МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ГІЛЬФЕР КРІСТІНА ОЛЕКСАНДРІВНА

УДК 159.922.736

ДИСЕРТАЦІЯ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело



_____/ К.О. Гільфер

Науковий керівник доктор психологічних наук, професор
Завацька Наталія Євгенівна

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Гільфер К.О. Соціально-психологічні особливості життєвих стратегій молоді та їх корекція в умовах невизначеності. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Київ, 2026.

Дисертаційне дослідження присвячене визначенню соціально-психологічних особливостей життєвих стратегій молоді та їх корекції в умовах невизначеності.

Проведений теоретико-методологічний аналіз підходів до проблеми дослідження показав, що життєві стратегії молоді розглядаються як спосіб організації життя, індивідуальність якого виявляється ступенем прояву таких характеристик як активність, відповідальність, наявність сформованої системи цінностей, творчість, цілепокладання та цілездійснення, воля та ін. Це модель поведінки, що формується під впливом історико-культурних, соціальних особливостей та ґрунтується на моральних принципах і життєвих позиціях, згідно з якими молода людина вибудовує своє життя, формує пріоритети для досягнення особистих цілей, самореалізації, комфортного життєіснування та життєздійснення.

Розкрито існуючі підходи до проблеми диференціації життєвих стратегій молоді і показано, що вони різняться характером провідної орієнтації або домінуючою формою активності, та поділяються на індивідуалістичні, колективістські, персоналістичні стратегії, а також стратегії життєвого благополуччя, життєвого успіху, життєвої самореалізації. При цьому кожному із зазначених типів відповідає певна модель життєвої поведінки, а саме життєзабезпеченню − стратегії життєвого благополуччя, життєбудуванню − стратегії життєвого успіху, життєтворчості − стратегії

життєвої самореалізації. Наголошено, що наявність різних (і подібних) точок зору на проблему дослідження засвідчили складність і специфічність аналізованого наукового питання та необхідність його поглибленого емпіричного вивчення, зокрема в умовах невизначеності.

Визначено параметри умов невизначеності та наведено типологію невизначених ситуацій, в яких відбувається побудова молоддю її життєвих стратегій. Показано, що серед зазначених параметрів провідними є: новизна, складність, суперечливість, неможливість контролю, високий рівень ризику. При цьому акцент зроблено на інтраперсональному їх аспекті, а саме на суб'єктивному сприйнятті молоддю ситуації невизначеності, основними характеристиками якої є множинність (рішень, виборів, можливостей), непередбачуваність та неконтрольованість. Крім того, підкреслено, що ситуація невизначеності пов'язана з наявністю у ній неясності, неоднозначності, а серед джерел суб'єктивної невизначеності переважають обставини, які сприймаються як незалежні від будь-кого; обставини, пов'язані з діями інших; суб'єктивні чинники, пов'язані з оцінкою наслідків ситуації невизначеності. Загалом ситуацію невизначеності артикульовано як сукупність обставин, які суб'єктивно оцінюються молоддю як непередбачувані, неконтрольовані, незвичні, суперечливі та/або містять безліч виборів та/або високий рівень ризику. Виокремлено типи невизначених ситуацій, в яких відбувається побудова молоддю її життєвих стратегій (суперечлива ситуація, виключно нова ситуація, складна ситуація). Наголошено, що специфіка побудови молоддю її життєвих стратегій за умов невизначеності пов'язується з наявністю низки можливих позитивних, нейтральних або негативних результатів.

За результатами емпіричного дослідження виокремлено соціально-психологічні особливості і типологію життєвих стратегій молоді та визначено етапність процесу їх побудови в умовах невизначеності. Виявлено інтегральні параметри життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності (суб'єктність, відповідальність, спрямованість, життєві цінності, активність

життєвої позиції, життєві цілі у часовій перспективі, копінг-стилі, життєві смисли та ін.). Виділено та охарактеризовано типи життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності за критеріями: соціалізації (пасивно-освоювана, активно-перетворювальна), взаємодії із зовнішнім світом (конформна, консенсусна, конфліктна), домінування ціннісних орієнтацій (прагматична, гедоністична), соціальної дії (цілераціональна, ціннісно-раціональна), часу (коротко-, середньо-, довгострокова), з урахуванням ступеня невизначеності життєвих ситуацій, їх типології та інтегрального показника оптимальності життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності (за когнітивно-оцінним, мотиваційним, регулятивним та результативним компонентами).

Виокремлено етапність побудови життєвих стратегій молоддю в умовах невизначеності: вихід у рефлексивну позицію та прийняття установки на формування майбутнього; вибір молодою людиною культурних та прийнятих ціннісних орієнтацій; цілевизначення − як процес постановки мети (образу бажаного майбутнього); планування чи конструювання системи подій задля досягнення бажаного майбутнього; створення структурного плану майбутнього життєвого шляху як результат.

Наголошено, що у здатності конструювати успішну життєву стратегію в умовах невизначеності виражається зрілість молодої людини, її соціальна активність та відповідальність за реалізацію життєвих перспектив.

Розроблено та апробовано соціально-психологічну програму корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності, реалізованої з позицій системного, суб'єктно-діяльнісного, ситуаційного, комплексного, ресурсного, інтегративного підходів, із задіянням активних соціально-психологічних методів навчання та допомоги. Результати впровадження програми показали високий рівень валідності розроблених діагностичних процедур та методів формувального впливу, за результатами якого зафіксовано значущі позитивні зміни показників обізнаності про передбачуваний перебіг подій (прогнозування ситуації), очікуваних результатів діяльності та необхідності активного реагування в умовах

невизначеності, поряд із зниженням інтолерантності до невизначеності та фокусування на негативному сприйнятті невідомого, натомість більш позитивному ставленню до нових, невизначених ситуацій, складних завдань і прийняття невизначеності. Ефективність запропонованої програми доведена також позитивними змінами у показниках гнучкості поведінки, самоповаги і самоприйняття, активності життєвої позиції та адекватності копінг-поведінки в умовах невизначеності, зростанням показників суб'єктного контролю у сфері виробничих стосунків та показників загальної інтернальності, а також підвищенням показників осмислення життя, зростанням орієнтації на цілі в житті та результативність життя. Підкреслено, що психокорекційна програма забезпечила цілеспрямоване планування, побудову і перетворення молоддю життєвих стратегій та розширення перспектив майбутнього, що сприяло зростанню інтегрального показника оптимальності її життєвих стратегій в умовах невизначеності за когнітивно-оцінним, мотиваційним, регулятивним, результативним компонентами і задоволеності життям в цілому.

Ключові слова: *молодь, життєві стратегії, типи життєвих стратегій, соціально-психологічна корекція життєвих стратегій, умови невизначеності.*

Gilfer K.O. Socio-Psychological Characteristics of Youth Life Strategies and Their Correction under Conditions of Uncertainty. – Qualification scholarly work published as manuscript.

The dissertation for the scientific degree of the Candidate of Psychological Sciences, speciality 19.00.05. Social Psychology, Psychology of Social Work. Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University Ministry of Education of Ukraine. Kyiv, 2026.

The dissertation research provides a theoretical generalization and a novel solution to the problem of identifying the socio-psychological characteristics of youth life strategies and their correction under conditions of uncertainty, leading to the following conclusions.

The conducted theoretical and methodological analysis of approaches to the research problem demonstrated that youth life strategies are viewed as a mode of life organization, the individuality of which is manifested through the degree to which such characteristics as activity, responsibility, the presence of a well-developed value system, creativity, goal setting and goal attainment, volition, and others are expressed. A life strategy constitutes a behavioural model shaped by historical-cultural and social factors and grounded in moral principles and life positions according to which a young person constructs their life, establishes priorities for achieving personal goals, self-realization, comfortable life functioning, and life fulfilment.

Existing approaches to the differentiation of youth life strategies were analysed and it was shown that they differ according to the nature of their predominant orientation or dominant form of activity. These strategies are classified into individualistic, collectivistic, and personalistic strategies, as well as strategies of life well-being, life success, and self-realization. At the same time, each of these types corresponds to a particular model of life behaviour: life support corresponds to strategies of life well-being, life construction to strategies of life success, and life creativity to strategies of self-realization. It is emphasized that the existence of diverse, including closely related, perspectives on the research problem confirms the complexity and specificity of the scientific issue under consideration and highlights the need for its in-depth empirical investigation, particularly under conditions of uncertainty.

The parameters of conditions of uncertainty were identified, and a typology of uncertain situations in which young people construct their life strategies was developed. It was demonstrated that the key parameters of such conditions are novelty, complexity, contradiction, uncontrollability, and a high level of risk. Particular emphasis was placed on their intrapersonal aspect, namely, young people's subjective perception of a situation of uncertainty, the principal characteristics of which are multiplicity (of decisions, choices, and opportunities), unpredictability, and uncontrollability. Furthermore, it was emphasized that a

situation of uncertainty is associated with the presence of vagueness and ambiguity, while the predominant sources of subjective uncertainty include circumstances perceived as independent of anyone's influence; circumstances related to the actions of others; and subjective factors associated with the evaluation of the consequences of an uncertain situation. Overall, a situation of uncertainty was conceptualized as a set of circumstances that are subjectively perceived by young people as unpredictable, uncontrollable, unfamiliar, contradictory, and/or involving multiple choices and/or a high level of risk. Types of uncertain situations in which young people construct their life strategies were distinguished, namely: contradictory situations, entirely novel situations, and complex situations. It was emphasized that the specific nature of young people's construction of life strategies under conditions of uncertainty is associated with the existence of a range of possible positive, neutral, or negative outcomes.

As a result of the empirical study, the socio-psychological characteristics and typology of youth life strategies were identified, and the stages of their construction under conditions of uncertainty were determined. The integral parameters of youth life strategies under conditions of uncertainty were established, including agency, responsibility, personal orientation, life values, the activity of one’s life position, life goals within a temporal perspective, coping styles, life meanings, and others. Types of youth life strategies under conditions of uncertainty were identified and characterized according to the following criteria: socialization (passively assimilative and actively transformative); interaction with the external world (conforming, consensual, and conflictual); predominance of value orientations (pragmatic and hedonistic); social action (goal-rational and value-rational); temporal perspective (short-, medium-, and long-term); taking into account the degree of uncertainty of life situations, their typology, and the integral indicator of the optimality of youth life strategies under conditions of uncertainty (based on cognitive-evaluative, motivational, regulatory, and outcome components).

The stages involved in the construction of life strategies by young people under conditions of uncertainty were identified, namely: adopting a reflective position and accepting an orientation toward shaping the future; selecting culturally grounded and socially accepted value orientations; goal determination as the process of setting goals (an image of the desired future); planning or designing a system of events aimed at achieving the desired future; and, as a result, creating a structured plan for one's future life course.

It is emphasized that the ability to construct a successful life strategy under conditions of uncertainty reflects a young person's maturity, social activity, and responsibility for the realization of their life prospects.

A socio-psychological programme for the correction of youth life strategies under conditions of uncertainty was developed and empirically validated. The programme was implemented on the basis of systemic, subject-activity, situational, comprehensive, resource and integrative approaches, employing active socio-psychological methods of training and psychological support. The results of the programme implementation demonstrated a high level of validity of the developed diagnostic procedures and formative intervention methods. The implementation of the programme resulted in significant positive changes in indicators of awareness of the anticipated course of events (situation forecasting), expected outcomes of activity, and the need for active responsiveness under conditions of uncertainty, along with a reduction in intolerance of uncertainty and a shift away from focusing on a negative perception of the unknown − moving instead toward a more positive attitude regarding new, uncertain situations and complex tasks, as well as the acceptance of uncertainty.The effectiveness of the proposed programme was further confirmed by positive changes in indicators of behavioural flexibility, self-respect and self-acceptance, an active life position, and the adequacy of coping behaviour under conditions of uncertainty. In addition, increases were observed in indicators of subjective control in the sphere of occupational relations and in overall internality. Positive changes were also reflected in higher levels of perceived meaningfulness of life, stronger orientation toward life goals, and

enhanced life effectiveness. It was emphasized that the programme ensured the purposeful planning, construction, and transformation of life strategies by young people, as well as the expansion of their future perspectives. This contributed to an increase in the integral indicator of the optimality of their life strategies under conditions of uncertainty across the cognitive-evaluative, motivational, regulatory, and outcome components, as well as to greater overall life satisfaction.

Key words: *youth, life strategies, types of life strategies, socio-psychological correction of life strategies, conditions of uncertainty.*

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях:

1.1. Zavatska N.Ye., Ponomar K.O. Adaptive capacity of the individual as an internal resource acquisition in situations of life crises. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. № 1 (39). Т. 1. С. 74-84. (*Особистий внесок авторки полягає у розкритті значення внутрішніх ресурсів особистості в умовах невизначеності та життєвих криз).*

https://tpppjournal.com.ua/n1y2k16.html

1.2. Літвінова О.В., Піддубна В.В., Пономар К.О. Психологічні засоби корекції неконструктивних життєвих стратегій особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 1 (45). С. 208-220. (*Особистий внесок авторки полягає у визначенні специфіки засобів психологічної корекції неконструктивних життєвих стратегій молоді).*

https://tpppjournal.com.ua/n1y2k18.html

1.3. Гільфер К.О. Життєві стратегії молоді у векторах соціальної нестабільності та невизначеності. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. К.; Ніжин:

ПП Лисенко, 2019. Т. IX, Вип. 12. С. 567-571.

http://appsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-9/vipusk-12-2019

http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i12/56.pdf

1.4. Михайлишин У.Б., Шмідзен І.Ю., Юхименко І.В., Гільфер К.О. Взаємозв'язок депресивних станів та мотиваційної сфери студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т. 2. С. 68-80. *(Особистий внесок авторки полягає у розкритті впливу мотиваційної сфери студентської молоді на її життєві стратегії в умовах невизначеності).*

https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-2-68-80

1.5. Комар Т.В., Гільфер К.О. Соціально-психологічні детермінанти супроводу обдарованої молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 2 (61). С. 60-70. *(Особистий внесок авторки полягає у визначенні особливостей життєвих стратегій обдарованої молоді).*

https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-61-2-60-70

1.6. Гільфер К.О. Специфіка побудови життєвих стратегій молоддю в ситуаціях невизначеності та їх корекція. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2026. № 3 (71). Т. 1. С. 116-130.

https://doi.org/10.33216/2219-2654-2026-69-1-116-130

Статті у матеріалах науково-практичних конференцій:

2.1. Завацька Н.Є., Пономар К.О., Пустовіт Ю.В. Аналіз ефективності компонентів адаптаційного процесу в умовах суспільної нестабільності. *Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм: зб. наук. статей за матеріалами III Міжнародної*

науково-практичної конференції (м. Сєвєродонецьк, 23-24 січня 2015 р.). Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. С. 59-62. *(Особистий внесок авторки полягає у розкритті ролі адаптаційного потенціалу молоді в умовах невизначеності та суспільної нестабільності).*

2.2. Пономар К.О. Теоретичні основи вивчення побудови життєвих стратегій молоді. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри*: *зб. наук. статей за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, аспірантів і студентів* (м. Київ, м. Сєвєродонецьк, 24-25 листопада 2016 р.). Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. С. 237-238.

2.3. Пономар К.О. Феноменологічний аналіз сучасного стану наукової розробки проблеми вивчення життєвих стратегій молоді. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: зб. наук. статей за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Сєвєродонецьк, 25-26 грудня 2017 р.). Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. Даля, 2017. С. 234-235.

2.4. Гільфер К.О. Методологічне забезпечення вивчення життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності. *Labyrinths of Reality: зб. наук. статей за матеріалами XVII Міжнародної науково-практичної конференції* (Montreal, April 29-30, 2020). Montreal: CPM «ASF», 2020. Issue 3 (8). С. 199-200.

2.5. Гільфер К. Виявлення соціально-психологічних чинників побудови життєвих стратегій молоддю в умовах невизначеності. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики: зб. наук. статей за матеріалами II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції* (м. Кропивницький, 25 лютого 2022 р.). Кропивницький: Вид-во ЦДПУ, 2022. С. 225-227.

2.6. Гільфер К.О. Наукові ракурси дослідження феномену життєвих стратегій молоді. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: зб. наук. статей за*

матеріалами IX Міжнародної науково-практичної конференції (м. Ополє, м. Київ, 26-27 грудня 2023 р.) у межах Програми USAID «Справедливість для всіх»). К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. С. 367-369.

2.7. Гільфер К.О. Життєва стратегія особистості як комплексний соціально-психологічний конструкт. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: зб. наук. статей за матеріалами X Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Ополє, м. Київ, 26-27 грудня 2025 р.). К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. С. 196-197.

ЗМІСТ

ВСТУП 14
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 23
1.1. Міждисциплінарний підхід до вивчення життєвих стратегій особистості та проблема їх типологізації 23
1.2. Соціально-психологічний аналіз умов невизначеності у контексті життєвих стратегій молоді 44
1.3. Сучасні підходи до проблеми побудови життєвих стратегій молоддю в умовах невизначеності 61
Висновки до розділу 74
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 77
2.1. Обґрунтування методичного інструментарію та процедури дослідження 77
2.2. Особливості життєвих стратегій молоді у перебігу її копінг-поведінки та толерантності/інтолерантності до невизначеності 83
2.3. Зміст та динаміка життєвих цілей молоді в умовах невизначеності у часовій перспективі 92
2.4. Взаємообумовленість життєвих стратегій молоді спрямованістю та життєвою позицією в умовах невизначеності 107
2.5. Соціально-психологічні особливості життєвих стратегій молоді у професійному виміри в умовах невизначеності 119
2.6. Диференціація життєвих стратегій молоді відповідно до ступеня невизначеності життєвих ситуацій та їх типології 135
Висновки до розділу 162
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ КОРЕКЦІЇ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ 167
3.1. Змістовно-процесуальні основи соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності 167
3.2. Аналіз результатів формувального етапу дослідження та їх узагальнення 211
Висновки до розділу 222
ВИСНОВКИ 226
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 230

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Дослідження життєвих стратегій набуває особливого значення в умовах глобальних соціальних змін, коли трансформації в різних сферах суспільного життя впливають не тільки на макросоціальні процеси, а й позначаються на індивідуальному житті молодих людей, змінюють їх цінності, норми, культуру. Разом із тим, у життєвих стратегіях, що виступають як складне динамічне утворення, у концентрованому вигляді відбиваються ступінь адаптації молоді до сучасної соціально-політичної ситуації, очікування щодо майбутнього, самооцінка успіху, рівень тривожності тощо.

Констатовано, що проблема вивчення життєвих стратегій сучасної молоді обумовлена низкою об'єктивних обставин, як-от: потребою в осмисленні існуючих у суспільстві типів (моделей) соціально-економічної поведінки та відповідних їм життєвих стратегій; протиріччями та труднощами формування адекватних життєвих стратегій, залежно від соціально-економічного статусу молоді; відсутністю чітко обґрунтованих підходів до виявлення (ідентифікації) та побудови молоддю життєвих стратегій, зокрема в умовах невизначеності тощо.

Крім того, об'єктивним чинником, що зумовлює процес реалізації життєвих стратегій, є перехід суспільства від однієї соціальної системи до іншої, що створює умови невизначеності та істотно впливає на життєві плани, переваги молоді і є підставою для рефлексії. Водночас, реалізація життєвих стратегій багато в чому детермінована й суб'єктивними чинниками: використанням молоддю власної ресурсної та аскриптивної бази.

Проте, наявні дослідження не відображають повною мірою сучасний контекст вивчення життєвих стратегій молоді та їх корекції в умовах невизначеності, зокрема потребують вивчення особливості життєвих стратегій молоді у перебігу її копінг-поведінки в умовах невизначеності, аналіз змісту та динаміки життєвих цілей молоді в умовах невизначеності у

часовій перспективі та їх впливу на побудову життєвих стратегій, проведення диференціації життєвих стратегій молоді відповідно до ступеня невизначеності життєвих ситуацій та їх типології тощо.

Отже, актуальність вирішення зазначених питань, їх науково-прикладне та соціальне значення визначили вибір теми дисертаційного дослідження: *«Соціально-психологічні особливості життєвих стратегій молоді та їх корекція в умовах невизначеності».*

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в межах комплексних науково-дослідних тем кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля «Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі», «Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу особистості засобами інноваційних психотехнологій в умовах трансформаційних змін сучасного суспільства». Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (протокол № 4 від 26 грудня 2014 р.).

Об'єкт дослідження – життєві стратегії молоді в умовах невизначеності.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості життєвих стратегій молоді та їх корекція в умовах невизначеності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні особливості життєвих стратегій молоді та їх корекції в умовах невизначеності.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз підходів до проблеми вивчення життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності.

2. Визначити параметри умов невизначеності та типологію невизначених ситуацій, в яких відбувається побудова молоддю життєвих стратегій.

3. Емпірично дослідити соціально-психологічні особливості життєвих стратегій молоді та визначити етапність процесу їх побудови в умовах невизначеності.

4. Розробити та апробувати соціально-психологічну програму корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: принципи системного (С. Максименко, С. Миронець, І. Пасічник, О. Цільмак та ін.), системно-динамічного (В. Барко, С. Гарькавець, І. Гоян, М. Орап та ін.), суб'єктно-діяльнісного (Г. Костюк, І. Пасічник, В. Роменець та ін.) підходів в психології; концепції розвитку (М. Боришевський, О. Кононенко, У. Михайлишин, І. Попович, Н. Фалько та ін.) та саморозвитку особистості (А. Кононенко, О. Литвиненко, Р. Шевченко, Т. Щербан та ін.); положення про психогенезу як взаємодію зовнішніх і внутрішніх чинників становлення особистості в онтогенезі (Я. Гошовський, Т. Титаренко, В. Турбан, В. Шевяков та ін.), концепції становлення молоді в процесі соціо- та професіогенезу (Г. Бевз, Ю. Бохонкова, В. Бочелюк, І. Бурлакова, Ж. Вірна, Ю. Завацький, Н. Чепелєва та ін.); психологічні положення щодо детермінації поведінки молоді та її соціалізації (К. Андросович, Є. Гейко, В. Завацький, Т. Комар, В. Корнієнко, В. Москаленко та ін.), а також теорії становлення самосвідомості (Н. Добровольська, Н. Жигайло, Г. Радчук та ін.), стратегічного життєвого вибору (Г. Балл, О. Бондарчук, А. Борисюк, А. Турубарова, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна та ін.) та життєвих стратегій (Ш. Бюлер, Ю. Мельник, К. Мілютіна, Р. Пехунен та ін.), основні положення теорії управління невизначеністю (Д. Брашерс, З. Кіреєва та ін.) та психологічної безпеки за таких умов (О. Крижановський, К. Сахарова та ін.), стратегій відображення дійсності у ситуації невизначеності (Н. Завацька, О. Лукашов, Л. Пілецька, М. Семиліт та ін.); концепції суб'єктивної невизначеності (С. Баднер, І. Валлерстайн, В. Гейзенберг, Р. Нортон та ін.), соціальної категоризації та ідентифікації в умовах невизначеності (S. Belavadi, M. Hogg та ін.); наукові уявлення про складні життєві обставини

(Н. Завацька, П. Лушин, В. Скребець, Ю. Швалб й ін.); наукові положення теорії формування та корекції рис особистості в процесі активного соціально-психологічного навчання (О. Блискун, В. Волошина, А. Грись, О. Лосієвська, Л. Онуфрієва, Я. Раєвська, Т. Траверсе, О. Чуйко, Т. Яценко та ін.), а також базові принципи теорії та практики соціально-психологічної корекції (О. Бондаренко, І. Гуляс, Л. Засєкіна, Л. Калмикова, С. Кузікова, Н. Максимова, Л. Руденко, К. Седих, Н. Токарєва, О. Фурман, Л. Черновська та ін.).

Методи дослідження:

– *теоретичні:* теоретико-методологічний аналіз наукових концепцій та поглядів з проблеми дослідження соціально-психологічних особливостей життєвих стратегій молоді та їх корекції в умовах невизначеності (теоретичне моделювання, методи порівняння, систематизації, узагальнення); наукова інтерпретація і синтез емпіричних даних;

– *емпіричні:* спостереження, бесіда, стандартизоване інтерв'ю, анкетування (соціобіографічна анкета з відкритим питанням про актуальну важку життєву ситуацію та анкета «Суб'єктивне оцінювання ступеня невизначеності життєвої ситуації» (К. Гільфер)), психодіагностичні методики: опитувальник для визначення характеру й типу ставлення і активності особистості в ситуації невизначеності в різних сферах життєдіяльності (Ю. Мельник), опитувальник «Спрямованість особистості» (В. Смекал, М. Кучер), опитувальник на визначення смислу життя (MLQ) (М. Штегер та ін.), тест «Ціль у житті» (PIL) (Дж. Крамбо, Л. Махолик), шкали інтолерантності до невизначеності (IUS-12, Р. Карлетон, в адаптації Г. Громової) та загальної толерантності до невизначеності (MSTAT-1, Д. Маклейн), методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич), методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (Дж. Роттер), тест життєстійкості (С. Мадді), опитувальник стратегій подолання труднощів (COPE, Ч. Карвер, М. Шейєр, Дж. Вейнтрауб), самоактуалізаційний тест (САТ) (Е. Шостром), методика «Оцінювання п'ятирічних інтервалів» (О. Кронік, Є. Головаха), шкала

перспектив майбутнього (FTP, Л. Карстенсен, Ф. Ланг); проєктивні методики «Життєвий шлях», «Минуле, теперішнє і майбутнє», тест М. Люшера;

– *статистичні*: результати емпіричного дослідження опрацьовувалися з використанням методів математичної статистики з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS (версія 22.0).

Організація і база дослідження. Дослідження проводилося на базі загальноосвітніх навчальних закладів, фахових коледжів та закладів вищої освіти різних регіонів України, а також науково-практичного Центру медико-соціальних та психотехнологій (м. Київ), Центру надання правової та психо-соціальної допомоги ВПО (м. Київ), Центру розвитку підприємництва та реалізації бізнес-ідей (м. Київ). Вибірку склали 288 респондентів (132 (45,8%) чоловіка, 156 (54,2%) жінок) віком від 17 до 29 років, які перебували на різних етапах професіоналізації, різнилися за сімейним, економічним статусом, рівнем освіти, станом здоров'я, переживали життєві ситуацій різного ступеня невизначеності і мали травматичний життєвий досвід. Формування вибірки відбувалося з урахуванням змістовного критерію, критерію еквівалентності та репрезентативності.

Надійність і вірогідність результатів дослідження та сформульованих висновків забезпечено методологічною обґрунтованістю теоретичних положень дослідження; відповідністю методів дослідження його меті та завданням; репрезентативністю вибірки; коректним застосуванням методів математико-статистичної обробки та оцінки експериментальних даних. Про надійність отриманих даних свідчать також стійкість і повторюваність результатів.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у тому, що:

– *вперше*: *здійснено* концептуалізацію проблеми вивчення життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності у соціально-психологічному

вимірі; *обґрунтовано* інтегральні параметри життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності (суб'єктність, відповідальність, спрямованість, життєві цінності, активність життєвої позиції, життєві цілі у часовій перспективі, копінг-стилі, життєві смисли та ін.); *виділено та охарактеризовано* типи життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності за критеріями: соціалізації (пасивно-освоювана, активно-перетворювальна), взаємодії із зовнішнім світом (конформна, консенсусна, конфліктна), домінування ціннісних орієнтацій (прагматична, гедоністична), соціальної дії (цілераціональна, ціннісно-раціональна), часу (коротко-, середньо-, довгострокова), з урахуванням ступеня невизначеності життєвих ситуацій, їх типології та інтегрального показника оптимальності життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності (за когнітивно-оцінним, мотиваційним, регулятивним та результативним компонентами);

– *розроблено та доведено* ефективність соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності, реалізованої з позицій системного, суб'єктно-діяльнісного, ситуаційного, комплексного, ресурсного, інтегративного підходів, із задіянням активних соціально-психологічних методів навчання та допомоги;

– *поглиблено та уточнено:* погляди на змістовну специфіку та соціально-психологічні трансформації життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності;

– *набули подальшого розвитку:* підходи до засобів і технологій корекції життєвих стратегій молоді, обумовлених, зокрема, її життєвою позицією та стратегічним цілеорієнтуванням, а також типологією невизначених ситуацій і ставленням до них.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування методичного інструментарію для вивчення соціально-психологічних особливостей життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності; у розробці та апробації соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності; в узагальненні результатів проведеного

дослідження щодо визначення основних складових ефективної реалізації розробленої психокорекційної програми. Отримані дані, разом із задіяними психодіагностичними методиками, засобами корекції (особистісної і міжособистісної спрямованості) життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності та активними соціально-психологічними методами навчання і допомоги, можуть знайти застосування у консультативній та психокорекційній роботі з психотерапевтичними групами особистісного росту, для цілей профорієнтації і профвідбору та рекомендовані до впровадження співробітниками кадрових служб з персоналу, фахівцями центрів соціально-психологічної адаптації, центрів психо-соціальної допомоги та ін.

Результати дослідження **впроваджено** в консультаційну та методичну роботу науково-практичного Центру медико-соціальних та психотехнологій (м. Київ) (довідка № 499/19.04 від 30.06.2026 р.); у консультаційну роботу ГО «Фонд розвитку підприємництва та реалізації бізнес-ідей» (м. Київ) (довідка № 03-07-26Ф від 03.07.2026 р.); у науково-методичну та практичну роботу Центру надання правової та психо-соціальної допомоги ВПО (м. Київ) (довідка № 02-07-26Ф від 02.07.2026 р.); у наукову та методичну роботу Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського (довідка № 09/01-4-355 від 02.07.2026 р.); у наукову та навчально-методичну роботу Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Київ) (довідка № 497/15.04 від 30.06.2026 р.); у наукову та методичну роботу Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (довідка № 01-15/1251 від 01.07.2026 р.), у навчально-виховну та наукову роботу факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (довідка № 432 від 02.07.2026 р.) і використовуються при викладанні професійно-орієнтованих дисциплін та спецкурсів «Соціальна психологія», «Психологія соціальної роботи», «Психологічне консультування», «Психологічна корекція», «Психологія особистості» та ін.

Особистий внесок авторки. Розроблені наукові положення та отримані результати емпіричного дослідження є самостійним внеском авторки у проблему визначення соціально-психологічних особливостей життєвих стратегій молоді та їх корекції в умовах невизначеності. В опублікованих зі співавторами працях доробок авторки становить 50%. Розробки та ідеї, що належать співавторам, у дисертації не використовуються.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дисертаційної роботи було представлено на міжнародних науково-практичних конференціях, семінарах-тренінгах, проєктах: III науково-практичній конференції «Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм» (Сєвєродонецьк, 2015 р.), V-VI науково-практичних конференціях молодих учених, аспірантів і студентів «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри» (Київ, Сєвєродонецьк, 2016-2017 р.р.), XVII науково-практичній конференції «Labyrinths of Reality» (Montreal, Canada, 2020), II науково-практичній онлайн конференції «Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики» (Кропивницький, 2022 р.), IX науково-практичній конференції «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри» (Ополє (Польща), Київ, 2023 р.), семінарах-тренінгах у межах Програми «Справедливість для всіх» Агенції США з міжнародного розвитку (USAID): «Формування резильєнтності (життєстійкості), як особистий ресурс в умовах війни» (Київ, 2023 р.), «Удосконалення комунікативних здібностей: технології розвитку soft skills» (Київ, 2023 р.), «Синергія інтелекту та тіла: науково-педагогічна компетентність» (Київ, 2024 р.), «Психологія професійного мислення: готовність до змін» (Київ, 2024 р.), «Соціально-правовий аналіз булінгу та мобінгу, як найпоширеніших явищ дискримінації в суспільстві» (Київ, 2024 р.), «Бізнес в цифровому середовищі» (Київ, 2025 р.); X науково-практичній конференції «Сучасні проблеми гуманітарної

науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри» (Ополє (Польща), Київ, 2025 р.), проєкті «Enhancing the Participation and Ensuring the Right to Education for Children with Intellectual Disability: Developing Capacities and Opportunities (EPERE) (Swedish Institute, SI, 2026).

Публікації. Основні положення й висновки дисертаційної роботи представлено у 13 публікаціях авторки, з яких 6 статей у наукових фахових виданнях із психології (з них 4 статті – у наукометричних виданнях), 7 публікацій – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 221 найменування (з них 91 – іноземними мовами). Загальний обсяг дисертації викладено на 256 сторінках, із них 229 сторінок основного тексту. Робота містить 22 таблиці на 20 сторінках, 3 рисунки на 3 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Міждисциплінарний підхід до вивчення життєвих стратегій особистості та проблема їх типологізації

Конструкт «життєва стратегія» увійшов у науковий обіг відносно недавно і одразу привернув увагу фахівців з різних галузей знань, зокрема психологів, соціологів, культурологів, філософів. «Життєва стратегія» представляє значний інтерес у міждисциплінарному аспекті, оскільки зачіпає історично-соціальний досвід людей, норми, ціннісні орієнтири та ідеали, рушійні мотиви їх поведінки, тому важливим вбачається аналіз існуючих досліджень щодо вивчення життєвих стратегій у зарубіжній та вітчизняній гуманітаристиці. Обраний нами для аналізу хронологічний відрізок дозволяє вибудувати історію вивчення питання, простежити хід зміни поглядів на проблему з часом і продемонструвати те, чому тема життєвих стратегій важлива для вивчення, зокрема в умовах невизначеності.

Констатовано, що вивчення стратегії життя почалося з виявлення сенсу життя цілих цивілізацій і лише з часом стало розглядати окремих людей як об’єкти дослідження [54 та ін.].

При розгляді поняття, що вивчається, дослідники, насамперед, звертають увагу на історичний, етнічний, топографічний і часовий аспекти, на розвиток стратегії життя у різних народів з часом, а також на гендерну складову, поступово відходячи від абстрактно-узагальненого аналізу.

Життєва стратегія − одне із основних понять, що приймаються до уваги дослідниками щодо життя конкретної людини чи цілої нації [25; 52; 187 та ін.].

Аналізуючи основні складові конструкту «життєва стратегія», можна простежити причинно-наслідковий зв'язок, динаміку формування життя об'єкта, а також створити його психологічний портрет, встановити ступінь впливу соціуму та культурних традицій на становлення його життєвих домагань, побудову цілей та модель їх досягнення [89; 101; 189 та ін.].

Спочатку використовуючись виключно у військових цілях, термін «стратегія» пізніше став застосовуватися й у гуманітарних науках. У соціології та психології наприкінці XX століття – на початку XXI у науковий обіг був введений термін «життєва стратегія», що має на увазі спосіб побудови людиною свого життя для задоволення власних потреб.

Незважаючи на те, що сам конструкт «життєва стратегія» був запропонований психологами, до означеної проблеми зверталися задовго до двадцятого століття вчені різних сфер гуманітарного знання. Проте глибинний аналіз того, як це відбувалося і які нові аспекти у зв'язку з цим почали актуалізуватися, до цього часу не проводився. Тому нами робиться акцент на розгляді історії вивчення конструкту «життєва стратегія», а саме теоретичний аналіз будується на роботах зарубіжних та вітчизняних учених.

Як було зазначено вище, першими запровадили та розтлумачили термін «життєва стратегія» психологи, проте різні школи розглядали його під різними кутами зору та у різних контекстах.

На початку XX століття Ш. Бюллер ввела вперше у науковий обіг поняття «життєвий шлях особистості», яке вважається прототипом «життєвої стратегії» [149]. Дослідження Ш. Бюллер продовжив П. Жане, який зробив спробу опису життєвого шляху «в часі», з урахуванням біологічних, психологічних, культурологічних та етнографічних особливостей [171]. З. Фрейд [157], К. Юнг [173; 174], А. Адлер [133; 134] слідом за Ш. Бюллер і П. Жане у своїх роботах почали вивчати процеси формування життя людини,

акцентуючи увагу на витоках та причинах, багато з яких глибоко йдуть у дитинство.

У 60-х роках ХХ століття американський психолог Е. Берн [141; 142] запропонував поняття «життєвий сценарій», вивчення формування якого варто починати розглядати з батьків людини. У вітчизняній історіографії дослідники почали працювати з питаннями життєвої стратегії, а новизною у підході до розгляду життєвої стратегії стала концепція суб'єкта, сутність якої полягає в тому, що саме людина будує своє життя. Активність людини є тим елементом, яка задає вектор розвитку в той чи інший бік. Запроваджується термін «квант», який виступає синонімом періоду життєвого шляху. Він, у свою чергу, ділиться на «пізнання», «діяльність» та «спілкування».

У другій половині ХХ століття з'являються роботи, у яких використовується термін «життєва стратегія» і надається визначення цьому конструкту, як принципової, реалізованої в різних життєвих умовах, обставинах здатність особистості до поєднання своєї індивідуальності з умовами життя, до її відтворення та розвитку.

На підставі робіт різних вчених пропонується визначення конструкту життєвих стратегій, як ідеальної моделі, що формується у свідомості, і є системою цілей і завдань людини у всіх сферах її життєдіяльності, а також способів їх досягнення і яка репрезентує сенс її життя (Ю. Гончаренко, О. Злобіна, М. Кухта, О. Мурадян, В. Тихонович та ін.) [25; 35; 41; 59; 73;167 та ін.].

Провівши огляд найбільш значущих психологічних робіт щодо конструкту «життєва стратегія», слід зазначити той факт, що існуючі трактування поняття «життєва стратегія» носять винятково описовий характер феномену, упускаючи при цьому чинники, що впливають на його формування. У зв'язку з цим нами пропонується визначення, яке включає в себе вищезазначений аспект: життєва стратегія − модель поведінки, що формується під впливом соціальних, історико-культурних особливостей епохи і регіону, та яка ґрунтується на моральних принципах, життєвих

позиціях і системі цінностей, згідно з якими людина вибудовує своє життя, формує пріоритети для досягнення особистих цілей, самореалізації та комфортного існування.

Це визначення має перевагу перед рештою інших, оскільки бере до уваги соціальні та історико-культурні обставини, що впливають на формування життєвої стратегії особистості, а також уявлення про світ, які дослідник повинен брати до уваги, звертаючись до історії вивчення конструкту «життєвої стратегії», або використовувати для характеристики та аналізу життя конкретної людини.

Отже, актуальність вивчення конструкту «життєва стратегія» в міждисциплінарному аспекті полягає в тому, що не лише психологічні елементи впливають на її формування, а й те, в якій країні людина живе та якою культурою оточена. Це один із ключових чинників, оскільки традиції, норми, світогляд, життєвий уклад – усе це безпосередньо впливає на становлення особистості та її життєвих орієнтирів [37; 55; 75; 116 та ін.].

Сам термін представляє інтерес для фахівців-гуманітаріїв, оскільки дозволяє вивчити рушійні мотиви поведінки, ціннісні орієнтири та ідеали, досвід людей у контексті культурних явищ та історико-культурних особливостей регіону, зокрема в умовах невизначеності.

Вчені, які звернулися до конструкту «життєва стратегія», привнесли нову методологію, наприклад, структурно-функціональний підхід для виявлення взаємозв'язку між культурою і, в даному випадку, життєвої стратегії, аксіологічний підхід, герменевтичний, просвітницький, діяльнісний, історико-культурний.

Історія вивчення життєвої стратегії в цьому векторі важлива для поглибленого розуміння питання і того, в чому виявилася особливість, зокрема культурологічного підходу.

Так, перші кроки у культурології, створені задля вивчення конструкту «життєва стратегія», почав робити Д. Віко [217]. У його роботах побічно виявляється згадка і про «життєву стратегію», яка, однак, не наголошувалась.

Д. Віко визначає культуру як історію, яка є цільною долею людства, а також способом існування людини у часі [217]. Він ототожнює життєві установки людини та історико-культурні чинники, а також демонструє те, що життєва стратегія та формування культури перебувають у тісному зв'язку.

Дж. Гердер висловив ідеї про цілісність, безперервність еволюції людства [170; 191]. Він стверджує, що людина повинна створювати себе, культивувати, здійснювати прогрес, домагаючись нових досягнень. Так само, як і у випадку з теорією Д. Віко, Дж. Гердер робить перші спроби описати життєву мету, яка пізніше увійде до складу теорії «життєвої стратегії» [170].

Американський соціолог У. Томас та польсько-американський соціолог Ф. Знанецький представили працю під назвою «Польський селянин у Європі та Америці» [221]. За допомогою емпіричного підходу та на базі восьми тисяч особистих документів емігрантів вони зробили спробу визначити трансформацію життєвого укладу переселенців під впливом нового соціального середовища, культури та ціннісних установок, виявивши мотивацію людей та їх нові життєві цілі, вивчивши проблему вибору та критерії успіху. Автори активно застосовують методи виявлення взаємозв'язку між культурним ландшафтом і життєвим цілепокладанням.

О. Шпенглер вважав, що будь-яка культура обмежена терміном життя. Кожна культура має свою душу, психологію і стиль знань [213]. Ключем до розуміння культури, на думку О. Шпенглера, є символи, за якими люди вибудовують своє життя, інакше кажучи, формують життєву стратегію. Для арабів – це печера. Їм властивий загадковий і закритий спосіб існування. Для греків – тіло, що означає близький відчутний об'єкт. Для європейців прасимволом виступає нескінченний простір, що характеризує європейський уклад як «фаустівську душу». Теорія О. Шпенглера наочно демонструє те, що зазначені символи культури визначають вектор стратегії людини [213]. Якщо представник європейської культури з дитинства виховуватиметься в арабській культурі, то під її впливом він формуватиме стратегію, спрямовану,

насамперед, на саморозвиток, а не на «нескінченний простір», характерний для Старого Світу. Те саме відбудеться і у зворотній ситуації.

У вітчизняній історіографії інтерес дослідників до цієї проблематики зароджується у XIX столітті. Як і у випадку з зарубіжною історіографією, сам конструкт «життєва стратегія» у звичній формі не фігурує, оскільки офіційно він увійшов у вітчизняну науку наприкінці XX століття, тому звертаючись до більш ранньої літератури, дослідник може виявити лише посилання до феномену, що його цікавить, перші кроки, які згодом стали основою для більш глибокого аналізу.

На відміну від зарубіжних мислителів, роботи вітчизняних вчених носили релігійний відбиток, характерний для культури кінця XIX − початку XX століття. Так, припускалося, що основна мета людини – наближення до безсмертного духу; на перше місце висувався Бог-творець, а перед людиною стояло завдання будувати життя за зразком і подобою Божою. При цьому вважалося, що основним джерелом мотивації розвитку людини виступають космологічні випромінювання. Всі представлені дослідження одними з перших згадували про життєву мотивацію людини, яка переходила в стратегію (структуровану та обґрунтовану форму), наголошуючи на тому, що культура (в цьому випадку релігія) була основним чинником. Отже, саме культурний вплив вони ставили на перше місце в описі життєвих устремлінь людини.

Серед сучасних авторів, які займаються вивченням життєвих стратегій, варто виділити акцент на «нелінійність» перехідного суспільства, що призводить до недовіри до влади, зміні в системі ціннісних орієнтацій, сприйнятливості зовнішнього впливу. У зв’язку з цим людина розробляє варіанти стратегій, які допомагають їй впоратися з кризою, що виникла. Перша – успішна зовнішня адаптація, коли особистість благополучно адаптується до соціальної та політичної обстановки, що змінилася. Друга стратегія дістала назву ефективної внутрішньої адаптації. У цьому випадку зовнішні обставини відходять на другий план, проте цінності та моральні

основи є ключовими. Останній тип стратегії – стратегія виживання, коли становище людей досить важке і всі їхні сили йдуть на подолання труднощів [41; 59; 73 та ін.].

Основними результатами вивчення цього питання стали такі положення: по-перше, дослідники дійшли висновку, що регіональні особливості накладають відбиток на стратегії особистості. У регіонах їм складніше пристосуватися до нових умов, аніж у столиці. По-друге, зауважується на зростанні рівня освіченості та прагненні до оволодіння новими знаннями. По-третє, людина прагне до незалежності і розраховує на себе, що змушує її звернутися до сфери бізнесу. З цієї типологізації випливають три види життєвих стратегій: мобільна (прагнення самореалізуватися у професійному плані); стабільна стратегія (відсутність змін та задоволення поточним станом справ); адаптивна (родина на першому місці).

Крім того, на основі емпіричного дослідження було визначено основні життєві стратегії жінок, які живуть у провінції. Згідно з результатами дослідження, стратегія, орієнтована на одруження та створення сім'ї, знаходиться на першому місці. Також переважна кількість жінок обирають стратегію материнства. Це веде до того, що стратегія особистісного зростання йде на другий план. Стратегії «трудівниці громадського виробництва» і «соціальний індивід» також є, проте кількість жінок, які їх обирають, поступається першим двом стратегіям. При цьому ключову роль у формуванні життєвої стратегії самотньої жінки відіграють ціннісні орієнтації, в яких знаходять своє практичне вираження їх соціально-політичне, соціально-економічне, соціально-культурне та особистісне ставлення до потреб та інтересів суспільства як певної якісної цілісності. Для того, щоб виявити соціальні цінності та стратегії побудови життя самотніх жінок, які проживають у сільській місцевості, використовувався емпіричний метод у вигляді опитування. Згідно з підсумками дослідження, на першому місці у самотніх жінок стоять думки про створення сім'ї та народження дітей. На

другому – турбота про близьких. Ціннісні орієнтації та стратегії, спрямовані на здійснення кар'єрного зростання, також мають місце, проте часто стають дратівливим чинником, оскільки суперечать культурним особливостям регіону, а також чинять тиск на психологічний стан жінки [6; 17; 43; 76 та ін.].

Дослідники підходили до вивчення формування життєвої стратегії й з погляду історії, звертаючись до глибокої давнини. На основі фольклору, свідчень про життєвий уклад людей, що збереглися, вчені роблять спробу описати вплив географічних, історичних та соціальних умов на становлення життєвої стратегії людини. Автори впевнені, що геокліматичні умови, чисельні війни, релігійність вплинули на сенс життя людини, її ставлення до труднощів, до таких понять як «щастя», «удача». Як приклад наводяться прислів'я, з яких автори роблять висновок про необхідність планування життя, а також про те, що у будь-який час можуть втрутитися випадковість чи нездоланні обставини [64; 83 та ін.].

Отже, незважаючи на те, що в цілому конструкт «життєва стратегія» визначається досить конкретно, кожна окрема наука наповнює його певним змістом.

Слід зазначити, що для психологів найбільший інтерес представляє розгляд «життєвої стратегії» як проєкції психологічного портрету особистості на реальне життя.

Розбираючи історію кожної окремої особистості, звертаючи найбільшу увагу на дитинство об'єкта, що вивчається, і її сім'ю, аналізуючи життєві ситуації, які могли надати значний вплив на процес становлення людини, психологи можуть пояснити дії, мотиви, а також передбачити наслідки вчинків і можливі варіанти розвитку [99; 122; 128 та ін.]. Проте важливо відзначити, що життєва стратегія особистості неспроможна розглядатися виключно з погляду однієї конкретної науки.

Психологи, котрі займалися вивченням цього питання у XX і XXI століттях, насамперед, засновували свої висновки на психологічних

тестуваннях чи аналізі оточення суб'єкта, а, скажімо, культурологічні аспекти виконували допоміжну функцію.

Дослідники більш пізнього періоду брали до уваги напрацювання та досягнення представників суміжних наук, проте на перший план висували культурологічну проблематику поняття «життєва стратегія», де культура життя, повсякденності, культурологічні особливості побудови соціальних та особистісних взаємовідносин між об'єктами, культурні регулятори життя відіграють визначальну роль при формуванні життєвої стратегії.

Упущення з уваги історико-культурних і регіональних аспектів щодо життєвої стратегії знижує рівень об'єктивності дослідження, оскільки крім соціальних і психологічних чинників, на формування життєвої стратегії накладають відбиток епоха, у якій людина живе, культурний фон, історичні події, побут і звичаї країни.

Аналіз існуючих досліджень продемонстрував те, що при розгляді конструкту, який вивчається, сучасні дослідники поступово починають залучати історичний, етнічний, топографічний і часовий аспекти. Більше того, враховуються гендерна складова, епоха та регіон. У зв'язку з цим у конструкт «життєва стратегія» слід активно залучати культурологічний аспект, що дозволить поглянути на культуру тієї чи іншої країни зсередини, через особистість.

У контексті аналізованого конструкту важливим вбачається розгляд класифікації життєвих стратегій особистості з позицій різних авторів, а також розгляд таких понять як життєвий шлях, час життя, життєвий цикл, життєві події, життєвий сценарій, життєва мета, життєва позиція, життєвий план, життєва лінія у їх співвідношенні і у взаємов'язку з поняттям життєвої стратегії.

Життєва стратегія виникає як сенс чи план життя, який у подальшому реалізується практично. Для побудови своєї життєвої стратегії необхідно проаналізувати життєві цінності та поставити певні цілі, які визначать життєвий шлях людини.

Як відзначалося вище, стратегія життя в її широкому розумінні – це принципова, реалізована в різних життєвих умовах, обставинах здатність особистості до поєднання своєї індивідуальності з умовами життя, до її відтворення та розвитку.

Найбільш важливими характеристиками вибору життєвої стратегії людини є прийняття відповідальності за вибір свого життєвого шляху, осмислення цілей і цінностей, які вибудовуються у певну ціннісну систему [98; 119; 121; 124 та ін.].

Відповідно до цього, стратегія життя людини має такі основні ознаки: вибір людиною свого напряму та способу життя, визначення його головних цілей та етапів; вирішення протиріч життя, відкриття для себе нового шляху у досягненні життєвих цілей і планів; творче створення цінностей свого життя. (Л. Волченко, С. Гарькавець, О. Лукашов, Н. Фалько, О. Фурман, Ю. Швалб та ін.) [18; 105; 112; 124 та ін.].

У свою чергу, виокремлюються провідні типи життєвих стратегій:

– стратегії життєвого благополуччя, до яких входять: перцептивні орієнтації (розмірене та стабільне життя, забезпечене необхідними благами і комфортом); смисложиттєві орієнтації (прагнення до матеріального чи морально-психологічного комфорту); ціннісні орієнтації (прагнення отримати бажаний чи престижний набір життєвих благ); нормативні орієнтації (прийняття принципів та правил); цільові орієнтації (прагнення до задоволення власних потреб)

– стратегії життєвого успіху, що включають: перцептивні орієнтації (активне, діяльнісне та успішне життя); смисложиттєві орієнтації (сходження до бажаного рівня життя); ціннісні орієнтації (досягнення майстерності у вибраній сфері діяльності); нормативні орієнтації (прийняття принципів і правил, що ведуть до успіху, просування соціальними сходинками); цільові орієнтації (визначення та досягнення широкомасштабних цілей, що ведуть до успішного життя);

– стратегії життєвої самореалізації, які включають: перцептивні орієнтації (гармонійне, творче життя); смисложиттєві орієнтації (вільна творчість, самовдосконалення); ціннісні орієнтації (прагнення до особистісної автономії та творчого стану); нормативні орієнтації (відсутність чітких і суворо встановлених правил за дотримання загальноприйнятих норм і обмежень); цільові орієнтації (обмежене використання цілепокладання як інструменту конкретизації та практичного втілення життєвих смислів) [4; 25; 35; 41; 42; 59 та ін.].

Американські психологи виділяють дві групи життєвих стратегій. Перша стратегія базується на переважанні внутрішніх прагнень, а друга – зовнішніх. В основі внутрішніх прагнень лежить особистісне зростання; їхня оцінка залежить від власних цінностей особистості. Зовнішні прагнення засновані на таких цінностях, як матеріальне благополуччя, соціальне визнання та фізична привабливість, оцінка яких залежить від думки інших людей.

К. Хорні вважає, що для задоволення прагнень, які часто нав'язані суспільними шаблонами, людина з дитинства виробляє три основні стратегії по відношенню до інших людей: рух до людей, в якому всі цілі підпорядковані бажанню заслужити любов; рух проти людей, що має на увазі життя як боротьбу за існування; рух від людей, як потреба в незалежності та недоторканності [169].

Проаналізувавши різні підходи до дослідження життєвої стратегії, нами виявлено поняття, з якими вона співвідноситься, а саме – життєвий шлях, життєві події, життєвий сценарій, життєва мета, життєвий цикл, життєва позиція, життєвий план, життєва лінія.

Нагадаємо, що періодизація життєвого шляху розглянута в роботах D. Bromley [143], в яких визначено життєвий шлях людини як сукупність п'яти циклів, кожен з яких включає низку стадій. У вітчизняній психології розгляд життєвого шляху базувався на розгляді історії індивідуального розвитку людини як особистості та припускалося, що основним

визначальним фактором життєвої стратегії виступає активність і творчість особистості як організатора та перетворювача свого життя [31; 72 та ін.]. У свою чергу, було сформульовано принцип гетерохронності розвитку психічних функцій, а життєвий шлях людини розглянуто як історію формування та розвитку особистості, суб'єкта діяльності у певному суспільстві.

Наступним поняттям у контексті взаємозв'язку з життєвими стратегіями виступають життєві події – події, які передбачають важливі зміни чи перехідні періоди у різних сферах життя конкретної особистості.

Ще одним поняттям на шляху до розгляду життєвої стратегії є життєвий сценарій. Одним із основних дослідників життєвого сценарію був Е. Берн. Під життєвим сценарієм автор розглядав план, який людина реалізує у своєму повсякденному житті, несвідомо на нього спираючись [141; 142].

У поняття життєвої стратегії та життєвого шляху гармонійно вплитається таке поняття, як життєва мета, до розгляду якої зверталися у своїх роботах А. Адлер та Е. Локк. А. Адлер відзначав, що формування життєвих цілей починається в дитинстві як компенсація почуття неповноцінності, невпевненості та безпорадності у світі дорослих [133; 134]. Теорія постановки цілей, яку сформулював Е. Локк, описує вплив свідомого вибору людиною цілей, процесу та результату своєї діяльності [179]. Основний постулат цієї теорії стверджує, що як тільки людина поставила перед собою цілі, вона починає бажати досягти їх, а вони починають спрямовувати і мотивувати зусилля людини для їх реалізації [179].

Отже, постановка цілей зачіпає поведінку особистості та ефективність її діяльності. Життєву мету можна визначити як прагнення до досягнення свободи, незалежності, цілісності особистості та здатності любити.

Наступним поняттям виступає життєвий цикл, що характеризується замкнутістю, завершеністю процесу, послідовністю жорстко детермінованих стадій.

Зіставивши виділені поняття, встановлено, що життєвий шлях відрізняється багатомірністю, оскільки включає всі цикли, передбачає безліч відносно автономних тенденцій розвитку, безліч можливостей розвитку людини [64; 83; 121 та ін.]. Усі тенденції та можливості розвитку людини пов'язані та впливають одна на одну.

Життєвий шлях людини наповнений життєвими подіями, які можуть бути розглянуті у зв'язку з хронологічним віком людини в момент здійснення події; з належністю людини до певної соціальної групи; з історичною епохою; з особистісним змістом цієї події для суб'єкта [98; 124 та ін.].

Життєвий сценарій відрізняється несвідомим характером і на його зміст впливають безліч зовнішніх чинників, пов'язаних із соціальними та сімейними відносинами. Водночас життєва мета відрізняється усвідомленістю, тобто людина свідомо ставить собі цілі, яких має намір досягти.

У свою чергу, життєву позицію можна визначити як утворення, що склалося, яке має свою відносно фіксовану структуру, а реалізацію життєвої позиції в часі та в обставинах життя, що відповідає динамічним характеристикам життєвого шляху, можна назвати життєвою лінією.

У результаті проведеного аналізу було встановлено, що спільним для всіх розглянутих понять є: по-перше, життєві протиріччя, спосіб вирішення яких характеризує соціально-психологічну та особистісну зрілість людини; по-друге, спосіб життя, уявлення людини, які спрямовують і мотивують її поведінку та ефективність її діяльності.

Таким чином, сутність життєвої стратегії полягає у прийнятті відповідальності за своє життя, в осмисленні життєвих планів, наявності вибудованої системи цінностей і життєвих цілей, а також у здатності особистості до поєднання своєї індивідуальності з умовами життя.

Основними, визначальними чинниками життєвої стратегії виступають активність і творчість особистості як організатора та перетворювача свого життя.

Узагальнюючи проведений аналіз слід зазначити, що життєві стратегії прямо чи опосередковано є предметом дослідження цілої низки наук про людину та суспільство – психології, акмеології, соціології, культурної антропології, філософії. Однак на тлі загального збільшення числа наукових та науково-популярних видань психологічного спрямування, робіт, які безпосередньо стосуються проблеми життєвих стратегій особистості, не так багато.

Проблема життєвих стратегій особистості приваблює сучасних дослідників, окрім своєї актуальності, у тому числі й тим, що є цікавий науковий доробок, і водночас багато що залишилося невивченим. Західна психологічна думка, як наукова основа дослідження, надає великий матеріал для комплексного вивчення життєвих стратегій особистості. У цьому аспекті особливо цінні відкриття А. Бандури, Е. Берна, А. Маслоу, Г. Оллпорта, В. Франкла, Е. Фромма [110; 111; 135; 137; 141; 142; 183; 184 та ін.]. Вітчизняні психологи присвятили аналізу життєвих проблем особистості багато своїх робіт. У центрі їхньої уваги опинилися питання змістопокладання та формування установки, вибору життєвого шляху, образу та стилю життя, удосконалення культури життя особистості, її самореалізації та життєтворчості [102; 105; 107; 110; 115; 123 та ін.]. Особистість розглядалася як об’єкт суспільного розвитку і у систему детермінант її розвитку було включене положення про соціальну ситуацію розвитку, статус, спосіб життя тощо, та показано залежність кульмінації та найвищих досягнень людини в обраній діяльності від моменту старту, а старту – від історії виховання особистості. Ці факти переважно пов’язуються з людиною як суб’єктом обраної діяльності, а не життєвого шляху загалом.

Найбільш розробленим у сучасній науці є підхід до вивчення життєвих стратегій, пов’язаний із розвитком суб’єкта життєдіяльності. Основним визначальним чинником тут виступає активність та творчість особистості як організатора та перетворювача свого життя, а наявність та розвиненість життєвої стратегії є найважливішим показником того, наскільки людина

стала суб'єктом власного життя. Як приклад нового напряму досліджень життєвих стратегій виступає, зокрема, визначення детермінант їхнього формування в освіті та кар'єрі. Загалом аналіз наукової проблеми пов'язаний із такими основними питаннями: визначення (розуміння) життєвих стратегій особистості у широкому контексті та більш вузькому (у кар'єрі та освіті); типологізація життєвих (а також кар'єрних та освітніх) стратегій; життєві стратегії окремих соціальних чи професійних груп (зокрема, молоді) тощо.

Щодо проблеми визначення життєвих стратегій особистості, у науковій літературі зустрічається декілька різних понять, що є близькими за змістом (життєвий сценарій, життєві історії, життєвий шлях, життєвий план, стиль життя, життєва програма особистості, життєва перспектива тощо).

Різноманітність інтерпретацій пов'язана з тим, що поряд із життєвими стратегіями у розвитку особистості беруть участь способи ведення життя (форма, уклад і стиль життя), способи визначення життєвих ситуацій (життєва позиція та лінія), способи опису життя (життєва історія, біографія) та способи символічного конструювання життя.

Психологи, вивчаючи життєвий шлях особистості, часто звертаються до сценарного підходу, розробленого Е. Берном [141; 142]. Нагадаємо, що під сценарієм розуміється «несвідомий життєвий план», що складається у дитинстві, підкріплюється батьками, виправдовується перебігом подій і досягає піку під час вибору шляху.

Життєвий сценарій відрізняється від життєвого плану несвідомим характером та штучним походженням свого змісту, але за бажання його можна змінити в результаті прийняття вольового рішення.

Е. Берн виділяє кілька сценаріїв, що застосовуються в типових повсякденних ситуаціях, такі як: «Ніколи», «Завжди», «Після того, як», «Перед тим, як», «Знову і знову» [141; 142]. Замість поняття «стратегія життя» деякі дослідники вважають за краще використовувати поняття «життєва перспектива», обґрунтовуючи це тим, що останнє не так жорстко та формально фіксує межі майбутнього життєвого шляху. Життєву

перспективу, на їх думку, слід розглядати як цілісну картину майбутнього складного суперечливого взаємозв'язку програмованих та очікуваних подій, з якими людина пов'язує соціальну цінність та індивідуальний зміст свого життя.

Здебільшого стратегію життя розглядають як здатність особистості до поєднання своєї індивідуальності з умовами життя. У широкому значенні стратегія життя (на відміну від численних життєвих тактик) − це принципова, що реалізується в різних життєвих умовах, обставинах здатність особистості до поєднання своєї індивідуальності з умовами життя, до її відтворення та розвитку. У вузькому значенні – це розробка певного життєвого рішення подолання життєвих протиріч [54 та ін.].

Виокремлено основні ознаки життєвої стратегії: вибір способу життя, вирішення протиріччя «хочу-маю» та створення умов для самореалізації, творчий пошук.

Слід наголосити, що у процесі життя особистість виступає суб'єктом спілкування, суб'єктом діяльності, будучи, зрештою, суб'єктом свого життя. Позиція суб'єкта дозволяє людині співвіднести свої можливості з поставленими цілями, інтегрувати свої здібності у різних сферах.

Вчені так чи інакше торкаються у своїх авторських дефініціях цієї теми та відзначають, що для кожної особистості характерний свій, унікальний спосіб життя, спосіб його організації, оцінювання та осмислення, а під стратегією життя розуміють такий спосіб буття, систему цінностей і цілей, реалізація яких, згідно з уявленнями людини, дозволяє зробити її життя найбільш ефективним. Іншими словами, це мистецтво ведення власного життя, головною метою якого є пошук та здійснення свого унікального сенсу.

Йдеться й про те, що можливість будувати різні стратегії, пробувати різні способи досягнення мети співвідноситься зі ступенем відповідальності особистості та її активністю. У процесі життя людина обирає сама, за що взяти на себе відповідальність, а критерієм повноти прийняття особистістю

відповідальності може бути узгодження необхідності з бажаннями та потребами особистості, а тому і з ініціативою у процесі діяльності. Розвиваючи цю тему, дослідники визнають, що найважливішими характеристиками життєвих стратегій є рівень відповідальності, ступінь осмислення життя, система цінностей та відносин людини, а основними показниками ефективності стратегії життя особистості є її задоволеність життям та психічне здоров'я.

Тема відповідальності, як значуща для аналізованої проблематики, порушує питання, пов'язані з необхідністю враховувати у дослідженні життєвих стратегій особистості такі показники, як рівень суб'єктивного контролю (локус контролю), відповідно до яких можна зробити висновки про те, якою мірою людина вважає себе активним суб'єктом своєї діяльності, а якої – пасивним об'єктом дії інших людей і зовнішніх причин; сенс життя і ціннісні орієнтації особистості, життєві сили, вольові якості та сила особистості та ін. [112 та ін.].

Сили, які спрямовують людину до реалізації своїх можливостей, реалізації стратегічних цілей у багатьох наукових концепціях розглядаються в контексті творчої діяльності особистості, розкриття її творчого потенціалу [4; 112 та ін.].

При цьому стратегія творчості передбачає спосіб життя «тут і тепер». Для людини, яка почувається творцем свого життя і усвідомлює, що ніхто, крім неї самої, не зможе зробити її щасливою, сенс життя найчастіше визначається поняттям свободи. Становлення творця відбувається у дитинстві стихійно, а протягом життя ця тенденція може згасати. Але пізніше, зазвичай, зріла особистість згадує про це і вже свідомо вибирає цінність творчого буття. Ця здатність людини вийти за межі соціальних стереотипів, шаблонів дозволяє їй перетворити свій минулий досвід і знайти своє місце в житті. Відзначимо, що дослідники виявили чотири типи життєвих стратегій на основі співвідношення вираженості індивідуальної

своєрідності та творчої активності (творча унікальність, пасивна індивідуальність, активна типовість, пасивна типовість).

Визначаючи місце життєвої стратегії у структурі людської діяльності, дослідники запроваджують одну з основних категорій, що детермінує, на нашу думку, процес формування та закріплення індивідуальної життєвої стратегії – категорію часу [197 та ін.]. Зокрема йдеться про те, що стратегічне орієнтування поширюється на події майбутнього життя і зумовлює багато в чому їх характер та зміст. Оперативне орієнтування значною мірою детермінує поточні, повсякденні життєві події. Ретроспективне орієнтування належить головним чином до подій минулого життя, які вже відбулися, але, як і раніше, залишаються з тих чи інших причин у сфері уваги особистості. Найчастіше життєва подія є сферою дії різних типів (підсистем) орієнтування.

З вищезазначеного робиться такий висновок: особистість, як носій активної життєвої позиції, виявляється здатною до свідомого конструювання власного життя; вона стає суб'єктом життєвих стратегій – компонента загальної системи орієнтування, що «відповідає» за формування її бажаного майбутнього відповідно до ідеалів та цінностей суспільства.

Висновки Р. Пехунена також опосередковано стосуються часових аспектів життєвих стратегій [200]. На думку автора, консервативна стратегія полягає у прагненні особистості зберігати звичний спосіб життя, не звертаючи уваги на умови, що змінилися.

Вченими визначено існування індивідуально-типологічних засобів організації життя особистості, властивих їй як суб'єкту. Важливою тезою для подальшого емпіричного та теоретичного дослідження детермінант життєвих стратегій є розуміння того факту, що суб'єкт не існує без об'єкта, на який він спрямовує свою активність.

Аналіз індивідуального стилю життя полягає у вивченні суб'єкт-об'єктної взаємодії, що включає як необхідні етапи постановку мети (цілепокладання) та її досягнення (цілездійснення) [89; 101 та ін.].

Таким чином, більшість дослідників об'єднує розуміння того, що життєві стратегії – це спосіб організації життя особистості, індивідуальність якого проявляється у різних людей ступенем прояву таких характеристик як активність, відповідальність, творчість, цілепокладання та цілездійснення, воля та ін.

Слід відзначити, що далеко не всі вчені розглядають стратегію як раціональне утворення, що формується у певній структурі діяльності особистості.

Стратегія є вихідним матеріалом для декодування суб'єктивного досвіду і є послідовністю репрезентацій і операцій, що відпрацьовується мозком, веде до конкретної мети, але при цьому є незалежною від змістовної спрямованості поведінки. Кожен фрагмент стратегії – це етап ментального процесу (програми), котрим притаманне використання одного з п'яти почуттів (внутрішнього чи зовнішнього).

Питання типологізації життєвих стратегій особистості цікаве розглядом різних підстав, які вибираються авторами їхньої розробки. Приміром, вважається, що з виділення основних параметрів життєвих стратегій необхідно використовувати три системи планування діяльності – претензії, саморегуляцію і задоволеність.

Сучасні дослідники активно використовують у своїх роботах таку класифікацію стратегій життя: стратегія благополуччя, стратегія життєвого успіху та стратегія самореалізації. Ці типи ґрунтуються на узагальнених уявленнях про те, чого, як правило, прагнуть у житті люди.

Зміст цих стратегій визначається характером соціальної активності особистості. Так, рецептивна (споживча) активність є основою стратегії життєвого благополуччя. Причиною стратегії життєвого успіху виступає, передусім, мотиваційна активність, яка розрахована на громадське визнання. Для стратегії самореалізації характерна творча активність.

Отже, життєві стратегії особистості різняться між собою характером провідної орієнтації чи домінуючою формою активності і поділяються на

декілька типів: індивідуалістичні, колективістські і персоналістичні стратегії, стратегії благополуччя, успіху і самореалізації (С. Бабатіна, В. Бочелюк, А. Кабиш-Рибалка, І. Родченкова та ін.) [4; 9; 42; 91 та ін.]. При цьому кожному із зазначених типів стратегічного орієнтування особистості відповідає та чи інша модель життєвої поведінки. Виокремлено три такі моделі – життєзабезпечення, життєбудування та життєтворчість.

Як підставу класифікації життєвих стратегій Р. Пехунен [200] пропонує розглядати спосіб, яким особистість вирішує виникаючі життєві конфлікти між вимогами і можливостями соціального середовища та звичним способом життя. Незважаючи на те, що цей автор типологізує життєві стратегії з іншої підстави, ніж вищезгадані вчені, проте підсистеми особистості, які «відповідають» за вироблення різних аспектів життєвої стратегії, на думку Р. Пехунена, включають схожі (з іншими авторами) характеристики: цілепокладання, характеристики досягнення життєвих цілей та емоційні характеристики (зворотний зв’язок як ступінь відкритості вираження емоції успіху чи невдачі) [200].

Таким чином, проведена систематизація теоретичних даних дозволяє констатувати наявність багатоаспектної неоднозначності у визначеннях життєвої стратегії особистості. Так, Е. Берн використовує поняття «підсвідомий життєвий план» як певний «психологічний імпульс», який з великою силою підштовхує людину назустріч її долі, і дуже часто незалежно від її опору чи вільного вибору [141; 142].

А. Маслоу розуміє життєву стратегію як співвідношення прагнення особистості та результативності її життя, виділяючи дефіцитарну та буттєву життєві стратегії (прагнення людини до реалізації своєї потреби в безпеці або вимог соціального оточення) та буттєву життєву стратегію (прагнення особистості до самоактуалізації, реалізації свого потенціалу) [183; 184].

З погляду А. Адлера, людина сама є творцем свого життя. А. Адлер вважає, що людина творчо повинна підходити до постановки життєвих цілей,

формування стилю свого життя та уявлень про себе і навколишній світ [133; 134].

Подібна позиція щодо життєтворчості представлена В. Франклом [110], який розглядає стратегію життєтворчості як спосіб буття людини, що має осмисленість при взаємодії з навколишнім світом.

У психології підходи до дослідження життєвих стратегій, багато в чому, базуються на ідеях про життя як спосіб існування людини, про розгляд особистості як активного перетворювача свого життя, що запроваджено, зокрема, у понятті «індивідуальний життєвий шлях» та виокремлено соціальний, поколінний та історичний аспекти формування життєвого шляху особистості.

Поняття «стратегія життя» розкривається як реалізована в різних життєвих умовах здатність особистості до поєднання своєї індивідуальності з умовами життя, до її відтворення та розвитку. Вченими виділено основні ознаки життєвої стратегії людини: створення умов для самореалізації, творчий пошук, вибір способу життя та вирішення протиріччя «хочу-маю».

На думку дослідників, життєві стратегії є мистецтвом ведення власного життя, головною метою якого є пошук і здійснення свого унікального сенсу. Ефективність життєвої стратегії дослідники пропонують оцінювати за допомогою таких критеріїв – задоволеності людини своїм життям та її психічного здоров’я [45; 100; 151; 187 та ін.].

Життєву стратегію визначають й через призму життєвих цілей, розгорнуту в часовій перспективі психологічного майбутнього.

Є. Головаха використовує поняття «життєва перспектива», що більше підходить для опису майбутнього життєвого шляху людини як цілісної картини майбутнього складного суперечливого взаємозв’язку програмованих та очікуваних подій, з якими людина пов’язує соціальну цінність та індивідуальний зміст свого життя [48].

Отже, у більшості робіт визначення даються в континуумі життєтворчості та особистісного змісту. Єдність думок вчених полягає у

розумінні феномену життєвих стратегій особистості як багатовимірного, цілісного, складного психологічного явища.

Найчастіше основними характеристиками життєвих стратегій дослідники називають: цінності та ціннісні орієнтації, рівень відповідальності, рівень осмислення життя, життєві цілі, часову перспективу. Вітчизняні дослідники, характеризуючи структуру життєвої стратегії, відзначають, що зі змістовного боку життєва стратегія відображує орієнтацію особистості на конкретні базові цінності, що виступають системоутворюючим чинником для вибудовування структури персональних цінностей у вигляді усвідомлених та прийнятих життєвих смислів та деяких ідеальних цілей життєдіяльності особистості [11; 17; 43; 76 та ін.].

Таким чином, центральним елементом структури життєвої стратегії стають осмислені та реалізовані особистістю базові цінності в сукупності з її особистими цінностями. Зазначаються й інші структурні компоненти життєвої стратегії: засоби вирішення життєвих протиріч, значущі конфліктні ситуації; життєві цілі; образи майбутнього (мрії), сенс життя, нормативи та стратегії поведінки.

Наявність різних (і подібних) точок зору свідчить про складність і специфічність аналізованого наукового питання.

1.2. Соціально-психологічний аналіз умов невизначеності у контексті життєвих стратегій молоді

Розгляд сучасного світу як мінливого, множинного, транзитивного, домінування в сучасній соціальній психології ідей соціального конструкціонізму, включення у фокус уваги дослідників ситуацій соціальних змін дозволяє говорити про невизначеність, як одну з найважливіших категорій соціальної психології, та ставити питання про особливості побудови молоддю життєвих стратегій в умовах невизначеності в

нестабільному соціумі (Ю. Гончаренко, А. Гусєв, Ю. Мельник, П. Лушин, С. Хілько та ін.) [27; 30; 63; 67; 68; 80; 113; 114 та ін.].

У зв'язку з цим було розглянуто підходи до розуміння ситуації невизначеності та особливостей взаємодії молоді з ситуаціями невизначеності, проаналізовано поняття «стратегії проживання ситуації невизначеності» та розглянуто її структуру, що надало змогу розкрити специфіку побудови життєвих стратегій молоддю в умовах невизначеності.

Слід наголосити, що в умовах динамічного та нестабільного сучасного соціуму проблема проживання молодою людиною ситуацій невизначеності та побудови за цих умов життєвих стратегій надзвичайно актуальна. Природньо постають питання про те, як молода людина реагує на подібні ситуації, до яких життєвих стратегій вдається. Відзначається розрізненість у дослідженнях цієї проблематики, яка пов'язується з різницею у підходах до розуміння невизначеності та фокусуванням на певному аспекті проблеми.

Невизначеність є неминучим атрибутом сучасного світу і молоді постійно доводиться жити та діяти в подібних умовах. Це стосується різних сфер життя та напрямів її діяльності, зокрема як суб'єкта освітнього процесу, коли доводиться стикатися з ситуаціями невизначеності, пов'язаними з появою нових вимог, нової чи суперечливої інформації тощо [13; 58; 162 та ін.].

У зарубіжних наукових джерелах, поряд із назвою «епоха транзитивності», зустрічається характеристика сучасного світу, що виражається в абревіатурі VUCA (Volatility − мінливість, Uncertainty − непередбачуваність, Complexity − складність, Ambiguity − невизначеність), а включення принципу невизначеності та урахування таких характеристик сучасної реальності, як динамічність, транзитивність стає важливим для соціально-психологічних досліджень [218].

У соціальній психології невизначеність розглядається як одна із центральних категорій, що пов'язується з домінуванням конструкціонистського підходу до інтерпретації соціально-психологічних

явищ, а також зі зверненням до проблематики соціальних змін, розглядом спектру питань про особистість у зміненому світі, пов'язаних з особливостями побудови образу соціального світу, формуванням соціальної ідентичності, факторами вибору стратегій соціальної поведінки в умовах невизначеності тощо [172; 190; 211 та ін.].

В умовах сучасних соціогенних викликів звернення до проблематики невизначеності та реагування на цю ситуацію тільки актуалізується. Дослідники часто намагаються знайти відповіді на питання, пов'язані з реагуванням молодої людини на невизначеність і з тим, як вона справляється з подібними ситуаціями, як поводиться, які почуття відчуває і які ресурси допомагають проживати такі ситуації [82; 90; 127; 165 та ін.]. Проте, остаточно визначеного терміну, що характеризує процес проживання молодою людиною ситуації невизначеності, не сформульовано. Загалом розрізненість у дослідженнях пов'язана з різницею у підходах до розуміння невизначеності та фокусування на певному аспекті проблеми.

Завдання дослідження полягали в аналізі підходів до розуміння ситуації невизначеності, обґрунтуванні визначення та виділення компонентів феномену стратегії проживання ситуації невизначеності молодою людиною.

У загальному вигляді невизначеність розуміють як щось неоднозначне, що містить елементи випадковості та невідомості. Включення принципу невизначеності у побудову картини світу в науці сталося завдяки внеску М. Гейзенберга [163]. Пізніше принцип невизначеності був розвинений у теорії біфуркацій, де невизначеність розглядалася як наявність кількох можливостей у розвитку нестабільної системи, одна з яких буде реалізована.

Розкрито категорії, що позначають умови невизначеності: багатозначність (multiple meanings); неточність, незавершеність, фрагментарність (vagueness, incompleteness, fragmented); ймовірність (as a probability); неструктурованість (unstructured); дефіцит інформації (lack of information); сумнів, неясність (uncertainty); неузгодженість, суперечливість (inconsistencies, contradictions,

contraries); незрозумілість (unclear) (A. Furnham, W. Heisenberg, R. Norton та ін.) [150; 158].

Невизначеність у психології розглядається у контексті проблематики прийняття рішень, у тому числі управлінських [218 та ін.]; копінг-поведінки в умовах невизначеності (З. Кіреєва та ін.) [49 та ін.]; психологічної безпеки в умовах невизначеності (О. Крижановський та ін.) [56 та ін.]; стратегій відображення дійсності у ситуації невизначеності (М. Семиліт та ін.) [94 та ін.]; концепції суб'єктивної невизначеності (Н. Фалько та ін.) [106; 108; 153; 154; 155 та ін.]; у теорії толерантності до невизначеності [164 та ін.] тощо.

У новій парадигмі соціально-психологічного знання невизначеність включається у контекст розгляду проблематики соціальних змін [214 та ін.], соціального конструювання (К. Герген та ін.) [159 та ін.], соціального пізнання (І. Пасічник, Н. Завацька та ін.) [33; 77; 78; 198 та ін.], соціальної категоризації та ідентифікації в умовах невизначеності [138 та ін.]. Розглядаються проблеми соціалізації особистості в транзитивному суспільстві (Л. Пілецька та ін.) [84 та ін.], міжкультурної комунікації в умовах невизначеності ситуації міжкультурної взаємодії (О. Антоненко, О. Смирнова та ін.) [1; 97 та ін.], побудови образу колективного майбутнього в умовах невизначеності (С. Гарькавець та ін.) [18 та ін.], соціальної активності особистості в ситуації невизначеності (А. Коваленко та ін.) [50 та ін.], управління спільною діяльністю в умовах невизначеності (Л. Карамушка та ін.) [44 та ін.], спілкування як способу зниження невизначеності [139; 140 та ін.].

Поняття «невизначеність» можна розглядати у межах таких підходів: об'єктивно-інформаційного, де невизначеність розуміється як брак інформації про щось; суб'єктивно-оцінного, де розглядається суб'єктивна невизначеність як суб'єктивне ставлення до нестачі інформації, складності, двозначності ситуації, їх суб'єктивна оцінка. Важливим у межах дослідження стає другий підхід, оскільки передбачувана реакція на ситуацію багато в чому визначається тим, як молода людина сприймає конкретну ситуацію

невизначеності (як можливість чи як перешкоду тощо) і як ставиться до неї. Подібна інтерпретація ситуації співвідноситься з положеннями соціального конструкціонізму, оскільки молода людина конструює образ світу (з урахуванням власного досвіду й у результаті спілкування з іншими), який опосередковує сприйняття конкретної ситуації невизначеності. Для соціально-психологічного аналізу важливим стає саме сприйняття окремим індивідом чи групою ситуації невизначеності, оскільки від цього залежатиме вироблення стратегії поведінки у конкретній ситуації. Безумовно, сприйняття ситуацій невизначеності багато в чому визначається й культурними особливостями, особливостями групи, до якої належить молода людина, що виявляються, наприклад, у розгляді групою невизначеності як проблеми або як можливості, у ступені уникнення невизначеності [161 та ін.].

Ситуації невизначеності розглядаються як один із видів життєвих ситуацій або як один із видів важких життєвих ситуацій. Також ситуацію невизначеності пов'язують із ситуацією змін. Проте, деякі автори розводять ці два види ситуацій. При цьому, аналізуючи різні теоретичні та емпіричні дослідження, робиться висновок про те, що невизначені ситуації, як правило, не виділяються в окремий клас [82; 90 та ін.].

Ситуація є певною обстановкою, сукупністю обставин. С. Баднер [148] виділяє три типи невизначених ситуацій: суперечлива ситуація; абсолютно нова ситуація; складна ситуація.

Отже, у соціально-психологічних дослідженнях серед параметрів невизначеності найчастіше розглядаються такі: новизна, складність, суперечливість, неможливість контролю, множинність виборів, високий рівень ризику. При цьому акцент робиться, насамперед, на внутрішньому плані цих параметрів, тобто на суб'єктивному сприйнятті ситуації. Основними характеристиками ситуації суб'єктивної невизначеності вказується множинність (рішень, виборів, можливостей), непередбачуваність та неконтрольованість.

У теорії дистресу невизначеності М. Фрістона невизначена ситуація пов'язується з невідомістю її результату та наявністю низки можливих позитивних, нейтральних або негативних результатів [156 та ін.].

Серед джерел суб'єктивної невизначеності називають обставини, які сприймаються як незалежні від будь-кого; обставини, пов'язані з діями інших; суб'єктивні чинники, пов'язані з оцінкою наслідків ситуації невизначеності [125 та ін.].

Отже, ситуація невизначеності − це сукупність обставин, які суб'єктивно оцінюються як непередбачувані, неконтрольовані, незвичні, суперечливі та/або містять у собі безліч виборів та/або високий рівень ризику (Г. Громова, І. Підласа, Н. Рисинець, І. Потоцька, Л. Лойко, Ю. Швалб та ін.) [29; 82; 90; 125; 126; 127 та ін.].

Потік життєвих ситуацій, як викликів, присутній у повсякденності та поза повсякденністю, у відносинах молодих людей, у ставленні до себе, до діяльності тощо.

Зауважимо, що у науковій літературі виклик пов'язується із важкими життєвими ситуаціями, випробуванням [207], «перевіркою на міцність» [168], можливостями особистості для його подолання тощо. Концепцію виклику вбудовано в основні дискурси позитивної психології [168] та пропонується робоче визначення виклику: «ситуація, завдання чи проблема, які є важкими, новими, дають можливість перевірки навичок чи ресурсів та інтерпретуються як можливість чи трансформуються у ній» [168, с. 3]. Тобто виклик − це психологічна задача, що включає різні ситуації, події та вимоги зростати під завдання, вимоги своєчасності якісної адекватної відповіді (готовність оцінити, усвідомити, зрозуміти ситуацію та її сигнали та відповісти на неї).

Виклик та загроза аналізуються як два полюси одного виміру, оцінювання яких відбувається безперервно на основі суб'єктивних оцінок вимог ситуації та особистісних ресурсів [207]. При загрозі складність ситуації оцінюється як така, що перевищує ресурси для її подолання, що

змушує молоду людину бути більш пильною, при виклику ресурси відповідають вимогам ситуації або перевищують їх, що спонукає молоду людину бути наполегливою [207].

Найчастіше виклик розглядається разом із категорією невизначеності, як основною характеристикою сучасного світу, потоком невизначених ситуацій та вважається центральною проблемою соціальної психології особистості.

Отже, невизначеність є фундаментальною характеристикою сучасного світу [206], модусом людського буття, і не лише у переломні історичні періоди. Будь-яка важка життєва ситуація має той чи інший ступінь невизначеності (наприклад, проста, складна, дуже складна [206]), що відображається у суб'єктивних оцінках таких ситуацій [208] і є одним із визначальних чинників реакцій молодих людей на них [146], сприяє формуванню тих чи інших життєвих стратегій відповіді на них [180].

Питання проживання, подолання ситуації невизначеності, її копінг у своїх роботах порушували багато авторів. Так, дослідниками розглядалися стратегії психологічної безпеки в ситуації невизначеності як стратегії оптимальної поведінки в них. Вказувалося на те, що загальна стратегія поведінки в ситуації, яка суб'єктивно оцінюється як невизначена, формується на основі співвідношення двох протилежних мотиваційних тенденцій: прагнення до утвердження в ній своїх цінностей та принципів, до прояву своїх інтересів, здібностей, схильностей; прагнення до уникнення такого самопрояву, оскільки воно є ризикованим і небезпечним. Вибір конкретної стратегії поведінки ґрунтується на оцінці різних характеристик наявної ситуації (оцінці ризиків та можливостей, ситуаційної відповідальності тощо).

З погляду соціально-психологічних теорій ресурсами для зниження суб'єктивної невизначеності можуть стати процеси категоризації та ідентифікації з групою. В теорії соціальної ідентичності H. Tajfel однією з мотиваційних підстав процесів соціальної категоризації, соціального порівняння, соціальної ідентифікації є прагнення до зниження невизначеності завдяки упорядкуванню образу соціального світу [215].

У теорії невизначеності − ідентичності (Uncertainty - identity theory) М. Хогга стверджується, що групова приналежність та ідентифікація з групою дозволяє внести ясність щодо того, ким людина є, яке її положення, як їй варто реагувати, вести себе в соціальних ситуаціях на основі норм, прийнятих у групі, а також поведінки членів групи [138; 166].

Крім того, пропонується термін преадаптації до невизначеності, який означає готовність до того, чого ще немає, але можливо. На відміну від адаптації, заснованої на пережитому досвіді дії у схожих ситуаціях, преадаптації націлені на новизну та непередбачуваність майбутнього [34; 92 та ін.].

Також розглядаються групові механізми подолання невизначеності. В умовах групової невизначеності щодо майбутнього соціально-психологічним механізмом преадаптації до змін та невизначеності є групова проспективна рефлексія, тобто відкрите обговорення членами групи їхнього спільного майбутнього, уявлень про минуле та сучасне, а серед соціально-психологічних феноменів, які відіграють важливу роль у співволодінні групи з невизначеністю і стресом, називають також впевненість групи у своїх силах, спільні домовленості, наявність загального уявлення про майбутнє, довіру членів групи до своєї інтуїції, групову креативність, здатність до спільної імпровізації.

У межах конструкціоністської парадигми подолання невизначеності майбутнього та підвищення його визначеності пов’язують із впевненістю людини в тому, що вона здатна вибудувати майбутнє та змінити ситуацію. Крім того, з точки зору соціального конструкціонізму, відзначається множинність, мінливість ідентичності та неможливість побудови завершеної ідентичності, що може стати ресурсом у ситуації невизначеності, оскільки залежно від контексту можуть актуалізуватись різні сторони ідентичності та відбуватися її зміни.

У концепції М. Фрістона про дистрес невизначеності (негативне емоційне переживання у відповідь на незнайому ситуацію)

толерантність/інтолерантність до невизначеності розглядається як опосередкований фактор сприйняття ситуації, а також емоційної та поведінкової реакції на неї [156 та ін.]. У цій концепції цікавим також є поділ інтолерантності до невизначеності на два види: диспозиційну (стійку характеристику) та ситуаційну.

Інтолерантність до невизначеності, як стійка характеристика, проявляється у схильності негативно реагувати на нетипові, незнайомі ситуації. Ситуативна інтолерантність до невизначеності пов'язується з конкретними обставинами та викликає поведінку, спрямовану на зменшення невизначеності [30; 114 та ін.].

В інтегративній моделі, запропонованій М. Хілленом та колегами, толерантність до невизначеності може аналізуватися і як особистісна риса, і як стан, який залежить від конкретної ситуації [164 та ін.].

Толерантність до невизначеності розглядається й як соціальна установка, що має трикомпонентну структуру, тобто передбачає реагування на трьох цих рівнях. На наш погляд, продуктивним буде розгляд толерантності до невизначеності як стійкої характеристики, а у разі взаємодії з конкретною ситуацією можна говорити про стратегію проживання невизначеності.

Також наголошується на можливості різної реакції на різні джерела невизначеності [156; 164 та ін.]. Крім того, як уже зазначалося вище, порушується питання про опосередковану роль образу світу та уявлень про його мінливість/стабільність. Розглядаються й особливості соціальної активності особистості за умов невизначеної ситуації, більше того, показано, що всі її компоненти (когнітивний, емоційний, мотиваційний, поведінковий) пов'язані з бажанням зменшити невизначеність конкретної ситуації та мінімізувати можливі ризики.

Різними авторами пропонуються варіанти, типології реагування на ситуацію невизначеності, її подолання. Так, вказується на три способи реагування на складність і невизначеність світу (або три шляхи їх

подолання): відсутність спроб здійснити контроль, механічне реагування на те, що відбувається; спрощення світу; ускладнення у відповідь на складність світу (побудова нового образу світу, моделі пояснення поведінки та ін.) [8 та ін.].

Крім того, на основі проведеного опитування виділяють такі стратегії подолання невизначеності: пошук підстав для власних рішень (через підвищення усвідомленості або розстановку пріоритетів); підвищення стійкості до впливу з боку інших чи досвіду невдач; віра в те, що в майбутньому все буде добре; підвищення конкретики, деталізації збільшення визначеності.

Як згадувалося вище, ситуація невизначеності може бути пов’язана з ситуаціями змін, хоча ці поняття є тотожними. Проте зміна передбачає, що може статися щось незвичне, непередбачене, невідоме.

Низкою дослідників була запропонована типологія стратегій/стилів реагування на ситуації змін: стратегії, засновані на прийнятті змін (освоєння змін, подолання труднощів, прагнення до змін, перевага невизначеності), стратегії, пов’язані з неприйняттям змін (уникнення змін, випередження змін, перевага стабільності) [8; 57; 88; 92 та ін.].

У теорії зниження невизначеності (Uncertainty Reduction Theory) невизначеність є елементом міжособистісного спілкування, особливо на його початкових етапах, а комунікація і якість зворотного зв’язку є основними механізмами зниження невизначеності [139; 140 та ін.]. У цьому підході пропонується три стратегії зниження невизначеності: отримання інформації про партнера через спостереження за ним, активний пошук інформації без прямої взаємодії з партнером (через друзів тощо), пряма взаємодія [202 та ін.] W. Gudykunst, ґрунтуючись на цій теорії, розглядає прагнення до зниження невизначеності та тривоги як умову ефективної міжкультурної комунікації [161].

Проблема невизначеності в умовах міжкультурної комунікації порушується у вітчизняній соціальній психології (О. Антоненко,

О. Смирнова та ін.) [1; 97; 178 та ін.], а одним із способів зниження невизначеності у міжкультурній взаємодії відзначається розвиток міжкультурної компетентності.

Отже, щодо взаємодії молодої людини з ситуацією невизначеності в науковій літературі зустрічаються такі терміни як стратегія, спосіб, стиль, подолання, співволодіння, дія в ситуації, поведінка в ситуації, реакція на невизначеність та зміни, зниження невизначеності, зняття невизначеності, управління невизначеністю, протистояння невизначеності, преадаптація до невизначеності та ін.

Пропонується використовувати термін стратегія проживання ситуації невизначеності. Дослідники вбачають доцільним використовувати саме термін «проживання», а не «подолання», оскільки не завжди і не всі будуть невизначеність саме «долати», тобто зменшувати, рухаючись до визначеності. Так, наприклад, D. Brashers [145] у своїй теорії управління невизначеністю (Uncertainty management theory), на відміну від представників згаданої раніше теорії зниження невизначеності, виходить з того, що зменшення невизначеності − це лише один із варіантів реакції на ситуацію; люди можуть віддати перевагу залишитися в ситуації невизначеності, навіть якщо є можливість її знизити. Стратегія поведінки − поняття вужче і охоплює лише один із моментів реагування людини на ситуацію невизначеності; стратегія є певним універсальним законом, способом самоздійснення людини у різних сферах її життя, тобто це конкретний спосіб взаємодії із ситуацією, у тому числі з невизначеною.

У розглянутих вище теоріях і підходах згадуються різні аспекти реагування на ситуацію невизначеності, зокрема оцінка ситуації невизначеності, переживання свого ставлення до цієї ситуації, реалізація власних цінностей, мотивів у цій ситуації, на основі чого відбувається вже поведінкова реакція.

Дослідники зазначають, що ситуація невизначеності викликає реакції когнітивного, емоційного, поведінкового характеру, а проживання ситуації

невизначеності проявляється на трьох рівнях (поведінковому, емоційному та когнітивному). Називаючи толерантне ставлення до невизначеності однією зі стратегії поведінки, вказується на її складну структуру, що містить когнітивний, емоційний та поведінковий рівні. Розглянуті раніше стратегії/стилі реагування на ситуації змін також виявляються на трьох рівнях: емоційному, когнітивному, поведінковому.

Зауважимо також, що у теорії управління невизначеністю D. Brashers [145] підкреслюється зв'язок між емоційною реакцією та когнітивною оцінкою ситуації невизначеності: якщо ситуація викликає негативні емоції, то вона оцінюється як загроза; у разі позитивних емоцій ситуація оцінюється як можливість [164 та ін.]. Когнітивна оцінка вже провокує відповідну поведінкову реакцію (уникнення/пошук інформації).

М. Фрістон та колеги також зазначають, що емоції стосовно ситуації невизначеності супроводжуються низкою когнітивних та поведінкових реакцій, які спрямовані на зниження невизначеності та пов'язаного з нею дистресу [156 та ін.].

Зв'язок когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів підкреслюється і у контексті проблематики соціального пізнання та процесів конструювання образу соціального світу, у тому числі в умовах нестабільності, змін та невизначеності.

Як згадувалося вище, у контексті реакції на ситуацію невизначеності часто розглядається феномен толерантності до невизначеності, який слід трактувати як стійку особистісну рису, яка може вплинути на реакцію в конкретній ситуації. Проте саму цю реакцію слід пов'язувати зі стратегією проживання невизначеності.

Однак деякі автори відносять ці реакції до ситуаційної толерантності до невизначеності [156] або толерантності до невизначеності як стану [164 та ін.], виділяючи в ній також три рівні реакцій на ситуацію невизначеності − когнітивний, емоційний, поведінковий [164 та ін.]. Хоча деякі автори

обмежуються розглядом лише когнітивних, або лише емоційних, або лише поведінкових аспектів цього феномену.

Отже, стратегія проживання ситуації невизначеності − заснований на оцінці особливостей ситуації, власних ресурсів та можливостей, емоційних переживаннях, мотивах та цілях, узагальнений спосіб реагування на ситуацію, що оцінюється як невизначена. Можна припустити, що різна оцінка значущості та наслідків ситуації може призвести і до різних емоційних та поведінкових реакцій. Їх найчастіші поєднання утворюють певні типи стратегій. У структурі стратегії слід виокремити когнітивний, емоційний, мотиваційний та конативний компоненти.

Когнітивний компонент слід пов’язувати з оцінкою ситуації як невизначеної, а цієї ситуації невизначеності як позитивної чи негативної, оцінкою своїх ресурсів і можливості вплинути на ситуацію, оцінкою наслідків тієї чи іншої поведінки. Ще Р. Лазарус, при аналізі стратегій співоволодіння, застосовував термін «когнітивне оцінювання», яке передує емоційній реакції на стресор [176; 177]. У дослідженнях Д. Груп та Дж. Нічке [160] було виявлено, що причиною тривоги стає не сама по собі ситуація невизначеності, а її суб’єктивна оцінка.

Після первинної оцінки ситуації як сприятливої чи стресової відбувається вторинна оцінка. Вторинна оцінка, згідно з Р. Лазарусом і колегами [176], включає аналіз того, наскільки можливо змінити ситуацію або прийняти її і пристосуватися до неї, а також визначатися, хто відповідальний за цю ситуацію (я, інші або обставини) та побудову припущень про можливі варіанти розвитку ситуації.

Важливим тут є сприйняття ступеня підконтрольності ситуації. Е. Пікок та П. Вонг у контексті вивчення стресу пропонують виділяти такі рівні контролю: ситуація підконтрольна мені, ситуація контролюється іншими, ситуація не контролюється ніким [199]. Виділені рівні оцінки підконтрольності ситуації, як здається, можна віднести і до ситуацій невизначеності.

Емоційний компонент містить у собі ті переживання, що викликають у молодої людини ситуації невизначеності. У літературі зустрічаються дві основні категорії таких переживань, а саме інтерес чи цікавість, страх чи тривога. Відзначається різний спектр емоційних реакцій на ситуацію невизначеності, що включає як умовно негативний, так і умовно позитивний полюс. Наприклад, виділяється п'ять типів переживання особистістю суб'єктивної невизначеності, один із яких характеризується позитивним емоційним тлом.

Також пропонується такий психологічний конструкт як прекарність, а саме індивідуальне чи колективне переживання стану вразливості, незахищеності у ситуації невизначеності та транзитивності.

В умовах останніх років активно розглядаються особливості переживання невизначеності в умовах сучасних соціогенних викликів [156 та ін.].

Мотиваційний компонент представлений мотивами та цілями, якими керується молода людина у ситуації невизначеності та які визначають її поведінку у цій ситуації.

Мотиваційний компонент є важливим у структурі стратегії, що визначає подальшу поведінку молодої людини. Вчені позначають цінності та мотиви в якості формувальних стратегічний намір. Наголошується й на наявності мотиваційних тенденцій, що визначають стратегію поведінки в ситуації суб'єктивної невизначеності, а також позначається важливість та необхідність постановки питання про ініціативу, вибір стратегії поведінки та цілеспрямованість поведінки у ситуаціях невизначеності. Крім того, у ситуаціях, у яких молода людина стикається з невизначеністю, важливо розуміти, що спонукає діяти її тим чи іншим чином. Саме віднесення ситуації до категорії невизначеної може ґрунтуватися на мотиваційних (крім когнітивних) особливостях особистості, що виражаються у вигляді потреби у завершеності, визначеності. В теорії невизначеності-ідентичності М. Хогга

також наголошується, що не будь-яка ситуація невизначеності мотивує людину до дій, а лише та, яка має для неї значення [166].

Конативний компонент пов'язаний з конкретними діями у ситуації невизначеності чи готовністю до таких дій. Оскільки цей компонент передбачає не лише конкретні дії, а й наміри, готовність до певних форм поведінки, правильним є використання саме терміну «конативний», а не «поведінковий». У структурі різних психологічних явищ часто зустрічається виділення серед інших саме конативного компонента, що відображає конкретні дії та вчинки, а також поведінкові наміри, наприклад, у структурі емпатії, суспільної та гендерної ідентичності тощо. Автори спираються, зокрема, на концепцію відносин, в якій у структурі відносин виокремлено когнітивний, емоційний і конативний компоненти. Крім того, використання саме цього терміну дає можливість застосування, наприклад, опитувального методу, на основі якого особливості реальної поведінки досліджувати неможливо, але можна визначити готовність до різних дій. У конативному аспекті розглядаються різні форми поведінки (і готовність до них), спрямовані на зниження невизначеності.

Наприклад, у моделі дистресу невизначеності М. Фрістона виділяється поведінка, пов'язана з надмірною залученістю (надмірне планування, тривала підготовка тощо), поведінка, пов'язана з недостатньою залученістю (уникнення, відволікання уваги), імпульсивна поведінка і поведінка «нерішучості» перемикання між різними варіантами дій [156 та ін.].

М. Хіллен та колеги до поведінкових реакцій на невизначеність відносять пошук інформації та ухилення від ухвалення рішення [164 та ін.]. При цьому поведінкова відповідь може бути орієнтована на джерело (спрямована на зміну або уникнення невизначеної ситуації) або на наслідки (спрямована на пом'якшення наслідків ситуації).

Конкретні дії, до яких готова вдатися молода людина в ситуації невизначеності, спрямовані на проживання цієї ситуації, зокрема її подолання також можна представити через запропоновані Р. Лазарусом

копінг-стратегії, які розуміються як певні зусилля, спрямовані на управління зовнішніми і внутрішніми вимогами, що виникають у складній життєвій ситуації. Автором було виділено такі стратегії: конфронтація, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, самоконтроль, дистанціювання, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, втеча-уникнення [176].

Зауважимо, що невизначеність може розглядатися в об'єктивному та суб'єктивному аспектах; у межах психологічних досліджень найбільш цікавий другий вектор. Відповідно до цього, ситуація невизначеності − сукупність обставин, які суб'єктивно оцінюються особистістю як елементи невідомості, непередбачуваності, суперечливості, можливості різних варіантів рішень тощо [27; 63; 190 та ін.].

Оскільки все різноманіття життєвих стратегій молоді під час переживання ситуації невизначеності потребує комплексного переосмислення пропонується виділити когнітивний (суб'єктивні оцінки ситуації як невизначеної), емоційний (спектр емоцій, що супроводжують ситуацію), мотиваційний (внутрішня спонукальна активність особистості, ресурс самоактивації) і конативний (інструментальні ресурси) компоненти.

Крім того, звертається особлива увага на ресурс психологічної стійкості (життєстійкості) до невизначеності. При цьому життєстійкість і самоактивація розглядаються як особистісні ресурси подолання важких життєвих ситуацій невизначеності молоддю, а копінг-стратегії та копінг-стилі – як інструментальні ресурси [53; 57; 95; 129; 151; 196 та ін.].

Отже, розкрито особливості побудови життєвих стратегій молоддю в ситуаціях невизначеності та їх корекції. Невизначеність розглядається як одна із центральних категорій, що пов'язується з домінуванням конструкціоністського підходу до інтерпретації соціально-психологічних явищ, а також зі зверненням до проблематики соціальних змін, розглядом спектру питань про особистість у зміненому світі, пов'язаних з особливостями побудови образу соціального світу, формуванням соціальної

ідентичності, факторами вибору стратегій соціальної поведінки в умовах невизначеності тощо. Стратегія проживання ситуації невизначеності − заснований на оцінці особливостей ситуації, власних ресурсів та можливостей, емоційних переживаннях, мотивах та цілях узагальнений спосіб реагування на ситуацію, що оцінюється як невизначена, незвичайна, двозначна. Наголошено, що різна оцінка значущості та наслідків ситуації невизначеності може призвести і до різних емоційних та поведінкових реакцій. Їх найчастіші поєднання утворюють певні типи стратегій. З погляду соціально-психологічних теорій ресурсами для зниження суб'єктивної невизначеності можуть стати процеси категоризації та ідентифікації з групою. Розглянуто конструкт преадаптації до невизначеності, який означає готовність до того, чого ще немає, але можливо. На відміну від адаптації, заснованої на пережитому досвіді дії у схожих ситуаціях, преадаптації націлені на новизну та непередбачуваність майбутнього.

За підсумками аналізу визначено підходи до розуміння невизначеності, характеристики ситуацій невизначеності, обґрунтовано продуктивність використання конструкту «стратегія проживання ситуації невизначеності» та його структури у психологічному аналізі побудови молоддю її життєвих стратегій.

У структурі стратегії проживання ситуації невизначеності виділено такі компоненти: когнітивний, емоційний, мотиваційний та конативний. Когнітивний компонент пов'язаний з оцінкою ситуації як невизначеної, а цієї ситуації невизначеності як позитивної чи негативної, оцінкою своїх ресурсів та можливості вплинути на ситуацію, оцінкою наслідків тієї чи іншої поведінки тощо. Емоційний компонент містить ті переживання, що викликають у молодої людини ситуації невизначеності. Мотиваційний компонент представлений мотивами та цілями, якими керується молода людина у ситуації невизначеності та які визначають її поведінку у цій ситуації. Конативний компонент пов'язаний з конкретними діями у ситуації невизначеності чи готовністю до таких дій.

1.3. Сучасні підходи до проблеми побудови життєвих стратегій молоддю в умовах невизначеності

Насамперед, зазначимо, що сензитивним віком формування життєвої стратегії є період юнацтва. Найчастіше уявлення молоді про майбутнє обмежуються лише кінцевим результатом. Коли молода людина починає розуміти, що для реалізації життєвої мети необхідно думати не тільки про кінцевий результат, а й про способи та ресурси, які дозволяють досягти бажаного, тоді виникає потреба у побудові життєвої стратегії [4; 52; 73 та ін.].

Як зазначалося вище, наразі є кілька визначень поняття «життєва стратегія», у якому головною ознакою є не самовдосконалення, а індивідуальні особливості людини. Це здатність проєктувати життя з урахуванням своїх індивідуальних особливостей, типом особистості, і як спосіб вирішення протиріч між зовнішніми та внутрішніми умовами життя, перетворення умов, ситуацій життя відповідно до цінностей людини.

З цього визначення можна виділити такі основні ознаки життєвої стратегії: вибір способу життя, вирішення протиріччя «хочу – маю» і створення умов для самореалізації та творчого пошуку [42; 94 та ін.].

Дослідники розглядають поняття «життєва стратегія» і як спосіб свідомого планування та проєктування молодою людиною свого життя за допомогою поетапного формування її майбутнього. У цьому визначенні проглядається ідея, яка полягає у тому, що життя молодої людини будується відповідно до її спрямованості у майбутнє.

Існує точка зору, що «життєва стратегія» – це такий спосіб буття, система цінностей та цілей, реалізація яких дозволяє молодій людині зробити її життя найбільш ефективним. Головний акцент у цьому визначенні зроблено на реалізацію життєвих цілей молодої людини, що дозволяє зробити її життя якіснішим [101; 189 та ін.].

Слід зазначити, що життєва стратегія – це цільовий орієнтир усієї освітньої системи, необхідний для створення умов, що сприяють: гармонійному розвитку особистості на різних етапах здобуття освіти, впливаючи на формування її життєвої позиції; усвідомлення молоддю свого життєвого покликання, визначення нею способів реалізації поставлених цілей у житті (самовиховання). Це визначення відбиває універсальність поняття «життєва стратегія» та містить навчально-виховні можливості, завдяки яким освітня система може сприяти формуванню у молоді самостійності у проєктуванні життєвої стратегії в процесі навчально-виховної та професійної діяльності [14; 144 та ін.].

Ми дотримуємося думки, згідно з якою під стратегією життя слід розуміти індивідуальний спосіб проєктування та реалізації молодою людиною життєвих цілей у часовій перспективі, з урахуванням своїх ціннісних орієнтацій, потреб, особистісних якостей, смислів власного життя, адже у такому визначенні простежується ідея свідомого ставлення молодої людини до вибору життєвих цілей, що має базуватись на її індивідуальних особливостях [131 та ін.].

Запропоновані різними вченими підходи до побудови життєвих стратегій можна згрупувати за такими ознаками, як зосередженість на самопросування (Ш. Бюллер та ін.) [149 та ін.], на термінальні та інструментальні цінності-цілі, на створення умов для покращення якості життя, на планування майбутнього.

З’ясовано, що побудова життєвої стратегії – це усвідомлено заплановані та спроєктовані найближчі та віддалені життєві плани молодої людини на майбутнє, які базуються на термінальних та інструментальних цінностях-цілях та умовах, що сприяють її самопросуванню та підвищенню рівня якості її життя; вибудовані відповідно до її індивідуальних інтелектуально-творчих можливостей, життєвого досвіду, що дозволяють їй зайняти активну суб’єктну життєву позицію [12; 17; 43; 119 та ін.].

Отже, накопичений науковий досвід досліджень із зазначеної проблематики дозволяє побачити ракурси, під якими дослідники розглядають специфіку побудови життєвих стратегій:

- як феноменологію життєвого шляху у вигляді незалежного від особистості проходження його етапів, криз;

- як способи зміни, перетворення життєвих ситуацій відповідно до своєї індивідуальності, у знаходженні самого себе;

- як спосіб буття, що відображає систему цінностей і цілей людини, реалізація яких, згідно з її уявленнями, забезпечує найбільшу ефективність життя;

- як індивідуальну історію життя, засновану на цінностях, що визначають перспективні цілі, вибір способу життя, вирішення протиріч та створення умов для самореалізації;

- як часову життєву перспективу;

- як вибір варіанта життя, згідно з його сценарієм, стилю життя;

- як реалізацію життєвих планів відповідно до цінностей, смислів, цілей;

- як сенсоутворюючий мотив самоздійснення.

Як відзначалося вище, визначено типи життєвих стратегій, залежно від ставлення людини до життя – «споглядачі» та «практики». «Споглядачі» відрізняються внутрішньою активністю, глибиною почуттів та думок. До недоліків «споглядачів» відносять обмеженість мріями і фантазіями, що виявляється в неготовності реалізувати їх у житті. Особливістю молодих людей практичного типу активності є їхня наділеність швидкою реакцією та дією на зовнішній вплив. Слабкою стороною практиків є їхня нездатність до аналізу наслідків дій.

З метою доповнення чинників побудови життєвих стратегій було запропоновано особистісну активність (внутрішній чинник) та тип організації часу (зовнішній чинник) − кожна особистість може будувати свою життєву

стратегію як стратегію урахування своїх індивідуальних можливостей та/або стратегію розвитку здібностей до чогось.

Вчені розглядають такі основні напрями розвитку життєвих стратегій: об'єктивна ідеальність, суб'єктивна ідеальність та соціальний вимір стратегій життя. Об'єктивна ідеальність знаходить своє відображення в культурі, тоді як суб'єктивна визначається індивідуальною свідомістю та поведінкою молодої людини, її досвідом та цілями як засобами прогнозування майбутнього [25; 35; 59; 73 та ін.].

Представлено й типологію життєвих стратегій, виходячи з самореалізації особистості у житті. Самореалізація у житті – це тип життєвої стратегії, який визначається установкою молодої людини на творче перетворення життя, її самоактуалізацію та саморозвиток у ролі суб'єкта життєтворчості.

Проаналізовано типологію побудови життєвих стратегій, яка відрізняється від розглянутих вище тим, що вона доповнює їх завдяки поділу на індивідуальну своєрідність та творчу активність особистості у її життєвих подіях. Відповідно виділяють такі підходи до побудови життєвих стратегій:

- творча унікальність, що відбиває творче ставлення молодої людини до свого життя, коли її перетворююча ініціатива призводить до екстраординарності подій життя;

- пасивна індивідуальність, що є випадковим характером формування молодої людини, коли індивідуальні риси її характеру залежать не від її зусиль, а визначаються впливом зовнішніх обставин;

- активна типовість, що виражає конформістське бажання особистості «бути як всі», коли її дії спрямовані на реалізацію загальноприйнятих цілей і цінностей;

- пасивна типовість, що характеризує неусвідомлене дотримання молодою людиною соціальних стереотипів, її підпорядкування нормам суспільства.

Наступна, розглянута нами типологія побудови життєвих стратегій вигідно відрізняється від вищенаведеної типології тим, що у ній відсутня ідея об'єктно-суб'єктної позиції молодої людини щодо її життєвої стратегії. Звертається увага на діяльнісний, соціальний та особистісний типи самореалізації, тобто на затребуваність суб'єктної позиції особистості. Її діяльнісна самореалізація визначається як самовираження у різних сферах життєдіяльності. Соціальна самореалізація особистості орієнтована на здійснення суспільно-значущої діяльності, особистісна – сприяє духовному розвитку та особистісному зростанню [10; 46; 119; 193 та ін.].

Розглянуто й такі типи побудови життєвих стратегій, які, на нашу думку, є характерними для молоді:

- тип «мати» – спрямованість особистості на досягнення соціального успіху, високого статусу, можливості безмежного придбання та споживання. Найбільш пріоритетними цінностями є: успіх, соціальне визнання, багатство, репутація, компетентність, насолода та ін.;

- тип «не мати і бути» – спрямованість на пристосування до соціально-економічних умов. До пріоритетних цінностей, що транслюються з покоління до покоління, належать: безпека сім'ї, здоров'я, соціальний порядок;

- тип «бути» – спрямованість на творчу самореалізацію, підтримку умов, які забезпечують благополуччя близьких, значущих людей. До найважливіших цінностей належать: творчість, осмислення життя, життєрадісність, єднання з природою, допитливість та ін.;

- тип «мати проти бути» – орієнтація на досягнення соціального успіху, забезпеченості і на розвиток своєї індивідуальності. Ці два прагнення перебувають у конфлікті, у зв'язку з чим життєва мета є невизначеною. У результаті проявляється ціннісна криза, яка виражається у прийнятті «всіх цінностей» (крім соціально несхвалюваних);

- тип «мати, щоб бути» – спрямованість на досягнення успіху, забезпеченості і творчу самореалізацію. До життєвих цінностей належать:

творчість, життєрадісність, відповідальність, широта поглядів, успіх, компетентність, багатство та ін.

Виокремлено прогресивний та рецептивний типи стратегії самореалізації. Характерними рисами прогресивного типу стратегії самореалізації є внутрішня стратегія досягнення і самоактуалізації молодої людини в суспільстві, яка проявляється в гармонійному сприйнятті світу і себе в ньому, а також у високому ступені саморефлексії. Рецептивна стратегія самореалізації – це зовнішня стратегія «споживання» соціальних успіхів та благ особистістю. Рецептивна стратегія самореалізації відрізняється від прогресивної фрагментарністю, відсутністю цілісної концепції себе у світі, домінуванням соціальних чинників у процесі самореалізації, а також обмеженням життєвих сфер самореалізації.

Беручи до уваги характер та міру раціональності стратегій, цікавою є така типологія побудови життєвих стратегій молоді: «прагматик», «професіонал», «той, що пливе за течією», «утриманець», «гравець». Цілераціональний початок більшою мірою присутній у таких типах стратегій життя, як: «прагматик», «професіонал» та «утриманець». Ціннісно-раціональний початок проявляється в життєвих стратегіях «гравця» і «того, хто пливе за течією». Пріоритетною стратегією «професіоналів» є освіта. Реалізація цієї стратегії можлива завдяки їхній академічній мобільності. На відміну від «професіоналів», які зацікавлені в життєвому успіху, «ті, що пливуть за течією» не займаються проєктуванням життєвої стратегії. Для «утриманців» характерною ознакою є відсутність системи життєвих цінностей. Це можна пояснити низькою самооцінкою власників цього типу, що спонукає їх до наслідування, та заважає проявити індивідуальність у конструюванні стратегії свого життя. Домінуючим ресурсом «гравців» є успіх. «Прагматики», навпаки, будують життєву стратегію відповідно до головної мети життя. Їхня відмінність від «професіоналів» виражена орієнтацією на реалізацію себе в кар’єрі.

Ґрунтуючись на цілях життєдіяльності та засобах її реалізації, Р. Мертон [188] визначив такі типи побудови життєвих стратегій:

- конформістські домінанти, які виражаються у спадкоємності цінностей та загальноприйнятих засобів їх досягнення;

- інноваційні – орієнтовані на зміну засобів з урахуванням наступності цілей;

- домінанти ритуалізму як відсутність цілей, відтворення засобів, що породжують імітаційні форми стратегій життя;

- домінанти ретреатизму із встановленням людини на відчуження та уникнення реального життя;

- бунтарські домінанти, що визначаються небажанням особистості дотримуватися соціальних норм поведінки, коли вибір видів діяльності повністю суперечить цінностям середовища, в якому виросла людина.

Як параметри виділення життєвого цілепокладання та здатності впливати на своє життя виокремлено такі типи побудови життєвих стратегій: «фаталістичний», «самореалізований» та «конформістський». Представники «фаталістичного» типу характеризуються відсутністю життєвих цілей та часової перспективи. Досконале знання своїх індивідуальних особливостей і потреб, а також готовність до спонтанних вчинків притаманні людям із самореалізуючим типом побудови життєвої стратегії. Власники конформістського типу вважають, що їх життя перебуває у руках оточуючих людей.

Вивчення та аналіз розроблених типологій побудови життєвих стратегій необхідні для визначення типів, яких дотримується молодь в умовах невизначеності. Зокрема, проведений аналіз сприяв вибору такого типу, як творча унікальність. Зроблений вибір можна пояснити тим, що ключова ідея цього типу побудови життєвої стратегії полягає у прийнятті молодою людиною суб’єктної позиції у процесі проєктування та реалізації своєї життєвої стратегії (І. Корнієнко, І. Мартинюк, Н. Перегончук, Н. Соболєва, О. Хайрулін та ін.) [53; 59; 113 та ін.]. Роль фахівця в цьому

процесі полягає в тому, що формуючи творчу унікальність молодої людини, він надає допомогу не тільки у побудові життєвої стратегії, а й створює умови для того, щоб молода людина зайняла активну позицію в житті та включитися у творче перетворення свого майбутнього, адже сучасний соціум висуває все більше вимог до молоді при виборі життєвих стратегій, а за умов невизначеності проблема адекватної життєвої стратегії стає все більш нагальною.

Крім того, актуальність проблеми побудови життєвих стратегій молоддю посилюється необхідністю виявлення соціальних чинників екзистенційної кризи, кризи життєвих цінностей і смислів, в якій опинилася молодь на етапі зміни суспільних формацій; потребою в осмисленні існуючих у суспільстві відповідних життєвих стратегій; протиріччями та труднощами формування адекватних життєвих стратегій залежно від соціально-економічного стану молодої людини; відсутністю чітко обґрунтованих підходів до виявлення (діагностики) та побудови (конструювання) життєвих стратегій молоді. Потрапляючи в ситуацію невизначеності, молода людина не завжди може зробити адекватний вибір життєвої стратегії та змінити звичний спосіб життя, тому розцінює цю ситуацію як тимчасову чи минущу, тобто таку, що залежить від її власних зусиль і визначається соціальними наслідками соціально-економічної та політичної кризи, що посилюється [9; 32; 41; 103 та ін.].

Складність і недостатня розробленість (сфера) проблем, що охоплюють світ життєвих стратегій молоді та специфіки їх побудови в умовах невизначеності, спонукали нас до проведення комплексного аналізу, із задіянням системного та міждисциплінарного підходів. Так, завдяки філософії послідовність побудови життєвих стратегій набуває культурно-значущого змісту. Загальні закони пізнання світу цілком застосовні для аналізу конкретних феноменів буття особистості.

При цьому головним об’єктом дослідження мають стати рівень соціалізації молодої людини, ступінь становлення її соціальної зрілості як

суб'єкта власного життя. Тому правильна організація часу життя перетворюється на одну з провідних здібностей особистості до побудови життєвих стратегій. Стратегія дозволяє сформувати найбільш раціональні критерії, власні плани. Усвідомлення молодою людиною стійкої життєвої позиції, здатність її виробити, відокремити суттєві відносини від випадкових спілкувань, безглуздих зустрічей та відносин, усвідомити справу свого життя і є життєвою стратегією.

Слід підкреслити, що особистість у межах життєвих стратегій розвивається як цілісна система, являючи собою «проєкт» єднання індивіда і навколишнього середовища, а також тих соціальних умов, в яких вона живе і розвивається, вдосконалюючи себе і ту суспільну обстановку, в якій реально втілюються ті чи інші життєві стратегії, які були прийняті. Життєві стратегії необхідні для конструювання власного життя і затвердження тих нормативних правил та ідеалів, які привносяться людством і підтримуються поколіннями.

Як показав проведений аналіз, життєві стратегії молоді, її прагнення, переваги та мотиваційні установки є фундаментальною основою формування державної молодіжної політики. Вивчення життєвих стратегій молоді дозволяє не лише визначити тенденції розвитку суспільства, а й спрогнозувати соціальні процеси, виявити загрози соціальній безпеці [26; 194 та ін.].

На жаль, ще зберігається недооцінка необхідності наукового супроводу реалізації молодіжної політики у діяльності державних структур. Тим часом близько 40% населення становить молодь, тому досвід науково-дослідної роботи учених у галузі соціальної психології та соціальної роботи з молоддю в напрямку побудови конструктивних життєвих стратегій є не тільки теоретичним, а й практичним інтересом [65; 81 та ін.].

У своїх дослідженнях вчені розглядають соціальні умови, в яких конструюються життєві стратегії сучасної молоді, протиріччя, що виникають у їх реалізації [28; 88; 99 та ін.]. На основі виявлених ними характеристик

соціокультурних та соціальних умов конструювання життєвих стратегій молоді визначено виклики та загрози соціальній безпеці при реалізації життєвих стратегій [60; 182 та ін.]. Проте, ця проблема потребує поглибленого вивчення в умовах невизначеності.

Узагальнюючи існуючі визначення та підходи до процесу побудови життєвих стратегій молоді, відзначимо, що конструювання свого майбутнього узгоджується як з очікуваннями самої молодої людини, так і з вимогами суспільства [71; 216 та ін.].

З огляду на такий теоретичний підхід, у проведеному дослідженні буде проаналізовано проблеми побудови молоддю своїх життєвих стратегій та їх корекції. На основі системного підходу у проведеному дослідженні буде виявлятися зв'язок між конструюванням життєвих стратегій молоддю та проблемами їх реалізації в умовах невизначеності.

Зазначимо, що системний підхід надає можливість визначити причинно-наслідкові зв'язки між умовами формування життєвих стратегій та потенційними загрозами соціальній безпеці, що йдуть від нереалізованих очікувань молоді в умовах невизначеності.

Слід зауважити, що новації, які виникають, швидко втрачають актуальність і поступаються місцем іншим, породжуючи протиріччя, пов'язані з переосмисленням колишнього досвіду і освоєнням нового, зокрема в умовах невизначеності. Насиченість новаціями формує відчуття постійних та безперервних змін, створює умови невизначеності. Виникає почуття нестійкості. У свідомості молоді можуть бути відсутні уявлення про існування деяких констант мислення та поведінки. Як результат, змінюється не лише спосіб життя молоді, а й уявлення про життєві перспективи. Нинішнє покоління часто живе з очікуванням нестабільного професійного шляху, більш довгого переходу до гарантованої зайнятості і, як наслідок, побоюванням планування щодо роботи або сімейного життя на довгу перспективу [87; 95; 117 та ін.].

У результаті зростання невизначеності формується нове світовідчуття, основу якого становить реакція молодої людини на те, що відбувається. Молодь з легкістю приєднується до груп і так само легко їх залишає, змінює місце роботи і рід занять, залишає сім'ю і створює нову, налагоджує та розриває дружні зв'язки, приєднується до тих чи інших громадських рухів та організацій та виходить із них.

Нестабільність соціальних зв'язків обумовлена певними інтересами та потребами. Якщо молода людина немає чітко усвідомлюваних політичних, економічних, етичних цінностей, вона готова підтримати будь-яку ідею, навіть аморальну, створюючи загрозу соціальній безпеці.

Слід зазначити, що конструювання життєвих стратегій зумовлене культурою, де відбувається процес соціалізації молоді. Культура як простір смислів детермінує життєві цінності молодих людей. Значний вплив на конструювання життєвих стратегій молоді наразі має віртуальне середовище. Дослідники відзначають деструктивний характер цього впливу за допомогою поширення мас-медіа низькопробних зразків масової культури, культу насильства тощо. В результаті зростає рівень агресивності у молодіжному середовищі, а також формується споживче ставлення до життя. Серед життєвих планів домінує прагнення досягти матеріального благополуччя. Це прагнення не можна оцінювати негативно, враховуючи той факт, що реалізація цих планів ґрунтується на переконаності − покладатися людина має лише на себе. З цим твердженням корелює і ставлення до праці як можливості заробітку [88; 103; 193 та ін.].

Фундаментальні життєві сенси, які містяться у просторі культури, також піддаються переосмисленню. У результаті відбувається відмова від одних смислів і виникнення нових. Цей процес пов'язують з поняттям «девіація», яку розглядають як здатність засумніватися в смислових підставах життєдіяльності та раціоналізувати життєві стратегії з урахуванням реальності, що змінюється.

Девіація набуває не лише негативної конотації, а й позитивної − як конструювання нової «нормальності». Крім того, відсутності ясності щодо майбутнього, а також розширенню саморегуляції життєвих планів та їх реалізації сприяє обмеження цілеспрямованого регулювання життєвих стратегій молоді з боку інституційних структур через недовіру щодо них з боку молодих людей.

Внаслідок ослаблення механізму управління соціалізацією молоді її інтеграція до активної суспільної практики стає недостатньою, щоб протистояти радикальним поглядам.

Соціальне середовище є простором самореалізації молоді, для якої пріоритетною життєвою метою є прояв своєї індивідуальності, тому її доступність визначає успішність життєвої стратегії. Однак можливості самореалізації значно різняться територіально, породжуючи суперечність між цілями та можливістю їх реалізації [125; 126; 147 та ін.].

Акцент у молодіжній політиці на підтримку обдарованої молоді та вихідців з неблагополучних верств залишає без підтримки значну частину молоді, провокуючи невдоволення, адже між нереалізованими очікуваннями та соціальними настроями молоді існує прямий зв’язок.

Довгострокова система цілей та уявлень про шляхи їх реалізації формується у молоді під впливом низки об’єктивних та суб’єктивних обставин. Їх аналіз дозволяє зробити висновок, що молодій людині важко вибудувати життєву стратегію, а також адекватно оцінити її результативність. Тому вибір цілей та засобів їх досягнення носить ситуативний, часом випадковий характер, створюючи ризики стабільності суспільства [2; 126 та ін.].

В результаті у молоді формується мотивація не стільки на формування життєвої стратегії, скільки на реалізацію короткострокових цілей, що змінюються залежно від ситуації. В умовах відкладеного зростання конструювання життєвих стратегій може ґрунтуватися і на деструктивних уподобаннях, створюючи загрозу соціальній безпеці. Способом запобігання

ескалації соціальних конфліктів є створення умов реалізації життєвих стратегій молоді [3; 52; 59 та ін.].

Зазначимо, що період навчання в закладах вищої та фахової передвищої освіти припадає на час найбільш інтенсивного психологічного та соціального формування особистості, її дорослішання, усвідомлення здобувачами освіти їх ролі та місця у соціумі. Уявлення про найближче і віддалене майбутнє відіграють дуже важливу роль у поведінці та житті молодої людини. Побудова життєвої стратегії має на увазі висування етапних цілей, розробку шляхів їх досягнення, а також рефлексію сенсу досягнення цих цілей. Життєві перспективи молоді, їхнє чітке усвідомлення, їх дальність, надійність визначаються професійним, сімейним та віковим самовизначенням у житті, яке залежить від молодої людини, від її соціально-психологічної та соціальної зрілості та активності.

Як відомо, професійне самовизначення це складний, тривалий та багатоплановий процес. Професійне самовизначення розглядається нами як процес, що охоплює весь період професійної діяльності особистості: від виникнення професійних намірів до виходу з трудової діяльності. Найважливішим критерієм усвідомлення та продуктивності професійного становлення особистості є її здатність знаходити особистісний сенс у професійній діяльності, самостійно проєктувати, творити своє професійне життя, відповідально приймати рішення про вибір професії, спеціальності та місця роботи [15; 62; 69 та ін.].

Осмислення соціально-професійної ролі, ставлення до професійної діяльності, колективу і себе стають важливими компонентами життя молодої людини. Професійне самовизначення є важливим чинником самореалізації особистості в конкретній професії та в культурі взагалі.

Отже, розглянуто специфіку побудови життєвих стратегій молоддю в умовах невизначеності та виявлено виклики і загрози соціальній безпеці, що виникають у процесі конструювання та реалізації нею життєвих стратегій за таких умов.

Висновки до розділу

У розділі задіяно міждисциплінарний підхід до вивчення життєвих стратегій особистості та проблеми їх типологізації; проведено соціально-психологічний аналіз умов невизначеності у контексті життєвих стратегій молоді та розкрито сучасні підходи до проблеми побудови життєвих стратегій молоддю в умовах невизначеності.

Констатовано, що конструкт «життєві стратегії» має значний інтерес у міждисциплінарному аспекті і є предметом дослідження низки наук про людину та суспільство (психології, акмеології, соціології, культурної антропології, філософії), оскільки зачіпає історико-соціальний досвід людини, норми, ціннісні орієнтири та ідеали, рушійні мотиви поведінки тощо.

З'ясовано, що життєві стратегії розглядаються як ідеальна модель, яка формується у свідомості, та є системою цілей і завдань особистості у всіх сферах її життєдіяльності, а також способів їх досягнення, і яка репрезентує сенс її життя (Ю. Гончаренко, О. Злобіна, М. Кухта, О. Мурадян, В. Тихонович та ін.).

Наголошено, що наявні трактування поняття «життєва стратегія» мають переважно описовий характер цього феномену, часто упускаючи чинники, що впливають на його формування. У зв'язку з цим запропоновано визначення, життєвої стратегії як моделі поведінки, що формується під впливом соціальних, історико-культурних особливостей та ґрунтується на моральних принципах, життєвих позиціях і системі цінностей, згідно з якими молода людина вибудовує своє життя, формує пріоритети для досягнення особистих цілей, самореалізації та комфортного життєіснування й життєздійснення.

Встановлено, що найбільш важливими характеристиками вибору молоддю життєвих стратегій є: прийняття відповідальності за вибір життєвого шляху, осмислення цілей і цінностей, які вибудовуються у певну ціннісну систему. Відповідно до цього, життєва стратегія має такі основні ознаки: вибір напряму та способу життя, визначення його головних цілей та

етапів; вирішення протиріч життя, відкриття нового шляху у досягненні життєвих цілей і планів; творче створення цінностей свого життя (Л. Волченко, С. Гарькавець, О. Лукашов, Н. Фалько, О. Фурман, Ю. Швалб та ін.).

Показано, що життєві стратегії різняться характером провідної орієнтації або домінуючою формою активності, і поділяються на індивідуалістичні, колективістські та персоналістичні стратегії, а також стратегії життєвого благополуччя, стратегії життєвого успіху, стратегії життєвої самореалізації (С. Бабатіна, В. Бочелюк, А. Кабиш-Рибалка, І. Родченкова та ін.)

Підкреслено, що розгляд сучасного світу як мінливого, множинного, транзитивного, домінування в сучасній соціальній психології ідей соціального конструкціонізму, включення у фокус уваги дослідників ситуацій соціальних змін, дозволяє говорити про невизначеність, як одну з найважливіших категорій соціальної психології та ставити питання про особливості побудови молоддю життєвих стратегій в умовах невизначеності у нестабільному соціумі (Ю. Гончаренко, А. Гусєв, Ю. Мельник, П. Лушин, С. Хілько та ін.).

У зв'язку з цим було розглянуто підходи до розуміння ситуації невизначеності та особливостей взаємодії молоді з такими ситуаціями, а також проаналізовано поняття «стратегії проживання молоддю ситуації невизначеності» та розглянуто її структуру.

Розкрито категорії, що позначають умови невизначеності: багатозначність (multiple meanings); неточність, незавершеність, фрагментарність (vagueness, incompleteness, fragmented); ймовірність (as a probability); неструктурованість (unstructured); дефіцит інформації (lack of information); сумнів, неясність (uncertainty); неузгодженість, суперечливість (inconsistencies, contradictions, contraries); незрозумілість (unclear) (A. Furnham, W. Heisenberg, R. Norton та ін.)

Узагальнено, що ситуація невизначеності − це сукупність обставин, які суб'єктивно оцінюються як непередбачувані, неконтрольовані, незвичні, суперечливі та/або містять у собі безліч виборів та/або високий рівень ризику

(Г. Громова, І. Підласа, Н. Рисинець, І. Потоцька, Л. Лойко, Ю. Швалб та ін.). Зазначено, що, з погляду соціально-психологічних теорій, ресурсами для зниження суб'єктивної невизначеності можуть стати процеси категоризації та ідентифікації з групою.

Виокремлено типи невизначених ситуацій, в яких відбувається побудова молоддю її життєвих стратегій: суперечлива ситуація; виключно нова ситуація; складна ситуація. Наголошено, що ситуація невизначеності викликає реакції когнітивного, емоційного, поведінкового характеру, а специфіка побудови молоддю її життєвих стратегій за умов невизначеності пов'язується з наявністю низки можливих позитивних, нейтральних або негативних результатів.

Зазначено, що вивчення та аналіз розроблених типологій побудови життєвих стратегій необхідні для визначення типів, яких дотримується молодь в умовах невизначеності. Зокрема, проведений аналіз сприяв вибору такого типу, як творча унікальність. Зроблений вибір можна пояснити тим, що ключова ідея цього типу побудови життєвої стратегії полягає у прийнятті молодою людиною суб'єктної позиції у процесі проєктування та реалізації своєї життєвої стратегії (І. Корнієнко, І. Мартинюк, Н. Перегончук, Н. Соболєва, О. Хайрулін та ін.). Роль фахівця в цьому процесі полягає в тому, що формуючи творчу унікальність молодої людини, він надає допомогу не тільки у побудові життєвої стратегії, а й створює умови для того, щоб молода людина зайняла активну позицію в житті та включитися у творче перетворення свого майбутнього, адже сучасний соціум висуває все більше вимог до молоді при виборі життєвих стратегій, а за умов невизначеності проблема їх оптимізації та корекції стає все більш нагальною.

Наведене актуалізує необхідність поглибленого емпіричного вивчення соціально-психологічних особливостей життєвих стратегій молоді та їх корекції в умовах невизначеності, здійсненого на засадах проведеної концептуалізації проблеми дослідження.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях авторки: [20; 21; 22; 85; 86].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Обґрунтування методичного інструментарію та процедури дослідження

Складне та недостатньо розроблене проблемне поле, що охоплює світ життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності, спонукало нас звернутися до пізнавальних та методологічних можливостей комплексного аналізу, адже комплексне, системне дослідження життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності, враховує єдність психічних та соціальних, інтернальних та екстернальних векторів стратегічної діяльності молодої людини, а саме два взаємопов'язані аспекти: аналіз зовнішніх меж цієї діяльності та вивчення її внутрішнього стану. У першому випадку життєва стратегія розглядається у більш широкому контексті діяльності, тоді як у другому – з погляду структурних компонентів і взаємозв'язків [25; 35; 73 та ін.].

Проаналізовано основні методичні підходи до вивчення життєвих стратегій: дослідження особливостей планування часу за допомогою різних технік особистого інтерв'ювання; вивчення ієрархії поглядів про бажане майбутнє за допомогою ранжирування списків цілей, планів, подій тощо.

Зауважимо, що зміст психологічного майбутнього молодої людини впливає на її активність у теперішньому, а формування часової перспективи є проєкцією мотиваційної та ціннісної сфер. Крім того, значущими для

вивчення життєвих стратегій є дослідження, які використовують методи психобіографічного аналізу, що визначають вплив подій життя молодої людини на її подальше становлення та розвиток, зокрема в умовах невизначеності.

Надійним методом дослідження життєвих стратегій молоді є також біографічний метод, який орієнтований на дослідження унікальної цілісної особистості як суб'єкта життя. Саме цей метод поєднує в собі аналітичність, строгість наукового пізнання із синтетичністю та метафоричністю художнього опису складних психологічних явищ.

Біографічний метод базується на вивченні особистості в історичному ракурсі та дослідженні перспектив розвитку її індивідуального буття, аналізі взаємин із значущими іншими. Цей метод спрямований на реконструкцію життєвих програм та сценаріїв розвитку особистості, просторово-часової організації її життя.

Нагадаємо, що використання біографічного методу в сучасній психологічній науці передбачає отримання інформації через застосування автобіографічних методик (опитувальників, інтерв'ю, тестів, автобіографій), свідчень очевидців, дослідження продуктів діяльності (контент-аналіз) щоденників та листів, побудови кривих продуктивності та діаграм життєвих вимірів).

Унікальність життєвої стратегії кожної молодої людини показує подієво-біографічний підхід до вивчення психологічних феноменів взаємодії людини та ситуації, зокрема невизначеної. Практично всі дослідники, які зачіпають висунуту проблему, використовують цей підхід [195 та ін.].

Звернення до проблеми життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності, безперечно, передбачає й аналіз соціальних аспектів людського буття. У Р. Пехунена [200] ми зустрічаємо звернення до ролі події (ситуації), завдяки якій особистість починає демонструвати один із підтипів життєвих стратегій: стратегію відмови, стратегію пристосування чи

стратегію розвитку. При цьому детермінантою формування та реалізації певного типу стратегій є, на думку автора, виявлення життєвого конфлікту.

Акме-подієвий підхід, у свою чергу, свідчить про те, що не лише конфліктна ситуація, а й подія з позитивним емоційним забарвленням, здатна призвести до змін в особистісній сфері [47 та ін.]. Можна підтримати думку про те, що загалом проблема ситуації – це фундаментальна методологічна проблема співвідношення суб'єктивного та об'єктивного, зовнішнього та внутрішнього світу людини.

Звернення до ролі ситуацій невизначеності, як зовнішніх детермінант формування життєвих стратегій, схиляє до думки, що принциповою стороною життєвої стратегії є питання співвіднесення типу особистості зі способом життя, у зв'язку з чим виділяються два критерії життєвих стратегій − внутрішній і зовнішній. До внутрішнього критерію належить ступінь активності особистості у побудові власного життя. Зовнішнім критерієм виділення життєвих стратегій є об'єктивні вимоги соціальної реальності.

Психолого-акмеологічний підхід звертає нас до проблем вищих досягнень (акме) у життєвому шляху особистості та пов'язує поняття акме з якістю суб'єкта життя [46 та ін.].

Слід зазначити, що перелік ознак (суб'єктність, активність, самореалізація та ін.), які виділяє більшість дослідників, як притаманні життєвим стратегіям та сутнісні характеристики цих ознак, дозволяють говорити саме про акмеологічний зміст цього феномену.

Дослідження проводилося на базі загальноосвітніх навчальних закладів, фахових коледжів та закладів вищої освіти різних регіонів України, а також науково-практичного Центру медико-соціальних та психотехнологій (м. Київ), Центру надання правової та психо-соціальної допомоги ВПО (м. Київ), Центру розвитку підприємництва та реалізації бізнес-ідей (м. Київ).

Вибірку склали 288 респондентів (132 (45,8%) чоловіка, 156 (54,2%) жінок) віком від 17 до 29 років, які перебували на різних етапах професіоналізації, різнилися за сімейним, економічним статусом, рівнем

освіти, станом здоров'я, переживали життєві ситуацій різного ступеня невизначеності і мали травматичний життєвий досвід.

Формування вибірки відбувалося з урахуванням змістовного критерію, критерію еквівалентності та репрезентативності.

Усі досліджувані за принципом добровільності й індивідуального бажання та особистісного вибору і свободи погодилися безоплатно взяти участь у розробленому й запропонованому нами психологічному емпіричному дослідженні.

Проведення дослідження базувалося на обов'язковому врахуванні і дотриманні вимог Етичного кодексу психолога, насамперед, принципу конфіденційності.

Слід підкреслити, що упродовж проведення всіх етапів експерименту були витримані вимоги щодо забезпечення всіх прав про недопустимість пригноблення людини або маніпулювання нею за будь-якими параметрами й ознаками, зокрема статі, гендерної ідентифікації, матеріально-майнового статусу, релігійно-конфесійної приналежності, ідеологічних поглядів і політичних уподобань.

Окремо акцентувалися вимоги щодо дотримання підходів, які забезпечували відсутність загроз для індивідуальної недоторканості особистості, приниження людської гідності та інших морально-етичних і етикетних параметрів, які є важливими для особистості (особливо при переживанні життєвих ситуацій різного ступеня невизначеності та при наявності травматичного життєвого досвіду).

Крім того, всі учасники емпіричного дослідження без будь-якого адміністративного тиску або маніпулятивного навіювання, погодилися й дали усну та письмову інформовану згоду щодо участі у ньому.

Вибірка була детально інформована про принцип свободи дій, тобто про змогу одразу ж полишити просторово-часові межі дослідження за власним бажанням, що, безперечно, не матиме жодних негативних наслідків для статусно-рольових і репутаційних позицій та преференцій.

Організаційно-процедурні аспекти емпіричного дослідження, потенційно ймовірні особливості його перебігу (особливо в аспекті емпірично-психодіагностичних студій з респондентами, які переживали життєві ситуацій різного ступеня невизначеності та мали травматичний життєвий досвід) були заздалегідь схвалені досвідченими експертами з наукової етики на засіданні кафедри практичної психології та соціальної роботи (доктори психологічних наук Н. Завацька, М. Тоба, О. Блискун, С. Омелянюк, О. Лукашов) і навчально-методичною комісією з етики факультету права, гуманітарних та соціальних наук Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.

Слід відзначити, що добір експериментальних і контрольних груп обґрунтовувався як дослідницькими завданнями, так і об'єктивними результатами перебігу констатувального етапу експерименту. По суті, згруповану репрезентативну і гетерогенну вибірку ми трактували як деяку мінімальну модель загальної соціальної популяції – молоді люди, які переживають життєві ситуації різного ступеня невизначеності та мали травматичний життєвий досвід. Звичайно, що нами дотримувалися вимоги про необхідність поширення на всю сукупність запропонованих психодіагностичних підходів, методів і методик.

Серед методів емпіричного дослідження були задіяні спостереження, бесіда, стандартизоване інтерв'ю, анкетування (соціобіографічна анкета з відкритим питанням про актуальну важку життєву ситуацію та анкета «Суб'єктивне оцінювання ступеня невизначеності життєвої ситуації» (К. Гільфер)), психодіагностичні методики: опитувальник для визначення характеру й типу ставлення і активності особистості в ситуації невизначеності в різних сферах життєдіяльності (Ю. Мельник), опитувальник «Спрямованість особистості» (В. Смекал, М. Кучер), опитувальник на визначення смислу життя (MLQ) (М. Штегер та ін.), тест «Ціль у житті» (PIL) (Дж. Крамбо, Л. Махолик), шкали інтолерантності до невизначеності (IUS-12, Р. Карлетон, в адаптації Г. Громової) та загальної толерантності до невизначеності (MSTAT-

1, Д. Маклейн), методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич), методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (Дж. Роттер), тест життєстійкості (С. Мадді), опитувальник стратегій подолання труднощів (COPE, Ч. Карвер, М. Шейєр, Дж. Вейнтрауб), самоактуалізаційний тест (САТ) (Е. Шостром), методика «Оцінювання п'ятирічних інтервалів» (О. Кронік, Є. Головаха), шкала перспектив майбутнього (FTP, Л. Карстенсен, Ф. Ланг); проєктивні методики «Життєвий шлях», «Минуле, теперішнє і майбутнє», тест М. Люшера [29; 40; 195; 205 та ін.].

Дані збиралися як у вигляді очної взаємодії, так і дистанційно. При дистанційному варіанті було застосовано спеціально розроблений інструментарій на основі Google – документів (форми, таблиці, скрипти) і HTML2. Цей інструментарій передбачає можливість: для користувача: заповнення форми з тестовою методикою з будь-якого місця, з будь-якого пристрою, на якому є можливість підключення до Інтернет та встановлено браузер, тобто комп'ютер, планшет, смартфон; пройти тестування абсолютно анонімно й отримати результат та його інтерпретацію безпосередньо від фахівця; для дослідника: отримувати результат безпосередньо в таблицю з даними від респондентів, яку можна через звичайний «копіпаст» перенести в Excel та / або SPSS; динамічно відстежувати дані й отримувати попередні характеристики вибірки «тут і зараз»; добирати діагностичну базу; уникнути процесу друку паперової форми збору даних; уникнути процесу переведення / введення даних із паперових бланків до електронних таблиць. Останні дві характеристики запобігають утворенню можливих помилок даних на етапі їх введення та є набагато більш екологічними щодо збереження природи. Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою застосунку роботи з електронними таблицями Excel (MS Office 2016) і статистичного пакету SPSS (версії 22).

2.2. Особливості життєвих стратегій молоді у перебігу її копінг-поведінки та толерантності/інтолерантності до невизначеності

На *першому етапі* дослідження було визначено особливості життєвих стратегій молоді у перебігу її копінг-поведінки та толерантності/інтолерантності до невизначеності.

Значущість постановки проблеми та необхідність аналізу визначення особливостей копінг-поведінки у перебігу життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності посилюється тоді, коли йдеться про молодих людей, у яких не сформовано практичний досвід, необхідний для подолання різних типів ситуацій невизначеності, що виникають [93].

Вище нами описано складні життєві ситуації як тимчасові, об'єктивно або суб'єктивно створені ситуації, як деякі події в життєвому циклі, що викликають емоційні напруження, стреси, перешкоджають досягненню значущих життєвих цілей і з якими молодій людині важко впоратися за допомогою звичних засобів. Тому йдеться про необхідність підготовки молоді до проєктування успішної життєвої стратегії в умовах невизначеності, невід'ємною складовою якої розглянуто, зокрема, здатність молодих людей до вибору ефективних стратегій подолання складних ситуацій [38; 88 та ін.].

Як основа вибору ефективних стратегій розглядається життєва стратегія, проєктування якої обумовлене особистісними конструктами, адаптивними можливостями особистості, її віковими характеристиками. Життєва стратегія при цьому розуміється як фундаментальна лінія життєвої поведінки молодої людини, що забезпечує вибір стратегій її копінг-поведінки у складних життєвих ситуаціях

Слід наголосити, що наразі однією з актуальних проблем сучасної молоді, що вимагає пильної уваги, є вплив на неї стресогенного навколишнього соціального середовища (інформаційна перевантаженість, кризи, в тому числі глобальні, деструктивні відносини, економічна та соціально-політична ситуації суспільного розвитку та ін.) [9; 32; 41 та ін.].

Вплив негативних чинників середовища сприймається молодою людиною як фактори ризику, як складні, проблемні, важкі життєві ситуації та виклики. Через це значущим став пошук умов, чинників, механізмів, що забезпечують суб'єкту соціального середовища можливість долати складні життєві ситуації в процесі життєдіяльності при побудові життєвих стратегій. Такий аналіз є особливо актуальним для молодих людей, які не мають достатнього життєвого досвіду в подоланні проблем, що виникають, і вирішенні протиріч в умовах невизначеності.

Як відомо, юнацький вік характеризується тим, що молоді люди тільки починають самостійне здійснення життєвого задуму, у них ще не сформувалося чітке уявлення про власний життєвий шлях, про особливості проєктування життєвої стратегії і про ті стратегії, за допомогою яких можна долати складні життєві ситуації, що виникають в процесі життєдіяльності, які зокрема, обумовлені кризою ідентичності [152].

До цього слід додати, що одним із головних новоутворень особистості на етапі юнацтва є формування світоглядної сфери (установки особистості, її потреби, інтереси, мотивація тощо) та психологічної готовності до життєвого (як до особистісного, так і до професійного) самовизначення.

В цей час також відбувається формування сфери свідомості, зокрема, ціннісних орієнтацій, мотиваційно-потребнісної сфери, визначення способів проєктування життєвої перспективи, вибір життєвої стратегії, тобто виробляється фундаментальна лінія поведінки особистості в процесі всього життєвого шляху. Це актуалізує постановку та аналіз проблеми, пов'язаної з необхідністю підготовки молоді до проєктування успішної життєвої стратегії, невід'ємною складовою якої слід розглядати розвиток здатності молодих людей до вибору ефективних стратегій копінг-поведінки, опанування складних ситуацій, усвідомлення чинників ризику для власного розвитку тощо.

Слід підкреслити, що, проєктуючи свій життєвий шлях, індивід все більше набуває рис суб'єкта, адже під впливом аналізу свого внутрішнього

світу змінює погляд на навколишню дійсність. І саме цей спосіб, будучи найбільш ефективним при побудові життєвої стратегії.

Нагадаємо, що сутнісний зміст феномену «життєва стратегія» в умовах невизначеності розкрито як фундаментальну лінію життєвої поведінки особистості; стратегію пошуку, обґрунтування та реалізації молоді в житті шляхом співвіднесення своїх життєвих потреб з особистою активністю, цінностями та способом самореалізації; елемент діяльності (як свідомо регульованої та адаптивної активності молодої людини) та безпосередньо компонент однієї з підсистем діяльності – системи орієнтування особистості та ін.

Отже, виходячи зі своєї індивідуальності, у контексті розробленої життєвої стратегії, молода людина визначає і копінг-стратегію подолання різних важких життєвих обставин, бар'єрів, складних ситуацій.

Традиційно складна життєва ситуація сприймається як така, що об'єктивно порушує життєдіяльність, звичні внутрішні зв'язки; неможливість реалізації внутрішніх стимулів (мотивів, прагнень, цінностей).

До цього слід додати, що ситуація сприймається і оцінюється молодою людиною як складна, важка в залежності від низки чинників: тип нервової системи, особливості сприйняття, вік, психо-емоційне благополуччя, життєвий досвід, сформовані поведінкові диспозиції, ціннісні установки, потреби, особистісний ресурс, воля, соціальна компетентність тощо. Особливості особистості, разом із особливостями середовища, зумовлюють вибір копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях.

Коли йдеться про способи, шляхи, стратегії подолання перешкод, вирішення протиріч, що виникають у процесі побудови та реалізації життєвого задуму, життєвої стратегії, то правомірно звернутися до робіт Р. Лазаруса та С. Фолкман, які провели порівняльний аналіз понять «hardiness» та «копінг-стратегії» [176; 177]. Розглядаючи їх як близькі, але не тотожні, дослідники стверджують, що «hardiness» − це риса особистості, установка на виживання, що дозволяє справлятися з дистресом. Копінг-

стратегії чи стратегії подолання життєвих труднощів – це прийоми, алгоритми дії, звичні і традиційні для особистості, що приймають як продуктивну, так і непродуктивну форму життєдіяльності [176].

Розглядаючи копінг-поведінку суб'єкта діяльності у складних життєвих ситуаціях в умовах невизначеності в межах його життєвої стратегії, правомірно відзначити, що, загалом, «стратегії», незалежно від використовуваного контексту, входять до системи орієнтування особистості, яка спрямовує та регулює її реальну поведінку, поряд із системами мотивації, вольового рішення та контролю.

У процесі життєдіяльності молодої людини орієнтування виконує функцію усвідомлення (рефлексії) життя з погляду її образу, сенсу, цінностей, і цілей. Це необхідні, але не достатні передумови системи життєвого орієнтування. Щоб стати компонентами орієнтуючої діяльності особистості, вони мають увійти до її реальної життєвої практики і перетворитися на практичні установки (орієнтації).

Крім того, вони мають бути ідентифіковані та прийняті особистістю як вихідні умови життєдіяльності. У цьому випадку особистість може виробляти індивідуальний спосіб подолання виникаючої проблеми, інакше кажучи, вибирати ту копінг-стратегію, той копінг поведінки, які забезпечать можливість усувати перешкоди, долати бар'єри, тобто «впоратися» з важкою життєвою ситуацією і, отже, вирішити поставлені завдання, зокрема в умовах невизначеності.

Р. Лазарус і С. Фолкман [176; 177] описали основні типи копінгу у взаємодії зі стресом: проблемно орієнтований, емоційно-орієнтований копінги. Вибір того чи іншого типу залежить від суб'єктивної оцінки самої ситуації.

Копінг-поведінка розуміється як форма поведінки, що відображає готовність суб'єкта діяльності, життєвого шляху вирішувати проблеми на різних етапах свого розвитку за допомогою пристосування до виникаючих

обставин, використання певних шляхів, способів подолання емоційного напруження, стресу, які виникають у специфічних життєвих ситуаціях.

За своїм змістом, на думку А. Маслоу, копінг-поведінка пов'язана з реалізацією таких способів поведінки як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення. Копінг-поведінці вчений протиставляє експресивну поведінку, характерними особливостями якої є яскравий прояв почуттів, настроїв, станів [183].

Для молодої людини, залежно від її індивідуально-типологічних особливостей та інших об'єктивно та суб'єктивно існуючих чинників, характерний той чи інший спосіб поведінки у специфічних життєвих обставинах. Дійсно, вибір можливих копінг-стратегій, копінг-поведінки суб'єкта діяльності здійснюється, як правило, з урахуванням ступеня його можливостей: адаптивних, відносно адаптивних, неадаптивних.

При цьому слід зазначити, що реалізація копінг-стратегії можуть бути реалізовані в трьох площинах: когнітивній (когнітивне вирішення проблеми з метою усвідомленої зміни неприємної ситуації, що викликає стрес), емоційній (пов'язаній з урегулюванням емоційної реакції) і поведінковій сферах (визначення найбільш конструктивних стратегій, що призводять до подолання складної життєвої ситуації).

На вибір копінг-поведінки впливає і знання, володіння різними техніками, що дозволяють ефективно вирішувати перешкоди, які виникають, і протиріччя. Так, у дослідженнях Х. Ремшмідта пропонуються до практичного використання певні техніки, що забезпечують особистості можливість долати складні життєві ситуації: техніка досягнення, пристосування, захисні техніки (представляють заперечення або відстрочку проблем), уникнення (за якого здійснюється відхід від конфлікту або напруженої ситуації), агресивні техніки (пов'язані з заподіянням шкоди) [203].

Отже, молода людина, яка перебуває в умовах невизначеності, може використовувати як одну, так і декілька стратегій копінг-поведінки. Усе

залежить від тих особистісних конструктів, за якими вона формує своє ставлення до життєвих труднощів, від базових психологічних властивостей, що виявляються у соціумі. Так, порівняння індивідуально-психологічних особливостей молоді з характеристиками її життєвого простору (у тому числі з урахуванням різних класифікацій ситуацій невизначеності) дозволило виокремити патерни ознак, що уточнюють природу стилів реагування молод на стреси і на те, яку стратегію поведінки в умовах невизначеності вона може вибрати.

Вочевидь, при цьому важливо враховувати вік респондентів, адже у молодих людей ще немає необхідного життєвого досвіду копінгу в умовах невизначеності; в силу віку у них представлений недостатньо високий рівень емоційно-вольової регуляції, що часто призводить до вибору неефективної копінг-поведінки в складних життєвих ситуаціях, а головне, багато молодих людей не мають чіткого уявлення про власну життєву стратегію (за Е. Еріксоном для ранньої юності може бути характерний розлад часової перспективи, що тісно пов’язаний з кризою ідентичності) [152].

Тому необхідна цілеспрямована робота щодо створення умов, чинників, які забезпечують молоді можливість проєктувати успішну життєву стратегію, вибирати ефективні копінг-стратегії для подолання чинників ризику у власному розвитку та у процесі подолання складних життєвих ситуацій в умовах невизначеності.

З метою діагностики інтолерантності до невизначеності ми скористалися шкалою Р. Карлетона − короткою версією (IUS-12), що складається з 12 запитань і має біфакторну структуру (шкала прогностичної тривоги, шкала гнітючої тривоги). Зауважимо, що низка наступних перекладів та перевірок факторної структури підтвердила біфакторну модель цієї шкали (M. Laoria, O. Masca, R. Carleton; N. Yao, M. Qian, Y. Jiang, J. Elhai). Саме шкала Р. Карлетона є останнім часом найбільш популярною у наукових дослідженнях інтолерантності до невизначеності, а також

виступала об’єктом перекладу українською мовою та адаптації у дослідженні Г. Громової [40 та ін.].

Описові статистики шкали інтолерантності до невизначеності (Р. Карлетон) (IUS-12) представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Описові статистики шкали інтолерантності до невизначеності (Р. Карлетон) (IUS-12), n=288

Запитання шкали	M	SD	Асиметрія	Ексцес
Незначна непередбачувана подія може все зіпсувати, навіть у разі відмінного планування	2,67	1,14	0,43	-0,58
Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок	3,41	1,17	-0,42	-0,65
Я завжди хочу знати, що чекає на мене в майбутньому	3,22	1,20	0,11	-1,06
Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації	3,26	1,04	-0,22	-0,25
Я мав би організовувати все заздалегідь	3,22	1,09	-0,17	-0,68
Я повинен уникати будь-яких невизначених ситуацій	2,47	1,10	0,40	-0,47
Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька	2,64	1,08	0,4	-0,58
Шкала прогностичної тривоги	20,89	7,82	0,11	-0,92
Найменший сумнів може перешкодити мені діяти	2,49	1,13	0,57	-0,42
Непередбачувані події мене дуже засмучують	2,57	0,96	0,38	0,23
Невизначеність заважає мені жити повним життям	3,02	1,24	-0,16	-0,97

Продовж. табл. 2.1

Коли приходить час діяти, невизначеність паралізує мене	2,34	1,08	0,76	0,09
Коли я невпевнений, я не можу нормально функціонувати	2,84	1,09	0,19	-0,42
Шкала гнітючої тривоги	13,26	5,5	1,74	-1,49

Зіставлення жінок і чоловіків за рівнем інтолерантності до невизначеності за допомогою критерію Манна-Уїтні не виявило різниці в рівнях цього конструкту. Описові статистики шкали інтолерантності до невизначеності за гендерним розподілом вибірки представлено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Описові статистики шкали інтолерантності до невизначеності за гендерним розподілом вибірки

Шкали	**Чоловіки**		**Жінки**	
	M	SD	M	SD
Прогностична тривога	19,83	3,9	21,17	5,3
Гнітюча тривога	12,34	3,7	13,44	3,8
Загальний бал за IUS-12	32,17	6,4	34,61	7,9

Для оцінки прийнятності застосування факторного аналізу до емпіричних даних було використано критерій Кайзера-Мейєра-Олкіна і критерій сферичності Бартлетта, значення яких показали можливість застосування факторного аналізу: KMO=0,77; χ^2=634,63; df=67; p≤0,001. Отримані дані були піддані конфірматорному факторному аналізу з використанням методу головних компонент та ортогонального обертання Varimax у програмі SPSS 22.0. Виокремлені фактори описують 44,7% дисперсії.

Факторна структура шкали інтолерантності до невизначеності наведена у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Факторна структура шкали інтолерантності до невизначеності

Номер питання	Компонент	
	Фактор 1	**Фактор 2**
2	0,57	-
4	0,73	-
5	0,47	-
8	0,45	-
9	0,63	-
11	0,75	-
12	0,64	-
1	-	0,53
3	-	0,63
6	-	0,72
7	-	0,69
10	-	0,67

Фактор 1 пояснює 32,41% дисперсії і відповідає шкалі прогностичної тривоги, а фактор 2 пояснює 12,29% і відповідає шкалі гнітючої тривоги.

Шкала толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1) дозволяла аналізувати дані респондентів за параметрами ставлення до нового, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій, надання переваги невизначеності, прийняття/уникнення невизначеності.

Матриця парних кореляцій шкали інтолерантності до невизначеності Р. Карлетона (IUS-12) та шкали толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1) наведена у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Матриця парних кореляцій шкали інтолерантності до невизначеності IUS-12 та шкали толерантності до невизначеності MSTAT-1

Назва шкали	Шкали IUS-12		
	Прогностична тривога	Гнітюча тривога	Загальний бал
Шкала толерантності до невизначеності MSTAT-1	-0,36	-0,53	-0,49

Примітка: представлені кореляції значущі на рівні p≤0,001.

Рівень інтолерантності до невизначеності має обернену сильну, значущу кореляцію з результатами, отриманими за шкалою толерантності до невизначеності Д. Маклейна.

2.3. Зміст та динаміка життєвих цілей молоді в умовах невизначеності у часовій перспективі

На *другому етапі* емпіричного дослідження проведено аналіз змісту та динаміки життєвих цілей молоді в умовах невизначеності у часовій перспективі та показано їх вплив на побудову її життєвих стратегій.

Методами отримання необхідних даних слугували анкетування, тест «Ціль у житті» (PIL) (Дж. Крамбо, Л. Махолик), проєктивна методика «Минуле, теперішнє і майбутнє» (що ґрунтується на принципах проєктивної методики дослідження особистості «Завдання із соціальними символами «Я») із застосуванням тесту М. Люшера.

Методами обробки та аналізу отриманих даних були кількісна (числова) обробка даних із застосуванням методів математичного аналізу статистичних даних та прогностичних аналітичних методів (використовувалося програмне забезпечення SPSS Statistics 22.0, t-критерій

для порівняння медіан двох незалежних вибірок (критерій Стьюдента); рангова кореляція Спірмена; якісна обробка даних, що включає контент-аналіз, кодування та опрацювання отриманої інформації; відбувалася інтерпретація результатів кількісного та якісного аналізу.

Відповідно до цілей і завдань дослідження були опитані різні групи респондентів: від випускників загальноосвітніх навчальних закладів до працюючої молоді.

В табл. 2.5 представлено розподіл відповідей респондентів на питання про горизонти життєвого планування у часовій перспективі.

Таблиця 2.5

Розподіл відповідей респондентів на запитання «Для Вас особисто оптимальніше ставити життєві цілі на який період часу?»

Респонденти	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Випускники	13,2%	21,4%	12,2%	13,2%	14,4%	4,2%	2,2%	11,8%	7,4%
Студенти фахових коледжів	12,9%	19,2%	19,1%	14,7%	11,3%	3,8%	2,2%	12,9%	3,9%
Студенти вузів	7,3%	22,6%	18,6%	14,7%	18,6%	3,6%	0,7%	8,3%	5,6%
Працююча молодь	5,3%	14,8%	14,7%	18,6%	18,2%	5,1%	3,2%	10,3%	9,8%

Примітка: відповіді респондентів: 1 − Я не планую, живу одним днем; 2 − На найближчі кілька днів або тижнів; 3− На кілька найближчих місяців; 4 − На рік; 5 − На період до 5 років; 6 – На період до 10 років; 7 − На період до 20 років; 8 − На все майбутнє життя; 9 − Важко відповісти.

З табл. 2.5 видно, що респонденти, незалежно від приналежності до тієї чи іншої групи, у своїй більшості планують своє майбутнє в горизонті від кількох днів до п’яти років. У горизонті до 10 років будують своє життєве

цілепокладання близько 4-5% випускників і представників працюючої молоді. Лише 0,7 % студентів ЗВО будують життєві плани в перспективі на 20 років вперед. Якщо випускники, внаслідок вікових особливостей, часто не можуть і не уміють будувати перспективні плани, то молоді люди в студентському віці не віддають перевагу довгостроковому особистісному плануванню, швидше всього, внаслідок розуміння невизначеності майбутнього життя в соціальному і професійному аспектах.

Аналіз структури життєвих цілей, їх ієрархії показав: зміна множинних виборів життєвих цілей значно варіюється в різних підгрупах респондентів. Так, бачимо, що у групах студентів ЗВО і працюючої молоді значно вагомішою є мета досягнення певного матеріального статусу.

Значимість освіти, як одна з життєвих цілей, максимальна для випускників, які тільки починають свій шлях у самостійне життя, хоча, очевидно, освіта важлива для всіх груп молоді, її вираженість у наборі цілей знижується лише у групі працюючої молоді.

Слід відзначити, що цілі професійного успіху найбільш виражені у групі випускників, тоді як, наприклад, молодь, що працює, вказувала на бажання досягти цієї мети у меншій кількості виборів. Така мета, як створення сім'ї, є дещо більш значущою для груп студентів ЗВО та працюючої молоді.

Наступне питання: «Як Ви вважаєте, що є в сучасному житті ключовим чинником успіху?» було спрямоване на з'ясування чинників, що сприяють, на думку молоді, досягненню поставленої цілі.

Розглянемо, яким чином розподіляється сприйняття змісту найголовнішого чинника життєвого успіху у різних підгрупах респондентів.

Для випускників на першому місці перебуває такий чинник, як високий рівень інтелекту та освіченість (42,7%), поряд із моральної підтримкою близьких (41,3% виборів); для студентів фахових коледжів – моральна підтримка близьких (37,5%); для студентів ЗВО – високий рівень інтелекту

та освіченість (37,4% виборів), а для працюючої молоді – наявність стартового капіталу 32,2%.

Таблиця 2.6

Розподіл відповідей респондентів на запитання «Як Ви вважаєте, що є в сучасному житті ключовим чинником успіху?»

Респонденти	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Випускники	27,2	41,3	42,7	29,9	17,7	13,6	29,8	9,7	6,7	9,9	15,4	23,6	10,1	4,7
Студенти фахових коледжів	23,6	37,5	32,7	29,8	15,5	19,6	35,1	7,6	10,8	9,4	13,6	23,3	11,2	3,2
Студенти вузів	28,3	28,9	37,4	42,3	12,5	18,2	31,1	9,6	6,4	11,8	12,3	23,6	15,5	4,3
Працююча молодь	32,2	29,7	27,3	30,5	12,2	15,4	30,8	12,3	8,8	17,4	18,1	20,6	15,9	4,6

Примітка: відповіді респондентів: 1 − Стартовий капітал; 2 − Моральна підтримка близьких, міцна сім'я, діти; 3 − Високий рівень інтелекту, освіченість; 4 − Практичні знання, навички, здібності; 5 − Творче ставлення до справи, якою займаєшся; 6 – Конкурентоспроможність, мобільність; 7 − Постійне самовдосконалення; 8 − Соціальна активність, активна життєва позиція; 9 – Дисциплінованість; 10 – Наявність фінансових накопичень, майна; 11 − Працьовитість, витривалість; 12 − Цілеспрямованість, завзятість; 13 – Наявність потрібних зв'язків, знайомств; 14 – Амбітність, високий рівень домагань.

Таким чином, ключовими чинниками успіху респонденти вважають освіченість, підтримку сім'ї, наявність стартового капіталу, володіння практичними навичками та постійне самовдосконалення.

Одним із завдань дослідження було виявлення рівня задоволеності життям серед різних категорій респондентів. Учасникам опитування було

запропоновано відповісти на запитання: «Скажіть, будь ласка, наскільки Ви задоволені чи не задоволені різними сторонами свого життя?».

Як параметри було запропоновано оцінити якість життя, матеріальне становище, якість знань, кваліфікацію, навички, затребуваність освіти, компетенцій, умови та можливості професійної підготовки, можливості реалізації підприємницьких здібностей, життя в цілому, професію, навчання, можливість реалізувати культурні запити, умови дозвілля. Системою оцінювання була 4-бальна шкала.

За даними дослідження, оцінки умов життя різними соціальними групами молоді не є значущими щодо таких параметрів, як якість життя та умови професійної підготовки. Однак щодо інших параметрів виявлено такі достовірні тенденції. Так, працюючу молодь та студентів ЗВО більшою мірою не задовольняє матеріальне становище (2,4 та 2,5 бали в середньому з чотирьох). Студентів фахових коледжів не задовольняє якість знань та отримана кваліфікація (2,9 бали). Такі параметри, як затребуваність здобутої освіти та компетенцій загалом не задовольняють працюючу молодь (2,6 бали). Можливості реалізації підприємницьких здібностей не влаштовують молодь, що працює (2,5 бали).

Слід зауважити, що працююча молодь загалом менше за інші підгрупи задоволена як життям загалом (2,9 бали), так і всіма іншими її аспектами. Можна зробити висновок, що працююча молодь як група, що вже увійшла до зрілих соціальних відносин, зіткнулася з «дорослим світом» і, ймовірно, вже має досвід реалізації отриманих знань, умінь і навичок, встигла розчаруватися в умовах життя і затребуваності її потенціалу, що знизило загальний показник соціального оптимізму (табл. 2.7).

Для виявлення найбільш пріоритетних цілей у структурі життєвої перспективи респондентів було сформульовано таке питання анкети: «Що для себе Ви вважаєте найважливішим у житті?».

У результатах опитування зафіксовано значні варіації в оцінках різних підгруп респондентів, які взяли участь у дослідженні.

Таблиця 2.7

Розподіл відповідей респондентів на запитання «Що для себе Ви вважаєте найважливішим у житті?»

Респонденти	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Випускники	3,1	2,7	2,6	2,8	2,8	2,4	3,0	3,0	2,9	2,7
Студенти фахових коледжів	2,7	2,8	2,9	2,9	2,6	2,6	3,0	3,1	3,0	2,6
Студенти вузів	2,7	2,5	2,9	2,7	2,0	2,8	3,1	3,0	2,8	2,7
Працююча молодь	2,5	2,4	2,7	2,6	2,9	2,5	2,9	2,8	2,7	2,6
По вибірці	2,6	2,6	2,9	2,9	2,8	2,4	3,1	3,0	2,7	2,8

Примітка: відповіді респондентів: 1 − Якість життя; 2 − Матеріальне становище; 3 − Якість знань, кваліфікація, навички; 4 − Затребуваність освіти, компетенцій; 5 − Умови і можливості профпідготовки; 6 – Можливості реалізації підприємницьких здібностей; 7 − Життя в цілому; 8 − Професія навчання; 9 − Можливість реалізувати культурні запити; 10 − Умови дозвілля.

В результаті факторного аналізу було виділено чотири базові фактори, що визначають структуру життєвої перспективи респондентів. Так, у групі випускників у перший фактор увійшли такі змінні, як комфортне життя, матеріальний достаток, міцне здоров’я та довголіття, життя у стабільній державі та індивідуальна свобода.

Зміст другого фактору визначався такими змінними, що увійшли до нього з високими позитивними навантаженнями: любов та захист Батьківщини, готовність захищати Батьківщину від зовнішніх та внутрішніх ворогів.

У третій фактор входять цінності сім'ї та сімейних відносин, упевненість у майбутньому своєму та своїх дітей.

Четвертий фактор включає отримання задоволення від життя, розуміння духовної спадщини, реалізацію творчих здібностей.

Таким чином, для випускників серед значущих життєвих цінностей визначальними є цілком егоцентричні установки на власне довге і благополучне життя в середовищі, що не приносить потрясінь, на других позиціях − ідеалістичні патріотичні уявлення, третій фактор можна умовно назвати фактором сім'ї та сімейних зв'язків.

Для підгрупи респондентів – студентів фахових коледжів − за підсумками аналізу сформовано три значущі фактори життєвих цінностей, які в сукупності описують 72,3% дисперсії.

До першого фактору увійшли цінності патріотизму, захисту Батьківщини від ворогів (зовнішніх та внутрішніх) та особистої свободи. До другого фактору увійшли такі цінності, як бажання брати від життя все; комфортно жити, ні в чому не відмовляючи; досягнення матеріального достатку; міцне здоров'я та жити у стабільній державі.

Зміст третього фактору формують цінності сім'ї, а четвертий чинник пов'язаний з можливістю реалізації творчих здібностей. Тобто для респондентів, які здобувають освіту у фахових коледжах, основним фактором, що створює життєві цінності, є патріотизм вільної особистості. Другим виміром життєвих цінностей стає орієнтація на безбідне і безхмарне життя без особливих зобов'язань. Третім значущим фактором є сімейні цінності, четвертим – творчість.

Для студентів закладів вищої освіти матриця факторних навантажень (68,7% дисперсії) включила три фактори, перший з яких навантажений смислами патріотично налаштованої особистості, яка живе у стабільній державі, яка має міцну родину. Другий фактор включив цінність тривалого комфортного життя в достатку та впевненості у майбутньому дітей. Третій

фактор визначили цінності реалізації творчих інтенцій та залучення до духовної спадщини.

Для працюючої молоді матриця факторних навантажень (70,1% дисперсії) включила чотири фактори, перший з яких так само, як і для студентської молоді, навантажений смислами патріотизму та цінностями стабільної держави. Другий фактор включає цінності вільної особистості, що бере від життя все і насолоджується ним. Третій містить сімейні цінності, а четвертий – цінності реалізації творчих здібностей та залучення до духовної спадщини.

Таким чином, ми бачимо, що для різних підгруп респондентів смислові цінності формуються на основі різних смислових структур, в основі яких різні комбінації патріотизму, сімейності, економічного благополуччя та творчої, духовної реалізації. При цьому лише в підгрупі випускників егоцентричні установки та орієнтація на власне благополучне існування виходять на перший план, тоді як для інших підгруп респондентів важливість орієнтації на суспільство та прихильність до Батьківщини частіше стають домінантами. Зазначимо також і те, що економічний комфорт у всіх підгрупах досліджуваних входить до основних сенсожиттєвих структур.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що у найближчій перспективі серед усіх досліджених підгруп респондентів виявлятимуться три види життєвих перспектив: когнітивна, мотиваційна та власне життєва. Як позитивну тенденцію відзначено зростання значущості патріотичних цінностей і зростаюче розуміння важливості розвитку інтелектуальних здібностей, освіти та постійного саморозвитку.

Дослідження життєвої стратегії в контексті цінностей, цілей та смислів має важливе значення, оскільки дозволяє оцінити спрямованість, мотивацію та тенденції виборів досліджуваних.

На основі результатів кластерного аналізу було виділено два відносно незалежних один від одного сегмента вибірки, що характеризуються різним співвідношенням прояву певних параметрів життєвої стратегії та різняться за

віковою ознакою – до групи І увійшли респонденти віком 17-24 роки та до групи ІІ – респонденти у віці 25-29 років.

Результати опитування дозволили оцінити зміст та динаміку життєвих цілей молоді обох підгруп у часовій перспективі від 2-х до 10-ти років. Згідно з аналізом отриманих результатів, у 75,4 % респондентів групи І ступінь осмислення своєї життєвої стратегії у перспективі від 2-х до 5-ти років досить високий. Більше половини (54,6%) респондентів групи ІІ показали найвищий індекс осмислення життя в перспективі 2-х років. Далі показник індексу осмислення життєвих цілей у респондентів групи І істотно знижується, починаючи з 5-річної часової перспективи. Майбутнє життя планується респондентами цієї групи, вік яких на момент проведення дослідження становив 25-29 років, з великою прогностичною обережністю, що може пояснюватися подальшим збільшенням їхнього віку та ін. У групі ІІ зниження індексу осмислення своєї життєвої стратегії респондентами відбувається більш плавно, є більш високий рівень прогностичної оцінки свого майбутнього, що пов’язано з молодшим віком цих респондентів (17-24 роки).

Загалом отримані дані підтверджують висновки досліджень З. Кіреєвої, М. Семиліта та інших вчених щодо вивчення часової перспективи у важких життєвих ситуаціях, згідно з якими, подібні ситуації можуть призвести до розбалансування подієвої реальності, дезорієнтації життєвих цілей, відмови від прогнозування свого подальшого майбутнього.

При цьому слід відзначити безумовну важливість здатності осмислювати своє майбутнє в часовій перспективі, яка є частиною регуляторного досвіду особистості і виступає усвідомленим ресурсом подолання труднощів.

Для виявлення чинників, що опосередковують побудову респондентами своїх життєвих стратегій, всі респонденти були поділені на 2 підгрупи за критерієм віку. Як зазначалося вище, до групи І увійшли особи віком 17-24 роки та до групи ІІ – особи у віці 25-29 років.

Проведений аналіз змісту життєвих стратегій респондентів двох підгруп дозволив констатувати таке. По-перше, незважаючи на зниження осмислення своїх життєвих стратегій зі збільшенням часової перспективи, в цілому, зберігається рейтинг пріоритетності життєвих цілей в обох групах, що дозволяє стверджувати про значущість цих цілей для молоді в умовах невизначеності.

У цьому рейтингу перші чотири місця посіли такі життєві цілі, як: «мати хорошу сім'ю», «піклуватися про своє здоров'я», «мати хороших друзів», «розвиватись як особистість». По-друге, в рейтинг значущості життєвих цілей, незалежно від віку респондентів, потрапили такі цілі, як «оволодіти професією і майстерністю», «набути своє покликання в житті», «отримати хорошу освіту», тобто, молоді люди цілком усвідомлюють необхідність професійної підготовки.

Більше третини респондентів обох підгруп мають уявлення про можливість життєвих виборів та відносну сталість життєвого шляху. З іншого боку, третина респондентів підгрупи І мають уявлення про джерела інформації, які можуть допомогти їм зорієнтуватися у побудові свого подальшого життєвого шляху, а також про скрутні обставини, що потребують значних зусиль і часу для їх подолання/проживання. Респондентів підгрупи ІІ з подібною системою уявлень майже вдвічі менше.

Дані, отримані за допомогою тесту «Ціль в житті» наведено в табл. 2.8, яка містить середні значення показників осмисленості життя за всіма шкалами опитувальника.

Таблиця 2.8

Середні значення за тестом «Ціль в житті» по вибірці

Шкали	**Середнє значення для І групи**	**Середнє значення для ІІ групи**	**t-критерій Стьюдента**	**p**
Цілі в житті	24,5	23,6	2,76	0,001

Продовж. табл. 2.8

Процес життя (емоційна насиченість)	26,4	27,8	1,77	0,1
Результативність життя (задоволеність самореалізацією)	28,3	30,7	3,48	0,05
Локус контролю – «Я»	22,6	20,8	4,01	0,01
Локус контролю – життя (керованість життям)	23,4	23,2	4,07	0,05

Перші три фактори формують цільові життєві орієнтації.

Життєві цілі (майбутнє). За цією шкалою отримано досить низькі показники, що свідчить про недостатню сформованість у респондентів І підгрупи процесу постановки та визначення цілей, досягнення яких допомогло б їм відчути сенс, спрямованість і осмисленість життя. Ймовірно, це пов'язано зі специфікою воєнного стану: багато респондентів висловлювали незадоволення навчальним процесом (зокрема, дистанційним навчанням) та рівнем знань, необхідних для вступу до університету; також спостерігається невизначеність щодо вибору майбутньої професії та життєвих цілей загалом (характерні висловлювання респондентів: «У мене немає жодних цілей, я просто живу так, як є»).

Процес життя, або емоційна насиченість (теперішнє). Показники за цією шкалою свідчать про те, що, загалом, респонденти І підгрупи вважають своє життя цікавим, проте недостатньо насиченим емоційно та змістовно. Це також може бути пов'язано з воєнним станом (типові висловлювання

респондентів: «Я втомився від тривалих обмежень; не можу відвідувати розважальні заходи; не можу вільно зустрічатися з друзями» тощо).

Результативність життя, задоволеність самореалізацією (минуле). Показники за цією шкалою вказують на те, що, підбиваючи підсумки вже прожитого періоду життя, респонденти оцінюють його позитивно (характерні висловлювання: «Я мріяв стати лікарем, тому багато вчився, відвідував додаткові заняття»; «Я багато подорожував і пізнавав світ»; «Влітку я підробляв» тощо).

Два останні фактори характеризують внутрішній локус контролю − як загальне переконання в тому, що контроль над подіями можливий, а також як усвідомлення респондентами власних здібностей і можливості здійснювати такий контроль.

Локус контролю − «Я» (самоконтроль). Цей фактор свідчить про те, що в зазначений період часу респонденти не мають змоги будувати своє життя відповідно до власних цілей і уявлень про його сенс і значення, а також знаходити баланс між бажаним і можливим (ключові фрази респондентів: «неможливість навчатися та працювати за кордоном», «заснувати власну справу», «подорожувати» тощо).

Локус контролю, або керованість життям. Цей фактор вказує на те, що респонденти не впевнені у своїй здатності контролювати події в цей період, а також у можливості самостійно робити життєвий вибір (ключові фрази респондентів: «наше життя не піддається свідомому контролю», «свобода вибору − це ілюзія, і наразі немає сенсу щось планувати на майбутнє» тощо).

Метод «минуле, теперішнє і майбутнє» ґрунтується на принципах проєктивної методології дослідження «завдання із соціально-символічного відображення власного «Я», що передбачає представлення минулого, теперішнього та майбутнього у вигляді об’єктів різного розміру. Респондентам пропонується обрати розмір для кожного часового періоду відповідно до їхнього суб’єктивного відчуття минулого, теперішнього та майбутнього. Учасники виконували графічний тест (тест із колами), який

дозволяв визначити значущість певного періоду їхнього життя − минулого, теперішнього чи майбутнього − через сприйняття та переживання взаємозв'язків між ключовими подіями їхнього життя.

Завдання полягало в тому, щоб зобразити своє минуле, теперішнє та майбутнє у вигляді трьох кіл; розмір кіл респонденти обирали самостійно. Під час аналізу результатів тесту враховувався не лише розмір кіл, а й відстань між ними (просторово-часова модель).

Вибір респондентів досліджувався та аналізувався з огляду на відносну перевагу, надану минулому, теперішньому або майбутньому. Під «перевагою» розуміється вибір респондентом найбільшого розміру для певного часового періоду, порівняно з іншими періодами.

Для кореляційного аналізу (рангова кореляція Спірмена) було використано метод представлення діапазону суб'єктивних кольорових переваг за М. Люшером. Оскільки респондент обирає колір несвідомо, цей вибір відображає його реальні характеристики, а не те, як він сам себе сприймає або яким хоче бути. Це часто виявляється під час аналізу анкетних даних.

Тест М. Люшера ґрунтується на припущенні, що вибір кольору відображає зосередженість респондента на певному емоційному стані, виді діяльності чи настрою. М. Люшер вважав, що сприйняття кольорів є універсальним, тоді як кольорові вподобання − індивідуальні.

Виходячи з цього, знаючи, яким кольорам надає перевагу респондент, і розуміючи їхнє значення, можна зробити висновки про риси його характеру, внутрішній стан, а також про його прагнення й потреби [181].

Як видно з табл. 2.9, минуле представлене широко, теперішнє − у помірній кількості, тоді як майбутнє розподілене рівномірно між трьома рівнями представленості.

Відповідно, структура вибірки респондентів, орієнтованих на минуле (минуле − 1, теперішнє − 2, майбутнє − 2), виглядає так: +3 + 2 * 1 * 5 = 4 = 6 – 7 – 0.

Таблиця 2.9

Перевага «минулого», «теперішнього» або «майбутнього» по вибірці

Параметри	Значний проміжок часу	Помірний проміжок часу	Короткий проміжок часу
Минуле	63,2 %	27,9 %	8,9 %
Теперішнє	39,4 %	52,5 %	8,1 %
Майбутнє	35,6 %	33,8 %	30,6 %

Минуле представлене значною мірою. Пояснення кольорового ранжування таке: у респондентів, орієнтованих на минуле, червоний колір посідає першу позицію. Колір, обраний респондентом для першої позиції, вказує на основний спосіб дії − інструмент для досягнення цілей. Такі учасники дослідження наполегливо йдуть до своїх цілей і завдань, не допускаючи відхилень від обраного шляху. Вони готові долати будь-які життєві труднощі та здобувати визнання й повагу оточуючих завдяки власним досягненням. Їм притаманні адекватність домагань і здатність оцінювати свої можливості в конкретній ситуації. Це досліджувані, які вважають, що самі несуть відповідальність за все, що відбувається в їхньому житті. Домінування червоного кольору свідчить про потребу в досягненнях, лідерські якості, цілеспрямованість і високу пошукову активність; однак усі ці характеристики пов’язані з минулим, що вказує на орієнтацію більшої частини респондентів саме на нього.

Розподіл кольорів у групі респондентів, орієнтованих на майбутнє (майбутнє − 1, теперішнє − 2, минуле − 3), виглядає так: +6 + 4 * 1 * 2 = 5 = 0 – 7 – 6.

Майбутнє представлене рівномірно в усіх трьох позиціях. Результати аналізу свідчать про те, що майбутнє не відіграє ключової ролі в житті респондентів. Більшість респондентів розглядають його у відриві від минулого чи теперішнього. Домінування коричневого кольору вказує на те,

що ці досліджувані мають потребу в емоційній залученості та соціальній захищеності. Для них необхідним процесом є отримання яскравих вражень і спілкування, що збагачує їхній досвід. Водночас вони вважають, що зовнішні обставини та умови також відповідальні за все, що відбувається навколо них. Проте поява жовтого кольору на останній позиції свідчить про крах надій, що пригнічує особистість.

Розподіл кольорів у групі респондентів, орієнтованих на теперішнє (теперішнє − 1, майбутнє − 2, 3, минуле − 2, 3), виглядає так: +4 + 7 * 4 * 5 = 1 = 7 – 6 – 0.

Теперішнє представлене в середньому обсязі. Такий розподіл кольорів можна інтерпретувати так: ці респонденти прагнуть успіху, потребують визнання, мають амбіції, хочуть справляти враження на оточуючих і шукають виходи з різноманітних ситуацій. Однак для них характерні песимістичний настрій, розчарування та виражена емоційна напруга. Бажання втекти від проблем і відповідальності наштовхується на серйозну перешкоду, що викликає почуття протесту. Спонтанність дій і висловлювань може випереджати передбачливість. Крім того, у цьому дослідженні важливими були відстані між колами та їхнє розташування одне відносно одного. Чим ближче кола розташовані одне до одного, тим сильнішим і значущим є зв’язок між відповідними часовими періодами. І навпаки: чим далі вони одне від одного, тим слабше взаємозалежність і зв’язок між цими періодами (минулим, теперішнім або майбутнім). До того ж, дослідження показало, що кола, які позначають теперішнє і минуле, розташовані досить близько одне до одного − це вказує на значущість зв’язку між ними; натомість майбутнє відокремлене від теперішнього й минулого.

Отже, дані, отримані за допомогою тесту «Ціль життя», свідчать про досить низькі середні показники за різними статистично значущими шкалами. Це вказує на недостатню сформованість процесу цілепокладання у більшості респондентів; досягнення цих цілей могло б допомогти їм відчути сенс життя, визначити його спрямованість і побачити перспективи

майбутнього. Зокрема, це означає, що загалом досліджувані вважають своє життя цікавим, проте емоційно та змістовно недостатньо насиченим; досліджуваним не вдається будувати своє життя відповідно до власних цілей і уявлень про його сенс; їм також не вдається знайти баланс між бажаним і можливим; досліджувані відчувають невпевненість у тому, що можуть контролювати своє життя в теперішній момент, а також сумніваються у можливості самостійно реалізувати зроблений ними вибір.

Застосування методики «Минуле, теперішнє і майбутнє» показало, що респонденти, які вже найближчим часом розпочнуть самостійне життя, зосереджені на теперішньому моменті. На їхнє життя впливає минуле, а їхні особисті переживання та суб'єктивне сприйняття значною мірою спрямовані на минулий досвід (виявляється висока чутливість до минулого), натомість майбутньому.

2.4. Взаємообумовленість життєвих стратегій молоді спрямованістю та типами життєвої позиції в умовах невизначеності

На *третьому етапі* емпіричного дослідження було розкрито взаємообумовленість життєвих стратегій молоді її спрямованістю та типами життєвої позиції в умовах невизначеності.

Як відомо, існує безліч трактувань поняття спрямованості особистості, але, незважаючи на відмінність підходів, спрямованість завжди виділяється дослідниками як провідна характеристика структури особистості.

Спрямованість є складною властивістю особистості, що дозволяє визначити мотиви та цілі поведінки. Розуміючи установки, життєві орієнтації та спрямованість особистості, можна прогнозувати її поведінку, зокрема в умовах невизначеності. Відповідно, виходячи з поведінки молодої людини у значущій для неї ситуації, можна визначити її особистісну спрямованість.

Спрямованість особистості безпосередньо впливає на особливості характеру і проявляється у всіх сферах людського життя, виражаючись у

різних формах, від ціннісних орієнтацій і домагань особистості до смаків і уподобань. Основна роль спрямованості особистості посідає у створенні та реалізації мотивів, що визначають діяльність молодої людини в майбутньому. Мотиви та потреби стають платформою для формування життєвих цілей особистості.

Таким чином, спрямованість особистості ставить своєрідний вектор у формуванні життєвої стратегії молодою людиною в умовах невизначеності.

Життя сучасної молодої людини складне і мінливе. У реальних життєвих обставинах часто відбувається зіткнення потреб та об'єктивних вимог дійсності, що породжує різноманітні життєві протиріччя.

В умовах невизначеності молодій людині важливо мати можливість вирішувати свої суперечності, знайти в собі сили перетворити власне життя і зробити його іншим. Ступінь інтеграції життєвих вимог із інтересами, цінностями, потребами особистості призводить до формування різних життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності.

Метою емпіричного дослідження на цьому його етапі був аналіз спрямованості респондентів та специфіки їх життєвих стратегій, зокрема в умовах невизначеності.

Вивчалися психологічні компоненти життєвих стратегій за різними типами спрямованості особистості. Дослідження було спрямовано на перевірку такої гіпотези: існують особливості життєвих стратегій у респондентів зі спрямованістю на себе, на взаємини, на завдання в умовах невизначеності.

Завданнями цього етапу емпіричного дослідження стали проведення аналізу щодо проблеми спрямованості респондентів та їх життєвих стратегій; виявлення спрямованості досліджуваних; вивчення життєвих стратегій особистості при спрямованості особистості на себе, на взаємини, на завдання; обґрунтування особливостей життєвих стратегій респондентів в умовах невизначеності при різній спрямованості.

Для реалізації завдань цього етапу емпіричного дослідження застосовувалися такі методики: опитувальник «Спрямованість особистості» (В. Смекал, М. Кучер), опитувальник смислу життя (MLQ) (М. Штегер та ін.), тест «Ціль у житті» (PIL) (Дж. Крамбо, Л. Махолик), методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич) [205 та ін.].

Статистичний аналіз проводився з використанням Н-критерію Крускала-Уолліса.

Проведений аналіз проблеми спрямованості респондентів та їх життєвих стратегій в умовах невизначеності показав, що існує безліч різних визначень спрямованості особистості. Однак, у всіх підходах, незважаючи на відмінність трактувань структури особистості, спрямованість виділяється як її провідна характеристика. У низці робіт різних авторів дослідження спрямованості особистості мають типологічний характер. Виділяють такі типи спрямованості: ділова, особиста та колективістська. Оскільки мотиви та потреби індивіда стають платформою для формування життєвих цілей особистості, спрямованість особистості є своєрідним вектором у формуванні життєвої стратегії.

Життєва стратегія є одним із регуляторів соціальної поведінки молоді, забезпечуючи успішну соціальну адаптацію, розвиток індивідуальності молодої людини, і навіть повноту самореалізації. Вона спрямовує та організує цілісність життєдіяльності молодої людини.

Як наголошувалося вище, життєву стратегію можна вважати сформованою за умови наявності системи ціннісних орієнтацій, осмислених життєвих цілей та певної життєвої позиції.

Респондент зі сформованою життєвою стратегією розробляє свій життєвий шлях докладно, насичуючи кожен його етап передбачуваними подіями, плануючи своє життя далеко у майбутнє.

Найбільш продуктивним та соціально активним періодом життєдіяльності людини, в якому на перший план виходить потреба в особистісній самореалізації, самовдосконаленні та реалізації своїх

потенційних можливостей, вважається період дорослості [52; 91 та ін.]. Респонденти з діловою спрямованістю більше зайняті своїм життєвим завданням, співвідносять свою діяльність із універсальними життєвими цінностями, розглядаючи її з філософської точки зору. Професійна та сімейна галузі життєдіяльності стають основними сферами самореалізації особистості.

За результатами проведення діагностики з використанням методики «Спрямованість особистості» (автори В. Смекал, М. Кучер), спрямованість на себе була виявлена у 43,4% респондентів. Для цих респондентів властива активність, відповідальність, організованість, схильність до суперництва, невміння делегувати повноваження, прагнення самотності. Це тип, що очікує прямої винагороди та задоволення, незалежно від того, яку роботу і з ким він виконує. Ці респонденти можуть здаватися егоїстичними та самовпевненими.

Спрямованість на взаємини виявлено у 11,1% респондентів. Ця спрямованість передбачає орієнтацію на спілкування, спільну діяльність та соціальне схвалення. Такі респонденти прекрасні партнери, добропорядні, безвідмовні та неконфліктні. Однак часто не вміють протистояти маніпуляціям, висловлювати власну думку та бояться відповідальності. Цей тип може підтримувати добрі взаємини лише поверхово і, по суті, не робити жодного внеску у здійснення завдань групи.

Спрямованість на завдання переважає у 45,5% респондентів. Їм характерна орієнтація на ділове співробітництво, виконання завдань. Вони є незалежними, надійними, вимогливими до себе, доброзичливими, здатними відстоювати власну думку на користь справи. Для підвищення ефективності групи цей тип охоче співпрацює з колективом, незважаючи на свої особисті інтереси. При цьому прагне відстоювати свою думку, якщо вважає її корисною для роботи. Слід зазначити, що в чистому вигляді всі три типи спрямованості особистості не зустрічаються, тому можна говорити не про єдину, а про домінуючу спрямованість особистості.

В результаті проведення статистичної обробки даних були отримані достовірні відмінності між трьома підгрупами респондентів за такими показниками:

- за методикою «Ціль у житті» (PIL) (Дж. Крамбо, Л. Махолик) у категоріях: «Цілі в житті», «Процес життя», «Результативність життя», «Локус контролю-Я», «Локус контролю-життя», «Осмислення життя»;

- за методикою дослідження смислу життя (MLQ) (М. Штегер та ін.) у категорії «Наявність смислу»;

- за методикою «Ціннісні орієнтації» у категоріях: «Любов», «Незалежність», «Освіченість».

Підтвердження статистично значущих відмінностей за методиками дослідження між трьома групами респондентів за типами спрямованості проводилося за допомогою Н-критерію Крускала-Уолліса.

Для статистичної обробки даних кожній підвибірці респондентів ми привласнили номер підгрупи: 1 група – респонденти зі спрямованістю на завдання, 2 група – респонденти зі спрямованістю на взаємини, 3 група – респонденти зі спрямованістю на себе.

В результаті проведення статистичної обробки за методиками та тестами було отримано достовірні відмінності між трьома підгрупами респондентів за низкою критеріїв (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Значення Н-критерію Крускала-Уолліса для респондентів з різною спрямованістю

Показники	**Середні значення**			**Н**	**р**
	1 група	2 група	3 група		
Смисложиттєві орієнтації					
Цілі в житті	33,8	41,1	32,1	8,847	0,013
Процес життя	30,4	37,2	28, 7	6,131	0,048
Результативність життя	27,2	34,3	26,6	12,032	0,002

Продовж. табл. 2.10

«Локус контролю-Я»	21,7	28,4	19,2	9,901	0,006
«Локус контролю-життя»	31,3	41,4	27,6	7,123	0,027
Осмислення життя	108,3	137,4	94,6	7,982	0,016
Смисл життя					
Наявність смислу	15,2	22,3	14,5	4,933	0,046
Цінності					
Термінальні					
Любов	9,2	1,6	3,3	7,028	0,034
Інструментальні					
Незалежність	11,2	8,4	4,7	7,626	0,021
Освіченість	6,3	14,6	10,8	6,194	0,047

Як видно з табл. 2.10, нами були отримані достовірні відмінності за показником «Цілі в житті» (H=8,847, p=0,013) у респондентів з різною спрямованістю особистості.

Так, респонденти зі спрямованістю на взаємини мають високі показники цілей, що характеризує їх як осіб, які найбільш чітко уявляють своє майбутнє, вміють планувати і знають, чого хочуть досягти.

Респонденти зі спрямованістю на завдання мають середні показники за цілями у житті, тобто здатні ставити собі цілі і відповідати за їх реалізацію.

Респонденти із спрямованістю на себе мають низькі показники цілей, тобто слабо уявляють своє майбутнє і живуть одним днем.

Достовірні відмінності у показниках процесу життя відзначають різне ставлення до емоційного сприйняття життя (H=6,131, p=0,048).

Так, високі показники процесу життя у респондентів зі спрямованістю на взаємини відбивають їхнє ставлення до життя, як до цікавого, наповненого змістом процесу.

Респонденти зі спрямованістю на завдання мають середні показники процесу життя, тобто сприймають життя як досить осмислене та насичене. При цьому низькі показники процесу життя у респондентів зі спрямованістю на себе свідчать про те, що вони не задоволені своїм життям у сьогоденні.

Отримані відмінності у показниках результативності життя оцінюють продуктивність прожитого життя (H=12,032, p=0,002). Високі показники результативності життя у респондентів зі спрямованістю на взаємини відбивають їх задоволення від своїх здібностей і можливостей, і навіть прожитої частини життя, яку вони розглядають як продуктивну. Респонденти зі спрямованістю на завдання мають середні показники результативності життя, тобто оцінюють пройдену частину життя як задовільну і достатньо задоволені своєю самореалізацією.

Тим часом низькі показники результативності життя у респондентів зі спрямованістю на себе свідчать про незадоволеність своєю самореалізацією. Відмінності, виявлені в показниках «Локус контролю-Я» (H=9,901; p=0,006) і «локус контролю-Життя» (H=7,123; p=0,027) дозволяють зробити висновок про те, чи має молода людина достатню свободу у виборі, прийнятті рішень і можливості контролювати своє життя.

Так, респондентів зі спрямованістю на взаємини мають високі показники за цими субшкалами, тобто вважають себе сильною особистістю, здатною контролювати своє життя, вільно приймати рішення та будувати життя відповідно до своїх цілей.

Респонденти зі спрямованістю на завдання мають середні показники за цими категоріями, що характеризує здатність особистості приймати рішення, будувати своє життя самостійно і контролювати його. При цьому низькі показники за цими субшкалами у респондентів зі спрямованістю на себе відображають невіру у свої можливості та сили контролювати події власного

життя. Молода людина переконана, що свобода вибору ілюзорна, і загадувати щось на майбутнє немає сенсу. Достовірні відмінності у показнику загального осмислення життя виражають різний ступінь задоволеності життям у респондентів (H=7,982; p=0,016).

Таким чином, респонденти з високими показниками за спрямованістю на взаємини мають найбільший ступінь задоволеності життям, тоді як респонденти зі спрямованістю на себе, володіючи низькими показниками осмислення життя, не задоволені своїм життям загалом.

Достовірні відмінності у респондентів отримано в системі життєвих смислів у статусній категорії (H=4,933; p=0,046).

Як видно з табл. 2.10, респонденти зі спрямованістю на взаємини не зацікавлені у кар'єрному зростанні і прагнуть до високого становища у суспільстві.

На відміну від них респонденти зі спрямованістю на себе і на завдання більш схильні активно будувати кар'єру, домагатися визнання та успіху. Також були виявлені достовірні відмінності у ціннісних орієнтаціях у респондентів з різною спрямованістю особистості. Відмінності у термінальних цінностях у респондентів отримані за показником «любов» (H=7,028; p=0,034). Високі ранги з цієї позиції мають респонденти зі спрямованістю на взаємини, тобто цей тип прагне до духовної та фізичної близькості з коханими людьми.

Для респондентів зі спрямованістю на цей показник теж є досить важливим і знаходиться серед провідних рангів. Найменш зацікавлені у духовній та фізичній близькості з коханою людиною респонденти зі спрямованістю на завдання. Вони мають найнижчий ранг потреби у коханні серед підгруп по вибірці.

Достовірні відмінності були отримані нами у респондентів у системі інструментальних цінностей за показниками «Незалежність» (H=7,626; p=0,021) та «Освіченість» (H=6,194; p=0,047).

Так, респонденти зі спрямованістю на себе мають високі ранги за показником «Незалежність», тобто прагнуть до самостійності, на відміну від респондентів зі спрямованістю на взаємини, прагнення яких до незалежності має середні ранги і менш виражено.

Тим часом, респонденти зі спрямованістю на завдання отримали найнижчі ранги за цим показником, тобто низьку зацікавленість у незалежності та самостійності. Відмінності, отримані у респондентів за показником «Освіченість» свідчать, що цінність освіти та високої культури серед респондентів з різною спрямованістю має різний ступінь вираженості.

Як видно з табл. 2.10, респонденти зі спрямованістю на завдання мають за цим показником найвищий ранг, що відображає їхнє прагнення до високої культури та отримання широких знань.

Середні ранги за показником освіченості виявлено у респондентів зі спрямованістю на себе, тобто цей тип виявляє достатній інтерес до освіти та підвищення загальної культури.

Найнижчі ранги за цим показником отримали респонденти зі спрямованістю на взаємини і, відповідно, вони мають низьку зацікавленість у підвищенні культури та прагнення до освіченості.

Отже, найактивнішу життєву позицію займають респонденти зі спрямованістю особистості на взаємини. Їхню життєву стратегію можна вважати найбільш сформованою.

Респонденти зі спрямованістю на взаємини свідомо планують своє майбутнє у довгостроковій перспективі відповідно до своїх цілей. Їхнє життя осмислене, цікаве і насичене подіями. Вони реалізують свої можливості та здібності, вважають себе сильними особистостями, здатні керувати своїм життям та контролювати його. Не прагнуть високих статусів, освіченості та незалежності. Найбільшою цінністю для них є любов, як духовна та фізична близькість, що загалом відбиває спрямованість цього типу на стосунки з людьми.

Середній рівень життєвої активності виявляють респонденти зі спрямованістю на завдання. Цей тип здатен планувати найближче майбутнє, ставити цілі і нести відповідальність за їх реалізацію. Вони задоволені своїм життям у теперішньому, прагнуть до самореалізації, досить самостійні, щоб приймати рішення і певною мірою контролювати своє життя. Як правило не прагнуть незалежності та любові, схильні домагатися визнання в очах оточуючих, цінують освіченість та високий рівень культури.

Пасивна життєва стратегія властива респондентам зі спрямованістю на себе. Вони не мають певної життєвої позиції, чітких цілей, не планують своє майбутнє. Цей тип мало задоволений своїм життям, не вірить у свої сили, можливість контролювати життя та змінити своє майбутнє.

Респонденти зі спрямованістю на себе цінують незалежність і любов, схильні добиватися успіху в очах оточуючих, зацікавлені у певному рівні освіченості.

Виходячи з отриманих даних, можна стверджувати, що спрямованість особистості надає значний вплив на смисложиттєві та ціннісні орієнтації, формуючи життєву стратегію особистості.

Таким чином, емпіричним шляхом підтверджено наявність особливостей життєвих стратегій при спрямованості на себе, на взаємини, на завдання.

Як показав попередній аналіз, науковий інтерес до теми вивчення життєвих стратегій молоді обумовлений, зокрема, невизначеністю соціальної ситуації розвитку сучасного суспільства.

Виявлення типів життєвої позиції молоді показало, що для молодих людей (32,6%) характерний активний тип життєвої позиції, для 47,2% респондентів – конформістський тип, пасивний тип життєвої позиції притаманний 67,4% респондентів. Переважна більшість респондентів з активним типом життєвої позиції орієнтовані на позитивну взаємодію з іншими людьми; рідко вимагають допомоги.

При виявлені соціально-психологічних чинників побудови життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності розгляду підлягали залежності структурних компонентів життєвих стратегій (когнітивного, афективного та поведінкового) від типу життєвої позиції та часової перспективи. Було розглянуто двадцять пар залежних параметрів за шкалами, які були згруповані у «кварти та тріади параметр лінійні», а також «кварти та тріади параметр нелінійні».

Залежність параметру «Спосіб самоздійснення особистості» − Y від параметру «Активна життєва позиція» − X у вигляді порівняльної вагомості параметру Y для кварт за шкалою X (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Показники залежності параметру «Спосіб самоздійснення особистості» респондентів від показника «Активна життєва позиція»

Кварти за шкалою X	**Порівняльна вагомість параметру Y для кварт**
X – 4	11127
X – 3	6826
X – 2	1288
X – 1	-1431

Для пари залежних параметрів, що розраховується, спостерігається загальна позитивна динаміка: мінімальне значення (порівняльна вагомість дорівнює (-1431) за шкалою «Спосіб самоздійснення особистості» спостерігається для мінімально низького рівня за шкалою «Активна життєва позиція»; при переході від 1 до подальших кварт спостерігається поступове зростання параметру «Спосіб самоздійснення особистості» до максимального значення (11127).

Отже, максимальне прояв активної життєвої позиції сприймається респондентами як основний спосіб самоздійснення. Коефіцієнт сили зв’язку дорівнює 0,59, коефіцієнт кореляції дорівнює -0,32.

Нижче наведено залежність параметра «Ступінь радості від життя» Y від параметра «Процес та способи конструювання власного життя» X у вигляді порівняльної вагомості параметра Y для тріад за шкалою X (табл. 2.12).

Для розрахункової пари зазначених залежних параметрів спостерігається загальна позитивна динаміка: за шкалою порівняльної вагомості на 1 і 2 тріаді (з -8554 до -5868, потім ще більш різке зростання (з -5868 до +16111) на 3 тріаді.

Таким чином, збільшення вираженості (усвідомленості) процесу та способів конструювання власного життя респондентів призводить до посилення ступеня задоволеності життям. Коефіцієнт сили зв'язку дорівнює 0,72; коефіцієнт кореляції дорівнює 0,47.

Таблиця 2.12

Показники залежності параметру «Ступінь радості від життя» респондентів від показника «Уявлення про процес та способи конструювання власного життя»

Тріади за шкалою X	Порівняльна вагомість параметра Y для тріад
X – 3	16111
X – 2	-5868
X – 1	- 8554

Виявлено взаємозв'язки інших параметрів життєвих стратегій респондентів та соціально-психологічних чинників їх побудови.

Зокрема, встановлено, що параметр «Уявлення про процес та способи конструювання власного життя» взаємопов'язаний з показниками часової перспективи (2-5-10-20 років), що проявляється у зниженні з часом ступеня усвідомленості уявлень респондентів про хід та способи побудови життєвої стратегії в умовах невизначеності, а також взаємопов'язаний із віком респондентів.

Респонденти, незалежно від віку, мають досить усвідомлене уявлення про найближчі цілі та перспективи свого життя до 2-5-ти літнього часового періоду; далі подібна тенденція зберігається у респондентів віком 17-24 роки, проте, знижується у респондентів віком 25-29 років.

2.5. Соціально-психологічні особливості життєвих стратегій молоді у професійному виміри в умовах невизначеності

На *четвертому етапі* емпіричного дослідження було узагальнення соціально-психологічних особливостей життєвих стратегій молоді у професійному виміри в умовах невизначеності.

Актуальність дослідження життєвих стратегій молоді у професійному виміри в умовах невизначеності обумовлена, насамперед, тими протиріччями, з якими стикається молодь на етапі переходу до структур професійної освіти і далі у сферу професійної діяльності. У теоретичному плані актуальність теми пов’язана з необхідністю осмислення змін у механізмах взаємодії молоді та суспільства, особливостей її смисложиттєвого вибору у професійній сфері в умовах економічної, соціальної та соціокультурної ситуації, що динамічно змінюється, формування інших уявлень про успішне життя в професії та нових видів мотивації у молодіжному середовищі.

Метою цього етапу емпіричного дослідження було визначення соціально-психологічних особливостей життєвих стратегій молоді у професійному виміри в умовах невизначеності.

Досягнення цієї мети забезпечувалося вирішенням таких взаємозалежних завдань: виявити детермінанти формування респондентами ефективної життєвої стратегії; визначити смислову навантаженість мікростратегій як тактик здійснення комплексів завдань, що вичерпують якісно однорідні цикли життєвого шляху; розкрити засоби запобіжного

розподілу значущих подій лінії життя і механізми їх темпоральної координації.

Передусім зазначимо, що в умовах невизначеності зі зміною соціально-економічного устрою та ціннісно-смислового наповнення життєвого простору диверсифікувалися ціннісні пріоритети професійної діяльності. З одного боку, професійне самовизначення молоді ставить її перед необхідністю стратегічного планування всього життя, а з іншого – системна криза, в якій перебуває країна і весь світ не дозволяють задіяти в прогнозуванні професійного шляху раніше стабільні ринок праці, соціально-професійну структуру, престижність професій тощо. У зв'язку з цим, з одного боку, підвищуються вимоги до особистісної сфери суб'єктів трудових відносин, а з іншого, − значно ускладнюється завдання підготовки молоді до адекватного соціально-професійного самовизначення [62; 69 та ін.].

Як зазначає В. Закревський [39], обсяг поняття життєвого самовизначення набагато ширший, ніж обсяг поняття соціально-професійного самовизначення. Стратегічні плани, які розробляє молодь, є результатом ретроспективного і перспективного бачення власного життя. Однак ця, здавалося б, теоретично бездоганна життєво-практична залежність у соціально-професійній практиці реалізується дуже варіативно. Безумовно визначальними віхами життєвого шляху молодої людини є особистісно значущі події − любов, створення сім'ї, народження дітей, досягнення, перемоги і поразки тощо. Актуальність цього вибору обумовлена необхідністю початку реалізації плану життя в найближчому майбутньому − після закінчення школи. У цьому контексті цілком справедливо вбачається смислова залежність та екзистенційний зв'язок між запланованими подіями життя і професійним самовизначенням та розробляються типи конструювання професійних планів молоді, а також критерії і показники ступеня визначеності та узгодженості соціально-професійної складової життєвого процесу.

У зв'язку з виявленою диференційованою пріоритетністю та функціональною насиченістю різних сегментів життєвого поля, показано, що процес професійного самовизначення може бути оптимальним лише за оптимального темпоритму розгортання суб'єктом життя індивідуальної «подієвої хвилі». Хоча оптимальним вважається пропорційний розподіл подій на життєвій системі координат між минулим і майбутнім, ця закономірність, зважаючи на обмеженість часу «минулого» у юнаків та дівчат, може більшою мірою відповідати середньому та старшому віку життя людини. Особливо цінним є те, що таким чином розширюється можливість темпоральної координації подій протягом життєвого шляху, а також послідовного вдосконалення компетентнісно-технічної зрілості, необхідної і достатньої для реалізації кожної конкретної події [39].

У зв'язку з психологічними відмінностями у сприйнятті особистого часу життя, що виражаються у заниженій, завищеній та адекватній самооцінці подієвої насиченості часових модусів минулого та майбутнього актуалізується потреба у цілеспрямованому та систематичному соціально-психологічному супроводі професійного самоздійснення. Загальновизнаним наразі є стан, за яким біографічна, суб'єктивна і особистісна складові слугують конструктивної основою концепції індивідуального часу життя. Виникнення потреби у життєвому самовизначенні вважається основним соціально-психологічним новоутворенням життєвого циклу, що відповідає ранній юності. Комплекс мотивів, що групуються навколо потреби в конструюванні моделі себе дорослого, стає визначальним у формуванні життєвої стратегії, яка є сутнісним ядром життєвого та професійного самовизначення. Як суттєві недоліки існуючого організаційно-педагогічного механізму психологічних впливів на молодь вважається переважна зосередженість на професійному самовизначенні, а сфера особистісного зростання і міжособистісної взаємодії молодої людини, таким чином, залишається поза зоною цілеспрямованих психолого-педагогічних зусиль. Вказуючи на змістовну диспропорцію психологічного супроводу

становлення юнаків та дівчат, вчені виходять із соціально-педагогічних реалій [39].

Наразі країні необхідні організаційні структури, орієнтовані на кваліфікований соціально-психологічний супровід особистісного та соціально-професійного становлення учнівської та студентської молоді. Профорієнтаційна та навчальна робота, що здійснюється службою зайнятості населення жодною мірою не може замінити повноцінне психолого-педагогічне забезпечення соціально-професійного становлення молоді.

Структурно-функціональний зміст життєвих стратегій молоді включає ланцюжок цілей-мікростратегій, які вичерпують відповідні цикли життєвого шляху. Важко не погодитися з визначенням, що життєва стратегія молоді представлена структурою життєвих цілей, розгорнутих у часовій перспективі психологічного майбутнього і характеризується такими параметрами, як чіткість, протяжність і зміст.

Очевидно, що проблема формування життєвої стратегії є оборотною, тобто поява останньої обумовлена наявністю певного рівня вихованості, а ефективна стратегія певним позитивним чином конституює особистісний розвиток. Формування суб'єктивної картини майбутнього та його ефективне планування, невід'ємною частиною якої є і життєва стратегія, вимагає соціально-психологічного супроводу. Вважаємо, що для ефективної реалізації цієї установки змістовно мають бути розширені організаційні характеристики життєвої стратегії як предмету виховання, а типологію життєвих стратегій доцільно будувати з урахуванням диференціації профілів особистісних якостей, й у першу чергу – з урахуванням активності й здатності молоді до прогнозування, зокрема в умовах невизначеності

Структура життєвої стратегії представлена метою, змістом майбутнього життєвого шляху (життєва позиція особистості, життєві цілі особистості), організаційними характеристиками життєвої стратегії особистості (довжина часової перспективи, напрямок часової перспективи, структурованість життєвого шляху, що планується). До психологічних

механізмів формування життєвої стратегії слід віднести ідентифікацію, відхід у ірраціональний простір, заміщення свого життя життям значущого іншого. Своєчасно сформована ефективна стратегія життя сприяє підвищенню якості самовизначення юнаків та дівчат.

На думку В. Закревського [39], науково обґрунтованим є таке базове визначення: психологічна сутність життєвої стратегії особистості є структурою, що складається з низки взаємопов'язаних елементів: зміст майбутнього життєвого шляху (життєва позиція особистості, життєві цілі особистості), організаційні характеристики життєвої стратегії особистості (протяжність часової перспективи, спрямованість часової перспективи, структурованість запланованого життєвого шляху). Певний дисонанс вносить у включення до темпорального блоку цього визначення організаційних характеристик життєвих стратегій.

В результаті емпіричного дослідження для профконсультаційної роботи з молоддю та оптимізації процесів самовизначення виокремлено типи життєвих стратегій: «Життя − некерована стихія», «Життя − невизначене майбутнє», «Життя − мій особистий план», що представляють безумовну цінність, оскільки кожен із типів підрозділяється на підтипи – мікростратегії-тактики.

На позитивному полюсі життєвих стратегій розміщено контингент респондентів із вираженими, усвідомленими життєвими стратегіями в поєднанні з інтернальним локусом контролю, а на негативному − респондентів, у яких життєві стратегії слабо виражені, недостатньо усвідомлені.

Виокремлено життєві стратегії респондентів, що надають найбільший вплив на формування позитивного ставлення до навчання: досягнення незалежності за допомогою позитивного соціального прояву; досягнення незалежності за допомогою професійної самореалізації; досягнення внутрішньої гармонії за допомогою позитивного соціального прояву;

досягнення внутрішньої гармонії за допомогою професійної самореалізації", які певною мірою є складовими життєвих стратегій.

Вважаємо, що в соціально-психологічному вимірі пропозиція про розподіл життєвих стратегій на пасивні та активні є не зовсім коректною. Сьогодення молодої людини з неефективною стратегією – це дисгармонійність особистісної структури, а майбутнє – соціально-професійна дезадаптація та дезінтеграція.

Проведений експериментальний аналіз показав, що дієва життєва стратегія респондентів є результатом цілеспрямованих виховних впливів батьків чи значущих старших, позитивних особистісних особливостей, а також розвинених інтелектуальних здібностей, що дозволяють адекватно оцінювати соціальну ситуацію свого розвитку. Негативні життєві стратегії більшої частини респондентів – наслідок існуючої соціально-психологічної атмосфери і змісту освіти, що не відповідає економічним і соціокультурним викликам, які динамічно трансформуються.

Радикальні зміни соціально-економічного устрою та соціокультурного простору суттєво трансформували структуру професійного самовизначення, що є вторинними по відношенню до життєвого самовизначення, оскільки в умовах ринкової економіки професійне перевизначення може здійснюватися кілька разів протягом життєвого шляху. Визначальною властивістю соціально-професійного середовища є імовірнісно-невизначений характер ринку праці. Психологічний супровід соціальної та професійної поведінки молодої людини вимагає проєктування та установи відповідних організаційних структур та розробки теоретико-методичного інструментарію. Ймовірнісний характер взаємодії між суб'єктом праці та ринком праці визначає необхідність методологічних досліджень та пошуку технологій професійного розвитку, покликаних забезпечувати формування нових життєвих моделей в умовах підвищення невизначеності соціальних експектацій та рольових стандартів [39].

Отже, у зв'язку з тим, що процес особистісного та професійного самовизначення (самоздійснення) відбувається практично протягом усього життя, його соціально-психологічний супровід має також тривати протягом життєвого шляху. Зміст освітньої та виховно-розвивальної діяльності має відповідати типовій моделі конструювання життєвих стратегії в ранній юності. Загалом видається актуальним та перспективним зосередити зусилля вчених на пошуку, адекватних новим вимогам, теорій та технологій соціально-професійного розвитку суб'єктів праці.

При цьому науковці сходяться в тому, що сама наявність життєвої стратегії у молоді є свідченням її соціально-психологічної зрілості, здатності вирішувати протиріччя, що виникають на життєвому шляху. Інакше кажучи, життєві стратегії безпосередньо пов'язані з механізмом самовизначення молоді. При цьому виникає питання: наскільки виправдано очікувати в юнацькому віці проявів соціально-психологічної зрілості? Доречніше говорити про особливості життєвих стратегій молоді, які мають свою яскраво виражену групову специфіку і випливають зі специфіки самої молоді, її вікових особливостей, особливостей її свідомості та самосвідомості, адже стан суб'єкта, що знаходиться в стадії транзиції, тобто переходу в дорослий стан, надає соціальному статусу і ціннісним зразкам молоді перехідний, незавершений характер, що знаходить свій відбиток у лабільності і екстремальності свідомості, а також у високій долі ризику.

Перехідність, нестійкість соціальних статусів та життєвих позицій впливають на формування та побудову життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності. Вони, як правило, мають короткостроковий і перехідний характер, а в умовах мінливості кон'юнктури ринку праці та можливостей заробітку вони ще менш стійкі і зазнають постійної переоцінки. Більше того, детермінація життєвих стратегій молоді сильно варіюється, оскільки сама молодь має диференційний соціальний статус і життєвий старт, які відіграють важливу роль не тільки при реалізації, а й при плануванні життєвих стратегій. Отже, при аналізі життєвих стратегій молоді необхідно

розглядати їх у контексті самовизначення та проблем формування її соціальної суб'єктності у професійній сфері.

Професійне самовизначення молоді − її соціально-професійний вибір − це найважливіший компонент життєвої стратегії. Процеси переходу молоді в дорослий стан і набуття молодими людьми соціальної суб'єктності − соціальна транзиція молоді − передбачають включення у трудові відносини, формування стійкої життєвої позиції тощо. На етапі соціалізації у молодої людини формуються її основні власні уявлення про майбутнє життя, про бажаний статус у соціальній структурі.

Таким чином, здійснюється подальша реалізація та регулювання власної життєвої стратегії у межах вже професійного вибору та самовизначення. При цьому професійне самовизначення є категорією життєвої стратегії. Воно більшою мірою залежить від зовнішніх умов і включає такі поняття, як професійний вибір, реалізація та розвиток. На наш погляд, професійний вибір можна визначити як етап у житті молодої людини, який зачіпає лише найближчу життєву перспективу; соціальна дія, яка може бути здійснена як з урахуванням, так і без урахування віддалених наслідків ухваленого рішення.

Процес професійного самовизначення тривалий, про його завершеність можна говорити лише тоді, коли у молодої людини сформується позитивне ставлення до себе як до суб'єкта певної професійної діяльності.

Трактування вибору професії як етапу та соціальної дії дає можливість більш ефективно вирішувати проблеми, пов'язані з обґрунтуванням поняття «життєві стратегії» в умовах професійного вибору та самим професійним самовизначенням молоді, емпірично зафіксувати результати на певному проміжку часу. При цьому первинний професійний вибір можна розглядати як вступ до того чи іншого закладу освіти, вторинний − як початок певної професійної діяльності.

Стратегія в сучасному світі − це в першу чергу приклад цілераціональної поведінки. Життєва стратегія молоді, її конструювання та

постійна регуляція − це раціональна відповідь на ситуацію вибору. У такому випадку раціональність насамперед, передбачає ефективність при досягненні поставленої мети, оптимальний вибір для цього засобів і способів. Оптимальний вибір здійснюється шляхом упорядкування соціальних зв'язків, запровадження більш ефективної організації власного життя на основі уявлень про раціональне.

При оцінці можливостей професійної самореалізації та визначенні своїх планів на майбутнє молодь спирається на систему власних уявлень та свого сприйняття життя.

Завдання вибору професії багатофакторне: з одного боку, доводиться порівнювати об'єктивну цінність майбутньої спеціальності, зуміти спрогнозувати її затребуваність на багато років уперед, оцінити характер праці та її оплату, з іншого − співвіднести вибір зі своїми матеріальними можливостями, навичками та інтересами у професії.

На стику вирішення цих двох завдань і виникає основна суперечність у життєвих стратегіях молоді − між об'єктивно існуючими потребами в тій чи іншій професії та суб'єктивними професійними устремліннями, між бажаним і можливим.

У відносно стабільному суспільстві вибір багато в чому передбачуваний і детермінований. В епоху кризи (не тільки економічної, а й соціокультурної) збільшується кількість життєвих протиріч, зростає невизначеність і, як наслідок, неможливість адекватної рефлексії молодої людини на соціальні умови, що створилися. Це змінює сам характер раціональної поведінки.

Раціональним може бути визнаний такий професійний вибір, який в інших умовах таким визнати важко. Є всі підстави вважати, що більшість молодих людей перебувають у ситуації відкладеного вибору чи навпаки − спонтанного, випадкового.

Виходячи із загального розуміння життєвих стратегій і особливостей молоді як соціально-демографічної групи, таке комплексне поняття, як

життєві стратегії молоді в умовах професійного вибору, в найбільш загальному вигляді можна охарактеризувати як систему уявлень про цілі життєвого шляху та засоби його реалізації в процесі професійного самовизначення. Це здатність молодих людей прогнозувати своє життя, здатність до його осмислення та регулювання стосовно професійної сфери.

При цьому наявність життєвої стратегії «автоматично» не передбачає самостійності в побудові свого життя. Орієнтація на соціальну підтримку, наприклад, може мінімізувати індивідуальні компоненти життєвої стратегії. Це нерідко проявляється і при виборі професії, коли молода людина демонструє пасивність, розгубленість, апатію, але слідує в руслі нав'язаних, наприклад батьками, стратегій.

У межах дослідження життєвих стратегій молоді в умовах професійного вибору було проведено опитування випускників. На рівні мотивації вибору тієї чи іншої професії та вступу до ЗВО в цілому можна очікувати на реалізацію певних типів життєвих стратегій, побудованих на різних підставах.

Дослідження показало наявність таких мотивів під час виборів професії.

По-перше, затребуваність чи соціальна значущість професії. Її емпіричними референтами були такі твердження: «це − галузь, яка розвивається, і в майбутньому я зможу за цією професією працювати, зможу забезпечити гідне життя», «з цією професією ніколи не пропадеш», «надалі можна буде знайти роботу за спеціальністю», «високий престиж».

По-друге, можливість самореалізації, що свідчить про експресивну мотивацію. Емпіричні референти: «професія дуже цікава», «я керуюся в першу чергу своїми пристрастями, бажаннями», «мені цікаво спробувати себе в цьому», «за своїми індивідуальними якостями та перспективністю професії».

По-третє, прагматизм, заснований на утилітарній функції майбутньої професії − «забезпечення майбутньої сім'ї», «прибуткова професія».

Примітно, що найчастіше «прибутковість» професії не є єдиним критерієм, а поєднується з престижністю і самореалізацією («зможу забезпечити себе матеріально, а також застосувати свої знання практично в будь-якій сфері», «престижна та високооплачувана професія»).

По-четверте, незначна частина мотивів заснована на перевагах у процесі навчання та майбутньої професійної діяльності, що заміряється такими індикаторами, як-от «мені подобається спілкуватися з людьми, а не виконувати монотонну роботу», «заклад освіти пропонує цікаві варіанти практики», «хочеться побачити інші міста».

Життєві стратегії молоді відображають зразки поведінки, пов’язані переважно з інструментальними та термінальними цінностями, з помітною перевагою на користь перших. При цьому в них проглядаються зразки і досяжної, і вичікувальної, і експресивної, і прагматично раціональної, і апатичної поведінки. Але загалом мотиви спочатку носять стандартизований, певною мірою стереотипний характер.

Так, майже 80% випускників хочуть стати фінансистами, психологами, перекладачами, програмістами. Як правило, це їхній первинний вибір. За час навчання економічна та соціально-політична ситуація змінюється і виникає суперечність між вибором професії та потребою в професіях, що зрештою призводить до кризи професії, до кризи самої молодої людини, до кризи освітніх послуг.

Ситуація ускладнюється ще й тим, що особливістю сучасного світу професій є те, що на зміну монопрофесіоналізму приходить поліпрофесіоналізм.

Слід враховувати і прагнення молодої людини змінити професію або підвищити кваліфікацію вже в період навчання, необхідно бути готовим до того, що знань і умінь, отриманих за період навчання, не вистачить на весь час трудового життя.

Розвиток здатності до самозміни, самовдосконалення, самопізнання, самореалізації та рефлексії є необхідною умовою освіти та підготовки молоді до професійного самовизначення та «перевизначення».

Якщо ці компоненти сформовані в структурі життєвих стратегій, молодь виявляє велику гнучкість, здатність до переорієнтації та адаптивність у професійній сфері.

Проблему професійного вибору молоді в умовах невизначеності обумовлює, по-перше, поява дедалі більшої кількості професій; по-друге, наявність або відсутність матеріальної складової, що забезпечує більш успішне освоєння певного виду діяльності; по-третє, потреби соціально-економічного розвитку суспільства.

З урахуванням вище перерахованих чинників дослідження на емпіричному рівні показало такі протиріччя життєвих стратегій молоді в умовах професійного вибору.

По-перше, це протиріччя між бажаним і можливим для конкретної молодої людини або групи молоді. Вибираючи ту чи іншу професію для себе, молодь при вступі до закладу освіти зважує свої матеріальні можливості, затребуваність цієї професії в перспективі та бажання, які пов’язані з уподобаннями, хобі, вміннями. І найчастіше при виборі молода людина раціональнішим вважає вибір затребуваної професії, а не тієї, яка принесе виключно задоволення і ніяк не забезпечить. Тут у протиріччя вступає духовний і раціональний (інструментальний) початок.

По-друге, протиріччя між очікуваним і дійсним. Визначення результативності професійної соціалізації можливе шляхом виявлення співвідношення її нормативної та реальної складових як ступеня втілення існуючих еталонів та стандартів професіоналізації молоді.

Показниками результативності виступають якість професійної освіти, успішність молоді, її активність у позанавчальній роботі, задоволеність професійною підготовкою, бажання працювати за цією спеціальністю та самоідентифікація в ній.

У сучасних умовах невизначеності показники результативності професійної соціалізації та роботи за спеціальністю після закінчення ЗВО залишаються низькими, тоді як реалізація професійних компетенцій виявляється успішною. Дійсність залежить від матеріальної сторони життя: грошей, зв'язків у професійному середовищі, наявності неформальних зв'язків тощо.

Загострення названих суперечностей здатне призводити до таких наслідків, як розмивання стратегій, різних форм відкладеного вибору та орієнтації на «віялові» тактики.

У той же час на тлі невизначеності щодо майбутньої професії вступ до ЗВО позиціонується як самоціль, а не як засіб, і серед основних життєвих цілей прирівнюється молоддю до «успішної кар'єри» і «матеріального достатку». Сам факт вступу виступає основним маркером успішності, тому більшість гранично множать кількість виборів (одночасний вступ до різних місць) і каналів проходження.

У кожному конкретному випадку виникаючі протиріччя вирішуються в залежності від індивідуальних особливостей молодої людини, професіографічних особливостей професійної діяльності, положення на ринку праці в даний момент і в найближчій перспективі. Однак існують, на наш погляд, і деякі спільні підходи до вирішення цих протиріч.

Оскільки суперечності обумовлені перекосом у системі професійних цінностей, у зв'язку з перехідним станом економіки, то поки цей перекіс буде існувати, профорієнтація повинна більшою мірою враховувати можливості досягнення матеріального благополуччя при виборі та освоєнні тієї чи іншої професії, а також розкривати ці можливості перед молоддю повніше.

Необхідність виживання змушує молодих людей змінити своє покликання і вибрати таку професію, оволодіння якою забезпечить більш високі матеріальні можливості. У такому випадку професіографічний аналіз і знання себе, своїх можливостей може допомогти молоді знайти іншу

професію, що відповідає структурі особистості і в той же час передбачає більш високі матеріальні можливості.

Вирішення суперечності між сильною мотивацією оволодіння професією та нестачею необхідних особистісних якостей можна здійснити за двома напрямками. По-перше, молодій людині можна порадити професію, яка більш відповідає її особистісним особливостям і має певні привабливі характеристики. По-друге, на основі багаторівневого підходу може бути запропонована професія, близька за важливими ознаками до обраної, але яка перебуває на більш доступному рівні інтелектуалізації професійної діяльності.

Нарешті, вирішення протиріч, що виникають як наслідок розмивання життєвих стратегій, може здійснюватися завдяки розкриттю привабливих сторін досліджуваної професії, залежно від особистісних особливостей молодої людини, зокрема від її спрямованості, виходячи з переважання у неї того чи іншого виду спрямованості (матеріальної, творчої, соціальної, прагнення до комфорту, до матеріального зростання тощо).

Складність, однак, полягає в тому, що допомога в усвідомленні того, які можливості для обрання професія має у своєму розпорядженні людина для задоволення індивідуальних потреб, буде недостатньою, оскільки не структуровані самі потреби. Вони й надають невизначеності життєвим стратегіям, а це, у свою чергу, позначається на характері професійного вибору.

Аналіз отриманого емпіричного матеріалу і теоретична рефлексія з цієї проблеми призводять до висновку про те, що в сучасній дійсності процес реалізації життєвих стратегій молоді в умовах вибору професії організований як соціокультурний механізм розв’язання протиріччя між ціленаціональною та ціннісно-раціональною дією.

При цьому для переважної більшості молодих людей провідне протиріччя вирішується на користь ціннісно-раціональної моделі професійного вибору, яка має ситуативний характер.

Для вирішення цієї системи протиріч у суспільстві нелінійного розвитку актуалізується багаторівнева саморегуляція життєвих стратегій (їх раціоналізація на основі уявлень молоді про розумне), що вимагає вироблення практичних механізмів удосконалення профорієнтаційної роботи з молоддю. Тільки за цієї умови можливий оптимальний вибір професії.

Існують спроби класифікувати як індивідуальні стратегії молоді, так і стратегії різних професійних груп. Приміром, проблемі формування стратегії життя молоді присвячені дослідження, що містять опис моделей стратегічної поведінки та життєвих стратегій молоді. Підставою слугував тип домінуючої орієнтації, що визначає зміст життєвої стратегії молодої людини (модель життєзабезпечення, що відповідає життєвій стратегії благополуччя, модель життєбудування, відповідна стратегії успіху та модель життєтворчості, що відповідає стратегії самореалізації). При цьому продуктивною визнається стратегія, яка користується в суспільстві найбільшим попитом.

Замість звичайного уявлення про успіх, як статусного просування, сходження по соціальних сходинках з'являється більш складне, багатопланове визначення життєвого успіху, що враховує зростаючу роль знання та інформації. Однак ця теза суперечить акмеологічним принципам прагнення до гармонізації внутрішніх зусиль та зовнішніх чинників успіху – постає питання ціни особистісних стратегій успіху. Ближча до розуміння теза свідчить про те, що на рефлексивному рівні традиціями закладена модель поведінки ціннісно-раціонального типу, на відміну від моделі цілераціонального типу.

У реальній поведінці молоді виразно виявилися два основні типи стратегій: пасивна та активна. З урахуванням цієї типологічного підстави виділено такі типи життєвих стратегій молоді: пасивна рефлексивно-запізнювальна стратегія, пасивна помірковано пристосувальна стратегія, активна позитивно-кар'єрна стратегія, активна позитивно-інструментальна стратегія.

Залежно від соціокультурних умов запропоновано апелювати до трьох типів життєвих стратегій – стратегії благополуччя, успіху та самореалізації. Зроблено такі припущення: у країнах із розвиненою ринковою економікою у перспективному орієнтуванні переважає стратегія життєвого успіху; у країнах і регіонах, що знаходяться на стадії переходу від адміністративно-планової економіки до економіки ринку, професійна діяльність регулюється та спрямовується головним чином на стратегією життєвого благополуччя і перетворюється на одне з головних джерел життєзабезпечення.

При цьому зміст та спрямованість життєвої стратегії залежить, з одного боку, від рівня розвитку особистісного потенціалу, а з іншого – від соціокультурних та соціально-політичних умов життєдіяльності молодої людини. Структура життєвої стратегії переважаючого типу («кар'єрний тип», «професіонал» тощо) визначається безпосередньо станом та розвитком духовно-морального потенціалу особистості. Ця залежність простежується та встановлюється у більшості досліджень та опитувань.

Досліджується проблема суб'єктивних стратегій особистісно-професійного розвитку. Зокрема доведено, що використання виразу «суб'єктивна стратегія розвитку» неявно передбачає наявність класу «об'єктивних» стратегій цього процесу. Визначення «суб'єктивний» характеризує належність того чи іншого феномену до внутрішнього світу людини. Під «об'єктивними» традиційно розуміються ті явища, які існують поза нами, незалежно від нашої свідомості. Відповідно до такого підходу під «об'єктивною» можна розуміти ту стратегію, яка склалася в іншої людини.

Структура суб'єктивної стратегії особистісно-професійного розвитку включає такі блоки: цільовий (образ бажаного результату), мотиваційно-смисловий, прогностичний, змістовний, організаційно-змістовний, процесуально-часовий, ресурсний.

2.6. Диференціація життєвих стратегій молоді відповідно до ступеня невизначеності життєвих ситуацій та їх типології

Як показав попередній аналіз, невизначеність є фундаментальною характеристикою сучасного світу. Будь-яка життєва ситуація має той чи інший ступінь невизначеності та сприяє активізації психологічних ресурсів молоді, від яких залежить успішність її життєвих стратегій в умовах невизначеності.

На *п'ятому етапі* емпіричного дослідження було виділено групи респондентів, які по-різному оцінюють ступінь невизначеності життєвих ситуацій, та вивчено специфіку їх життєвих стратегій і вираженість психологічних ресурсів (емоційних, мотиваційних, інструментальних, ресурсів стійкості) залежно від ступеня невизначеності життєвих ситуацій.

Слід наголосити, що виклики невизначеності стають природною частиною життя сучасної молоді, основними джерелами змін життєвих ситуацій та супутніх з ними змін особистості, що обумовлює побудову життєвої стратегії.

При аналізі життєвих стратегій респондентів на виклики невизначеності особлива увага приділялася психологічним ресурсам [175], які роблять їх здатними прийняти навіть виклик граничної невизначеності, протистояти йому та розвиватися.

Серед психологічних ресурсів особистості подолання викликів невизначеності виокремлено самоефективність, толерантність до невизначеності, суб'єктивну вітальність, життєстійкість, емпатію, готовність до ризику, оптимізм, особистісне зростання, копінг-стратегії; надію, відчуття цінності власного життя, а також сприйняття невизначеності як джерела екзистенційного досвіду; саморегуляцію, віру у свободу, стійкість тощо.

У низці досліджень підкреслюється роль емоцій при подоланні невизначеності важких життєвих ситуацій. Як пишуть М. Шульц та О. Зінн, посилаючись на Т. Фукса, «без емоційного контакту світ завмирає в

порожньому існуванні, в мертвій фактичності» [209, с. 225]. Тому емоції, якими супроводжуються життєві ситуації різного ступеня невизначеності, можуть також розглядатися як психологічний ресурс. Це й емоційна креативність, стан мобілізації, впевненості, інтересу, хвилювання, радості, здивування, позитивні інтелектуальні емоції [192]; помірний рівень негативних емоцій, які стимулюють на пошук та розуміння суперечливої інформації [212], та серйозний досвід негативного переживання переломної життєвої події, як стимул для переходу на новий рівень розвитку. Нагадаємо, що сильні негативні емоції відносять до «проміжних стратегій» та розглядають як розумну реакцію [220] на важкі життєві ситуації невизначеності.

Іншими словами, як позитивні, так і негативні емоції, що мають стимулюючий ефект і супроводжують ситуації невизначеності, можуть стати психологічними ресурсами для їх подолання.

Як відзначалося вище, серед стратегій відповіді на виклик невизначеності виділяють безліч способів взаємодії молодих людей із ситуаціями невизначеності, запроваджується термін стратегія проживання невизначеності. Проте більш коректним представляється термін стратегія переживання ситуації невизначеності, де поняття переживання використовуємо для позначення внутрішньої активності особистості щодо подолання важкої ситуації, зокрема ситуації невизначеності.

Отже, дослідження складних життєвих ситуацій-викликів показали, що вони мають різний ступінь невизначеності і вимагають активізації психологічних ресурсів молодої людини.

З іншого боку, людину треба навчитися бачити не в ситуації, а у ширшому контексті, точніше, у різних контекстах. Виходячи з принципу контекстуальності, який вимагає урахування просторово-часових координат феноменології, що вивчається, та індивідуальної чутливості респондентів до ситуаційних чинників, метою цього етапу емпіричного дослідження стало

вивчення специфіки життєвих стратегій респондентів, які переживають життєві виклики різного ступеня невизначеності.

Досягнення цієї мети передбачало виконання таких завдань: виділити життєві ситуації-виклики та проаналізувати частоту їх згадування респондентами; виявити групи осіб, які по-різному оцінюють невизначеність життєвих ситуацій, проаналізувати відмінності у розподілі респондентів на кшталт ступеня невизначеності, статі; проаналізувати відмінності життєвих стратегій залежно від різного ступеня невизначеності життєвої ситуації.

Було висунуто припущення, що життєві стратегії респондентів під час переживання важких життєвих ситуацій різняться залежно від ступеня невизначеності ситуації.

Для диференціації життєвих стратегій респондентів, залежно від суб'єктивних оцінок ступеня невизначеності життєвих ситуацій, інструкції всіх методик були співвіднесені з конкретною ситуацією, на яку вказали самі респонденти.

Встановлено, що реакції респондентів на ті чи інші складні життєві ситуації залежать від того, як респондент оцінює ситуацію, тому були використані нижченаведені методики емпіричного дослідження.

Для дослідження соціально-психологічних особливостей життєвих стратегій в умовах невизначеності використовувався опитувальник для виявлення особливостей переживання особистістю ситуації невизначеності (Ю. Мельник) [66; 67; 68].

Опитувальник складається з декількох блоків, кожен із яких спрямований на з'ясування окремої сторони проблеми.

По-перше, на думку розробниці опитувальника, оцінки життєвої ситуації загалом і життєвих ситуацій у різних сферах життя – відмінні між собою. У зв'язку з цим має відбуватися опитування респондентів щодо їх цілісної оцінки та оцінок у конкретних сферах.

За основу взято чотири сфери життєдіяльності, запропоновані Дж. Роттером – сім'я, професійне середовище (сфера виробничих відносин),

інтимно-особистісна сфера (міжособистісні стосунки) та сфера власного здоров'я, що було доповнено сферою побуту (як невід'ємної частини природного повсякденного буття) й сферою соціально-економічного життя (статусні, грошові й економічні відносини).

Перший блок опитувальника стосувався питання задоволеності життям у цілому та в окремих сферах. Ґрунтуючись на художніх творах, на власному професійному й життєвому досвіді розробниця вважає, що задоволеність життям має бути обернено пов'язаною з невизначеністю відповідних життєвих ситуацій, усвідомлюючи, що сама по собі незадоволеність не є ситуацією невизначеності, проте будь-яка невизначеність породжує незадоволеність.

Другий блок питань був спрямований на визначення шляхом альтернативного вибору домінуючої установки щодо дій у невизначеності. У трьох питаннях пропонується за чотирибальною системою («Перший варіант», «Краще перший, ніж другий варіант», «Швидше другий, ніж перший варіант», «Другий варіант») обирати найближчу стратегію: ігнорування, реагування, цілепокладання.

Третій блок із трьох питань призначений для з'ясування базової темпоральної установки в уявленні особистості про правильність ситуації. Правильним може бути або «те, що вже було», або «те, що є», або «те, що буде».

Кожне питання полягало у виборі диференційованої альтернативи між минулим, теперішнім і майбутнім. У результаті респондент набирає за кожним модусом від 0 до 4 балів.

Четвертий блок питань містив твердження щодо поточної ситуації в різних сферах життєдіяльності респондентів, що вимагає прийняття рішення / дій.

На основі опрацьованих джерел теоретичних і практичних досліджень узагальнено, що ситуація невизначеності спричиняє ситуацію прийняття рішення, тобто друге є необхідною умовою першого.

П’ятий блок питань опитувальника спрямований на з’ясування домінуючої стратегії поведінки в складних життєвих обставинах. При чому, усвідомлюючи, що в різних сферах життя можуть домінувати різні стратегії, кожне питання було спрямоване на конкретну з вказаних вище сфер.

Шостий блок опитувальника складався з прямих питань щодо невизначеності поточної ситуації в житті респондента в цілому та в конкретних сферах.

На цьому етапі дослідження була задіяна також соціобіографічна анкета з відкритим питанням про актуальну важку життєву ситуацію (К. Гільфер) (стать, вік, сімейний статус, освіта, наявність дітей, наявність/відсутність інвалідності).

Далі необхідно було виділити актуальну важку життєву ситуацію, написати про неї і оцінити за 10-бальною шкалою Лайкерта: рівень її складності; вираженість емоцій, що супроводжують її, користуючись набором характеристик: важка, значуща, стресова, непередбачувана, безконтрольна, нерозв’язна, незрозуміла, невизначена, несподівана (α-Кронбаха загального рівня складності 0,887).

Пропонувалося відповісти на запитання: «Які емоції викликала у вас ця ситуація? (страждання, стрес, сум, страх, тривога, туга, співчуття до себе, жалість до себе, образа, злість, цікавість, інтерес, сумнів, здивування, сором, вина)» (α-Кронбаха загального рівня емоційних реакцій 0,864) і оцінити вираженість кожної з них за 10-бальною шкалою.

На цьому етапі емпіричного дослідження було використано також анкету «Суб’єктивне оцінювання ступеня невизначеності життєвої ситуації» (К. Гільфер) для виділення груп респондентів, що переживають різний ступінь невизначеності життєвих ситуацій.

У анкеті задіяно ознаки невизначеності, названі більшістю дослідників [180; 192]; анкета містила 8 блоків: загальні ознаки важкої життєвої ситуації; непідконтрольність ситуації; незрозумілість ситуації; необхідність швидкого активного реагування; труднощі у прийнятті рішення; проблеми

прогнозування ситуації; негативні емоції; перспектива майбутнього (α-Кронбаха від 0,576 до 0,768).

Для виявлення життєвих стратегій переживання невизначеної ситуації використовувалися також нижченаведені методики.

Тест життєстійкості (С. Мадді), що включає субшкали залучення, контролю, прийняття ризику (α-Кронбаха загального показника 0,949).

Самоактуалізаційний тест (САТ) (Е. Шостром), що включає субшкали ціннісних орієнтацій та гнучкості поведінки (блок цінностей), сензитивності до себе та спонтанності (блок почуттів), самоповаги та самоприйняття (блок самосприйняття), уявлень про природу людини та синергії (блок концепції людини), прийняття агресії та контактність (блок міжособистісної чутливості); пізнавальних потреб та креативності (блок ставлення до пізнання) (α-Кронбаха загального показника 0,890).

Опитувальник стратегій подолання труднощів (COPE, Ч. Карвер, М. Шейєр, Дж. Вейнтрауб), що включає 15 субшкал, які утворюють три копінг-стилі: когнітивно-поведінковий (α-Кронбаха 0,846), соціально-емоційний (α-Кронбаха 0,840), уникаючий (α-Кронбаха 0,795).

Серед методів обробки даних було задіяно кластерний аналіз методом k-середніх, критерій Краскела-Уолліса, експлораторний факторний аналіз (ЕФА) методом основних компонентів з подальшим обертанням Варімакс, однофакторний дисперсійний аналіз.

На основі попередніх досліджень [186] експертами були виділені важкі життєві ситуації-виклики:

- глобальний виклик (воєнний стан та все, що з ним пов’язано: мобілізація, переїзд в іншу країну, участь друзів та близьких у військових діях);

- виклик несприятливим відносинам (розлучення, конфлікти, зрада тощо);

- виклик хвороби (своя хвороба/інвалідність, хвороби членів сім’ї);

- виклик матеріальному благополуччю (брак коштів);

- виклик втрати (смерть близьких);

- виклик самопроєктування, що розуміється як здатність конструювати власний екзистенційний зміст у тому напрямку, який відповідає відчуттю власної автентичності;

- виклик професійної діяльності (проблеми на роботі, у навчанні);

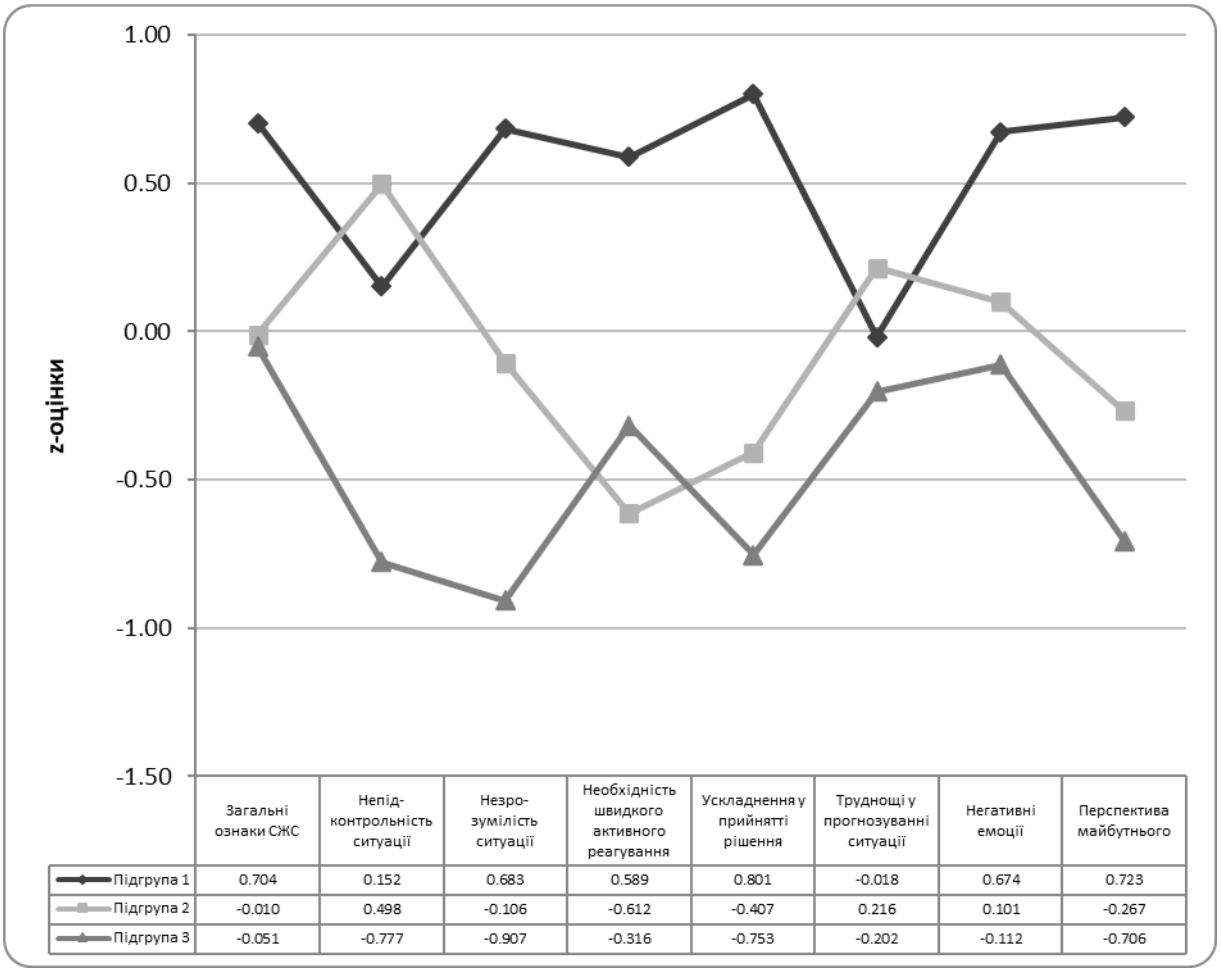
Найчастіше респонденти згадували життєві ситуації, зумовлені глобальним викликом, несприятливими відносинами, потім виклик хвороби, матеріальні труднощі, проблеми на роботі, у навчанні. На останньому місці за частотою згадки був виклик самопроєктуванню. Результати показали, що виклик самопроєктуванню та виклик професійної діяльності частіше хвилюють більш старших за віком респондентів.

Ступінь невизначеності життєвої ситуації (відносно проста, складна, дуже складна) визначався за сукупністю суб'єктивних оцінок описаної респондентами ситуації на основі опитувальника для виявлення особливостей переживання особистістю ситуації невизначеності (Ю. Мельник) та анкети «Суб'єктивне оцінювання ступеня невизначеності життєвої ситуації» (К. Гільфер), блоки яких були попередньо нормовані через z-значення. Потім було проведено кластерний аналіз методом k-середніх, який дозволив виділити три кластери за ступенем невизначеності життєвих ситуацій (рис. 2.1).

До першої підгрупи увійшли респонденти, які високо оцінили загальну складність ситуації, її незрозумілість, необхідність швидкого реагування, ускладнення у прийнятті рішень, негативні емоції, неясність перспектив майбутнього (переживають дуже складну ситуацію невизначеності).

Друга підгрупа складалася з респондентів, які оцінили труднощі ситуації, її незрозумілість, труднощі у прийнятті рішень, негативні емоції та перспективу майбутнього нижче, ніж перша підгрупа, але вище, ніж третя, а непідконтрольність ситуації вище двох інших підгруп, які переживають складну ситуацію невизначеності.

Третю підгрупу склали респонденти, які оцінили ситуацію як помірно важку (оцінки за загальними ознаками складної життєвої ситуації, її непідконтрольність, незрозумілість, труднощі у прийнятті рішень та перспективи майбутнього нижчі, ніж в інших підгрупах), але так само помірно прогнозовану, як оцінили її дві інші підгрупи, які переживають відносно просту ситуацію невизначеності.



	Загальні ознаки СЖС	Непід-контрольність ситуації	Незро-зумілість ситуації	Необхідність швидкого активного реагування	Ускладнення у прийнятті рішення	Труднощі у прогнозуванні ситуації	Негативні емоції	Перспектива майбутнього
Підгрупа 1	0.704	0.152	0.683	0.589	0.801	-0.018	0.674	0.723
Підгрупа 2	-0.010	0.498	-0.106	-0.612	-0.407	0.216	0.101	-0.267
Підгрупа 3	-0.051	-0.777	-0.907	-0.316	-0.753	-0.202	-0.112	-0.706

Рис. 2.1. Кластерний аналіз методом k-середніх (z-значення): підгрупа 1 – респонденти, які переживають дуже складну ситуацію невизначеності; підгрупа 2 – респонденти, які переживають складну ситуацію невизначеності; підгрупа 3 – респонденти, які переживають відносно просту ситуацію невизначеності

Відповіді на запитання соціобіографічної анкети дали додаткову інформацію про суб'єктивний образ складної життєвої ситуації, представлений в індивідуальній свідомості.

Респонденти, які переживають дуже складну ситуацію невизначеності вище за інших оцінили її значущість, стресогенність, труднощі, непередбачуваність, незрозумілість і невизначеність.

Підгрупі, що переживає складну ситуацію невизначеності, властиві більш високі оцінки за всіма характеристиками життєвої ситуації, на відміну від підгрупи, що переживає відносно просту ситуацію невизначеності, і такі ж високі оцінки безконтрольності та несподіваності ситуації, як у першої підгрупи, а за характеристикою «нерозв'язність ситуації» отримано найвищі оцінки, у порівнянні з першою підгрупою.

Таблиця 2.13

Змістовні характеристики складних життєвих ситуацій залежно від підгруп респондентів

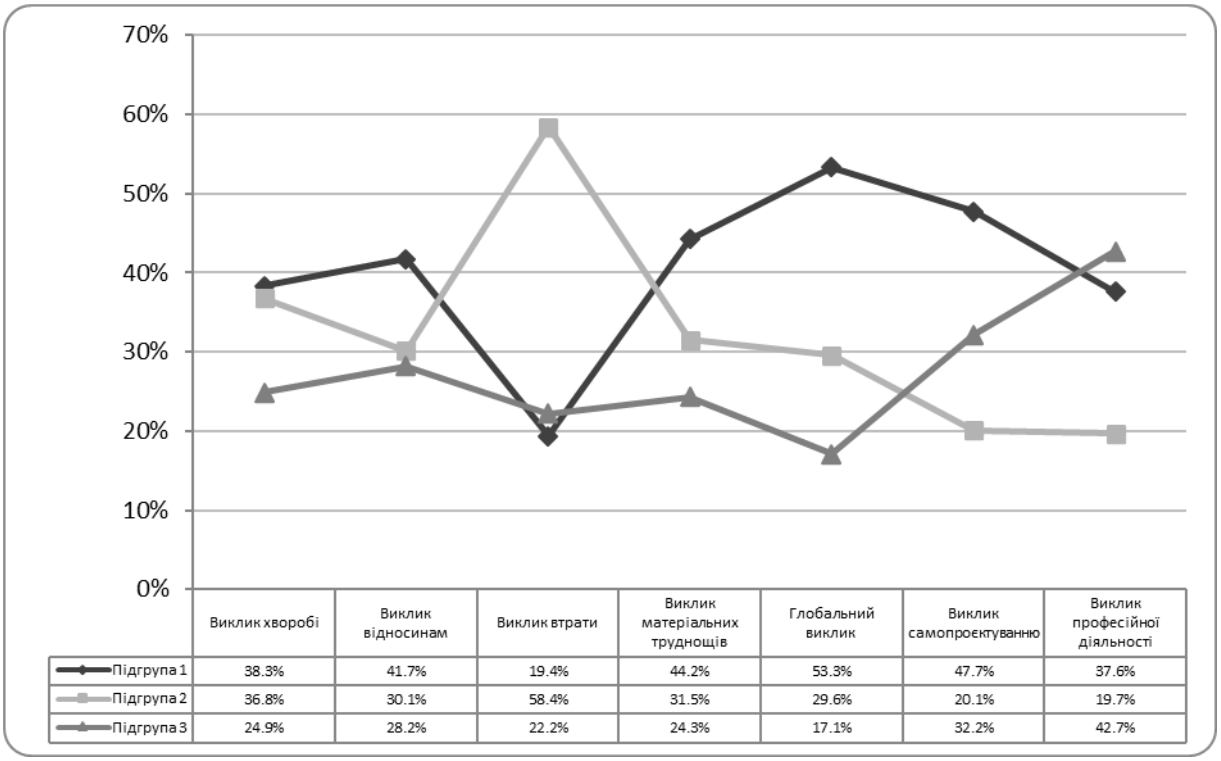
Характеристики життєвих ситуацій	**Підгрупи, що переживають складну життєву ситуацію невизначеності, M (SD)**			**Критерій Краскела-Уолліса, p**
	Підгрупа 1	Підгрупа 2	Підгрупа 3	
Складна	8,8 (1,8)	8,1 (1,9)	6,4 (2,3)	197,6; $p = 0{,}000$
Значуща	9,5 (1,4)	8,6 (1,7)	7,2 (2,6)	180,5; $p = 0{,}000$
Стресова	8,9 (1,7)	8,5 (1,8)	6,4 (2,5)	233,16; $p = 0{,}000$
Непередбачувана	7,6 (2,7)	6,8 (2,7)	5,3 (3,1)	112,59; $p = 0{,}000$
Безконтрольна	7,2 (2,6)	7,3 (2,8)	4,6 (3,0)	135,4; $p = 0{,}000$
Нерозв'язна	6,2 (2,8)	6,7 (2,9)	3,8 (2,7)	176,3; $p = 0{,}000$
Незрозуміла	6,4 (3,1)	5,3 (3,0)	4,2 (2,9)	109,5; $p = 0{,}000$

Продовж. табл. 2.13

Невизначена	6,6 (2,8)	5,2 (3,0)	3,8 (2,6)	136,1; p = 0,000
Несподівана	6,7 (3,1)	6,4 (3,3)	4,8 (3,2)	66,69; p = 0,000

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; підгрупа 1 – респонденти, які переживають дуже складну ситуацію невизначеності; підгрупа 2 – респонденти, які переживають складну ситуацію невизначеності; підгрупа 3 – респонденти, які переживають відносно просту ситуацію невизначеності.

Респонденти по-різному оцінили і невизначеність різних життєвих викликів (c^2 = 89,913, p = 0,000). Ці дані представлені на рис. 2.2. При цьому виділяється глобальний виклик, який більше половини респондентів переживають як дуже складну ситуацію невизначеності та більше третини – як складну, а також виклик втрати, що у 60% випадків переживається як складна ситуація невизначеності.



	Виклик хворобі	Виклик відносинам	Виклик втрати	Виклик матеріальних труднощів	Глобальний виклик	Виклик самопроєктуванню	Виклик професійної діяльності
Підгрупа 1	38.3%	41.7%	19.4%	44.2%	53.3%	47.7%	37.6%
Підгрупа 2	36.8%	30.1%	58.4%	31.5%	29.6%	20.1%	19.7%
Підгрупа 3	24.9%	28.2%	22.2%	24.3%	17.1%	32.2%	42.7%

Рис. 2.2. Оцінки невизначеності життєвих викликів (%): підгрупа 1 – респонденти, які переживають дуже складну ситуацію невизначеності; підгрупа 2 – респонденти, які переживають складну ситуацію невизначеності; підгрупа 3 – респонденти, які переживають відносно просту ситуацію невизначеності

Групи, що переживають життєві ситуації різного ступеня невизначеності, розрізняються за статтю, наявністю психосоматичних захворювань (табл. 2.14). Більшість жінок оцінюють життєві ситуації невизначеності як дуже складні чи складні, як і більшість здорових респондентів. Більшість осіб з інвалідністю оцінюють такі ситуації або як дуже складні, або як прості.

Таблиця 2.14

Відмінності між підгрупами залежно від статі та наявності психосоматичних захворювань

Параметри вибірки	**Підгрупи**		
	Підгрупа 1	Підгрупа 2	Підгрупа 3
Чоловіки	36,2%	28,1 %	35,7%
Жінки	43,4%	31,7%	24,9%
Значення c^2 і рівень значущості розбіжностей	$c^2 = 12{,}42$, $p = 0{,}002$		
Здорові	39,8%	33,9 %	26,3%
З психосоматичними захворюваннями	40,6%	24,2%	35,2%
Значення c^2 і рівень значущості розбіжностей	$c^2 = 10{,}036$, $p = 0{,}006$		

Примітка: підгрупа 1 – респонденти, які переживають дуже складну ситуацію невизначеності; підгрупа 2 – респонденти, які переживають

складну ситуацію невизначеності; підгрупа 3 – респонденти, які переживають відносно просту ситуацію невизначеності.

Спектр емоційних реакцій на життєві виклики, які пропонувалося оцінити респондентам, був широким.

Використання експлораторного факторного аналізу (ЕФА) методом головних компонентів з подальшим обертанням Варімакс (загальна дисперсія 64,72%) дозволило виділити 4 групи емоційних переживань, що супроводжують життєву ситуацію:

- переживання страждань (21,8% дисперсії), куди увійшли суб'єктивні оцінки ступеня вираженості страждань, стресу, смутку, страху, тривоги, туги;

- переживання несправедливості (17,3% дисперсії): співчуття до себе, жалість до себе, образа, агресивність;

- інтелектуальні емоції (13,9% дисперсії): цікавість, інтерес, сумнів, подив;

- самокритичні емоції (11,72% дисперсії): вина та сором.

Однофакторний дисперсійний аналіз показав, що емоційні переживання, які супроводжують життєві ситуації різного ступеня невизначеності, виявляються у респондентів по-різному. Найбільш виражені переживання страждань, несправедливості та самокритичні емоції у підгрупі, що переживає дуже складні ситуації невизначеності, на відміну від другої та третьої підгруп. І якщо оцінки щодо емоцій несправедливості, страждань, самокритичних емоцій мали переважно тенденцію до зниження, поряд зі зменшенням ступеня невизначеності ситуації, то інтелектуальні емоції більш високо оцінюються тими, хто переживає дуже складну ситуацію невизначеності (табл. 2.15).

Далі було проаналізовано загальні показники ресурсів стійкості (життєстійкість), самоактивації та інструментальних ресурсів (копінг-стилі).

Так, методика COPE виявляє 15 копінг-стратегій, які утворюють різні копінг-стилі. Для виділення копінг-стилів використовувався експлораторний

факторний аналіз (ЕФА) методом головних компонентів з подальшим обертанням Варімакс (загальна дисперсія 50,38%).

Таблиця 2.15

Розбіжності в емоціях у респондентів, які переживають ситуації різного ступеня невизначеності

Емоції	Кластер	M (SD)	F	p
Переживання страждання	1	8,2 (1,7)	186,8	0,000
	2	7,6 (1,8)		
	3	5,7 (2,4)		
Переживання несправедливості	1	6,3 (2,3)	79,29	0,000
	2	5,2 (2,3)		
	3	4,4 (2,4)		
Самокритичні емоції	1	5,3 (3,2)	57,31	0,000
	2	3,8 (2,7)		
	3	3,3 (2,6)		
Інтелектуальні емоції	1	4,8 (2,5)	47,82	0,000
	2	3,5 (1,9)		
	3	3,8 (2,3)		

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; підгрупа 1 – респонденти, які переживають дуже складну ситуацію невизначеності; підгрупа 2 – респонденти, які переживають складну ситуацію невизначеності; підгрупа 3 – респонденти, які переживають відносно просту ситуацію невизначеності.

Виділено 3 стилі подолання: когнітивно-поведінковий (18,4% дисперсії), соціально-емоційний (16,18% дисперсії) та уникаючий (15,8% дисперсії).

Когнітивно-поведінковий стиль включав такі копінг-стратегії, як позитивне переформулювання та особистісне зростання, гумор, планування, активний копінг, придушення конкуруючої діяльності, прийняття. Соціально-

емоційний стиль – використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, концентрацію на емоціях та їх активне вираження, звернення до релігії. Уникаючий стиль – поведінковий відхід, заперечення, уявний відхід, використання заспокійливих, стримування.

Підгрупи, які по-різному оцінили ступінь невизначеності життєвих ситуацій, розрізняються за всіма стилями копінг-поведінки. Соціально-емоційний та уникаючий копінг характерні при переживанні дуже складних ситуацій невизначеності. Когнітивно-поведінковий стиль копінг-поведінки найбільш поширений при дуже складних і простих ситуаціях невизначеності. Виявлено відмінності між підгрупами в життєвих стратегіях та в ресурсах життєстійкості і самоактивації, які більшою мірою властиві респондентам, що переживають відносно прості ситуації невизначеності (табл. 2.16).

Таблиця 2.16

Відмінності психологічних ресурсів осіб, які переживають ситуації різного ступеня невизначеності

Особистісні та інструментальні ресурси	**Кластер**	**M (SD)**	**F**	**p**
Життєстійкість	1	38,3 (13,2)	59,31	0,000
	2	42,7 (12,6)		
	3	48,3 (11,8)		
Самоактуалізація	1	42,4 (10,7)	33,02	0,000
	2	44,1 (10,3)		
	3	48,2 (9,7)		
Когнітивно-поведінковий копінг	1	11,6 (2,3)	7,89	0,000
	2	11,5 (2,1)		
	3	12,2 (1,8)		
Соціально-емоційний копінг	1	11,4 (2,6)	36,42	0,000
	2	10,3 (2,4)		
	3	9,8 (2,3)		

Продовж. табл. 2.16

Уникнення	1	9,2 (1,8)	42,21	0,000
	2	8,6 (1,7)		
	3	8,2 (1,8)		

Примітка: М – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; підгрупа 1 – респонденти, які переживають дуже складну ситуацію невизначеності; підгрупа 2 – респонденти, які переживають складну ситуацію невизначеності; підгрупа 3 – респонденти, які переживають відносно просту ситуацію невизначеності.

На окрему увагу заслуговує аналіз життєвих стратегій, що використовуються в ситуації глобального виклику, в порівнянні з іншими викликами. Для цього були виділені загальні показники життєстійкості, трьох копінг-стилів, дані за якими були попередньо нормовані через їх різний діапазон (рис. 2.3).

При глобальному виклику найбільш вираженим стає соціально-емоційний копінг-стиль, потім, в порядку спадання, когнітивно-поведінковий, життєстійкість і на останньому місці показники уникнення невдоволення. Соціально-емоційний копінг-стиль найбільшою мірою використовується респондентами при переживанні глобального виклику, у найменшій – при подоланні виклику самопроєктуванню. При цьому всі оптимальні психологічні ресурси копінгу глобального виклику вищі, ніж при переживанні інших типів викликів.

Отже, наразі у науковому просторі простежується тенденція до заміни категорій «проблема», «загроза» категорією «виклик», що свідчить про істотну зміну установок суспільної свідомості стосовно складних життєвих ситуацій. Зростає впевненість у тому, що проблеми, які осмислюються як виклики, у принципі можна вирішити [175].

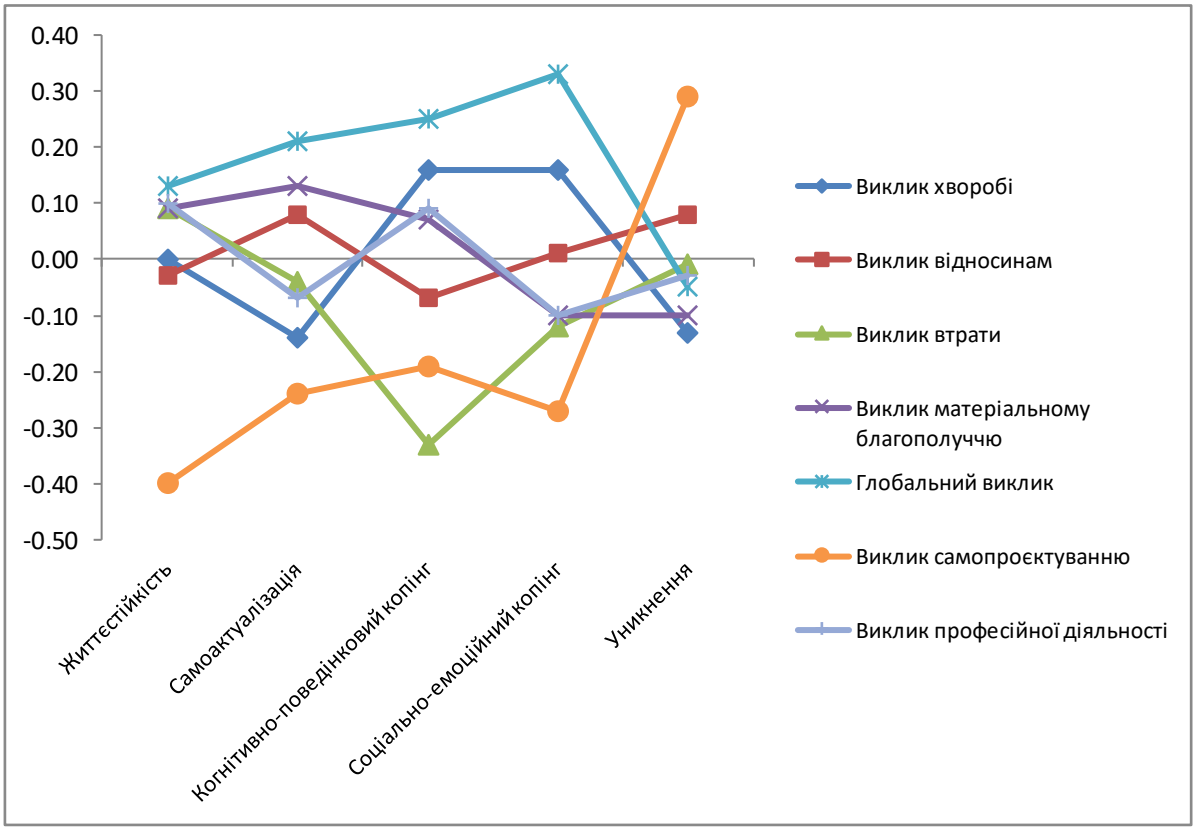


Рис. 2.3. Психологічні ресурси подолання різних типів життєвих ситуацій-викликів (z-значення)

Серед вирішуваних проблем, у порядку зниження значущості, згадуються виклики відносинам, виклик хвороби, виклик матеріальних труднощів, виклик професійної діяльності, глобальний виклик, пов'язаний із воєнним станом, та виклик самопроєктуванню.

Диференційований підхід до аналізу життєвих ситуацій, залежно від суб'єктивних оцінок образу складної життєвої ситуації, а також від ступеня їхньої невизначеності (відносно прості, складні, дуже складні) дозволив надати змістовні характеристики різних типів життєвих ситуацій.

Дуже складна ситуація невизначеності високо оцінюється за показниками стресогенності, труднощів, непередбачуваності та несподіваності, вище середнього – за критеріями незрозумілості та невизначеності.

Складна ситуація невизначеності характеризується високою стресогенністю, труднощами, непередбачуваністю, нерозв'язністю, безконтрольністю та несподіваністю, середніми оцінками незрозумілості та невизначеності.

Щодо простої ситуації невизначеності респонденти дають помірні оцінки труднощів, стресогенності, непередбачуваності, несподіваності, безконтрольності, незрозумілості та невизначеності, найнижче вона оцінюється за критерієм нерозв'язності.

Для всіх груп респондентів життєва ситуація, яку вони виділяли, є високо значущою. З огляду на різні оцінки виокремлено глобальний виклик, який більшістю респондентів переживається як дуже складна і складна ситуація невизначеності, виклик втрати – як складна ситуація невизначеності.

Для більшості здорових респондентів важкі життєві ситуації невизначеності є дуже складними чи складними, а для більшості осіб з психосоматичними захворюваннями були характерні крайні оцінки: або така ситуація оцінюється як дуже складна, або як відносно проста.

Більшість жінок характеризують життєві ситуації невизначеності як дуже складні чи складні, більшість чоловіків – як дуже складні чи відносно прості.

У складних життєвих ситуаціях різного ступеня невизначеності активізуються різноманітні життєві стратегії молоді. Водночас, серед психологічних ресурсів молоді необхідно виділити емоційні переживання, що виступають каталізатором подолання викликів різного ступеня невизначеності. Страждання є найпоширенішим сильним негативним емоційним переживанням, яке супроводжує посттравматичне зростання та стійкість [136]. Вони найбільше виражені у респондентів, які переживають дуже складну і складну ситуації невизначеності.

Переживання несправедливості виникає на тлі незаслуженого ставлення, що зачіпає гідність і викликає неврівноважений психічний стан. Важливу роль у цих переживаннях відіграє образа, як негативна післядія небажаної

невідповідності дій оточуючих очікуванням, що загрожує Я-концепції та соціальній ідентичності, за неможливості вираження чи недостатності відповідних емоцій та дій. Образа супроводжується співчуттям, жалістю до себе та наступним гнівом по відношенню до кривдників [7; 28; 45 та ін.].

Переживання несправедливості менш інтенсивне, ніж страждання, але також найбільш виражено у респондентів, які оцінюють ситуацію невизначеності як дуже складну і складну.

Ще менш інтенсивні самокритичні емоції, які передбачають постійну оцінку моральної цінності та придатності індивідуального Я у співтоваристві і найбільш виражені у респондентів, які оцінюють ситуацію невизначеності як дуже складну.

Інтелектуальні емоції, що активізують розумову діяльність при зіткненні з незрозумілим явищем, за інтенсивністю схожі з самокритичними і найбільш виражені у респондентів, які оцінюють ситуацію невизначеності як дуже складну.

Таким чином, всі види емоційних переживань мають найбільшу інтенсивність у респондентів, які переживають ситуацію невизначеності як дуже складну. З одного боку, вони можуть перешкоджати копінгу у ситуації невизначеності, а з іншого, – як показано багатьма авторами [136; 220], будучи «проміжними стратегіями» [220], стають розумними реакціями на численні важкі життєві ситуації невизначеності.

Вважається, що емоції середньої інтенсивності можуть діяти як «порадники» [220]. Середня інтенсивність всіх типів емоційних переживань характерна для тих, хто переживає відносно прості і складні ситуації невизначеності. «Порадниками» для осіб, які переживають дуже складні ситуації невизначеності, можуть стати емоційні переживання несправедливості та самокритичні емоції також через їхню середню інтенсивність. При цьому інтелектуальні емоції стають особливо актуальними за дуже високого ступеня невизначеності складної життєвої

ситуації, серед яких глобальний виклик, оскільки він спонукає до аналізу інформації, завдяки чому підвищується ступінь визначеності ситуації.

Оцінка ситуації невизначеності як відносно простої поєднується з більш вираженими життєстійкістю та самоактуалізацією та нижчими показниками соціально-емоційного та уникаючого копінгу. Когнітивно-поведінковий стиль копінгу найбільш характерний при переживанні дуже складної та відносно простої життєвої ситуації невизначеності. Він домінує для всіх підгруп по вибірці, в порівнянні з іншими стилями. Цей стиль копігну має велике значення для розуміння невизначеності життєвих викликів та пошуку ресурсів для співоволодіння.

Більш детальний аналіз дозволив виявити, що глобальний виклик, як актуальна життєва ситуація, переживається респондентами як дуже складна і складна ситуація невизначеності, яка при цьому активізує всі психологічні ресурси для подолання.

Отже, існує необхідність не лише в аналізі різних викликів сучасності, а й у вивченні ступеня їх невизначеності і можливостей молоді для їх подолання, залежно від різних життєвих стратегій.

Виділено типи життєвих викликів, що переживаються як ситуації різного ступеня невизначеності. Найчастіше згадується виклик стосункам, наступним – глобальний виклик, пов’язаний із воєнним станом, та виклик самопроєктуванню. При цьому глобальний виклик переживається як дуже складна і складна ситуація невизначеності; виклик втрати – як складна, виклик хвороби, виклик відносинам, виклик матеріальних труднощів приблизно у 40% випадків – як дуже складні ситуації невизначеності і у третини випадків – як складні чи відносно прості. Виклик самопроєктуванню та виклик професійної діяльності частіше оцінюються респондентами або як дуже складні ситуації невизначеності, або як відносно прості.

Оцінки значущості, труднощів, стресогенності, непередбачуваності, незрозумілості, невизначеності, несподіваності ситуації нижче при нижчому ступені невизначеності ситуації загалом. Дуже складна та складна ситуації

невизначеності оцінюються як менш контрольовані. Складні ситуації невизначеності – як нерозв'язні. Жінки здебільшого оцінюють життєві ситуації невизначеності як дуже складні та складні, а чоловіки − або як дуже складні, або як відносно прості.

Емоційні переживання у зв'язку з ситуаціями невизначеності мають різну інтенсивність. Найбільш виражені переживання страждань, далі, за спаданням – переживання несправедливості, самокритичні емоції, інтелектуальні емоції. Найбільшу інтенсивність вони мають у підгрупи респондентів, які переживають дуже складні ситуації невизначеності, найменшу – у тих, хто переживає відносно прості ситуації невизначеності.

Психологічними ресурсами переживання ситуацій різного ступеня невизначеності є життєстійкість, самоактуалізація та різні копінг-стилі. Ресурси життєстійкості та самоактуалізації більш виражені у ситуаціях із меншим ступенем невизначеності. Когнітивно-поведінковий копінг-стиль є найчастіше використовуваним усіма підгрупами; рідше використовується соціально-емоційний копінг, ще рідше − уникнення.

При переживанні глобального виклику домінує соціально-емоційний копінг-стиль, а всі психологічні ресурси значно вищі, ніж при інших типах викликів.

Зниження ступеня невизначеності життєвої ситуації підвищує ресурси життєстійкості та самоактуалізації молоді.

Життєві стратегії респондентів в умовах невизначеності аналізувалися нами з погляду їх структури, типології моделей життєвих стратегій та чинників, що впливають на процеси їх формування та реалізації.

Нижче наведено результати дослідження, що включають стандартизоване інтерв'ю та анкетування.

Насамперед, зауважимо, що сформовані життєві стратегії молоді є гарантом стабільного розвитку, виконуючи роль нормативного регулятора як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Наслідками несформованих

життєвих стратегій виступають затяжний характер формування особистості та домінування короткострокового планування власного життя.

Нагадаємо, що тема життєвих стратегій пов'язана з поняттям майбутнього. Питаннями майбутнього можна займатися з позиції макрорівня, і в такому разі йдеться про майбутнє соціуму, країни, і з погляду мікрорівня, на якому розглядаються життєві стратегії особистості, невеликої групи людей.

Нами було проведено дослідження простору майбутнього з позицій мікрорівня, який включає індивідуальний процес формування життєвих стратегій, дослідження структурних елементів життєвих стратегій, моделей їх реалізації, суб'єктів планування життєвих перспектив, бар'єрів, що перешкоджають особистісному розвитку.

Слід наголосити, що життєві стратегії, які формуються особистістю на локальному рівні, впливають на образ майбутнього глобального масштабу.

Як зазначалося вище, дослідження життєвих стратегій, як самостійної психологічної категорії, передбачає використання системного (Н. Луман) та структурного (Т. Парсонс) підходів.

Використання системного підходу дозволяло аналізувати життєві стратегії респондентів, як сукупність взаємопов'язаних елементів, що має на меті, ресурси, зв'язок із зовнішнім середовищем та зворотний зв'язок, а також допомагає виявити умови формування, сучасний стан та перспективи розвитку досліджуваного об'єкта.

Життєві стратегії розглядалися нами як динамічне системне явище, структурні елементи якого формують сфери життєвого орієнтування молоді: смислову (цінності, життєві орієнтації, мрії, ідеали), мотиваційну (потреби, домагання, установки, плани, цілі, завдання), суб'єктивно-регульовану (совість, воля), об'єктивно-регульовану (традиції, соціальні норми).

Структура життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності включає як кількісні, так і якісні зміни.

Змінюються зміст структурних елементів (плани, ідеали, цінності) та їх ключове положення у структурі життєвих стратегій (мрії можуть відсуватися на другий план, поступаючись місце цілям і завданням). При зміні змісту структурних елементів можна говорити не лише про процес кількісних змін (наприклад, молода людина розширила сферу своїх інтересів та збільшила кількість планів, завдань), а й про процес якісних змін, коли молода людина переоцінює свої життєві цінності, починає замислюватися про співвідношення цілей та засобів, які використовуються для їх досягнення.

При русі структурних елементів йдеться про якісні зміни, коли цілі респондента відсуваються на другі позиції, а на перші місця виходять цінності чи навпаки.

Узагальнено, що життєва стратегія, як індивідуальний спосіб організації та регуляції молоддю власного життя, представляє компонентне та рівневе утворення, що має якісні та кількісні характеристики. Зважаючи на зазначене, у змісті когнітивно-оціночного компонента життєвих стратегій молоді було виокремлено життєві цілі, осмисленість життя, рівень суб'єктивного контролю, аутосимпатію, самопізнання, уявлення про природу людини; мотиваційний компонент представлено цінністю самоактуалізації, потребою у пізнанні, мотивацією досягнення; регулятивний компонент включає шкалу гнучкості у спілкуванні, спонтанність, автономність, контактність, креативність; результативний компонент представлено рівнем задоволеності самореалізацією як узагальненим почуттям, що відображає ступінь відповідності бажаного і досягнутого. Показано, що поєднання виділених компонентів утворює певний тип життєвої стратегії. Знаючи кількісні характеристики та маючи критерії оптимальності життєвих стратегій, можна обчислити інтегральний показник оптимальності життєвих стратегій, який змінюється від 0 до 1 і включає пропорційно рівні загальні компоненти життєвих стратегій:

$$ОЖС = 0{,}25 \times Ко + 0{,}25 \times Мт + 0{,}25 \times Рг + 0{,}25 \times Рз,$$

де ОЖС − інтегральний показник оптимальності життєвих стратегій, Ко – когнітивно-оцінний, Мт – мотиваційний, Рг – регулятивний, Рз – результативний компоненти життєвих стратегій молоді.

Наголошено, що інтегральний показник дозволяє відобразити всі значущі критерії оптимальності, а також задоволеність життям, як показник ефективності обраних життєвих стратегій.

Виокремлено та охарактеризовано типи життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності за критеріями: соціалізації (пасивно-освоювана, активно-перетворювальна), взаємодії із зовнішнім світом (конформна, консенсусна, конфліктна), домінування ціннісних орієнтацій (прагматична, гедоністична), соціальної дії (цілераціональна, ціннісно-раціональна), часу (короткострокові (тиждень-місяць), середньострокові (місяць, рік), довгострокові (1-3 роки), з урахуванням ступеня невизначеності життєвих ситуацій (відносно прості, складні, дуже складні), їх типології (суперечлива, виключно нова, складна) та інтегрального показника оптимальності життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності (за когнітивно-оцінним, мотиваційним, регулятивним та результативним компонентами);

Розподіл респондентів по вибірці за типами життєвих стратегій наведено в табл. 2.17.

Таблиця 2.17

Розподіл респондентів по вибірці за типами життєвих стратегій

Типи життєвих стратегій	**Кількість респондентів**	
	n	%
За критерієм соціалізації		
Пасивно-освоювана	194	67,4
Активно-перетворювальна	94	32,6
За критерієм взаємодії із зовнішнім світом		
Конформна	136	47,2
Консенсусна	93	32,3

Продовж. табл. 2.17

Конфліктна	59	20,5
За критерієм домінування ціннісних орієнтацій		
Прагматична	172	59,7
Гедоністична	116	40,3
За критерієм соціальної дії		
Цілераціональна	156	54,2
Ціннісно-раціональна	132	45,8
За критерієм часу		
Короткострокова	80	27,8
Середньострокова	130	45,1
Довгострокова	78	27,1

Пасивно-освоювана життєва стратегія (67,4% респондентів) пов’язана з процесами соціалізації, освіти та виховання, коли молода людина, засвоюючи норми, цінності, знання, традиції, закладає їх в основу особистого фундаменту життєвих стратегій і слідує їм протягом усього життя. При виборі такої стратегії молода людина може не усвідомлювати унікальність та індивідуальність свого життя.

Активно-перетворювальна життєва стратегія (32,6% респондентів) пов’язана з самостійним конструюванням життєвих перспектив на основі засвоєних знань, цей шлях тісно пов’язаний з методом спроб і помилок, а також відкриттями та творчою діяльністю.

Звичайно, існують змішані шляхи, коли перший шлях (пасивно освоюваний) формування життєвих стратегій передбачає розвиток другого (активно-перетворювального).

Процес перетворення активно-перетворювальної життєвої стратегії на пасивно-освоювану теж може одержати свій розвиток за важких умов соціалізації особистості, при складній взаємодії особистості із соціальним оточенням, травмами, захворюваннями.

Прихильники конфліктної життєвої стратегії (20,5% респондентів) відстоюють свої інтереси у відкритій вербальній, фізичній боротьбі, вони прагнуть підпорядкувати собі інших або тримаються відсторонено від соціуму. Респонденти з конформною життєвою стратегією (47,2% осіб) прагнуть згоди із соціальними моделями поведінки при повному чи частковому утиску своїх інтересів.

Особистість з консенсусною життєвою стратегією (32,3 % респондентів) прагне до співробітництва, у якому враховуються життєві стратегії всіх учасників взаємодії.

Слід зазначити, що моделі життєзабезпечення відповідатиме конформна життєва стратегія, коли індивідуальні життєві орієнтації особистості поступатимуться колективним.

Модель життєбудування можна співвіднести з консенсусною моделлю життєвої стратегії, у якій молода людина, прагнучи до реалізації своїх цілей, знаходитиме точки дотику із соціальним оточенням, не ігноруючи свої особисті інтереси.

Виявлено різницю між респондентами, у яких життєві плани мають короткостроковий та довгостроковий характер; перші націлені на найближчу реалізацію своїх планів, а другі – на перспективний розвиток та управління своїми діями у сьогоденні.

Портрет гедоніста вибрали 40,3% респондентів (працює, щоб жити, із задоволенням відвідує кафе та ресторани, любить комфорт, красиві речі, приємний відпочинок у житті, їжа, робота, діти, сім’я тощо), у той час як 59,7% респондентів вибрали портрет реаліста (його можна назвати трудоголіком; любить працювати і отримує від роботи задоволення; живе, щоб працювати; для нього характерна помірність, практичність; комфорт пов’язує з душевною рівновагою).

За критерієм соціальної дії було виокремлено 54,2% респондента з цілераціональною життєвою стратегією, і 45,8 % − з ціннісно-раціональною.

Розкрито типології чинників, що впливають на процес формування та реалізації життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності, які пропонується розбити на два підходи: монофакторний та поліфакторний.

У монофакторному підході домінуючу роль у формуванні та реалізації життєвих стратегій молоді слід відвести типу і розмірам населеного пункту. До поліфакторного підходу − мегафактори (Інтернет), макрофактори (суспільство), мезофактори (регіон проживання особистості), мікрофактори (родина, референтні групи) та ін.

Серед чинників, що впливають на уявлення про майбутнє, слід виокремити: емоційні стани особистості; рівень освіченості; рівень культури; рівень матеріальної забезпеченості; рівень поінформованості (включеність до інформаційних потоків); ідеологічну та політичну спрямованість особистості; патологічність особистості; ґендерну специфіку; вікову специфіку.

Важливими є зовнішні чинники (мода, соціальне оточення), внутрішні чинники (плани, цінності особистості), які слід доповнити чинниками (відповідно до поліфакторного підходу), виділивши фактори-бар'єри (страхи, комплекси, травми, емоції, бар'єри комунікації, відсутність соціальних зв'язків та освіти, нестачу матеріальних засобів), що надають впевненості у реалізації життєвих стратегій (власні сили, батьки, кохана людина, друзі, держава, громадські організації).

Аналіз результатів дослідження дозволив зробити висновок про те, що життєві стратегії молоді часто відрізняються відсутністю планування життєвого простору майбутнього, або переважає домінування короткострокового планування життєвих перспектив. Висока частка чинників впевненості у реалізації життєвих стратегій пов'язана із власними силами, а частина респондентів більше орієнтована на підтримку з боку знайомих, друзів та батьків.

У разі відсутності довгострокових життєвих стратегій ускладнюється процес формування образу майбутнього, який представляється респондентам незрозумілим, розмитим. У формуванні життєвих стратегій домінуючим

чинником виступає суб'єктивний компонент, відсуваючи інституціональний на другі позиції, що відображається у впевненості в реалізації життєвих стратегій (впевненість у власних силах, кохана людина, батьки) і бар'єрах, що виникають при реалізації життєвих стратегій, які відзначають респонденти (внутрішні бар'єри особистості: лінь, відсутність самодисципліни тощо).

Дані, отримані на констатувальному етапі дослідженні, були застосовані при визначенні соціально-психологічних засад корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності.

Висновки до розділу

У розділі обґрунтовано методичний інструментарій та процедуру дослідження; визначено особливості життєвих стратегій молоді у перебігу її копінг-поведінки та толерантності/інтолерантності до невизначеності; проведено аналіз змісту та динаміки життєвих цілей молоді в умовах невизначеності у часовій перспективі та показано їх вплив на побудову її життєвих стратегій; розкрито взаємообумовленість життєвих стратегій молоді зі спрямованістю та типами життєвої позиції в умовах невизначеності; узагальнено особливості життєвих стратегій молоді у професійному виміри в умовах невизначеності; проведено диференціацію життєвих стратегій молоді відповідно до ступеня невизначеності життєвих ситуацій, їх типології та з урахуванням інтегрального показника оптимальності життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності (за когнітивно-оцінним, мотиваційним, регулятивним та результативним компонентами).

Зазначено, шо все різноманіття життєвих стратегій молоді під час переживання ситуації невизначеності потребувало комплексного переосмислення, тому було виокремлено когнітивний (суб'єктивні оцінки ситуації як невизначеної), емоційний (спектр емоцій, що супроводжують ситуацію), мотиваційний (внутрішня спонукальна активність особистості, ресурс самоактуалізації) і конативний (інструментальні ресурси) компоненти. Особливу увагу приділено ресурсу психологічної стійкості (життєстійкості) до невизначеності. При цьому життєстійкість і самоактуалізація розглядалися як особистісні ресурси подолання молоддю ситуацій невизначеності, а її копінг-стилі – як інструментальні ресурси.

Підкреслено, що життєва стратегія, як комплексний психологічний конструкт, включає сформовану систему ціннісного ставлення до життя, відповідальність, життєву позицію, що зумовлюють перспективне цілепокладання та життєорієнтування респондентів, відповідно до їх статусних і вікових можливостей, особистісних і соціальних ресурсів, а також усвідомленість смислових пріоритетів, що виражається у здатності

конструювати і успішно змінювати своє життя на різних часових етапах, зокрема в умовах невизначеності.

Узагальнено, що структурні елементи життєвої стратегії, як динамічного системного явища, формують сфери життєвого орієнтування досліджуваних в умовах невизначеності: смислову (цінності, життєві орієнтації, мрії, ідеали), мотиваційну (потреби, домагання, установки, плани, цілі, завдання), суб'єктивно-регульовану (совість, воля), об'єктивно-регульовану (традиції, соціальні норми).

Виявлено і статистично підтверджено залежність побудови життєвих стратегій досліджуваних в умовах невизначеності від особливостей формування часової перспективи, як узагальненого способу життя в суспільстві, системи життєвих цінностей, наявності осмислених цілей майбутнього життя, активності життєвої позиції. Встановлено значущість для побудови життєвих стратегій досліджуваних в умовах невизначеності вікового чинника, що зумовлює постановку досяжних цілей у часовій перспективі.

З'ясовано, що життєві стратегії респондентів мають тісний, статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок зі ступенем відповідальності в умовах невизначеності: чим ближче респондент до полюсів інтернальності чи екстернальності, тим менше у нього коливань у виборі та реалізації тієї чи іншої життєвої стратегії, тобто високий рівень інтернальності у багатьох сферах життєдіяльності в умовах невизначеності переважно забезпечує активність у побудові життєвої стратегії, а екстернальний тип поведінки − пасивність. Визначено, що активність у побудові життєвої стратегії респондентів забезпечує соціальну успішність та характеризується високим енергетичним рівнем, націленістю на завдання, швидким реагуванням на проблемні ситуації, ефективною взаємодією з іншими людьми, прагненням до результативності.

Виходячи із загального розуміння життєвих стратегій і особливостей молоді як соціально-демографічної групи, таке комплексне поняття, як «життєві стратегії молоді в умовах професійного вибору», охарактеризовано як систему уявлень про цілі життєвого шляху та засоби його реалізації в

процесі професійного самовизначення; як здатність молодих людей прогнозувати своє життя, здатність до його осмислення та регулювання стосовно професійної сфери. Узагальнено особливості життєвих стратегій молоді у професійному виміри в умовах невизначеності.

Виділено групи респондентів, які по-різному оцінюють ступінь невизначеності життєвих ситуацій, та виявлено специфіку їх життєвих стратегій і вираженість психологічних ресурсів (емоційних, мотиваційних, інструментальних, ресурсів стійкості), зокрема в умовах професійного самовизначення та професійної діяльності.

Узагальнено, що життєва стратегія, як індивідуальний спосіб організації та регуляції молоддю власного життя, представляє компонентне та рівневе утворення, що має якісні та кількісні характеристики. Зважаючи на зазначене, у змісті когнітивно-оціночного компонента життєвих стратегій молоді було виокремлено життєві цілі, осмисленість життя, рівень суб'єктивного контролю, аутосимпатію, самопізнання, уявлення про природу людини; мотиваційний компонент представлено цінністю самоактуалізації, потребою у пізнанні, мотивацією досягнення; регулятивний компонент включає шкалу гнучкості у спілкуванні, спонтанність, автономність, контактність, креативність; результативний компонент представлено рівнем задоволеності самореалізацією як узагальненим почуттям, що відображає ступінь відповідності бажаного і досягнутого. Показано, що поєднання виділених компонентів утворює певний тип життєвої стратегії. Знаючи кількісні характеристики та маючи критерії оптимальності життєвих стратегій, можна обчислити інтегральний показник оптимальності життєвих стратегій, який змінюється від 0 до 1 і включає пропорційно рівні загальні компоненти життєвих стратегій:

$$ОЖС = 0{,}25 \times Ко + 0{,}25 \times Мт + 0{,}25 \times Рг + 0{,}25 \times Рз,$$

де ОЖС − інтегральний показник оптимальності життєвих стратегій, Ко – когнітивно-оцінний, Мт – мотиваційний, Рг – регулятивний, Рз – результативний компоненти життєвих стратегій молоді.

Наголошено, що інтегральний показник дозволяє відобразити всі значущі критерії оптимальності, а також задоволеність життям, як показник ефективності обраних життєвих стратегій.

Виокремлено та охарактеризовано типи життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності за критеріями: соціалізації (пасивно-освоювана, активно-перетворювальна), взаємодії із зовнішнім світом (конформна, консенсусна, конфліктна), домінування ціннісних орієнтацій (прагматична, гедоністична), соціальної дії (цілераціональна, ціннісно-раціональна), часу (коротко-, середньо-, довгострокова), з урахуванням ступеня невизначеності життєвих ситуацій (відносно прості, складні, дуже складні), їх типології (відносно проста, складна, дуже складна) та з урахуванням інтегрального показника оптимальності життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності (за когнітивно-оцінним, мотиваційним, регулятивним та результативним компонентами).

Пасивно-освоювана життєва стратегія (67,4% осіб) пов’язана з процесами соціалізації, освіти та виховання, коли респондент, засвоюючи норми, цінності, знання, традиції, закладає їх в основу особистого фундаменту життєвих стратегій в умовах невизначеності. При виборі такої стратегії він може не усвідомлювати унікальність та індивідуальність власного життя.

Активно-перетворювальна стратегія (32,6% осіб) пов’язана з самостійним конструюванням життєвих перспектив на основі засвоєних знань; цей шлях тісно пов’язаний з методом спроб і помилок, а також творчою діяльністю. Зазначено, що процес перебудови активно-перетворювальної життєвої стратегії на пасивно-освоювану відбувається за важких умов соціалізації, при складній взаємодії респондентів із соціальним оточенням, при травмах, захворюваннях тощо.

Прихильники конфліктної життєвої стратегії (20,5% осіб) відстоюють свої інтереси у відкритій вербальній, фізичній формах агресії, вони прагнуть підпорядкувати собі інших або тримаються відсторонено від соціуму. Респонденти з конформною життєвою стратегією (47,2% осіб) прагнуть до згоди із соціальними моделями поведінки при повному чи частковому утиску

своїх інтересів. Досліджувані з консенсусною життєвою стратегією (32,3% осіб) прагнуть до співробітництва, у якому враховуються життєві стратегії всіх учасників взаємодії. За критерієм соціальної дії було виокремлено 54,2% респондентів з цілераціональною життєвою стратегією, і 45,8% − з ціннісно-раціональною.

Виявлено відмінності між респондентами, у яких життєві стратегії мають короткостроковий (27,8% осіб) та довгостроковий (27,1% осіб) характер; перші націлені на найближчу реалізацію власних планів, другі – на перспективний розвиток та управління своїми діями у сьогоденні. Планування життєвих перспектив як у короткий, так і на тривалий період включає процес формування образу майбутнього. З'ясовано, що відчувають почуття страху, занепокоєння перед майбутнім 67,7% респондентів, не відчувають – 11,8%, постійно відчувають – 20,5%.

Показано, що портрет гедоніста вибрали 40,3% респондентів (надають перевагу комфорту, красивим речам, приємному відпочинку), у той час як 59,7% респондентів вибрали портрет реаліста (притаманні помірність, практичність, працьовитість; комфорт пов'язується з душевною рівновагою).

Встановлено, що по вибірці переважає домінування середньо- та короткострокового планування життєвих перспектив. При цьому впевненість у реалізації життєвих стратегій у більшості респондентів пов'язана із власними силами; решта досліджуваних орієнтована на підтримку з боку знайомих, друзів та батьків. Підкреслено, що при відсутності довгострокових життєвих стратегій ускладнюється процес формування образу майбутнього, який представляється респондентам незрозумілим, розмитим.

Дані, отримані на констатувальному етапі дослідженні, були застосовані при визначенні соціально-психологічних засад корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях авторки: [19; 23; 70; 219].

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ КОРЕКЦІЇ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Змістовно-процесуальні основи соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності

На формувальному етапі було розроблено змістовно-процесуальні засади побудови і реалізації соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності та узагальнено результати проведеного дослідження.

Методологічну основу соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності склали системний підхід, що дозволяв розглядати побудову життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності з позицій суб'єкта діяльності, наділеного індивідуальними характеристиками, включеного в соціальну взаємодію з середовищем, що складає єдине ціле як сукупність системи; суб'єктно-діяльнісний підхід, що дозволяв пояснювати, на основі принципів єдності психіки та діяльності, поняття життєвої стратегії молодої людини з точки зору суб'єкта, як відповідального організатора свого життя, включеного у взаємодію з середовищем та іншими людьми і наділеного індивідуальними характеристиками; ситуаційний підхід, що дозволяв розглядати перехід особистості в значуще інші умови життєдіяльності як життєву ситуацію, вихід із якої пов'язаний з успішною зміною своєї життєвої стратегії; комплексний підхід, що враховує єдність психічних і соціальних, інтернальних та екстернальних аспектів стратегічної діяльності молоді, які

виявляються при побудові життєвих стратегій з одного боку, з урахуванням більш широкого контексту людської діяльності, та з іншого – з погляду структурних компонентів і взаємозв'язків; інтегративний підхід, що забезпечує цілісність розгляду феноменів взаємодії особистості з різними життєвими ситуаціями, в яких особистість виступає як суб'єкт, а життєва ситуація як об'єкт життєдіяльності, з різною мірою участі особистості у творенні власного життя.

В якості методологічної підстави побудови і реалізації соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності виступали також: принцип реальності, що передбачає, перш за все, врахування реальних можливостей учасника та ситуації його розвитку; принцип діяльнісного підходу, що передбачає опору корекційно-розвивальної роботи на провідний вид діяльності, властивий віку, а також його цілеспрямоване формування, адже тільки в діяльності відбувається розвиток та формування особистості; принцип індивідуально-диференційованого підходу, що передбачає зміни форм та методів корекційно-розвивальної роботи, залежно від індивідуальних особливостей учасника, цілей та завдань корекційної роботи; принцип рефлексивності, адже цілеспрямовано організована рефлексія сприяє осмисленню та оцінюванню учасниками себе, власного ціннісного вибору та своєї життєвої стратегії в цілому.

Змістовно-процесуальними засадами побудови розробленої програми слугували: системність організації та створення корекційно-розвивального середовища (актуалізаційний характер взаємин, комплексне поєднання різних видів діяльності, єдність розвитку, навчання, самовдосконалення); поєднання системи формувальних впливів (корекційно-розвивальні заходи, психокорекційні прийоми та неупереджений контроль); саморегуляційний зміст діяльності учасників як свідоме, цілеспрямоване планування власних дій, вчинків у відповідності з особистісно значущою метою та актуальними потребами в умовах невизначеності.

Структуру соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності становили блоки (мотиваційно-настановний, корекційно-розвивальний, моніторинговий) та тренінгові модулі («Оптимізація побудови життєвих стратегій в умовах невизначеності», «Формування позитивних життєвих цілей у ситуаціях невизначеності», «Життєва перспектива та професійне самовизначення в умовах невизначеності»).

Було враховано провідні науково-психологічні уявлення і вимоги, які стосуються проведення соціально-психологічного тренінгу, зокрема обов'язкове врахування ритуалу привітання, що дозволяє узгодити позитивний внутрішній мікроклімат взаємин для первинного знайомства і об'єднання учасників тренінгу у функціональну і потенційно результативну групу; ритуал розминки, що дало змогу створити передумови і настрій для налаштування учасників на досягнення сприятливих результатів завдяки роботі в команді, через установлення та укріплення тісних міжособистісних взаємовідносин, а також для зниження настороженості, недовіри, тривожності, напруги, фрустрованості та інших негативних і дискомфортних психостанів учасників; безпосереднє проведення тренінгових занять, що сприяло задіянню всього різноманітного інструментарію (вправи, міні-лекції, інформаційні повідомлення, елементи аутогенного тренування, дихальні техніки тощо) для оптимізації вироблення навичок і компетентностей, зорієнтованих як на покращення спільного групового тренінгового мікропростору і мікроклімату, так й на опанування тими важливими знаннями й уміннями, які знадобляться згодом у подальшій позатренінговій життєдіяльності; ритуал рефлексії, що забезпечував відображення, усвідомлення й аналіз тих подій, думок, асоціацій, вражень, проблем, які накопичилися упродовж заняття; ритуал прощання, який давав можливість успішно і безконфліктно, гармонійно і задоволено завершити тренінгове заняття, що надавало досвід і надію на подальшу успішну самореалізацію.

Методи та прийоми тренінгової роботи в межах запропонованої програми включали: психологічні вправи, міні-лекції, сюжетно-рольові ігри, моделювання ситуацій, групові дискусії та мозковий штурм, обговорення конкретних життєвих ситуацій, конструювання позитивних моделей поведінки, рефлексію та ін.

Провідними принципами тренінгової роботи вбачалися:

- повна довіра до учасників протягом усього періоду роботи;

- шанобливе ставлення, визнання наявності внутрішньої мотивації до навчання та розвитку у будь-якого учасника;

- відкритість у спілкуванні з учасниками, готовність завжди надати підтримку і в роботі в межах тренінгу, і у вирішенні особистих проблем;

- щирість у висловленні своїх почуттів, емпатійна підтримка учасників;

- активна участь у груповій взаємодії.

Види вправ та форми групової роботи у тренінгу включали:

- вправи-активатори, що використовувалися для створення доброзичливої робочої обстановки та зняття психологічних бар'єрів у спілкуванні;

- ігри або вправи, що сприяли включенню до групової роботи та саморозкриттю;

- вправи на формування адекватної самооцінки, здатності до конструктивної взаємодії;

- вправи, що сприяли формуванню життєвих цілей та розвитку мотивації до їх досягнення;

- обговорення того, що відбувається у проміжок між заняттями, спрямоване на аналіз змін у поведінці учасників;

- групові дискусії та мозкові штурми як спосіб розвитку здібностей до аналізу та прогнозу життєвих ситуацій в умовах невизначеності;

- рефлексія − підбиття підсумків занять, отримання зворотного зв'язку учасниками та ведучим.

Зокрема, розроблена нами психокорекційна програма включала соціально-психологічний тренінг «Оптимізація побудови життєвої стратегії в умовах невизначеності» з елементами ігрового моделювання формування життєвої стратегії учасників.

Одним із завдань зазначеного соціально-психологічного тренінгу виступало виявлення етапів формування життєвих стратегій учасників програми та психологічних механізмів, що забезпечують індивідуальні варіанти формування життєвих стратегій.

Для її вирішення було організовано групові заняття з учасниками програми таким чином, щоб спостерігати процес побудови життєвої стратегії. Використовувалися такі методи: психотренінг з елементами ігрового моделювання процесу формування життєвої стратегії, кваліфікаційне спостереження, методика «оцінювання п'ятирічних інтервалів» (Є. Головаха, О. Кронік) [48].

Серед основних критеріїв сформованості життєвих стратегій, які можна оцінити математичними методами, були визначені:

- зміст життєвої стратегії: подієва структура образу майбутнього, наявність структурованих цілей на різні життєві періоди, наявність конфліктів між подіями та змістовних чи часових невідповідностей між окремими подіями майбутнього;

- організаційні характеристики: протяжність часової перспективи та структурованість (насиченість подіями) майбутнього життєвого шляху.

Ігрове моделювання полягало в тому, щоб штучно створити спеціальні умови, які провокують потрібні відповідні реакції, дії або відносини, коли ведучий створював специфічну психогенну ситуацію, в результаті чого моделювалася поведінка учасників.

Соціально-психологічний тренінг, як основну форму ігрового моделювання процесу побудови життєвих стратегій, було обрано за таких підстав: це активна форма роботи, коли учасник активізує свої ресурси на вирішення індивідуальних і групових завдань; крім того, групова форма

роботи дозволяла використовувати як ресурси одного учасника, так й ресурси всієї групи, що значно розширює простір кожної конкретної особистості.

В якості центральної проблеми тренінгу було обрано моделювання власного майбутнього кожним учасником групи окремо та використання групового ресурсу для коригування життєвих стратегій.

Як зазначалося вище, сформованість життєвої стратегії тісно взаємопов'язана з рівнем розвитку здатності до глибокої особистісної рефлексії, прогнозування, особистісної активності, насиченості планованого образу майбутнього та визначення значущих інших, на кого орієнтується особистість при плануванні життєвого шляху.

У зв'язку з цим завдання у тренінгу були побудовані таким чином, щоб побачити, як вирішується проблема формування життєвих стратегій при реалізації запропонованих нами етапів моделі їх побудови, а також як реалізується ця модель у різних учасників.

Етапи побудови життєвої стратегії, які активізувалися в учасників ігрового тренінгу:

- вихід у рефлексивну позицію та прийняття установки на формування майбутнього власного життя;

- вибір культурних та прийнятих ціннісних орієнтацій;

- цілевизначення − як процес постановки мети (образу бажаного майбутнього);

- планування чи конструювання системи подій задля досягнення бажаного майбутнього;

- створення структурного плану майбутнього життєвого шляху, як результат.

Основним методом роботи у тренінгу з активізації процесу побудови життєвих стратегій було обрано каузометрію, як метод самопізнання, психодіагностики та психотерапії у психології життєвого шляху. Цей метод

заснований на формуванні списку подій майбутнього життєвого шляху і означає побудову життєвої стратегії особистості.

Учасник встановлював причинно-наслідкові взаємозв'язки події життя, а також виділяв найбільш і найменш актуальні для себе життєві сфери. Глибина та адекватність аналізу життєвого шляху та ефективність каузометричного опитування залежали від зацікавленості учасника, від рівня його пізнавальних здібностей та біографічної рефлексії.

Критеріями оцінки необхідних феноменів виступало організоване спостереження за реакціями, ставленням та особливостями учасників під час опитування, окремі психобіографічні показники.

Слід зазначити, що об'єктивація значущих подій життя у минулому, теперішньому та майбутньому передбачає наявність біографічної рефлексії, тобто здатності осмислювати свій життєвий шлях, знаходити взаємозв'язки між подіями життя, узагальнювати досвід та намічати майбутню лінію розвитку. Ефект каузометричного опитування виявляється у вільній розмові з учасниками.

Отже, для психологічного моделювання етапів побудови життєвих стратегій учасників було використано кваліфікаційне спостереження для реєстрації та опису випадків, коли учасник у процесі побудови життєвої стратегії відхиляється від запропонованої моделі.

В основі побудови занять лежали елементи каузометричного аналізу.

Загальний план занять соціально-психологічного тренінгу «Оптимізація побудови життєвої стратегії в умовах невизначеності:

- організаційна частина: цілі, знайомство, згуртування групи;

- первинне довільне планування життєвої перспективи (перерахування основних подій);

- поетапна активізація основних психологічних механізмів через спеціально підібрані завдання;

- коригування життєвої стратегії, формування підсумкового образу майбутнього;

- зворотний зв’язок: ступінь корисності такого заходу на формування життєвої стратегії.

Соціально-психологічний тренінг було організовано в такий спосіб, що завдання поступово активізували роботу кожного наступного етапу моделі побудови життєвої стратегії.

Оцінку сформованості життєвої стратегії було проведено за такими критеріями:

- протяжність часової перспективи (наскільки далеко учасник планує своє життя – вікові межі, якими він обмежує свою систему майбутніх подій);

- насиченість подіями різних періодів життя (які періоди характеризуються докладним описом подій, що відбуваються);

- наявність конфліктів між подіями (невідповідність подій за часом чи змістом).

Наступний тренінговий модуль соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності містив соціально-психологічний тренінг формування позитивних життєвих цілей.

Кількісний склад групи також містив від 7 до 12 осіб.

Мета тренінгу полягала у формуванні здатності до самопізнання, саморозвитку та самореалізації, розвиток мотивації до досягнення позитивних життєвих цілей.

Завдання соціально-психологічного тренінгу формування позитивних життєвих цілей:

- розвиток самосвідомості;

- підвищення комунікативних навичок та впевненості;

- формування адекватної самооцінки;

- сприяння усвідомленню власних ієрархій;

- формування навичок життєстійкості та протистояння груповому тиску;

- актуалізація життєвих цілей та підвищення мотивації до досягнення життєвих цілей.

Науковими та методичними основами зазначеного тренінгу виступали такі положення:

- феліксологічний підхід, що передбачав формування в учасників здатності бути щасливим в реальному житті;

- гуманістичний підхід: учасник виступав у ролі суб'єкта й носія можливості бути стратегом своєї поведінки, діяльності, усвідомлення найвищих цінностей життя й себе у них і реалізації цих цінностей в «Я – глобальному» в позитивній «Я – концепції» (Я – реальне, Я – ситуативне, Я – перспективне);

- суб'єктний підхід щодо забезпечення суб'єктності учасника в корекційно-розвивальному процесі, як найважливішої умови розвитку індивідуальності особистості − розвитку та формування функціональних систем залежно від соціального оточення, навчання та виховання, з опорою на індивідуально-типологічні та здоров'язберігаючі аспекти;

- єдності соціально-психологічної теорії та практики у розвитку та діяльності.

В основі змісту програми соціально-психологічного тренінгу формування позитивних життєвих цілей лежали такі ідеї:

- суб'єктивність: програма тренінгу складена з урахуванням індивідуальності, мотиваційної спрямованості та творчої активності учасників;

- свобода вибору: учасники опановують нові способи діяльності з урахуванням вільного вибору; діяльність учасників носить самостійний креативний характер;

- кооперація дій: створюється безпечний простір, що сприяє самопізнанню, самовираженню та самовизначенню учасників на основі спільної діяльності та її експертизи;

- стратегії власного життя: формування вміння прогнозувати майбутнє, вирішувати свої проблеми самостійно та нести відповідальність за всі свої дії та вчинки.

Для досягнення зазначених цілей та завдань тренінгової роботи вагомим є розуміння того, що учасникам важливо усвідомлювати себе затребуваними у суспільстві, мати особистісно значущі життєві цілі. Важливо допомогти учасникам побачити, яким чином їх вибір може вплинути на подальше життя та успішність у професійній діяльності, знайти шляхи досягнення життєвих цілей, зацікавити їх у реалізації задуманого, навчити не відмовлятися від бажаного при невдачах, а продовжувати рухатися вперед.

Тренінгові заняття допомагали поставити позитивні життєві цілі та прагнути їх досягнення. Необхідним вбачалося також забезпечення учасників засобами, що дозволяють ефективніше діяти в повсякденному житті, вирішувати щоденні завдання, які постають перед ними. Досліджуваний віковий період є сприятливим для такої роботи. Це пов’язано, з одного боку, зі зростанням в учасників інтересу до себе, до своїх можливостей, здібностей, а з іншого, − з відкритістю їх до допомоги з боку дорослих у подоланні труднощів, проблем, прийнятті рішень.

Цим тренінгом передбачено 10 занять по 45 хвилин кожне, частота проведення – 1 раз на тиждень. Етапи реалізації тренінгу: підготовчий, організаційно-змістовний, заключний.

Підготовчий етап роботи полягав у виявленні показань в учасників для проведення психологічної корекції. Первинна діагностика передбачала проведення діагностичного обстеження учасників за методиками, які використовувалися на констатувальному етапі дослідження.

На організаційно-змістовному етапі відбувалася робота відповідно до розробленого тематичного плану, спрямована на реалізацію поставлених цілей та завдань.

Заключний етап включав проведення діагностичної роботи, підбиття підсумків, аналіз ефективності тренінгу.

Основні змістовні лінії соціально-психологічного тренінгу з формування позитивних життєвих цілей в умовах невизначеності:

- самопізнання, як умова успішної взаємодії з собою та навколишнім світом, рефлексія свого стану;

- здатність до аналізу та прогнозування ситуацій невизначеності;

- психологічні механізми встановлення позитивного контакту з іншими людьми;

- моделі поведінки у ситуаціях невизначеності;

- позитивні життєві цілі та шляхи до їх досягнення;

- унікальність кожного учасника;

- Я-концепція учасника.

Нижче наведено структурні компоненти тренінгових занять.

Вступна частина включала психологічні ігри та вправи, спрямовані на зняття емоційної напруги, створення сприятливої, дружньої атмосфери у групі, психологічного комфорту та безпеки для кожного учасника, а також ритуалу привітання та прийняття правил роботи.

Основна частина була спрямована на формування нових знань і уявлень, набуття нових навичок і установок, конструювання та відпрацювання особистої стратегії поведінки, осмислення отриманого досвіду, формування ціннісно-значущої особистісної концепції взаємодії зі світом (здійснювалися з використанням міні-лекцій та бесід ведучого, сюжетно-рольових ігор, дискусій та обговорень тощо).

Заключна частина включала підведення підсумків, інтелектуальну та емоційну рефлексію і ритуал прощання.

Загальний тематичний план тренінгових занять наведено у табл. 4.1.

Таблиця 4.1

Загальний тематичний план тренінгових занять

№	Тема заняття	Зміст заняття	Кількість годин
1.	Правила групової роботи та техніки безпеки. Діагностика.	*Підготовча частина*. 1.Знайомство. 2.Ритуал привітання.	45-50 хвилин

	Формування доброзичливої робочої обстановки в групі, встановлення особистих кордонів при взаємодії у вправах.	3.Прийняття правил групової роботи та техніки безпеки. 4. Діагностика. *Основна частина*. 1.Вправа «Мовчання-говоріння». 2.Вправа «Встановлення дистанції». 3.Вправа «Дружня рука». *Заключна частина*. Рефлексія заняття.	
2.	Розвиток навичок прийняття правил роботи у групі, вміння приймати вимоги та потреби інших учасників.	*Підготовча частина*. 1.Ритуал привітання. 2.Вправа «Вузький міст». *Основна частина*. 1.Вправа «Король у королівстві». 2.Вправа «Доторкнися до ...». 3.Вправа «Датський бокс». *Заключна частина*. Рефлексія заняття.	45 хвилин
3.	Актуалізація уявлень про свої сильні сторони, розвиток емпатії та здатності до конструктивної	*Підготовча частина.* 1.Ритуал привітання. 2.Вправа «Говорю, що бачу». *Основна частина*.	45 хвилин

	взаємодії у групі.	1.Вправа «Асоціації». 2.Вправа «Поглянемо разом». 3.Вправа «Великий майстер». *Заключна частина*. Рефлексія заняття.	
4.	Усвідомлення власної унікальності, своїх сильних і слабких сторін та власної корисності для оточуючих та суспільства.	*Підготовча частина*. 1.Ритуал привітання. 2.Вправа «Порожнє місце». *Основна частина*. 1.Вправа «Який я?». 2.Вправа «Банка секретів». 3.Вправа «Один для одного». 4.Вправа «Паперові м'ячики». *Заключна частина.* Рефлексія заняття.	45 хвилин
5.	Розвиток здатності до самовизначення життєвих цілей та визначення необхідних якостей для їх досягнення.	*Підготовча частина*. 1.Ритуал привітання. 2.Вправа «Подаруй посмішку». *Основна частина*. 1.Вправа «Діалектика». 2.Вправа «Чарівне дзеркало».	45 хвилин

		3.Вправа «Мої сильні сторони». 4.Вправа «Погоджуюсь – не погоджуюсь». *Заключна частина*. Рефлексія заняття.	
6.	Розвиток здібностей до самовизначення, прогнозування та подолання життєвих перешкод.	*Підготовча частина*. 1. Ритуал привітання. 2.Вправа «Сплутані ланцюжки». *Основна частина*. 1.Вправа «Магазин». 2.Вправа «Мій вибір». 3.Вправа «Перепони». 4. Вправа «Допомога залу». 5.Вправа «Гусениця». *Заключна частина*. Рефлексія заняття.	45 хвилин
7.	Актуалізація життєвих цілей та розвиток мотивації до їх досягнення.	*Підготовча частина.* 1. Ритуал привітання. 2.Вправа «Дзеркало». Основна частина. 1.Вправа «Кіно». 2.Вправа «Уявлення про час». 3.Вправа «Почуття часу». 4.Вправа «Обміняємо не дивлячись».	45 хвилин

		Заключна частина. Рефлексія заняття.	
8.	Підвищення самооцінки у досягненні цілей.	*Підготовча частина.* 1. Ритуал привітання. 2.Вправа «Закінчи речення». *Основна частина*. 1.Вправа «Цілі та справи». 2.Вправа «Сьогодні перший день твого життя». 3.Вправа «Дружні руки». *Заключна частина*. Рефлексія заняття.	45 хвилин
9.	Підвищення впевненості у досягненні життєвих цілей.	*Підготовча частина*. 1.Ритуал привітання. 2.Вправа «Я знаю, що в тебе». *Основна частина*. 1.Вправа «Доторкнутися до зірок». 2.Вправа «Мої ресурси». 3.Вправа «Мої досягнення». *Заключна частина*. Рефлексія заняття.	45 хвилин
10.	Підсумкове заняття. Актуалізація життєвих	*Підготовча частина*. 1.Ритуал привітання.	45-50 хвилин

	цілей та підвищення мотивації до досягнення життєвих цілей.	2.Вправа «Будуємо місто». *Основна частина*. 1.Вправа «Скринька Пандори». 2.Вправа «Валіза у дорогу». *Заключна частина*. 1.Рефлексія заняття. 2. Діагностика. 3.Підбиття підсумків.	

Очікувані результати реалізації тренінгу:

- стабільний позитивний емоційний стан учасників;

- прояв учасниками відкритості, щирості у спілкуванні;

- рефлексія власного стану та стану оточуючих; усвідомлення своїх почуттів; розуміння та прийняття почуттів оточуючих;

- усвідомлення власної унікальності, своїх сильних та слабких сторін.

- адекватна самооцінка та підвищення комунікативних навичок учасників;

- вироблення позитивних життєвих цілей та мотивації до їх досягнення.

Компетенції, що формуються: комунікативна; рефлексивна, що дозволяє здійснювати самоконтроль, саморегуляцію та саморозвиток власної особистості; ціннісно-смислова; компетенції особистісного вдосконалення; соціальна.

Критеріями визначення рівня досягнення запланованих результатів виступали:

- розвиток основних комунікативних навичок;

- володіння прийомами самопрезентації в групі, з іншими людьми;

- розширення та поглиблення самопізнання;

- уміння приймати конструктивні рішення у складних та проблемних ситуаціях спілкування;

- володіння навичками саморегуляції та вмінням моделювати саморозвиток;

- актуалізація життєвих цілей та розвиток мотивації до їх досягнення;

- розвиток рефлексивних умінь;

- сформованість уявлень про можливі наслідки своєї поведінки та поведінки інших людей, сформованість умінь аналізувати та оцінювати ситуацію невизначеності.

Інструментами оцінки ефективності тренінгу виступали: бесіда, спостереження, діагностичні методики.

У межах роботи за програмою тренінгу проводилася: вхідна та вихідна діагностика; спостереження ведучого за змінами у поведінці та висловлюваннях учасників, способи вирішення труднощів у спілкуванні.

З метою допомоги учасникам у питаннях побудови життєвої перспективи, професійного самовизначення у межах соціально-психологічної програми було задіяно також модуль «Життєва перспектива та професійне самовизначення в умовах невизначеності», як найбільш результативний метод передачі психологічних знань, розвитку відповідних умінь і навичок, а також створення умов для саморозкриття, самодослідження та саморозуміння учасників.

Нижче наведено приклади вправ, які виявилися найбільш ефективними у вищенаведених тренінгових модулях соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності.

Вправа «Вузький міст».

Мета: розвиток навичок розуміння та вміння поступатися іншим людям у ситуаціях невизначеності.

Зміст вправи. Ведучий на підлозі креслить дві довгі лінії на деякій відстані одна від одної, таким чином позначаючи міст. Вибираються два

учасники, які йдуть назустріч один одному з різних боків мосту. Можна поставити додаткову умову: вони поспішають.

Ведучий звертає увагу учасників, що вони самі мають обрати спосіб проходження мосту. Чи зможуть вони ввічливо розійтися чи зіштовхнуть один одного?

В обговоренні учасники діляться, як їм удалося домовитися. Про кого вони, насамперед, думали, коли потрібно було зробити вибір: про себе чи партнера? Чи завжди потрібно поступатися «вузьким мостом»?

Нотатки для ведучого. Часто у виборі поступки чи відстоювання свого інтересу учасники керуються особистими симпатіями чи антипатіями. Нерідко вони навіть не думають про ту людину, яка вступила з ними в протистояння. Важливо показати учасникам, що в житті необхідно визначати, наскільки важливим є результат протиборства для обох сторін, адже результат вибору може вплинути на подальше життя людини, і це потрібно враховувати. А може, особиста мета не така важлива і від неї можливо з легкістю відмовитися на користь партнера?

Вправа «Говорю, що бачу».

Мета: розвиток навичок безоцінного прийняття інших людей.

Зміст вправи. Сидячи в колі, учасники спостерігають за поведінкою інших учасників та по черзі говорять, що вони бачать, розглядаючи кожного з учасників. Ведучий стежить за тим, щоб не використовувалися оціночні судження та умовиводи. Важливо лише говорити про те, що з'являється погляду, а не те, які реакції з'являються у відповідь на це.

Під час обговорення слід запитати, чи часто хотілося дати власну оцінку дій інших учасників чи їх особистісних якостей? Чи було важко утриматися від застосування оціночних категорій? Що учасники відчували, коли говорили про них та коли їм доводилося говорити про інших?

Нотатки для ведучого. З учасниками можна обговорити випадки, коли оцінка йшла попереду людини. Буває, що, отримавши негативну інформацію про незнайому людину, ми зустрічаємо її негативно.

Вправа «Великий майстер».

Мета: актуалізація уявлень про свої сильні сторони.

Зміст вправи. Кожен учасник по колу вихваляє свої сильні сторони, починаючи зі слів: «Я великий майстер...». Наприклад, майстер малювання плакатів, приготування особливих страв, складання комп'ютерних програм тощо. Завдання: переконати в цьому інших.

Ведучий запитує: «Чи може хтось із присутніх зробити це краще?» Якщо вся група погоджується із твердженням, то ця людина визнається великим майстром названого заняття. Група нагороджує його оплесками.

Обговорення: чи важко було хвалити себе і чому? Чи завжди потрібна така скромність? У яких ситуаціях потрібно говорити про свої переваги? Чи приємно отримувати оплески?

Нотатки для ведучого. Ізгої, як правило, у цій вправі залишаються осторонь. Потрібно допомогти їм впоратися з побоюваннями, бути осміяним і вийти перед групою разом із ним як «група підтримки».

Вправа «Банка секретів».

Мета: надання допомоги учасникам у визнанні своїх недоліків та прагненні їх виправити.

Зміст вправи. Кожен учасник позначає лист своєю позначкою. Потім він записує на листку, що негативного він відкрив у собі за допомогою інших учасників у попередній вправі і що хотів би змінити у собі.

Листки складаються у скляну банку, банка «опечатується» і віддається на зберігання ведучому. Ця банка буде відкрита на останньому занятті.

Нотатки для ведучого. Деякі учасники не захочуть писати про свої недоліки. Потрібно переконати їх, що про вміст листка ніхто не дізнається, учасники пишуть самим собі лист у майбутнє.

Вправа «Один для одного».

Мета: розвиток уявлень про свою корисність іншим людям.

Зміст вправи. Учасникам пропонується подумати та написати, де і чим може бути корисним кожен член групи. Після закінчення роботи зачитується, що вийшло.

Обговорення: наскільки важко було визначити «корисність» людини для себе? Чим керувалися учасники під час виконання завдання: дружніми стосунками, небажанням образити когось чи, навпаки, погані стосунки вплинули на вибір?

Нотатки для ведучого. Перед початком роботи слід попередити учасників, що якщо хтось не вважає когось корисним для себе, не варто на це ображатися, можливо, що це пов'язано з різницею в інтересах.

Вправа «Діалектика».

Мета: вироблення особистого ставлення до соціальних ролей.

Зміст вправи. Вибирається певна соціальна роль: це може бути батько, вчитель, учень, продавець у магазині, працівник на заводі, бізнесмен, двірник тощо. Можна обговорити кілька соціальних ролей. Потім учасників запитують: чи було важко знайти хороше та погане в соціальних ролях? Чому?

Нотатки для ведучого. Дуже важливо пояснити учасникам групи, що немає поганих професій, погано, коли ти не виконуєш те, що маєш робити. Потрібні двірники та прибиральниці, інакше всі оточуючі потонуть у багнюці. Це не погана робота, це люди погано ставляться до неї, тому що не вміють цінувати працю інших. Чисто не там, де прибирають, а там, де не смітять. А ми не вміємо цього робити, от і потрібні люди, які за нами прибирають! А як приємно вийти в чисте подвір'я чи прийти до прибраного офісу! Коли ми навчимося жити чисто, тоді в таких спеціальностях не буде потреби, а поки що нам без них не прожити.

Вправа «Чарівне дзеркало».

Мета: актуалізація життєвих цілей.

Зміст вправи. Ведучий пропонує учасникам уявити, що вони на хвилинку можуть зазирнути у своє майбутнє за допомогою «чарівного

дзеркальця», в якому вони зможуть побачити себе вже дорослими в будь-якій соціальній ролі. Дзеркало передається по колу і кожен каже вголос, що він там побачив. Після закінчення учасники діляться враженнями: наскільки важко їм було уявити себе дорослими.

Нотатки для ведучого. Потрібно звернути увагу на «ізгоїв»: вони побоюються говорити про себе, треба разом із ними заглянути у майбутнє.

Вправа «Мої сильні сторони».

Мета: розвиток мотивації для досягнення життєвих цілей.

Зміст вправи. Учасникам пропонується написати на папері, які сильні риси характеру вони мають для досягнення успіхів у тій соціальній ролі, яку вони побачили в «чарівному дзеркалі». Дуже добре, якщо учасники напишуть, які риси характеру їм потрібно коригувати, щоб бути успішними. Охочі можуть зачитати, що у них вийшло. Якщо учасники не захочуть цього робити, не потрібно наполягати, важливо, щоб вони це усвідомили для себе.

Для обговорення пропонуються такі питання: наскільки пошуки були напруженими? Чи хотілося побачити в собі щось неприємне для себе? А виправити свої вади хочеться?

Нотатки для ведучого. Потрібно пояснити учасникам, що будь-якій людині не хочеться бачити себе в негативі, не хочеться визнавати недоліки, особливо коли чуєш про них збоку. Це відбувається не через те, що у людей підвищена зарозумілість, а через хворобливість визнання в собі чогось неприємного. Але цю болючість необхідно переборювати, оскільки, заперечуючи в собі негативне, ми його не позбавляємося, а пестуємо, охороняємо від посягань інших. Але недоліки заважають нам контактувати з людьми і досягати бажаного. Значить, потрібно їх визнати і позбутися.

Вправа «Магазин».

Мета: визнання множинності варіантів здійснення вибору.

Зміст вправи. Учасникам пропонується набір різноманітних предметів, які викладаються на столі (це можуть бути канцелярські товари, невеликі сувеніри та ін.). Кожен по черзі приходить в «магазин» і вибирає предмет, що

сподобався. Коли всі зроблять свій вибір, вони пояснюють чому захотіли саме цей предмет. Що було важче – вибрати чи пояснити свій вибір? Чим учасники керувалися у виборі: річ просто сподобалася чи вона корисна та застосовна для чогось?

Нотатки для ведучого. Може виявитися, що два учасники обрали той самий предмет, нехай вони не сперечаються, а кожен розповість про свій вибір саме цієї речі.

Вправа «Мій вибір».

Мета: розвиток можливості самовизначення.

Зміст вправи. Учасникам пропонується знову прийти в магазин, але вибирати доведеться не предмети, а соціальні ролі, майбутні професії. Ведучий буде продавцем, який записує на картках, за бажанням кожного учасника, його майбутню соціальну роль чи професію та віддає її «покупцеві». Дозволяється вибрати кілька професій. Коли всі учасники відвідають «магазин», вони пояснюють свій вибір. Ведучий запитує їх: наскільки цей вибір був складним для них? За якими критеріями вибиралася професія: модно бути кимось, велика зарплата, подобається спеціальність, бажання батьків, хочеться спробувати себе в цій діяльності, не хочеться розлучатися з другом, адже доведеться вчитися в інших містах?

Нотатки для ведучого. Потрібно пояснити учасникам, що професія − це конкретна спеціальність, а соціальна роль − це домогосподарка, батько сімейства, багатодітна мати, «вічний студент», пенсіонер. Можна вибрати собі і соціальну роль, немає у цьому нічого дивного.

Вправа «Перепони».

Мета: розвиток здібностей до прогнозування ситуацій.

Зміст вправи. Кожен учасник повинен подумати і написати, що йому необхідно зробити, щоб досягти бажаної мети, і які перепони у нього можуть виникнути при досягненні обраної соціальної ролі чи професії. Потім усім пропонується відповісти на запитання: що було важче, побачити перешкоди чи намітити шлях до досягнення наміченого?

Нотатки для ведучого. Можуть виникнути труднощі у визначенні перешкод. Можна поговорити з учасниками про реальність поставленої мети, вони можуть виявитися зовсім недосяжними, в цьому випадку не треба розчаровувати учасників, а сказати, що мріяти − це здорово.

Вправа «Допомога залу».

Мета: розвиток здатностей до подолання життєвих перешкод.

Зміст вправи. Один учасник, за бажанням, зачитує, які перепони він бачить у досягненні його мети, яким чином можна цю перешкоду подолати. Якщо виникають труднощі, йому допомагає зал, висловлюючи свої пропозиції. Той, хто не може визначитися, вислуховує мовчки всі пропозиції, не відкидаючи і не критикуючи. Як він поступить у виборі рекомендацій, прийме їх чи не прийме, це його таємниця. Він тільки дякує учасникам за надану допомогу.

Обговорення: що було важче − самому шукати вихід чи приймати поради, чи допомогли поради?

Нотатки для ведучого. Бажаючого поділитися може відразу і не виявитися, потрібно мотивувати учасників, пояснивши, що людина, зіткнувшись із труднощами, не завжди бачить вихід, а оточуючі можуть підказати дуже цікавий варіант вирішення проблеми.

Вправа «Кіно».

Мета: розвиток уміння прогнозувати та актуалізувати свої життєві цілі.

Зміст вправи. Учасникам пропонується уявити, що про кожного з них зняли фільм, коли їм виповнилося 30-35 років. Вони мають можливість подивитися цей фільм зараз. Потрібно розповісти про себе як про головного героя: як він виглядає, чим займається, де живе, його сімейний стан.

В обговоренні пропонується розповісти: чи сподобався фільм про себе, чи учасники задоволені успіхами свого головного героя? Може, їм щось хочеться змінити у сценарії фільму? Що для цього потрібно зробити?

Нотатки для ведучого. Учасникам подобається фантазувати, не треба зупиняти їх у висловлюваннях, здавалося б, і недосяжних бажань. Може, це

дасть їм поштовх для саморозвитку: висловлене потаємне бажання якраз і є таким поштовхом.

Вправа «Уявлення про час».

Мета: усвідомлення почуття часу.

Зміст вправи. Учасникам пропонується представити час у вигляді фізичного об'єкта, який можна побачити та доторкнутися. Тепер потрібно цей об'єкт намалювати, позначивши на малюнку минуле, сьогодення та майбутнє, і точку часу, в якій вони зараз.

Учасникам пропонується подумати про те, що час скінчений і його може не вистачити на виконання будь-яких планів. Чи правильно, що люди відкладають вирішення проблем на потім? А щоб виповнилося те, що вони побачили у «кіно», чи потрібно зробити щось саме зараз?

Нотатки для ведучого. У цій вправі труднощі полягають саме в розумінні кінцівки часу, оскільки його неможливо побачити, або доторкнутися, тобто усвідомити як фізичний об'єкт.

Вправа «Почуття часу».

Мета: усвідомлення зв'язку почуття часу із настроєм.

Зміст вправи. Учасникам пропонується із заплющеними очима після команди вловити той момент, коли мине хвилина. Учасник, за відчуттям якого хвилина пройшла, розплющує очі, мовчки піднімає руку і продовжує сидіти мовчки, доки всі не розплющать очі. Ведучий годинником визначає, коли пройде хвилина. Учасники діляться на три групи: ті, хто підняв руку раніше, ніж мине хвилина; ті, хто підняв руку пізніше; ті, хто приблизно вловив момент. Групи розходяться в різні кути кімнати, де намагаються визначити спільні для них відчуття та почуття.

В обговоренні учасникам пропонується поговорити про те, чи залежить відчуття часу від стану людини, що потрібно зробити, щоб власний час збігався з реальним і для чого це потрібно.

Нотатки для ведучого. У цій вправі немає правильного вибору чи неправильного. Кожен відчуває час та силу своїх особистісних особливостей,

і це потрібно пояснити учасникам. Є, наприклад, повільні люди, це не недолік, а особливість темпераменту.

Вправа «Цілі та справи».

Мета: розвиток уміння планувати свої справи, ставити здійсненні цілі та досягати їх.

Зміст вправи. Учасникам за дві хвилини пропонується написати плани, як можна провести найближчий вечір: необхідно включити фантазію та написати якнайбільше варіантів. Варіанти зачитуються і вибираються ті, що найчастіше зустрічаються. Після цього учасникам пропонується назвати ті справи та вчинки, які допоможуть здійснити задумане. Список справ записується на дошці. Потім визначається скільки часу вони готові витратити на виконання цих справ і до якого терміну ці справи мають бути завершені.

Обговорення: чи допомагає планування справ досягти бажаної мети?

Нотатки для ведучого. Приймаються найрізноманітні ідеї, головне – навчитися планувати свої справи та розподіляти час. Коли доведеться продати їх, учасники самі відмовляться від задуманого, розуміючи його нездійсненність.

Вправа «Сьогодні перший день твого життя».

Мета: розвиток мотивації для досягнення мети.

Зміст вправи. Учасникам пропонується уявити, що сьогодні – перший день їхнього життя і поділитися як вони хочуть його провести, чого важливо домогтися, що зробити, побачити, відчути.

У подальшому обговоренні всім учасникам пропонується висловити, що виявилося найважчим у цьому завданні: поставити ціль чи уявити, що сьогодні є перший день. Навіщо було придумано таке завдання – спробувати вигадати свій перший день? Оскільки учасники обрали для себе найближчі життєві цілі, вони можуть починати рухатися вперед до їхнього досягнення!

Нотатки для ведучого. Учасникам зазвичай важко собі уявити, що сьогодні – їх перший день, адже вже стільки прожито. Потрібно нагадати їм годинний циферблат або пісочний годинник. Секундна стрілка кожен оберт

починає знову, пісочний годинник перевертають і пісок починає пересипатися з першої піщинки. Ось так і потрібно уявити свій перший день: я прокинувся вранці і почався мій перший день, почався мій новий шлях. По суті, це так і є, щодня людина починає свій новий шлях, відкриває для себе щось нове і цікаве, головне, щоб вона прагнула до цих відкриттів, тоді життя буде наповнене цікавим змістом.

Вправа «Доторкнутися до зірок».

Мета: підвищення впевненості та власної відповідальності у досягненні цілей.

Зміст вправи. Вправу виконують під медитативну музику. Учасники стоять у колі. Ведучий: «Заплющте очі. Уявіть собі, що над вами нічне небо, засіяне зірками. Подивіться на якусь особливо яскраву зірку, яка пов'язується у вас із мрією, бажанням чи метою. Дайте їй назву. Тепер простягніть руки до неба і постарайтеся дотягнутися до зірки. Намагайтеся щосили. А тепер зірвіть її з неба і покладіть у кишеню. Можна зірвати кілька зірок».

Після закінчення учасники розповідають, чи важко було дістати свою мрію. Які почуття виникли, коли вона опинилася у кишені? Так і в житті, коли ми досягаємо бажаного, нам добре, ми почуваємося щасливими.

Нотатки для ведучого. В учасників можуть бути і «зоряні» мрії, і приземлені, що стосуються простих земних благ. Потрібно сказати, що мріяти можна про що завгодно, про політ у космос і про велосипед, найголовніше, щоб у людини зберігалася ця здатність, адже мрії спонукають нас до дії, а досягнення мрії приносить нам радість і впевненість у собі. Тож мрійте на здоров'я!

Вправа «Мої ресурси».

Мета: розвиток можливості знаходження ресурсів задля досягнення життєвих цілі.

Зміст вправи. Учасникам пропонується подумати, що може допомогти в досягненні тих цілей, до яких вони дотягувалися в попередній вправі. Чим

вони вже володіють, щоб досягти своїх життєвих цілей. Можна зобразити свої якості у вигляді символів. Це особисті ресурси кожного.

Обговорення спрямоване на те, щоб з'ясувати, які труднощі виникли в учасників під час пошуку в собі ресурсів.

Нотатки для ведучого. Багато учасників часто не можуть розділити свої внутрішні та зовнішні ресурси. Потрібно поговорити з учасниками про те, що для досягнення поставленої мети можуть залучатися й інші люди, але основними виконавцями задуманого є ми самі, і багато залежить саме від нас і від наших особистісних якостей.

Вправа «Будуємо місто».

Мета: актуалізація життєвих цілей.

Зміст вправи. Вправа проводиться під музику для створення творчого настрою. Учасникам усім разом пропонується намалювати місто, де їм хотілося б жити. Кожна будова цього міста повинна мати назву їхньої мрії. Нехай у цьому місті будуть палаци та парки, стадіони та зони відпочинку – все, що можна придумати та зобразити. Потрібно дати назву місту. Це місто вони повинні будувати всі разом і кожен для себе. Важливо йти до наміченої мети та не боятися труднощів у дорозі.

Нотатки для ведучого. Щоб кожен мав можливість відобразити свою мрію, учасники мають підходити до ватману по черзі. Учасники, які соромляться, можуть відмовлятися. Ведучий у цьому випадку підходить до ватману разом із ними та допомагає їм.

Вправа «Скринька Пандори».

Мета: актуалізація можливостей у подоланні перешкод у досягненні життєвих цілей.

Зміст вправи. Всім знайома легенда про скриньку Пандори, коли за цією легендою, всі нещастя, які переслідували людей, боги замкнули в ящик, який було заборонено відчиняти. Пандора порушила заборону богів, відкрила шухляду, і всі нещастя і біди обрушилися на людей.

Завдання: зробити свою «скриньку Пандори». Учасникам пропонується на аркушах написати все те, що заважає їм збудувати місто своєї мрії, кожному окремо. Потім ці перешкоди потрібно покласти в «ящик Пандори» і закрити його, але важливо пам'ятати, що може їм завадити. «Ящик Пандори» передається ведучому, і всі разом домовляються, коли можна буде його відкрити, коли учасники можуть усунути перешкоди, що заважають їм будувати мрію. На скриньці пишеться дата відкриття. Коли дата підійде, ящик можна буде розкрити, записки передати авторам, а вони самі вирішать, чи вони остаточно позбулися перешкод, чи ще варто попрацювати над собою.

Нотатки для ведучого. Учасникам пропонується написати, що їм заважає збудувати місто своєї мрії.

Тренінговий модуль «Життєва перспектива та професійне самовизначення в умовах невизначеності» був призначений для учасників, для яких питання особистого та професійного становлення є найбільш актуальними.

Цілі застосування цього тренінгового модулю передбачали:

- дослідження психологічних проблем учасників та надання допомоги у їх вирішенні;

- покращення суб'єктивного самопочуття та зміцнення психічного здоров'я;

- вивчення психологічних закономірностей, механізмів та ефективних способів міжособистісної взаємодії для створення основи більш ефективного та гармонійного спілкування з людьми;

- розвиток самосвідомості та самодослідження учасників для корекції чи попередження емоційних порушень на основі внутрішніх та поведінкових змін;

- сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності та відчуття щастя та успіху.

Програма тренінгового модулю «Життєва перспектива та професійне самовизначення в умовах невизначеності» складалася із чотирьох тренінгів:

1. Тренінг «Шлях до себе», спрямований на формування та розвиток установки на самопізнання та саморозвиток особистості.

2. Тренінг «Цілепокладання та побудова життєвої перспективи», спрямований на усвідомлення власної системи цінностей, навчання це цілепокладанню, навичкам планування та досягнення поставлених цілей, побудови життєвої перспективи.

3. Тренінг «Професійне самовизначення», спрямований на навчання навичкам професійного самовизначення.

4. Тренінг «Перешкоди та ресурси у професійному саморозвитку», спрямований на усвідомлення перешкод на шляху професійного саморозвитку, виявлення внутрішніх ресурсів учасників для їх подолання.

Нижче наведено заняття цього тренінгового модулю, які виявилися найбільш ефективними.

Вправа «Досягнення цілі».

Мета: вироблення вміння грамотно формулювати свої цілі.

Інструкція учасникам: Для того, щоб досягти цілі, необхідно чітко її представляти, розуміти до чого йдеш. Правильно ставити цілі – те, що потрібно успішній особистості, а щоб цілі були справді успішними, необхідна низка умов: ціль має бути конкретна, вимірна та реальна; розбивайте цілі- «слони» (дуже великі і перспективні) на більш дрібні і близькі в часі; ставлячи цілі, спирайтеся на наявний потенціал, як свій, так і тих, хто готовий допомогти вам у досягненні цілей.

Після вступної частини, учасникам пропонується представити якусь свою мету та кроки, які необхідно зробити, щоб її досягти.

Кожен із учасників має бланк, у якому необхідно заповнити графи:

- Що робити (ціль).

- Коли (терміни).

- Що потрібно (ресурси, події).

-Хто може допомогти у досягненні цілі.

- Які можливі перешкоди та як їх треба долати.

Наприклад, отримати хорошу роботу у майбутньому. Допоможуть освіта, контакти із центрами зайнятості, знайомі, реальний досвід роботи.

Вправа «Зняття внутрішніх обмежень».

Мета: усвідомлення своїх внутрішніх обмежень; оволодіння інструментом покрокового зняття внутрішніх обмежень.

Інструкція учасникам: Головне у проведенні цієї вправи – послідовність, неспішність та делікатність.

Виконаємо такі дії:

1. «На шляху досягнення цілей нам зустрічаються різні перешкоди. Їх можна умовно поділити на зовнішні та внутрішні. Багато хто вважає, що з внутрішніми перешкодами (обмежувачами) впоратися часом буває складніше, ніж із зовнішніми. Як ми говоримо про внутрішні обмежувачі? Зазвичай ми починаємо зі слів: «Я не можу…». Зараз ми спробуємо по кроках подолати деякі наші внутрішні обмеження. Візьміть чистий аркуш і п’ять разів напишіть фразу «Я не можу…», залишаючи вільне місце, щоб її закінчити».

2. «Завершіть незакінчені речення, тобто продовжить фразу та напишіть, що ви НЕ можете робити (зробити). Я дам вам цей час. Всі готові? Хто може прочитати деякі свої фрази вголос для всіх?

3. «Тепер у всіх своїх фразах закресліть слово «можу», а замість цього напишіть зверху слово «ХОЧУ». Що у вас вийшло? Прочитайте усі фрази з новими словами. Я хочу попросити тих самих учасників знову прочитати вголос уже виправлені фрази».

4. «Наступний крок. Скрізь закресліть частинку «НЕ». Прочитайте, що у вас вийшло. Зараз ви повинні поставити собі дуже важливе питання: «Ви справді цього хочете?» Прочитайте ще раз свої фрази і зробіть наголос на слові «хочу».

5. «І нарешті завершальний крок. Допишіть після слова «хочу» слово «І ЛЕГКО МОЖУ». У вас вийде «Я хочу і легко можу ...» − і далі за вашим текстом. Тепер давайте вимовимо наші нові фрази вголос. Я хочу знову попросити це зробити першими тих, хто вже говорив».

Вправа «Життєві перспективи».

Мета: усвідомлення життєвих перспектив.

Інструкція учасникам: завдання виконується в 5 етапів.

Етап 1. Інструкція: «Поговоримо про ваші життєві перспективи. Візьміть ручку, папір. Протягом 15 хвилин подумайте над питанням «Що я дійсно хочу отримати від свого життя?» Довго не думайте, записуйте все, що спадає вам на думку. Зверніть увагу на всі сфери вашого життя. Фантазуйте. Чим більше – тим краще. Відповідайте на запитання так, ніби ви маєте необмежений ресурс часу. Це допоможе згадати все, чого прагнете».

Етап 2. Інструкція: «Тепер, за дві хвилини вам потрібно вибрати те, чому б ви хотіли присвятити найближчі три роки. А після цього ще дві хвилини тому, щоб доповнити чи змінити список. Перспективи мають бути реалістичні. Працюючи на цьому і на наступних кроках, на відміну від першого, пишіть так, начебто це були ваші останні роки та місяці. Це дозволить сконцентруватися на справді важливих для вас речах».

Етап 3. Інструкція: «Зараз ми визначимо цілі на найближчі шість місяців − дві хвилини на складання списку та дві хвилини на його коригування».

Етап 4. Інструкція: «Приділіть дві хвилини роботі над аудитом своїх цілей. Наскільки вони конкретні, наскільки відповідають одна одній, наскільки ваші цілі реалістичні у категоріях часу та наявних ресурсів. Можливо, вам слід запровадити нову перспективу – придбання нового ресурсу».

Етап 5. Інструкція: «Періодично переглядайте свої списки, хоча б для того, щоб переконатися, що ви рухаєтеся у вибраному напрямку. Виконання цієї вправи схоже на використання карти в поході. Періодично ви звертаєтеся

до неї, корегуєте маршрут, можливо навіть змінюєте напрямок, але головне, знаєте куди йдете».

Питання для обговорення:

1. Як ви почуваєтеся після вправи?

2. Які цікаві висновки ви собі зробили?

3. Що було несподіваним вам?

4. Що було найважче? Чому?

5. Хто з учасників склав реалістичний план і готовий йому слідувати?

Вправа «Події мого життя».

Мета: сформувати структурне бачення свого життя через значущі події; допомогти усвідомити зв'язки (відносини) подій з оточуючими людьми та визначити характер цих зв'язків.

Інструкція учасникам: «Уявіть собі все своє життя: і минуле, і сьогодення, і можливе, очікуване майбутнє. Спробуйте знайти п'ять-сім найважливіших подій свого життя. Це можуть бути будь-які зміни: у природі та суспільстві; у ваших думках та почуттях; у сімейному, навчальному, професійному, особистому житті.

Обов'язково враховуйте не лише минулі події, а й ті, що можуть статися у майбутньому. Отже, впишіть на окремому аркуші паперу:

- подія А;

- подія Б;

- подія В;

- подія Г;

- подія Д.

Тепер по кожній події спробуйте відповісти на деякі питання, які стосуються цих подій (на ті питання, які, на вашу думку, не мають відповіді, можете не відповідати):

- хто більше за інших допомагав (або допоможе) нам у цьому?

- хто більше за інших заважав (або завадить)?

- кого ви цим найсильніше порадували (або потішите)?

- кого ви цим найсильніше засмутили (засмучуйте)?

Підрахуйте, як часто у своїх відповідях ви згадували ім'я тієї чи іншої людини?

Це можуть бути:

- родичі;

друзі;

- сусіди;

- колеги з навчання та роботи;

- герої художніх творів;

- історичні особистості;

- представники попередніх та наступних поколінь».

По завершенню вправи відбувається обговорення у групі.

Вправа «Майбутнє».

Мета: усвідомлення учасниками своїх життєвих перспектив і можливостей впливу особистісних особливостей на свою життєву стратегію.

Інструкція учасникам: «Заплющте очі. Уявіть себе в максимально далекому майбутньому, наскільки це можливо. Де ви знаходитесь? Чим займаєтесь? Який ви? Хто ще тут є, крім вас? Поступово розплющте очі і поверніться в коло». (Час 5-7 хвилин).

Після цього ведучий пропонує описати образи, що виникли.

Далі учасники з подібними уявленнями про майбутнє об'єднуються у мікрогрупи. Їм слід придумати назву або девіз групи, за 10-15 хвилин зробити «відеокліп», що рекламує «дух і сутність» групи, її девіз та розіграти свій кліп на сцені.

Обговорення починається з питань учасників групи щодо кліпів інших груп, якщо було щось незрозуміло. Потім кожен учасник групи розповідає про свої почуття щодо підготовки свого кліпу та перегляду кліпу інших груп.

Вправа «Життєві стратегії».

Мета: відпрацювання умінь ставити цілі та планувати їх досягнення, розвиток здатності приймати рішення і бути відповідальним за свій вибір при побудові життєвих стратегій в умовах невизначеності.

Інструкція учасникам: «У нашому житті найчастіше, щоб отримати бажане, необхідно ставити цілі, вміти їх упорядкувати, оцінити ступінь їх важливості, спланувати потрібні дії і зрозуміти, які особистісні ресурси для цього знадобляться. Візьміть аркуш паперу, розбийте його на 4 колонки і озаглавте їх «Мої цілі», «Їхня важливість для мене», «Мої дії», «Мої ресурси». Послідовно заповніть колонки, почніть з першої і запишіть, чого ви хочете саме зараз, протягом тижня, місяця, пів року, року. Намітьте і більш далекі цілі, наприклад, чого ви хотіли б досягти через 5, 10 років. У другій колонці оцініть список ваших цілей за ступенем важливості їх для вас, використовуючи шкалу від 10 (найбільш значущі) до 1 (найменш значущі). У третій колонці позначте ті дії, які необхідно виконати для реалізації кожної мети. У четверту колонку необхідно записати ваші особисті якості, здібності, ті ресурси, які вам необхідні для досягнення наміченого».

Далі організується робота в парах, де учасники групи допомагають один одному усвідомити та прийняти найважливішу мету. Підсумком роботи має стати формулювання твердження про найважливішу мету. Твердження – це коротка заява про те, чого хоче учасник. Щоб бути ефективним, твердження має бути:

- конкретним;
- коротким;
- сформульованим позитивно;
- включати власні дії, власні якості, необхідні зміни у вас самих, а не в інших людях;
- написано зараз, як реально існуюче.

Потім у колі кожен розповідає про свою найважливішу мету.

Вправа «Мої потреби».

Мета: виявлення ступеня значущості професійної діяльності для учасників тренінгу.

Інструкція учасникам: вправа виконується у парах. Учасникам слід домовитися про співпрацю з тими людьми, до яких є довіра та записати питання: «Без чого я не мислю свого життя?»

Важливо перерахувати те, відсутність чого в житті зробить її нестерпною (1, 2, 3 ...).

Після виконання завдання учасникам пропонується поділитися своїми висновками у групі.

У процесі групового обговорення слід звернути увагу учасників на те, чи є в їх індивідуальних списках і яке місце займає професійна діяльність, наскільки вона для них важлива.

Вправа «Мій професійний вибір».

Мета: усвідомлення характеру власного професійного вибору.

Інструкція учасникам: «Згадайте та розкажіть, як ви обирали свою професію». Кожен учасник розповідає про свій вибір у загальному колі.

Запитання для обговорення:

1. Чи був цей вибір самостійним? Усвідомленим?

2. Якби ви перенеслися назад, яку б професію вибрали?

Вправа «Змагання мотивів».

Мета: зрозуміти особливості усвідомленого вибору професії при побудові життєвої стратегії.

Інструкція учасникам: «Наше завдання − вибрати найбільш значущий для кожного з вас мотив вибору професії, тобто ту головну причину, з якої ви вибираєте собі професію. Для цього ми влаштуємо змагання мотивів за олімпійською системою, щоб наприкінці визначити мотив-переможця.

Візьміть бланк зі списком мотивів (див. табл. 4.2).

Список мотивів містить 16 фраз. Спочатку виберемо переважний мотив у кожній парі та запишемо номер «переможця» у колонці 1/8. Далі зведемо в

очному поєдинку мотиви-переможці та отримаємо чотири головні мотиви вибору професії. Потім влаштуємо півфінал та, нарешті, фінал.

Таблиця 4.2

Змагання мотивів

Мотиви	1/8	1/4	1/2	Фінал
1. Можливість здобути популярність, прославитися. 2. Можливість продовжувати сімейні традиції.				
3. Можливість продовжувати навчання зі своїми товаришами. 4. Можливість служити людям.				
5. Заробіток. 6. Значення для економіки країни, суспільне та державне значення професії.				
7. Легкість находження роботи. 8. Перспективність роботи.				
9. Дозволяє виявити свої здібності. 10. Дозволяє спілкуватися з людьми.				
11. Збагачує знаннями. 12. Різноманітна за змістом робота.				
13. Романтичність, шляхетність професії. 14. Творчий характер праці, можливість робити відкриття.				
15. Важка, складна професія. 16. Чиста, легка, спокійна робота.				

На закінчення спробуйте визначити три перші місця – три свої головні мотиви вибору професії».

Вправа «Моя професія».

Мета: усвідомлення особистісного сенсу обраної професії.

Інструкція учасникам: Вправа проводиться у парах. Один − експериментатор, інший − досліджуваний. Експериментатор ставить досліджуваному запитання: «Навіщо ти вибрав цю професію?» Відповідь має починатися зі слова «щоб...», але не «бо...». Як правило, буває кілька відповідей, наприклад: «Щоб вирішити власні проблеми», «Щоб опанувати престижну професію» тощо. Записавши всі відповіді, експериментатор ставить таке запитання: «А навіщо тобі потрібно вирішувати власні проблеми?» – «Щоб стати гармонійною особистістю». «А навіщо тобі ставати гармонійною особистістю?» тощо. Словесні формулювання смислів, надані у відповідь на питанням «Навіщо?», називаються категоріями. Приклади категорій: «вирішити свої власні проблеми», «опанувати престижну професію», «стати гармонійною особистістю».

Крім вихідної категорії, що задається в першому питанні, у кожному наступному фігурує категорія, надана учасником у відповідь на попереднє запитання. Ланцюг закінчується при виявленні граничного сенсу, далі за яку учасник вже не в змозі відповісти на запитання «Навіщо?».

Часто зустрічаються псевдовизначені смисли − категорії, питання про смисл яких ставить учасника в глухий кут і він просто відмовляється відповідати.

Досвід показав, що наполегливість ведучого часто дозволяє учаснику подолати цей бар'єр і вийти на новий рівень осмислення. Можна використовувати при цьому стимулюючі висловлювання типу: «Я і не чекаю, що у вас відразу є готова відповідь, подумайте трохи». Вийшовши на граничний зміст і впевнившись у цьому, ведучий повертається до залишених на попередніх етапах розгалужень відповідей та аналогічним чином простежує їх до граничного змісту. Ця процедура повторюється з усіма категоріями, які називалися учасниками на певному етапі розмови. Нерідко нові ланцюги вливаються в наявні.

Якщо учасник надав у відповідь на одне з питань категорію, яка вже раніше зустрічалася, рекомендується все одно поставити до неї запитання

«Навіщо?». Якщо буде дана відповідь, аналогічна тій, що відтворювалася раніше, можна на цьому зупинитися: новий ланцюг просто влився у вже існуючий. Проте учасник може відповісти інакше, і тоді діалог слід продовжити до нового граничного змісту. Після завершення ведучий та учасник обмінюються ролями.

Ця процедура є не тільки дослідницьким і психодіагностичним інструментарієм, але й психотехнічним, психотерапевтичним засобом, що фасилітує особистісне зростання та розвиток процесів осмислення, усвідомлення особистісного сенсу обраної професії.

Вправа «Мої професійні бажання».

Мета: усвідомлення своїх професійних бажань; встановлення зв'язку своїх професійних бажань із передбачуваними місцями роботи; оволодіння інструментом самоусвідомлення та самодіагностики.

Інструкція учасникам:

1. В аркушах, які вам роздано, наведено незакінчені речення (табл. 4.3). Потрібно вибрати зі списку будь-які 5 та закінчити речення прямо зараз.

Таблиця 4.3

Професійні бажання

Початок речення	**Закінчення речення**
Я збираюся…	
Я бачу свою професійну мету в тому, що…	
Я прагну…	
Я можу досягти успіху в…	
У мене відповідний вік для…	
Я абсолютно переконаний, що я хочу…	
Мій успіх пов’язаний…	

Продовж. табл. 4.3

У мене є те, що потрібно для…	
Мені добре…	
Я знаю, що я буду…	
Я задовольню своє бажання…	
У мене є природне прагнення…	
Моє навчання чи робота дозволяє мені…	
Для мене зручно та вигідно…	
У мене є здібності для…	
Я мрію…	
Мій професійний інтерес спрямований…	
У мене достатньо сил та бажання…	
Моє теперішнє положення дозволяє…	
Додаткові питання: 1. Чи пов'язані мої професійні бажання з можливими місцями роботи чи навчання? 2. Чи існують інші можливості професійної кар'єри, інші місця роботи та навчання, які більш повно задовольняють мої бажання? 3. Чи достатньо добре я обізнаний про те, як задовольнятимуться мої бажання в тих місцях роботи, які я собі попередньо намітив.	

2. Тепер зверніть увагу на три додаткові питання внизу таблиці. Щоб відповісти на ці запитання, ви повинні мати передбачувані місця роботи. Якщо такі відсутні (так вийшло), то придумайте їх прямо зараз зробіть це у навчальних цілях.

3. Об'єднайтеся довільно (як самі вирішите) у малі групи та обговоріть з іншими учасниками відповіді на три запитання. Попросіть поради, якщо хочете. Дайте пораду, якщо вас попросять. Якщо хтось впорається зі своїм завданням раніше за інших, то запропонуйте йому продовжити заповнення незакінчених речень.

Вправа «Дорожня карта».

Мета: усвідомлення проміжних етапів та можливих шляхів досягнення своєї професійної мети.

Інструкція учасникам: Учасникам видають готові бланки «Дорожньої карти» (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Бланк «Дорожня карта моїх цілей»

ЦІЛЬ	
Зупинка-5	Щоб потрапити сюди мені потрібно…
Зупинка-4	Щоб потрапити сюди мені потрібно…
Щоб потрапити сюди мені потрібно…	**Зупинка-3**
Щоб потрапити сюди мені потрібно…	**Зупинка-2**
Щоб потрапити сюди мені потрібно…	**Зупинка-1**

Виконайте такі дії:

1. Подивіться на свої бланки «Дорожньої карти моїх цілей» (табл. 4.3).

2. Сформулюйте свою професійну мету. Наприклад: закінчення навчального закладу та здобуття спеціальності; працевлаштування на конкретне місце роботи; конкретне професійне досягнення, включаючи побудову кар'єри та отримання нагород, премій та інше.

3. Запишіть зверху на аркуші свою професійну мету (кінцеву зупинку вашого шляху).

4. Продумайте та запишіть у свою «Дорожню карту» проміжні зупинки.

5. Розділіться на пари та розкажіть партнеру-учаснику про свій шлях до професійної мети. Спробуйте спільно розробити альтернативний (інший) шлях до тієї ж мети. Відобразіть цей інший шлях на своїй карті.

Вправа «Психотехнологія подолання перешкод на шляху професійного саморозвитку».

Мета: усвідомлення характеру дій на шляху до професійної цілі.

Інструкція учасникам: «Назвіть щось одне, що Ви могли б зробити (а наразі не робите) і що, якщо це робити регулярно, призвело б до значних позитивних результатів у вашому професійному саморозвитку?».

Після того, як учасники сформулюють для себе коротку відповідь, доцільно скласти список інших необхідних дій для досягнення високого рівня професійного саморозвитку. Після цього список слід оцінити за ступенем важливості дій (як важливих, так і не важливих). Потім, аналогічним чином − за ступенем терміновості.

Для більшої наочності результати можна внести до табл. 4.5.

Таблиця 4.5

Оцінка дій на шляху до професійної мети

Оцінка дій	Термінові	Не термінові
Важливі	I	II
Не важливі	III	IV

Дані табл. 4.4 з очевидністю демонструють, яким чином учасник реагує на виконання дій. Термінові справи зазвичай видимі. Вони тиснуть на нас, вимагають негайної активності. Квадрат I одночасно терміновий та важливий. Він пов’язаний з тим, що сприяє значним результатам і потребує негайної уваги. Звичайно, в житті кожної людини є декілька справ, що належать до квадрату I. Однак, багато людей виявляються повністю ним

поглинені. Це люди, зосереджені на проблемах і які мислять проблемами. Вони живуть у режимі постійної «пожежі» та «вічного бою». Існує інша категорія осіб, які значну частину своїх зусиль витрачають на терміновий, але не важливий квадрат III. Це відбувається тому, що терміновість цих справ часто ґрунтується на пріоритетах та очікуваннях інших людей. Важливі відносини безпосередньо стосуються результатів. Важливим є те, що опосередковує глибинні цінності людини, робить внесок у її досягнення. Ефективні люди тримаються осторонь квадратів III і IV, оскільки термінові справи чи ні, − вони не важливі. Крім того, такі люди зменшують розмір квадрату I, концентруючи свою увагу на квадраті II.

Маючи на увазі цю таблицю, учасникам рекомендується повернутися до своїх відповідей на питання на початку цього завдання. У який з квадратів вписуються названі дії? Чи є вони важливими? Чи є вони терміновими?

Зазвичай учасники зараховують ці дії до квадрата II. Очевидно, що ці дії дуже важливі, але не термінові. І оскільки – нетермінові, вони й не виконуються.

Запитання для обговорення:

1. До яких квадратів ви віднесли дії, необхідні вам для досягнення високого професіоналізму?

2. Чи хотіли б ви змінити пріоритетність виділених вами дій? Яких та як?

Вправа «Бар’єр».

Мета: усвідомлення бар’єрів на шляху до професійної цілі та стратегії їх подолання.

Інструкція учасникам: «Кожен із учасників представляє те, що є бар’єром (перешкодою) на шляху досягнення найближчої професійної цілі. Цей бар’єр представляється у вигляді членів групи, які, стиснувши в кільце учасника, заважають вибратися йому з кола. Кожен із членів групи є однією із перешкод: лінь, відсутність часу, низький рівнем знань тощо.

«Перешкоди» можуть не погоджуватися, вимагати гарантій, переконувати (наприклад, лінь може сказати: «Не розумію, навіщо тобі зі мною розлучатися. Твоє життя стане суцільним кругообігом, повним напруги. Нам так добре разом. Я взагалі тобі необхідна, я охороняю тебе від зайвої і непотрібної активності»).

Прорив означає подолання перешкоди. Учасник може вийти з кола, умовивши, переконавши хоча б одного із учасників, які виступають «перешкодами».

Запитання для обговорення:

1. Чи вдалося вирватися з кола?

2. Яка саме перешкода виявилася найлегшою для подолання?

3. Які дії вам довелося вчинити, щоб подолати перешкоди? Як отриманий досвід співвідноситься з реальним життям?

Вправа «Завершення речень».

Мета: отримання ведучим зворотного зв'язку.

Інструкція учасникам: «Завершіть такі речення:

1. В результаті тренінгу відбулися такі зміни...

2. Думаю, що мені вдалося подолати...

3. У процесі тренінгу я усвідомив (ла)...

4. Мені, як майбутньому фахівцю, потрібно...

5. Сильні сторони ведучого – це...

6. Слабкі сторони ведучого – це.

Вправа «Збір валізи у дорогу».

Мета: створити позитивний зворотний зв'язок з учасниками тренінгу після завершення роботи.

Інструкція учасникам: «Наша робота добігає кінця. Ми розлучаємося. Однак перед тим, як розлучитися, зберемо кожному учаснику «валізу». Ми працювали разом, тому й «збиратиме валізу» будемо разом. Вміст «валізи» буде особливим.

Оскільки ми займалися проблемою життєвої стратегії та професійного самовизначення, то туди ми «покладемо» те, що допоможе ще раз кожному з вас замислитися, «зважити», критично оцінити своє рішення про вибір життєвої стратегії.

«Валізу» будемо збирати кожному учаснику без нього. Коли ми закінчимо, то запросимо його і вручимо «валізу», яку він забере з собою, не ставлячи запитань. Збираючи «валізу», ми дотримуватимемося чотирьох правил:

1. У «валізу» треба «покласти» однакову кількість якостей, які маються і які відсутні, але необхідні для отримання передбачуваної професії, досягнення мети.

2. Кожна якість «вкладатиметься» у «валізу» лише за згодою всієї групи. Якщо хоча б один із учасників не згоден, то його або намагаються переконати в правильності рішення, або, якщо це не вдасться зробити, відмовляються «покласти» цю якість у «валізу».

3. «Покласти» у «валізу» можна тільки ті якості, які виявились у ході роботи в групі.

4. «Покласти» у «валізу» можна тільки ті якості, які піддаються зміні. Керуватиме збором «валізи» буде кожен із учасників по черзі. Не забувайте про правила збору. Будьте доброзичливі один до одного, даючи напуття у дорогу».

Далі ведучий роздає всім аркуші паперу, на яких учасники пишуть свої побажання. Аркуші передаються тому, кому вони написані. Кожен отримає свої аркуші від учасників групи.

Заключний блок соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності – моніторинговий – передбачав аналіз її ефективності.

3.2. Аналіз результатів формувального етапу дослідження та їх узагальнення

На формувальному етапі у дослідженні взяли участь 72 досліджуваних, які за результатами його констатувального етапу відрізнялися низьким інтегральним показником оптимальності життєвих стратегій. Досліджуваних (із підгруп випускників, студентів та працюючої молоді) було розподілено на експериментальну групу (ЕГ) (37 учасників) і контрольну групу (КГ) (35 учасників). Відбір учасників у групи відбувався за принципом добровільності. Програмні заходи формувального впливу у КГ не проводилися.

Серед вправ, які виявилися найбільш ефективними у тренінгових модулях програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності, слід виокремити такі: «Вузький міст» − на розвиток навичок розуміння та вміння поступатися у ситуаціях невизначеності; «Великий майстер» − на актуалізацію уявлень про свої сильні сторони; «Діалектика» − на вироблення особистого конструктивного ставлення до соціальних ролей; «Чарівне дзеркало», «Кіно» − на розвиток уміння прогнозувати та актуалізувати свої життєві цілі; «Мої сильні сторони» − на розвиток мотивації для досягнення життєвих цілей; «Мій вибір» − на розвиток можливостей самовизначення; «Перепони» − на розвиток здібностей до прогнозування ситуацій в умовах невизначеності; «Життєві цілі та справи» − на розвиток уміння планувати свої справи, ставити здійсненні цілі та досягати їх; «Доторкнутися до зірок» − на підвищення впевненості та власної відповідальності у досягненні життєвих цілей; «Мої ресурси» − на розвиток можливості знаходження ресурсів задля досягнення цілі; «Будуємо місто» − на оптимізацію життєвих стратегій.

Дієвими виявилися також соціально-психологічні тренінги «Шлях до себе», «Цілепокладання та побудова життєвої перспективи», «Професійне самовизначення», «Перешкоди та ресурси у професійному саморозвитку»,

запропоновані в програмі у межах тренінгового модулю «Життєва перспектива та професійне самовизначення в умовах невизначеності», в якому було задіяно, зокрема, такі вправи: «Зняття внутрішніх обмежень» − на усвідомлення своїх внутрішніх обмежень, оволодіння інструментом їх покрокового зняття; «Життєві перспективи» − на актуалізацію життєвих перспектив учасників; «Події мого життя» − на формування структурного бачення власного життя через значущі події, здатності усвідомлювати зв'язки (відносини) подій з оточуючими людьми та визначення характеру цих зв'язків; «Майбутнє», «Життєві стратегії» − на усвідомлення учасниками своїх життєвих перспектив і можливостей впливу особистісних особливостей на свою життєву стратегію; «Змагання мотивів» − на розуміння особливостей усвідомленого вибору професії при побудові життєвої стратегії; «Дорожня карта» − на усвідомлення проміжних етапів та можливих шляхів досягнення мети в умовах невизначеності, зокрема професійної.

Оцінку сформованості життєвої стратегії було проведено за інтегральним показником оптимальності життєвих стратегій та з урахуванням таких критеріїв: протяжність часової перспективи (наскільки далеко учасник планує своє життя – вікові межі, якими він обмежує свою систему майбутніх подій; насиченість подіями різних періодів життя (які періоди характеризуються докладним описом подій, що відбуваються); наявність конфліктів між подіями (невідповідність подій за часом чи змістом).

Порівняння показників життєвих стратегій учасників ЕГ до і після формувального впливу підтвердило ефективність запропонованої соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності.

Виміри на початку програми дали такі результати.

З погляду протяжності часової перспективи, тобто наскільки далеко учасник уявляє своє життя і співвідносить його з якимись подіями, отримано різні результати. Якщо дивитися на відсоткове ставлення тих, хто планує

життя далеко вперед і тих, перспектива яких обмежується коротким проміжком, можна виділити три основні групи:

- часова перспектива до 25–35 років – 35% усіх учасників – описується лише перспектива становлення себе в роботі та сімейному житті, початок та розвиток шляху;

- часова перспектива від 35 до 45 років – 35% респондентів – уявляють себе на більш тривалий період, проте події характеризуються загальними фразами («кар'єрне зростання», «стану на ноги», «отримаю другу освіту»), слабко структуровані приватні дії;

- часова перспектива від 45 до 60 років (тобто до формального часу виходу на пенсію) – 30 % – більшою мірою описані події найближчого часу, структурований період до 30–35 років, подальші події представлені розмито, тобто події цього періоду життя не представлені чітко, образ майбутнього ще в стадії формування.

За підсумками програми відповідно до вимірів після коригування життєвої стратегії довжина часової перспективи збільшилася в середньому на 10,5 років, в окремих випадках − до 20 років. У всіх учасників протяжність життєвого шляху збільшилася, причому межі розсунулися не лише у майбутнє, а й у минуле. Деякі згадали важливі події свого життя, що належать дитячому періоду і всі продумували своє життя вперед набагато довше. Перший критерій оцінки – протяжність часової перспективи – став вищим за своїм значенням.

Другий критерій – насиченість подіями різних періодів життя учасників програми. Для оцінки цього критерію було взято загальну кількість подій і поділено їх на кількість п'ятирічних інтервалів, згідно з якими прописувалися події.

По-перше, в усіх учасників більш насиченими виявилися інтервали від 3 до 35-и років, тобто близьке минуле та недалеке майбутнє. Саме на цей період близького майбутнього припадають усі основні плани юнаків і дівчат: «вийти заміж», «закінчити університет», «народити першу дитину»,

«отримати високооплачувану роботу», «отримати підвищення на роботі», «купити квартиру» і т. д. Найчастіше на період після 35 років формулюють такі події, як «спокійно працювати», «виховання дітей», «професійний розвиток», тобто вже позиціонується не мета, а процес налагодженого життя, в якому нічого значного не відбувається. По-друге, навіть бальна оцінка подій підтверджує: події періоду до 35 років мають значення від 8 до 10 балів, тобто розглядаються як важливі та значущі для життя в цілому, а події періоду після 35 років вже вимірюються цифрами 5–7 балів, як середнього ступеня потреби та значущості.

В результаті реалізації програмі формування більш далекої часової перспективи та структурування процесу реалізації основної на сьогоднішній день цілі, було отримано якісну та кількісну зміну у факторі насиченості подіями в умовах невизначеності.

Кількісні зміни: на початку програми середня насиченість подіями кожного п’ятирічного інтервалу становила в середньому 2,2 події на кожен період 5 років, а наприкінці, після коригування життєвого шляху, середнє значення становило 3,4 події на період 5 років. Природно, практично у віці старше 25-29 років додалося в середньому 0,5 події на період, а у більш віці молодому віці по 2–3 події на кожен віковий п’ятирічний проміжок. Тобто у життєвій стратегії з’явилося більше подій та цілей, з’явилася система дій щодо реалізації основної мети та були сформульовані події у пізніх життєвих періодах.

Якісні зміни: під час реалізації програми змінилася суб’єктивна картина майбутнього. Якщо на початку програми спостерігалися лише загальні цілі без опису шляху досягнення, такі як «знайти хорошу роботу», «вийти заміж», то по її завершенню з’явився шлях досягнення мети, наприклад, щоб «знайти хорошу роботу», треба: «закінчити університет з червоним дипломом», «отримати другу вищу з менеджменту»; або, щоб вийти заміж, необхідно пройти такі кроки: «познайомитися з молодим

чоловіком», «пів року – зустрічаємось», «придбання власного житла», «весілля».

Результати, одержані за цим критерієм, також підтверджують ефективність роботи виявлених та активізованих психологічних механізмів.

Отже, при цілеспрямованій активізації нормативної моделі формування життєвої стратегії відбувається ефективніше, і, головне, життєва стратегія більшою мірою відповідає внутрішнім особливостям характеру, темпераменту, світогляду та прагненням учасникам, ніж така, що складається стихійно.

Третій критерій, який відслідковували, – наявність конфліктів між різними подіями майбутнього, а саме ситуації, коли будь-яка подія майбутнього або взагалі не підкріплена попередніми подіями у минулому, або коли одна подія майбутнього суперечить іншій. Спостерігали наявність таких конфліктів у 70% учасників. Найчастіше це були події, пов’язані зі стрімким кар’єрним зростанням, не пов’язаним з особистими досягненнями чи якимись змінами різкими в житті, також, наприклад, наявність онуків у віці 40 років, коли при цьому народження дітей або взагалі не планується, або планується тільки у віці після 30 років. Велике значення для коригування стратегії мала пріоритетність для учасників подій: мати онуків у літньому віці і, отже, побудувати життя, йдучи до цієї мети, чи побудова кар’єри зараз, а онуків можна відкласти на більш пізній період. У першому випадку коригується найближча перспектива, в останньому – похилий вік.

Такі невідповідності в подіях порушують загальний план життєвої стратегії, оскільки вже заздалегідь демонструють конфліктні ситуації в реальному житті, коли або, у кращому випадку, буде вибір, а психологічно учасник ще буде до нього не готовий, або якась подія майбутнього є важливою, а шлях її підготовки відсутній. Цей варіант спричиняє розчарування і може знецінити у майбутньому всі досягнення сьогодення.

У ході реалізації соціально-психологічної програми вдалося вирішити майже всі конфліктні ситуації, що визначилися; за допомогою групового

ресурсу подолали прогнозовані проблеми в житті учасників і скоригували життєвий шлях з урахуванням прогнозу.

Таким чином, очевидно, що програма сприяла аналізу життєвої ситуації, урахуванню сучасних обставин життя, соціальних та економічних особливостей умов невизначеності, переглянуто реальніші терміни набуття професійного досвіду, накопичення грошей, отримання відповідних знань та освіти; перебудові цілей відповідно до більш гармонійного вирішення ситуації.

У ході тренінгових занять підтвердилася гіпотеза про те, що в ході реалізації розробленої програми йде процес формування життєвих стратегій учасників.

Крім того, в ході реалізації програми ми спостерігали особливі види формування життєвих стратегій, які відрізнялися своїм змістом від вищеописаних. Ці відхилення під час кваліфікаційного аналізу ми інтерпретували дією психологічних механізмів.

Проведений аналіз дозволив визначити наявність чіткої наукової парадигми в розумінні концепції «життєві стратегії особистості». У межах цієї парадигми життєва стратегія розглядається як здатність здійснювати індивідуальний вибір системи життєвих стратегій. Вона може ґрунтуватися на цілях і способах їх досягнення, що випливають зі світогляду, цінностей, потреб, інтересів, пріоритетів і відповідальності особистості, а також зі здатності молодої людини знаходити баланс між бажаним і необхідним, особистим і суспільним.

Проведена психокорекційна робота дозволила збільшити мотивацію до досягнень за допомогою інтерналізації локусу контролю і тим самим підвищити активність особистості.

Порівняльний аналіз даних тестування до і після психокорекційної роботи дозволив дійти висновку щодо причинного взаємозв’язку: посилення інтернальності учасників програми підвищує мотивацію досягнення, що збільшує активність їх життєвої стратегії.

Психокорекційна робота, заснована на позитивній інтеграції, дозволяє збільшити ступінь відповідальності учасників програми за свою долю, що в результаті позначається на зростанні мотивації досягнення та збільшенні активності життєвої стратегії.

Констатовано значущі позитивні зміни показників обізнаності про передбачуваний перебіг подій (прогнозування ситуації) ($T_п$=68,00; p=0,003), очікуваних результатів діяльності ($T_п$=66,00; p=0,003) та необхідності швидкого активного реагування в умовах невизначеності (Тп=92,00; p=0,001), поряд із зниженням інтолерантності до невизначеності та фокусування на негативному сприйнятті невідомого, натомість більш позитивному ставленню до нових, невизначених ситуацій, складних завдань і прийняття невизначеності. Ефективність запропонованої програми доведена позитивними змінами у показниках гнучкості поведінки учасників відповідних експериментальних підгруп (випускників ($T_п$=297,50; $T_н$=4,50; p=0,000); студентської молоді ($T_п$=272,50; $T_н$=9,50; p=0,007); працюючої молоді ($T_п$=93,00; $T_н$=0,00; p=0,001)), підвищенням показників самоповаги і самоприйняття (p=0,009–0,045; p≤0,05), активності життєвої позиції (p=0,003–0,027; p≤0,05) та адекватності копінг-поведінки в умовах невизначеності (p=0,004–0,019; p≤0,05), зростанням показників суб'єктного контролю у сфері виробничих стосунків (p=0,010–0,029; p≤0,05) та показників загальної інтернальності (p=0,032–0,046; p≤0,05), а також підвищенням показників осмислення життя (p=0,029–0,35; p≤0,05), зростанням орієнтації на цілі в житті (p=0,008–0,046; p≤0,05) та результативність життя (p=0,032–0,043; p≤0,05) в умовах невизначеності ($T_п$ – сума позитивних рангів Т-критерія Вілкоксона; $T_н$ – сума негативних рангів Т-критерія Вілкоксона).

Психокорекційна програма забезпечила цілеспрямоване планування, побудову і перетворення молоддю життєвих стратегій та розширення перспектив майбутнього, що сприяло зростанню інтегрального показника оптимальності її життєвих стратегій в умовах невизначеності за когнітивно-

оцінним, мотиваційним, регулятивним, результативним компонентами і задоволеності життям в цілому.

Проведений теоретичний аналіз та емпіричні студії дозволили узагальнити результати проведеного дослідження. Представлено модель, яка характеризує стратегію діяльності молоді та забезпечує можливість сформувати методику оцінки, необхідної для розпізнавання та аналізу індивідуальних життєвих стратегій.

У роботі життєва стратегія визначена як такий спосіб буття, узгоджений із системою цінностей та цілей, який дозволяє молодій людині зробити своє життя найбільш ефективним, як індивідуальний спосіб проєктування та реалізації молодою людиною своїх життєвих цілей, з урахуванням власних ціннісних орієнтацій, потреб, особистісних якостей, смислів життя.

Поточні життєві орієнтири молоді визначаються їх життєвою концепцією, яка, ґрунтуючись на цінностях та потребах, відносинах та конструктах особистості, акумулює ставлення до мети, процесу та результатів свого життя.

На життєві стратегії впливають характер мислення молодої людини та її діяльність. На них впливають й процеси в навколишньому світі, а механізми цілепокладання забезпечують вибір молоддю життєвих смислів, цілей, цінностей та орієнтацій. При цьому молода людина прагне врахувати свої здібності та визначити межі своїх можливостей.

Визначено показники оцінювання життєвих подій: тип події, її включеність у ситуативний контекст, суб’єктивна оцінка особистістю значущості та емоційного забарвлення події, структура взаємозв’язків між подіями, а також роль конкретної події в цій структурі. Обґрунтовано інструментарій для вивчення життєвих стратегій та альтернатив, що базується, зокрема, на біографічних методах дослідження особистості.

Дослідження життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності потребувало комплексного підходу, що включав прикладні технології

моделювання життєвого сценарію. Доведено, що психологічний простір особистості, з погляду атрибутивного підходу, є багатоальтернативним і багаторівневим. Негативним наслідком варіативності є постійне викривлення: переважання оцінного компонента в процесах розуміння та інтерпретації іншої людини; низький рівень рефлексії, що супроводжується опором усвідомленню причин власних труднощів і небажанням щось змінювати у своїй поведінці.

Отримані результати відображають ставлення до проблем побудови довгострокових планів у молоді. Результати по вибірці можуть значно залежати від умов регіону, рамкових життєвих сценаріїв, які розглядаються як базові. Отримані дані показали, що молодь здебільшого не відчуває значного впливу на власні життєві стратегії з боку руйнівного інформаційного та іншого впливу на свідомість. Це може позитивно трактуватися як стійкість до деструктивного інформаційного впливу або негативно – як ізольованість та замкнутість особистої життєвої стратегії, відсутність зв’язків між особистими довгостроковими планами та шляхами розвитку суспільства. Модальність цього трактування може бути уточнена, зокрема глибинним інтерв’ю.

Питання побудови життєвих стратегій декларуються молоддю як значущі, проте вони не є центром і домінантою життя молодої людини, а швидше виникають при появі зовнішніх обставин в умовах невизначеності, що вимагають рішень з баченням перспективи.

Зовнішня детермінація звернення до питань побудови життєвих стратегій доводиться переліком тих обставин, які, на думку молоді, змушують її звертатися до довгострокового планування в умовах невизначеності. Ці обставини пов’язані з неконтрольованою зміною подій, вимушеністю прийняття рішень, виникненням важкої життєвої ситуації тощо.

Однак потенціал розвитку проактивного життєвого стратегування є: частина респондентів відзначають, що будують довгострокові плани в

пошуках осмислення життя. Цей потенціал може бути розвинений засобами соціально-психологічного супроводу.

Період планування в умовах невизначеності у більшості респондентів по вибірці становить до 5 років, що, з одного боку, пояснюється високими темпами мінливості життя, з іншого – не дозволяє побудувати бачення по-справжньому значущих цілей, які займають період більший, ніж 5 років. Швидше за все, молодь оперує тактичними завданнями і перебуває у реактивній позиції. Цілі соціально-психологічного супроводу можуть бути спрямовані на розширення горизонту планування завдяки встановленню недеталізованих, але значущих по суті орієнтирів, що визначають зміст життєвих завдань особистості.

Загалом молодь демонструє детермінованість життєвих стратегій, насамперед, обставинами особистого та дуже близького соціального оточення (сім'ї). Основні причини, що ускладнюють процес побудови життєвих стратегій, пов'язується з дефіцитом умінь, що підтримують планування.

Соціально-психологічний супровід процесу побудови життєвих стратегій має ґрунтуватися на інтеграції двох завдань: розвитку особистісних ресурсів і побудові актуальної картини світу з використанням інструментів роботи з інформацією та критичного мислення.

Ступінь включеності сім'ї та відкритості сімейної комунікації в процес побудови життєвої стратегії молоді значно впливає на її готовність до побудови довгострокових життєвих планів в умовах невизначеності.

Процес навчання в закладі освіти значно впливає на побудову життєвої стратегії молоді. Позитивний вплив закладу освіти, в першу чергу, пов'язується з розвитком компетенцій, які визначають ефективність довгострокового планування. Негативний вплив визначається розчаруванням у професії, руйнуванням наявних планів при зіткненні з новою реальністю, переоцінкою наявних цінностей та пріоритетів. В закладах освіти існує багато чисельних форматів навчального та позааудиторного життя, здатних

впливати на процес формування життєвих стратегій молоді. Дослідження показало, що опосередковані, контекстні формати сильніше впливають на життєві стратегії молоді, ніж спеціально організовані навчальні програми із самопроєктування. Найбільшим потенціалом у цьому напрямі володіє навчальна діяльність, проте ці потенціали необхідно активізувати, враховуючи предметність напрямів підготовки, динаміку життєвого шляху молоді тощо.

Значна частка респондентів готова включитися у спеціально організовану діяльність з проєктування життєвих стратегій. Серед молоді проявляється запит на індивідуальні, психологічні формати підтримки у процесі довгострокового планування. Однак необхідно враховувати, що близько третини респондентів не готові обговорювати довгострокове планування в закладі освіти і не бачать для себе референтних людей у цьому середовищі.

В умовах невизначеності та варіабельності соціального середовища зменшується індивідуальний життєвий ресурс та знижується ефективність соціального регулювання. Зокрема, фіксуються протиріччя щодо формування молоддю адекватних життєвих стратегій. Не задоволено потреби осмислити існуючі типи соціально-економічної поведінки та відповідні стратегії життя молоді.

Висновки до розділу

У розділі наведено змістовно-процесуальні засади побудови і реалізації соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності та узагальнено результати проведеного дослідження.

На формувальному етапі у дослідженні взяли участь 72 досліджуваних, які за результатами його констатувального етапу відрізнялися низьким інтегральним показником оптимальності життєвих стратегій. Досліджуваних (із підгруп випускників, студентів та працюючої молоді) було розподілено на експериментальну групу (ЕГ) (37 учасників) і контрольну групу (КГ) (35 учасників). Відбір учасників у групи відбувався за принципом добровільності. Програмні заходи формувального впливу у КГ не проводилися.

Розроблено соціально-психологічну програму корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності, побудовану на засадах системного, суб'єктно-діяльнісного, ситуаційного, комплексного, ресурсного, інтегративного підходів.

Змістово-процесуальними засадами побудови розробленої програми слугували: системність організації та створення корекційно-розвивального середовища (актуалізаційний характер взаємин, комплексне поєднання різних видів діяльності, єдність розвитку, навчання, самовдосконалення); поєднання системи формувальних впливів (корекційно-розвивальні заходи, психокорекційні прийоми та неупереджений контроль); саморегуляційний зміст діяльності учасників як свідоме, цілеспрямоване планування власних дій, вчинків, у відповідності з особистісно значущою метою та актуальними потребами в умовах невизначеності.

Структуру соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності становили мотиваційно-настановний, корекційно-розвивальний, моніторинговий блоки та тренінгові модулі («Оптимізація побудови життєвих стратегій в умовах

невизначеності», «Формування позитивних життєвих цілей у ситуаціях невизначеності», «Життєва перспектива та професійне самовизначення в умовах невизначеності»).

Методи та прийоми тренінгової роботи в межах запропонованої програми включали: соціально-психологічний тренінг, психологічні вправи, міні-лекції, сюжетно-рольові ігри, моделювання ситуацій, групові дискусії та мозковий штурм, обговорення конкретних життєвих ситуацій, конструювання позитивних моделей поведінки, індивідуальну творчу роботу, рефлексію та ін.

Серед вправ, які виявилися найбільш ефективними у тренінгових модулях програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності, виокремлено такі: «Вузький міст» − на розвиток навичок взаєморозуміння та вміння поступатися у ситуаціях невизначеності; «Великий майстер» − на актуалізацію уявлень про сильні сторони учасників; «Діалектика» − на вироблення особистого конструктивного ставлення до соціальних ролей; «Чарівне дзеркало», «Кіно» − на розвиток уміння прогнозувати та актуалізувати життєві цілі; «Мої сильні сторони» − на розвиток мотивації для досягнення життєвих цілей; «Мій вибір» − на розвиток можливостей самовизначення; «Перепони» − на розвиток здібностей до прогнозування розвитку подій в умовах невизначеності; «Життєві цілі та справи» − на розвиток уміння планувати дії, ставити здійсненні цілі та досягати їх; «Доторкнутися до зірок» − на підвищення впевненості та власної відповідальності у досягненні життєвих цілей; «Мої ресурси» − на розвиток можливості знаходження ресурсів задля досягнення цілі; «Будуємо місто» − на оптимізацію життєвих стратегій в умовах невизначеності.

Дієвими виявилися також соціально-психологічні тренінги «Шлях до себе», «Цілепокладання та побудова життєвої перспективи», «Професійне самовизначення», «Перешкоди та ресурси у професійному саморозвитку», запропоновані в програмі у межах тренінгового модулю «Життєва

перспектива та професійне самовизначення в умовах невизначеності», в якому було задіяно, зокрема, такі вправи: «Зняття внутрішніх обмежень» − на усвідомлення своїх внутрішніх обмежень, оволодіння інструментом їх покрокового зняття; «Життєві перспективи» − на актуалізацію життєвих перспектив учасників; «Події мого життя» − на формування структурного бачення власного життя через значущі події, здатності усвідомлювати зв'язки (відносини) подій з оточуючими людьми та визначення характеру цих зв'язків; «Майбутнє», «Життєві стратегії» − на усвідомлення учасниками своїх життєвих перспектив і можливостей впливу особистісних особливостей на свою життєву стратегію; «Змагання мотивів» − на розуміння особливостей усвідомленого вибору професії при побудові життєвої стратегії; «Дорожня карта» − на усвідомлення проміжних етапів та можливих шляхів досягнення мети в умовах невизначеності, зокрема професійної.

Заключний блок соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності – моніторинговий – передбачав аналіз її ефективності.

Оцінку сформованості життєвих стратегій було проведено за інтегральним показником їх оптимальності та з урахуванням таких критеріїв: протяжність часової перспективи (наскільки далеко учасник планує своє життя – вікові межі, якими він обмежує свою систему майбутніх подій); насиченість подіями різних періодів життя (які періоди характеризуються докладним описом подій, що відбуваються); наявність конфліктів між подіями (невідповідність подій за часом чи змістом).

Порівняння показників життєвих стратегій учасників ЕГ до і після формувального впливу підтвердило ефективність запропонованої соціально-психологічної програми корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності.

Констатовано значущі позитивні зміни показників обізнаності про передбачуваний перебіг подій (прогнозування ситуації) ($T_п$=68,00; p=0,003), очікуваних результатів діяльності ($T_п$=66,00; p=0,003) та необхідності

швидкого активного реагування в умовах невизначеності ($T_п$=92,00; p=0,001), поряд із зниженням інтолерантності до невизначеності та фокусування на негативному сприйнятті невідомого, натомість більш позитивному ставленню до нових, невизначених ситуацій, складних завдань і прийняття невизначеності. Ефективність запропонованої програми доведена позитивними змінами у показниках гнучкості поведінки учасників відповідних експериментальних підгруп (випускників ($T_п$=297,50; $T_н$=4,50; p=0,000); студентської молоді ($T_п$=272,50; $T_н$=9,50; p=0,007); працюючої молоді ($T_п$=93,00; $T_н$=0,00; p=0,001)), підвищенням показників самоповаги і самоприйняття (p=0,009–0,045; p≤0,05), активності життєвої позиції (p=0,003–0,027; p≤0,05) та адекватності копінг-поведінки в умовах невизначеності (p=0,004–0,019; p≤0,05), зростанням показників суб'єктного контролю у сфері виробничих стосунків (p=0,010–0,029; p≤0,05) та показників загальної інтернальності (p=0,032–0,046; p≤0,05), а також підвищенням показників осмислення життя (p=0,029–0,35; p≤0,05), зростанням орієнтації на цілі в житті (p=0,008–0,046; p≤0,05) та результативність життя (p=0,032–0,043; p≤0,05) в умовах невизначеності ($T_п$ – сума позитивних рангів Т-критерія Вілкоксона; $T_н$ – сума негативних рангів Т-критерія Вілкоксона).

Психокорекційна програма забезпечила цілеспрямоване планування, побудову і перетворення молоддю життєвих стратегій та розширення перспектив майбутнього, що сприяло зростанню інтегрального показника оптимальності її життєвих стратегій в умовах невизначеності за когнітивно-оцінним, мотиваційним, регулятивним, результативним компонентами і задоволеності життям в цілому.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях авторки: [24; 33; 51; 61].

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні наведено теоретичне узагальнення і нове розв'язання проблеми визначення соціально-психологічних особливостей життєвих стратегій молоді та їх корекції в умовах невизначеності і зроблено такі висновки.

1. Проведений теоретико-методологічний аналіз підходів до проблеми дослідження показав, що життєві стратегії молоді розглядаються як спосіб організації життя, індивідуальність якого виявляється ступенем прояву таких характеристик як активність, відповідальність, наявність сформованої системи цінностей, творчість, цілепокладання та цілездійснення, воля та ін. Це модель поведінки, що формується під впливом історико-культурних, соціальних особливостей та ґрунтується на моральних принципах і життєвих позиціях, згідно з якими молода людина вибудовує своє життя, формує пріоритети для досягнення особистих цілей, самореалізації, комфортного життєіснування та життєздійснення.

Розкрито існуючі підходи до проблеми диференціації життєвих стратегій молоді і показано, що вони різняться характером провідної орієнтації або домінуючою формою активності, та поділяються на індивідуалістичні, колективістські, персоналістичні стратегії, а також стратегії життєвого благополуччя, життєвого успіху, життєвої самореалізації. При цьому кожному із зазначених типів відповідає певна модель життєвої поведінки, а саме життєзабезпеченню − стратегії життєвого благополуччя, життєбудуванню − стратегії життєвого успіху, життєтворчості − стратегії життєвої самореалізації. Наголошено, що наявність різних (і подібних) точок зору на проблему дослідження засвідчили складність і специфічність аналізованого наукового питання та необхідність його поглибленого емпіричного вивчення, зокрема в умовах невизначеності.

2. Визначено параметри умов невизначеності та наведено типологію невизначених ситуацій, в яких відбувається побудова молоддю її життєвих

стратегій. Показано, що серед зазначених параметрів провідними є: новизна, складність, суперечливість, неможливість контролю, високий рівень ризику. При цьому акцент зроблено на інтраперсональному їх аспекті, а саме на суб'єктивному сприйнятті молоддю ситуації невизначеності, основними характеристиками якої є множинність (рішень, виборів, можливостей), непередбачуваність та неконтрольованість. Крім того, підкреслено, що ситуація невизначеності пов'язана з наявністю у ній неясності, неоднозначності, а серед джерел суб'єктивної невизначеності переважають обставини, які сприймаються як незалежні від будь-кого; обставини, пов'язані з діями інших; суб'єктивні чинники, пов'язані з оцінкою наслідків ситуації невизначеності. Загалом ситуацію невизначеності артикульовано як сукупність обставин, які суб'єктивно оцінюються молоддю як непередбачувані, неконтрольовані, незвичні, суперечливі та/або містять безліч виборів та/або високий рівень ризику. Виокремлено типи невизначених ситуацій, в яких відбувається побудова молоддю її життєвих стратегій (суперечлива ситуація, виключно нова ситуація, складна ситуація). Наголошено, що специфіка побудови молоддю її життєвих стратегій за умов невизначеності пов'язується з наявністю низки можливих позитивних, нейтральних або негативних результатів.

3. За результатами емпіричного дослідження виокремлено соціально-психологічні особливості і типологію життєвих стратегій молоді та визначено етапність процесу їх побудови в умовах невизначеності. Виявлено інтегральні параметри життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності (суб'єктність, відповідальність, спрямованість, життєві цінності, активність життєвої позиції, життєві цілі у часовій перспективі, копінг-стилі, життєві смисли та ін.). Виділено та охарактеризовано типи життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності за критеріями: соціалізації (пасивно-освоювана, активно-перетворювальна), взаємодії із зовнішнім світом (конформна, консенсусна, конфліктна), домінування ціннісних орієнтацій (прагматична, гедоністична), соціальної дії (цілераціональна, ціннісно-раціональна), часу

(коротко-, середньо-, довгострокова), з урахуванням ступеня невизначеності життєвих ситуацій, їх типології та інтегрального показника оптимальності життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності (за когнітивно-оцінним, мотиваційним, регулятивним та результативним компонентами).

Виокремлено етапність побудови життєвих стратегій молоддю в умовах невизначеності: вихід у рефлексивну позицію та прийняття установки на формування майбутнього; вибір молодою людиною культурних та прийнятих ціннісних орієнтацій; цілевизначення − як процес постановки мети (образу бажаного майбутнього); планування чи конструювання системи подій задля досягнення бажаного майбутнього; створення структурного плану майбутнього життєвого шляху як результат.

Наголошено, що у здатності конструювати успішну життєву стратегію в умовах невизначеності виражається зрілість молодої людини, її соціальна активність та відповідальність за реалізацію життєвих перспектив.

4. Розроблено та апробовано соціально-психологічну програму корекції життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності, реалізованої з позицій системного, суб'єктно-діяльнісного, ситуаційного, комплексного, ресурсного, інтегративного підходів, із задіянням активних соціально-психологічних методів навчання та допомоги. Результати впровадження програми показали високий рівень валідності розроблених діагностичних процедур та методів формувального впливу, за результатами якого зафіксовано значущі позитивні зміни показників обізнаності про передбачуваний перебіг подій (прогнозування ситуації), очікуваних результатів діяльності та необхідності активного реагування в умовах невизначеності, поряд із зниженням інтолерантності до невизначеності та фокусування на негативному сприйнятті невідомого, натомість більш позитивному ставленню до нових, невизначених ситуацій, складних завдань і прийняття невизначеності. Ефективність запропонованої програми доведена також позитивними змінами у показниках гнучкості поведінки, самоповаги і самоприйняття, активності життєвої позиції та адекватності копінг-поведінки

в умовах невизначеності, зростанням показників суб'єктного контролю у сфері виробничих стосунків та показників загальної інтернальності, а також підвищенням показників осмислення життя, зростанням орієнтації на цілі в житті та результативність життя. Підкреслено, що психокорекційна програма забезпечила цілеспрямоване планування, побудову і перетворення молоддю життєвих стратегій та розширення перспектив майбутнього, що сприяло зростанню інтегрального показника оптимальності її життєвих стратегій в умовах невизначеності за когнітивно-оцінним, мотиваційним, регулятивним, результативним компонентами і задоволеності життям в цілому.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з емпіричним вивченням детермінант формування індивідуальної життєвої стратегії особистості, зокрема в освіті та кар'єрі, досліджень життєвих стратегій представників різних професійних груп в умовах невизначеності. Перспективи подальших наукових студій передбачають також вивчення життєвих стратегій осіб, які виявляють відсутність невизначеності у власному житті в ситуації трансформаційних змін соціуму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко О.М. Програма соціально-психологічного забезпечення міжкультурної адаптації студентської молоді в умовах трансформаційного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 2 (64). С. 170-182.
2. Ахтирська Ю.І., Завацька Н.Є., Родченкова І.В., Голобородько К.О., Горбань М.В. Психічна саморегуляція молоді у міжособистісній взаємодії в умовах проблемного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 3 (59). С. 83-93.
3. Ахтирська Ю.І., Завацька Н.Є., Родченкова І.В., Петренко М.О., Федоров А.Ю., Каламайко Д.Ю. Соціально-психологічний супровід процесу ресоціалізації особистості у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 2 (61). С. 143-152.
4. Бабатіна С. І. Особливості формування життєвої стратегії в юнацькому віці: теоретичний аналіз питання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2015. Вип. 2 Т. 1. С. 120-126.
5. Барко В.І., Барко В.В., Бондаренко В.Д. Теоретичні засади розроблення каліфорнійського психологічного опитувальника. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 1. С. 12-21.
6. Блискун О.О. Соціальні механізми інтеріоризації і трансформації цінностей сучасною молоддю в процесі її реінтеграції. *Теоретичні і*

прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 1. С. 36-47.

7. Бондаренко Н. Особливості смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді. *International Science Journal of Education & Linguistics*. 2023. Вип. 2, № 1. С. 49-61.
8. Бохонкова Ю., Сербін Ю., Завацька Н., Данко Д. Атрибутивний стиль як захисний механізм поведінки студентів-активістів. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 280-304.
9. Бочелюк В.Й. Трансформація особистості в період глобальної соціально-економічної кризи. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. *Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 3. С. 114-121.
10. Боярин Л.В. Соціальна компетентність молоді в умовах трансформаційного соціуму: психологічний вимір: монографія. К.: ПВТП «LAT&K», 2024. 303 с.
11. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. К.; Чернівці: Букрек, 2018. 318с.
12. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку. К.: Академвидав, 2012. 320 с.
13. Вірна Ж.П., Іванашко О.Є., Гаврилюк І.О. Суверенність психологічного простору як особистісно-адаптаційна проєкція студентської молоді України. Scientific research of the XXI century: collective monograph. Vol. 1 / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, Los Angeles: GS publishing service, 2021. С. 365-400.
14. Волинець Н.В. Гендерні особливості переживання особистісного благополуччя в середовищі професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 1. Т. 1. С. 29-38.

15. Волинець Н.В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2019. 620 с.
16. Волошина В.В., Лотиш В.М. Теоретичні аспекти вивчення міжособистісних взаємодій в юнацькому віці. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 35-41.
17. Воронцова Е., Ївженко Ю. Дослідження ціннісних орієнтацій студентів закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації. *Нові технології навчання*. 2020. № 93. С. 58-69.
18. Гарькавець С.О., Волченко Л.П. Стрес і страх сучасних людей як наслідок впливу інформаційного різноманіття. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. № 3 (68). Т. 1. С. 30-43.
19. Гільфер К. Виявлення соціально-психологічних чинників побудови життєвих стратегій молоддю в умовах невизначеності. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики: зб. наук. статей за матеріалами II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції* (м. Кропивницький, 25 лютого 2022 р.). Кропивницький: Вид-во ЦДПУ, 2022. С. 225-227.
20. Гільфер К.О. Життєва стратегія особистості як комплексний соціально-психологічний конструкт. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: зб. наук. статей за матеріалами X Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Ополє, м. Київ, 26-27 грудня 2025 р.). К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. С. 196-197.
21. Гільфер К.О. Життєві стратегії молоді у векторах соціальної нестабільності та невизначеності. *Актуальні проблеми психології: зб.*

наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К.; Ніжин: ПП Лисенко, 2019. Т. IX, Вип. 12. С. 567-571.

22. Гільфер К.О. Методологічне забезпечення вивчення життєвих стратегій молоді в умовах невизначеності. *Labyrinths of Reality: зб. наук. статей за матеріалами XVII Міжнародної науково-практичної конференції* (Montreal, April 29-30, 2020). Montreal: CPM «ASF», 2020. Issue 3 (8). С. 199-200.
23. Гільфер К.О. Наукові ракурси дослідження феномену життєвих стратегій молоді. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: зб. наук. статей за матеріалами IX Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Ополє, м. Київ, 26-27 грудня 2023 р.) у межах Програми USAID «Справедливість для всіх»). К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. С. 367-369.
24. Гільфер К.О. Специфіка побудови життєвих стратегій молоддю в ситуаціях невизначеності та їх корекція. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2026. № 3 (71). Т. 1. С. 116-130.
25. Гончаренко Ю.В. Життєві стратегії особистості: психологічний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 1.2. С. 79-83.
26. Гончаренко Ю.В. Соціально-психологічні особливості якості життєвого простору особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. Т. 7. № 41. С. 108-116.
27. Гончаренко Ю.В. Способи організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. Т. VII. Вип. 44. С. 81–91.

28. Грись А.М. Особливості функціонування «Образу Я» в результаті переживання психологічної травми. URL: http://lib.iitta.gov.ua/1690/1/%25342.Pdf.
29. Громова Г.М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2021. Вип. 47 (50). С. 115-130.
30. Гусєв А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07 / Андрій Ігорович Гусєв. К., 2009. 233 с.
31. Добровольська Н.А., Завацька Н.Є., Городничий О.В., Петренко М.О., Духновська О.Г., Стрельченко Л.Е. Показники обдарованості, обумовлені логікою особистісного розвитку в онто- і соціогенезі та соціальною активністю особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 3 (59). С. 64-72.
32. Жигайло Н., Цимбалюк М. Психологічні особливості сучасних політичних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2023. Вип. 15. С. 27-34.
33. Завацька Н.Є., Пономар К.О., Пустовіт Ю.В. Аналіз ефективності компонентів адаптаційного процесу в умовах суспільної нестабільності. *Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм: зб. наук. статей за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Сєвєродонецьк, 23-24 січня 2015 р.). Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. С. 59-62.
34. Завацький В.Ю. Психологічні та соціологічні вектори розвитку здатності особистості до передбачення в умовах життєвих змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського*

національного університету імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 2 (52). Т. 2. С. 275-287.

35. Завацький В.Ю., Родченкова І.В., Завацька Н.Є., Смирнова О.О., Омелянюк С.М., Лукашов О.О. Переживання морального дистресу і почуття провини юнаками та їх життєві стратегії в умовах дії тривалого травматичного стресу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2026. № 3 (71). Т. 1. С. 85-97.
36. Завацький В.Ю., Френкель С., Завацька Н.Є., Турбан В.В., Лук'янюк О.В., Лавренчук О.В. Сучасні підходи до попередження та корекції соціальних травм. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. № 2 (67). С. 208-224.
37. Завацький Ю.А. Особистісно-орієнтований підхід до психологічного супроводу соціальної мобільності особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. № 2 (40). С. 58-63.
38. Заграй Л.Д., Пілецька Л.С. Емоційна безпека в екзистенції життєвого шляху особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2024. № 1. С. 20-26.
39. Закревський В.Е. Соціалізація соціальної філософії. *Практична філософія: науковий журнал*. 2012. № 3. С. 54-61.
40. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
41. Злобіна О., Тихонович В. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. К.: Стилос, 2001. 237 с.

42. Кабиш-Рибалка А.В. Життєві стратегії як творчі засоби проєктування життєвого шляху особистості. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2016. № 5. С. 95-99.
43. Казібекова В.Ф. Динаміка професійних і життєвих цінностей студентів упродовж навчання в закладі вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2021. № 3. С. 37-45.
44. Карамушка Л.М. До проблеми розробки технологій забезпечення психологічного здоров'я особистості в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2024. № 32 (2). С. 41-58.
45. Каргіна Н.В. Психологічне благополуччя студентів у просторі смисложиттєвих орієнтацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля. 2020. № 2. С. 106-116.
46. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія. [2-ге вид., перероб., доповн.]. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.
47. Карпенко З. Мобінг в акмеперіоді: ризики і ресурси корекції життєвого сценарію особистості. *Psychological journal.* 2018. № 6 (16). С. 82-94.
48. Каузометрія / Є.І. Головаха, О.О. Кронік / Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Ред. кол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк [та ін.]; НАН України, НТШ. К.: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2012. Режим доступу: https://esu.com.ua/article-11105
49. Кіреєва З.О., Кушнерова Я.Г. Особливості адаптації у різних фазах біологічного циклу. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог: Вид-во НаУОА, 2019. № 8. С. 41-45.

50. Коваленко А.Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія. К.: Геопринт, 2006. 400 с.

51. Комар Т.В., Гільфер К.О. Соціально-психологічні детермінанти супроводу обдарованої молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 2 (61). С. 60-70.

52. Кононенко О.І., Аржаткіна В.І. Психологічна структура життєвих стратегій як основних складових спрямованості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 3 (2). С. 48–53.

53. Корнієнко І.О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості: дис. … д-ра психол. наук: 19.00.07 / Ігор Олексійович Корнієнко. К., 2018. 476 с.

54. Корнієнко І.О. Проблеми розуміння поняття «стратегії життя особистості». *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2013. Т. 10, Вип. 25. С. 241-252.

55. Коширець В.В. Психологічні особливості формування особистісного простору студентської молоді: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.07 / Віктор Васильович Коширець. Острог, 2014. 20 с.

56. Крижановський О.М., Журба М.А., Завацька Н.Є., Завацький Ю.А., Сльот М.О., Захарченко Б.О. Дескриптори соціально-психологічних ресурсів безпеки особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. № 3 (68). Т. 2. С. 262-272.

57. Кузікова С.Б. Стратегії саморозвитку в життєвій кризі особистості: ресурсний підхід / Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с.
58. Куниця Т.Ю. Соціальні орієнтації сучасної студентської молоді: теорія питання. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2021 р. НАІР*, м. Івано-Франківськ, 2021. С. 92-96.
59. Кухта М., Мартинюк І., Соболєва Н. Життєві стратегії. Соціальна регуляція поведінки в умовах стабільної нестабільності / за ред. О. Злобіної. К.: Інститут соціології НАН України, 2013. С. 154-167.
60. Лаба О.І. Життєві стратегії молоді в умовах соціокультурної трансформації. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право: зб. наук. праць*. 2010. № 4 (8). С. 85-90.
61. Літвінова О.В., Піддубна В.В., Пономар К.О. Психологічні засоби корекції неконструктивних життєвих стратегій особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 1 (45). С. 208-220.
62. Лучанінова О., Рашидова С. Виховні аспекти формування сучасного студента як професіонала та особистості. *Adaptive Management: Theory and Practice. Series Pedagogics.* 2020. Вип. 10, № 19.
63. Лушин П.В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія.* 2016. Т. 1, № 5. С. 33-40.
64. Максименко С.Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 5-13.

65. Марчук К.А., Пирог Г.В. Наративне дослідження формування базової життєвої позиції студентів ВНЗ. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки».* Вип. 2, Т. 2. Херсон, 2017. С. 37-41.
66. Мельник Ю.В. Життєвий простір особистості як складова ситуаційної невизначеності. *Наукові записки: збірник матеріалів науково практичної конференції викладачів і студентів. Серія: Психологія*. Вип. 10. Вінниця. 2020. С. 26-29.
67. Мельник Ю.В. Психологічна структура стратегій життєдіяльності особистості в умовах сучасності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 43-49.
68. Мельник Ю.В. Стратегії життєдіяльності особистості в ситуації невизначеності. *Сучасні проблеми екологічної психології: соціальні та особистісні ресурси створення благополучного локального середовища: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції* / за ред. Ю.М. Швалба. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ. 2020. С. 76-79.
69. Миронець С.М., Корольчук М.С., Тімченко О.В. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах. К.: КНТЕУ, 2014. 523 с.
70. Михайлишин У.Б., Шмідзен І.Ю., Юхименко І.В., Гільфер К.О. Взаємозв'язок депресивних станів та мотиваційної сфери студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т. 2. С. 68-80.
71. Мілютіна К.Л. Психології зміни життєвої стратегії особистості: дис. … докт. псих. наук: спец. 19.00.01 / Катерина Леонідівна Мілютіна. К., 2013. 430 с.

72. Моляко В.О. Робоча концепція стратегічного та тактичного подолання кризових науково-освітніх проблем (психологічні ракурси). *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* К.: Фенікс, 2017. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 23. С. 6-12.

73. Мурадян О.С. Життєві стратегії особистості в умовах соціальних змін: соціологічний аналіз. *Соціологічні студії. Теоретичні аспекти соціології*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун т ім. Лесі Українки, 2013. № 1 (2). С. 49-54.

74. Омелянюк С.М. Провідні етапи формування соціальних уявлень молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 2 (64). С. 95-103.

75. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.

76. Панок І. Типологія ціннісних орієнтацій студентів. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди.* Психологія. 2022. № 66. С. 233-242.

77. Пасічник І.Д., Гандзілевська Г.Б. Психологічні особливості формування життєвих сценаріїв острозьких письменників-емігрантів. *Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. праць*. К.: НУОУ, 2017. Вип. 1 (48). С. 165-172.

78. Пасічник І.Д., Кралюк П.М. Український месіанізм: монографія. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2013. 220 с.

79. Пастушенко В., Павленко І., Різак Г. Використання симуляційного навчання у медичній освіті: оцінка практичних переваг та обмежень. Global Innovations and Collaborative Solutions in Contemporary Science. 2023. P. 97-100. URL: https://futuritypublishing.com/international_conference_

80. Перегончук Н.В. Ситуація невизначеності перехідного період розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. *Science Rise.* 2016. № 3(1). С. 41-45.

81. Пирог Г., Мельник О. Особливості смисложиттєвих орієнтацій користувачів соціальних мереж раннього дорослого віку. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання: збірник наукових праць студентів та викладачів.* Вип. 2. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 30-35.

82. Підласа І.А. Життєва ситуація особистості та життєва проблема. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* К., 2002. Вип. 22. С. 282-289.

83. Підласа І.А. Психологічний аналіз категорії життєвого шляху особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ірина Андріївна Підласа. К., 2005. 20 с.

84. Пілецька Л.С., Томин Р.В. Резильєнтність студентської молоді в умовах травматогенного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2025. № 3 (68). Т. 2. С. 114-124.

85. Пономар К.О. Теоретичні основи вивчення побудови життєвих стратегій молоді. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри*: *зб. наук. статей за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, аспірантів і студентів* (м. Київ, м. Сєвєродонецьк, 24-25 листопада 2016 р.). Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. С. 237-238.

86. Пономар К.О. Феноменологічний аналіз сучасного стану наукової розробки проблеми вивчення життєвих стратегій молоді. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: зб. наук. статей за матеріалами VI*

Міжнародної науково-практичної конференції (м. Сєвєродонецьк, 25-26 грудня 2017 р.). Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. Даля, 2017. С. 234-235.

87. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Л.Г. Царенко; за ред. З.Г. Кісарчук. К. : ТОВ Вид-во «Логос», 2015. 207 с.
88. Раєвська Я., Кульбіда С., Лавлінський Р., Сениця Н. Психоемоційна стабільність особистості в період суспільних трансформацій. *Insight: Психологічні виміри суспільства.* 2025. № 13. С. 519-543.
89. Рева М.М. Соціально-психологічні детермінанти життєвого цілепокладання особистості. *Психологія і особистість.* 2016. № 1 (9). С. 207-216.
90. Рисинець Т.П., Потоцька І.С., Лойко Л.С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2016. Вип. 2.1. С. 69-73.
91. Родченкова І.В., Вишневська О.П., Завацький Ю.А., Жигаренко І.Є., Лукашов О.О. Смисложиттєві орієнтація та самоактуалізація особистості: огляд наукових парадигм. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 1 (60). С. 98-110.
92. Савельчук І.Б. Очікування та орієнтація на майбутнє: виклики під час війни для сучасної учнівської та студентської молоді. *Повоєнна Україна і Світ: філософський, правовий та гуманітарний дискурси*. К., 2022. С. 68.
93. Седих К.В. Психологія взаємодії систем: «сім'я» та освітні інституції. Полтава: Довкілля-К, 2008. 228 с.

94. Семиліт М.В. Джерела та форми проєктування образів-зразків життєвого шляху особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2013. Вип. 32. С. 128-140.

95. Ситнік С.В., Ковальова О.В., Борозенцева Т.В., Гришко О.Д. Життєстійкість як фактор соціально-психологічної адаптації особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 2 (64). С. 62-73.

96. Ситнік Т. До проблеми організації виховної роботи зі студентською молоддю у закладах вищої освіти. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки*. 2021. № 3. С. 40-45.

97. Смирнова О.О., Михайлишин У.Б., Завацька Н.Є., Тоба М.В. Вплив ціннісних орієнтацій на формування особистості та розвиток її реабілітаційного потенціалу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 411-421.

98. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості: монографія / Ю.М. Швалб, О.Л. Вернік, О.О. Вовчик-Блакитка, О.В. Рудоміно-Дусятська [та ін.]; за ред. Ю.М. Швалба. К.: Педагогічна думка, 2015. 216 с.

99. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т.М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.

100. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. №. 1. С. 112-119.

101. Тищенко Л.В. Психологічні особливості життєвих перспектив студентів з обмеженими функціональними можливостями: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.01 / Лілія Валеріївна Тищенко. К., 2010. 20 с.

102. Токарева Н.М. Психолінгвістична парадигма проблеми психологічного моделювання особистісних конструктів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. Вип. 8. С. 45-57.

103. Траверсе Т.М. Політичне мислення як механізм функціонування політичної ідентичності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 3. С. 120-126.

104. Тягнирядно Є.В., Абрамов А.П., Різак Г.В. Порівняльний аналіз моделей дистанційної освіти в європейських та українських університетах. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 28.

105. Фалько Н.М. Гармонізація життєвого простору молоді: соціально-психологічний вимір: монографія. К.: ПВТП «LAT&K», 2024. 313 с.

106. Фалько Н.М. Проблеми гармонізації життєвого простору молоді в умовах соціокультурного середовища закладу вищої освіти. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 3 (65). Т. 2. С. 102-112.

107. Фалько Н.М., Крижановський О.М., Остополець І.Ю., Прокоф'єва О.О., Крижановський П.О. Гендерні особливості самореалізації особистості в життєвих сценаріях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 2 (64). С. 159-169.

108. Фалько Н.М., Остополець І.Ю., Шарапова Ю.В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. *Габітус: наук. журн.* 2024. Вип. 59. С. 57-61.

109. Фалько Н., Сербін Ю., Гуртовенко Н., Тильний І. Життєві орієнтації студентів-мігрантів в умовах воєнного стану. *Науковий журнал Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 378-399.

110. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Х.: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.

111. Фромм Е. Втеча від свободи / Пер. з англ. М. Яковлєв. Х.: КСД, 2019. 288 с.

112. Фурман О.Є. Громадянська відповідальність особистості як предмет психологічного дослідження. *Психологія і суспільство*. 2015. № 1. С. 65-89.

113. Хайрулін О.М. Значеннєво-смисловий горизонт невизначеності як психологічної категорії. *Психологія і суспільство.* 2017. № 4 (70). С. 56-81.

114. Хілько С.О. Методика дослідження особливостей формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр.* / НАПН України, Ун-т менедж. освіти. 2016. 138 с.

115. Цільмак О.М. Складові структури компетентностей. *Наука і освіта*. 2009. № 1-2. С. 128-135.

116. Чепелєва Н.В. Дослідження особистості у психологічній герменевтиці. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. С. 35-56.

117. Чепелєва Н. В. Самопроєктування особистості у кризових життєвих обставинах. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: матеріали методологічного семінару НАПН України* (24 березня

2016 р.) / за ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 28-34.

118. Черновська Л.В. Проблеми взаємодії та спілкування серед молоді у векторі розвитку її соціальної компетентності і міжкультурної адаптації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 2 (64). С. 104-117.

119. Черновська Л.В., Фалько Н.В., Крижановський О.М., Кльован Н.В., Білик Т.В., Ніконець А.О. Світоглядні, ціннісні і соціокультурні трансформації у розвитку соціальної компетентності молоді в умовах сучасного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2026. № 3 (71). Т. 2. С. 233-245.

120. Чуйко О.В., Кунцевська А.В., Тохтамиш О.М. та ін. Сучасні теорія і практика соціальної реабілітації: монографія / за ред. О.В. Чуйко. К.: ВПЦ «Київський університет», 2021. 280 с.

121. Швалб Ю.М. Дослідження особистісних детермінант способу життя. Актуальні проблеми психології: *зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том 7. 2016. № 42. С. 213-228.

122. Швалб Ю.М. Мотиваційні підстави життєдіяльності особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Психологія.* 2018. С. 60-64.

123. Швалб Ю.М. Просторово-психологічна організація середовища буття і життєдіяльності. *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*: К.; Ніжин: ПП Лисенко, 2014. Т. 7, Вип. 40. С. 198-207.

124. Швалб Ю.М. Психологічна організація простору життя особистості: логос буденності. *Актуальні проблем психології: зб. наук. праць Ін-ту*

психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. Том VII: Екологічна психологія. Вип. 29. С. 478-486.

125. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. С. 19-39.

126. Швалб Ю.М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Соціальна робота*. 2017. С. 28-31.

127. Швалб Ю.М. Складні життєві обставини як об'єкт психологічних практик. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2017. Том VII. Вип. 43. С. 158-169.

128. Швалб Ю.М., Тищенко Л.В. Майбутнє і сьогодення студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти: монографія. К.: Основа, 2015. 240 с.

129. Штепа О.С. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього «Я» людини. *Проблеми сучасної психології.* 2016. Вип. 31. С. 559-568.

130. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. К.: Вища школа, 2004. 679 с.

131. Abbas J. Service quality in higher education institutions: qualitative evidence from the students' perspectives using Maslow hierarchy of needs. *International Journal of Quality and Service Sciences.* 2020. Vol. 12, № 3. P. 371-384. https://doi.org/10.1108/IJQSS-02-2020-0016.

132. Aboobaker N., Zakkariya K.A. Digital learning orientation and innovative behavior in the higher education sector: effects of organizational learning culture and readiness for change. *International Journal of Educational Management.* 2021. Vol. 35, № 5. P. 1030-1047. https://doi.org/10.1108/IJEM-09-2019-0345

133. Adler A. The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings / H.L. Ansbacher, R.R. Ansbacher, (Eds). Harper & Row. 1956.
134. Adler A. The Science of Living. George Allen And Unwin Limited, 1930. 275 p.
135. Allport G.W. Becoming: Basic considerations for a psychology of personality. New Haven, CT: Yale University Press, 1955.
136. Arredondo A.Y., Caparrós B. Positive Facets of Suffering, Meaningful Moments, and Meaning Fulfilment: A Qualitative Approach to Positive Existential Issues in Trauma-Exposed University Students. *Psychological Studies.* 2023. Vol. 68. P. 13-23. DOI:10.1007/s12646-022-00698-z
137. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84 (2). P. 191-215.
138. Belavadi S., Hogg M.A. Social categorization and identity process in uncertainty management: The role of intragroup communication / S.R. Thye, E.J. Lawler (eds.). Advances in group processes. Bingley: Emerald Publ., 2019. P. 61-77. https://doi.org/10.1108/S0882-614520190000036006
139. Berger C.R., Bradac J.J. Language and social knowledge: Uncertainty in interpersonal relations. London: Edward Arnold Publ., 1982. 151 p.
140. Berger C.R., Calabrese R.J. Some explorations in initial interaction and beyond: Toward a developmental theory of interpersonal communication. Human Communication Research. 1975. Vol. 1, № 2. P. 99-112. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1975.tb00258.x
141. Bern E. Games people play: the psychology of human relationship. New York: Grove Press, 1964. 192 p.
142. Bern E. Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry, Hauraki Publishing, 2016. 232 p.
143. Bromley D.B. The Psychology of Human Aging. Publisher Penguin Collection, 1969.

144. Boldureanu G., Ionescu A.M., Bercu A.M., Bedrule-Grigoruță M.V., Boldureanu D. Entrepreneurship education through successful entrepreneurial models. *Sustainability.* 2020. Vol. 12, № 3. Article 1267. https://doi.org/10.3390/su12031267.

145. Brashers D.E. Communication and uncertainty management. *Journal of Communication.* 2001. Vol. 51, № 3. P. 477-497. https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2001.tb02892.x

146. Breakwell G.M. Mistrust, uncertainty and health risks. *Contemporary Social Science.* 2020. Vol. 15. № 5. P. 504-516. DOI:10.1080/21582041.2020.1804070

147. Budge S. L., Domínguez Jr.S., Goldberg A.E. Minority stress in nonbinary students in higher education: The role of campus climate and belongingness. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity.* 2020. Vol. 7, № 2. P. 222-230. DOI: https://doi.org/10.1037/sgd0000360.

148. Budner S. (1962) Intolerance of ambiguity as a personality variable. Journal of Personality. 1962. Vol. 30, № 1. P. 29-50. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x

149. Bühler Ch. Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem. Hirzel, Leipzig 1933.

150. Carleton R.N., Norton P.J., Asmundson G.J.Fearing the unknown: a short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *J Anxiety Disord.* 2007. № 21(1). P. 105-117. DOI: 10.1016/j.janxdis.2006.03.014

151. Egan H., O'Hara M., Cook A., Mantzios M. Mindfulness, self compassion, resiliency and wellbeing in higher education: A recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education.* 2022. Vol. 46, № 3. P. 301-311. https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306.

152. Erikson E. Psychosocial Identity. A Way of Looking at Things Selected Papers / Edited by S. Schlein. N.-Y., 1995. 720 p.

153. Falko N., Konovalenko T., Akulova N. Strengthening Cooperation of a University and its Stakeholders in Critical Conditions: The Impact of the

UniCom Project on the Experience of BK MSPU. *Geopolitical, Social Security and Freedom Journal.* 2023. Vol. 6. Issue 1-2. 2023. P. 121-133. https://doi.org/10.2478/gssfj-2023-0009

154. Falko N., Serbin Iy., Hurtovenko N., Tylnyi I. Life Orientations of Migrant Students under Martial Law. *Insight: the psychological dimensions of society.* 2024. Vol. 12. P. 378-399. (Scopus). https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-16

155. Falko N., Zhukov O. Transition from hierarchy to adhocratic organizational culture in a Ukrainian university: From survival to successful development in the conditions of war. *Problems and Perspectives in Management*. 2023. Vol. 21(2-si). P. 15-22. (Scopus). http://dx.doi.org/10.21511/ppm.21(2-si).2023.03

156. Freeston M.H., Tiplady A., Mawn L. et al. (2020) Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19). The Cognitive Behaviour Therapist. 2020. Vol. 13, article E31. https://doi.org/10.1017/ S1754470X2000029X

157. Freud S. A General Introduction to Psychoanalysis. Boni and Liveright, 1920. 406 p.

158. Furnham A., Marks J. Tolerance of ambiguity: A review of the recent literature. Psychology. 2013. Vol. 4, № 9. P. 717-728. https://doi.org/10.4236/psych.2013.49102

159. Gergen K.J. The Self as Social Construction. *Psychol Stud.* 2011. № 56 (1). P. 108-116. DOI 10.1007/s12646-011-0066-1

160. Grupe D.W., Nitschke J.B. Uncertainty and Anticipation in Anxiety. An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nat Rev Neurosci*. 2013. № 14 (7). P. 488-501. doi: 10.1038/nrn3524

161. Gudykunst W.B. An anxiety/uncertainty management (AUM) theory of effective communication: Making the mesh of the net finer / Theorizing about intercultural communication / W.B. Gudykunst Thousand Oaks: Sage Publ., 2005. P. 281-322.

162. Haba I.N. As for the problem of educational environment developing potential in Hight School. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, *«East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH*. Vienna, 2016. № 1. P. 14-17.

163. Heisenberg M. Is free will an illusion?. *Nature.* 2009. № 459 (7244). P. 164-165.

164. Hillen M.A., Caitlin M.G., Strout T.D. et al. Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. Social Science & Medicine. 2017. Vol. 180. P. 62-75. https://doi.org/10.1016/j. socscimed.2017.03.024

165. Hofer S.I., Nistor N., Scheibenzuber C. Online teaching and learning in higher education: Lessons learned in crisis situations. *Computers in Human Behavior.* 2021. Vol. 121. Article 106789. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106789.

166. Hogg M.A. Uncertainty-identity theory / Advances in experimental social psychology / M.P. Zanna (Ed.). Elsevier Academic Press, 2007. Vol. 39. P. 69-126. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)39002-8

167. Hoppe F. Erfolg und Misserfolg. Psychologische Forschung. 1930. № 14. P. 1-62.

168. Horikoshi K. The positive psychology of challenge: Towards interdisciplinary studies of activities and processes involving challenges. *Frontiers in Psychology.* 2023. Vol. 13. DOI:10.3389/fpsyg.2022.1090069

169. Horney K. The Neurotic Personality of Our Time. London: Routledge, 2002. 300 p.

170. Herder J.G. Philosophical Writings (ed. and trans. M.N. Forster). Cambridge University Press, Cambridge, 2002.

171. Janet P. L'évolution psychologique de la personnalité. Diffusion Payot, 1984. 327 p.

172. Junça-Silva A., Silva D. How is the life without unicorns? A within-individual study on the relationship between uncertainty and mental health

indicators: The moderating role of neuroticism. *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 188, article 111462. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111462

173. Jung C.G. Memories, Dreams, Reflections. New York: Random House, 1965.
174. Jung C.G. Psychological Types (Collected Works of C.G. Jung, Vol. 6). Princeton University Press, 1971.
175. Kaldewey D. The Grand Challenges Discourse: Transforming Identity Work in Science and Science Policy. *Minerva*. 2018. Vol. 56. № 2. P. 161-182. DOI:10.1007/s11024-017-9332-2
176. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publ., 1984. 445 p.
177. Lazarus R.S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*. 1987. Vol. 1. P. 141-169.
178. Legusov O., Antonenko O. Exploring the Impact of War on International Community College Studentsfrom Ukraine: A Case Study from Toronto. *Journal of Comparative and International Higher Education (JCIHE).* 2024. Vol. 16. Issue 3. P. 24-38. DOI:10.32674/jcihe.v16i3.6250| https://ojed.org/jcihe
179. Locke E. Toward a Theory of Task Motivation and Incentivesl. *Organizational Behavior and Human Performance.* 1968. № 3 (2). P. 157-189. https://doi.org/10.1016/0030-5073(68)90004-4
180. Lucas C.M., Pacheco L.S., Costa P., Lawthom R., Coimbra J. Factorial validity and measurement invariance of the uncertainty response scale. *Psychology, reflection and criticism.* 2019. Vol. 32. № 23. DOI:10.1186/s41155-019-0135-2
181. Lüscher M. Personality Assessment Through Color Choice. Rowohlt, Reinbek, 1985.

182. Martos T., Sallay V. Self-determination theory and the emerging fields of relationship science and niche construction theory. *European Journal of Mental Health.* 2017. Vol. 12 (1). P. 73-87.

183. Maslow A.H. Motivation and personality (3rd ed.). New York: Harper and Row, 1987. 395 p.

184. Maslow A. Some basic propositions of growth and self-actualization psychology. *Theories of Personality.* New York, 1965. P. 307-316.

185. Massazza A., Kienzler H., Al-Mitwalli S., Tamimi N., Giacaman R. The association between uncertainty and mental health: a scoping review of the quantitative. *literature, Journal of Mental Health*. 2023. Vol. 32. № 2. P. 480-496. DOI:10.1080/09638237.2021.2022620

186. McGinnis D. Resilience, Life Events, and Well-Being During Midlife: Examining Resilience Subgroups. *Journal of Adult Development*. 2018. № 25. P. 198-221. DOI:10.1007/s10804-018-9288-y

187. McGraw Ph. Life Strategies: Doing What Works Doing What Matters. 2016.

188. Merton R. Social Structure and Anomie. *American Sociological Review*. 1938. № 3 (5). P. 672-682. doi:10.2307/208468

189. Miller A.L., Fassett K.T., Palmer D.L. Achievement goal orientation: A predictor of student engagement in higher education. *Motivation and Emotion.* 2021. Vol. 45, № 3. P. 327-344. https://doi.org/10.1007/s11031-021-09881-7.

190. Mittal C., Griskevicius V. Sense of Control Under Uncertainty Depends on People's Childhood Environment: A Life History Theory Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2014. Vol. 107, № 4. P. 621-637.

191. Moore G.M., Herder J.G. Ideas for the Philosophy of the History of Mankind, Princeton University Press, 2024. 792 p.

192. Morriss J., Tupitsa E., Dodd H.F., Hirsch C.R. Uncertainty Makes Me Emotional: Uncertainty as an Elicitor and Modulator of Emotional States. *Frontiers in psychology*. 2022. Vol. 13. DOI:10.3389/fpsyg.2022.777025

193. Nikitenko V., Ryzhova I., Shapurov O., Kovalova O., Falko N., Kozar Yu. Humanitarian measures to understand the problems of the physical and psychological integrity of the human personality in conditions of war. *Cuestiones Politicas*. 2022. Vol. 40, № 74. P. 673-685. (Web of Science Core Collection). https://doi.org/10.46398/cuestpol.4074.37

194. Nota L., Rossier R. Handbook of Life Design. From Practice to Theory and From Theory to Practice. Hogrefe Publishing. 2015.

195. Norton R.W. Measurement of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment.* 1975. Vol. 39. P. 607-619.

196. Osadchyi V., Varina H., Falko N., Osadcha K., Katkova T. The peculiarities of the usage of AR technologies in the process of hardiness of future professionals. *Journal of physics.* 2021. Vol. 1840. № 1. 012059. Doi:10.1088/1742-6596/1840/1/012059

197. Papastamatelou J., Unger A., Zachariadis A. Time Perspectives and Proneness to PTSD. *Journal of Loss and Trauma.* 2020. https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1793552

198. Pasichnyk I.D., Handzilevska H.B., Nikitchuk U.I. Psychological immunity of Ukrainian migrants depending on childhood scenario sets. *Psychological Prospects*. 2017. № 30. P. 145-156.

199. Peacock E.J., Wong P.T.P. The Stress Appraisal Measure (SAM): A multidimensional approach to cognitive appraisal. Stress Medicine. 1990. № 6. P. 227-236.

200. Pekhunen R. Problems of development and life strategy. 1987.

201. Peterson C., Park N., Seligman, M.E.P. Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies.* 2005.№ 6 (1). P. 25-41. doi:10.1007/s10902-004-1278-z

202. Redmond M.V. Uncertainty reduction theory. Iowa State University Digital Repository. [Online]. 2015. https://dr.lib.iastate.edu/handle/20.500.12876/23685

203. Remschmidt H. Psychotic Continuum Publisher: Springer, 2012. 167 p.

204. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, Boston, 1961. 420 p.

205. Rokeach M. The Nature of Human Values. New York; Free Press, 1973. P. 341-354.

206. Roo de G. Knowing in Uncertainty: On Epistemic Conditions Differentiated for Situations in Varying Degrees of Uncertainty, the Distinction Between Hierarchical and Flat Ontology, and the Necessary Merger With the Axiological Domain of Values. *The Planning Review.* 2021. Vol. 57. P. 90-111. DOI:10.1080/02513625.2021.1981016

207. Sassenberg K., Scholl A. Linking regulatory focus and threat–challenge: transitions between and outcomes of four motivational states. *European Review of Social Psychology*. 2019. Vol. 30. № P. 174-215. DOI:10.1080/10463283.2019.1647507

208. Sawhney G., Michel J.S. Challenge and Hindrance Stressors and Work Outcomes: the Moderating Role of Day-Level Affect. *Journal Business and Psychology*. 2022. № 37. P. 389-405. DOI:10.1007/s10869-021-09752-5

209. Schulz M., Zinn J.O. Rationales of risk and uncertainty and their epistemological foundation by new phenomenology. *Journal of Risk Research.* 2023. Vol. 26. № 3. P. 219-232. DOI:10.1080/13669877.2022.2162105

210. Seligman M., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction. Flow and the foundations of positive psychology. Springer, Dordrecht, 2014. P. 279-298.

211. Shvalb Yu., Melnyk Yu. The features of strategies for behavior of personality, that are in a situation of uncertainty. *The Scientific Heritage. Budapest,* 2019. №. 42–4. P. 61-66.

212. Sinha T. Enriching problem-solving followed by instruction with explanatory accounts of emotions. *Journal of the Learning Sciences*. 2022. Vol. 31. № 2. P. 151-198. DOI:10.1080/10508406.2021.1964506

213. Spengler O. Der Untergang des Abendlandes. München: C.H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung, 1923.

214. Tajfel H., Israel J. The context of social psychology. A critical assessment. London: Academic Press, 1972. 438 p.

215. Tajfel H., Turner J.C. The social identity theory of intergroup behaviour / S. Worchel; W. G. Austin (eds.). Psychology of Intergroup Relations. Chicago, IL: Nelson-Hall, 1986. P. 7-24.

216. Vazire S., Wilson T.D. Handbook of SelfKnowledge. New York: Guilford, 2012.

217. Vico G. Principj di Scienza Nuova. Independently published, 2017. 296 p.

218. Von Ameln F. Führen und Entscheiden unter Unsicherheit. Gruppe. Interaktion. Organisation. *Zeitschrift für Angewandte Organisations psychologie (GIO).* 2021. Vol. 52, № 4. P. 567-577. https://doi.org/10.1007/s11612 021-00607-4

219. Zavatskaya N.Eu., Ponomar K.O. Adaptive capacity of the individual as an internal resource acquisition in situations of life crises. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. № 1 (39). Т. 1. С. 74-84.

220. Zinn J.O. In-between and other reasonable ways to deal with risk and uncertainty: A review article. *Health, risk and society.* 2016. Vol. 18. № 7-8. P. 348-366. DOI:10.1080/13698575.2016.1269879

221. Znaniecki F., Thomas W. The Polish Peasant in Europe and America: A Classic Work in Immigration History. University of Illinois Press, 1996.