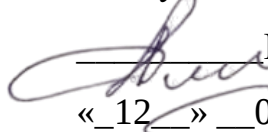


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С.В.

«_12_» __06_____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

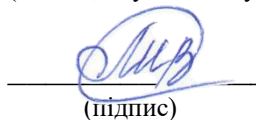
**на тему «ОСОБЛИВОСТІ ПРОЕКТУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ
ПЕРСПЕКТИВИ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»**

Виконала: студентка групи 4551 з

 Волошина Л.В.
(підпис)

Керівник роботи:

доктор філософії з психології, викладач
кафедри психології
(посада, науковий ступень вчене звання)

 Ларченко І.В.
(підпис)

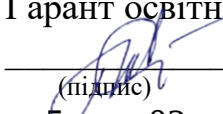
Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми


Чугуєва І.Є.

«_5_» __02____2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студентки **Волошиній Лілії Василівні**

1. Тема роботи: **«Особливості проектування життєвої перспективи у майбутніх психологів»**

Керівник роботи доктор філософії з психології Ларченко Ірина Володимирівна
Затверджені наказом ректора №148-уч від «03» лютого 2025 року

2. Термін подання роботи: 03.06.2025.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
Теоретичні засади проектування життєвої перспективи у майбутніх психологів. Емпіричне дослідження особливостей проектування життєвої перспективи студентами-психологами.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 20 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (10 слайдів), висновки (1 слайд).

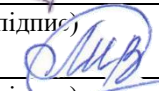
6. Дата видачі завдання 05 лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	15.01.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.02.2025	Розділ 1. (14-16 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	31.01.2025 - 28.03.2025	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025- 07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2025	Розділ 2 (20-26 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	15.04.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2025	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	09.06.2025	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2025	
13.	Захист роботи	16.06.2025- 20.06.2025	

Студентка

Керівник роботи


 (підпис)

 (підпис)

Волошина Л.В.

Ларченко І.В.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі розглянуто особливості проєктування життєвої перспективи у студентів-психологів. Теоретично проаналізовано поняття життєвої перспективи, її функції, структуру та зв'язок з самооцінкою, рефлексією і смисложиттєвими орієнтаціями. Емпіричне дослідження охопило 60 студентів і базувалося на валідних психодіагностичних методиках. Результати свідчать про позитивні тенденції у формуванні життєвих орієнтирів, водночас виявлено потребу в додатковій підтримці студентів із низьким рівнем самооцінки та осмисленості життя.

Ключові слова: життєва перспектива, рефлексія, самооцінка, смисложиттєві орієнтації, студент-психолог.

Волошина Л.В. Особливості проєктування життєвої перспективи у майбутніх психологів: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 56 сторінок.

ANNOTATION

The thesis explores life perspective development among psychology students. Theoretical analysis focuses on its structure and links with reflection, self-esteem, and meaning in life. An empirical study of 60 students using validated tools revealed mostly positive trends but also highlighted the need for support for those with lower self-awareness and purpose.

Keywords: life perspective, reflection, self-esteem, meaning in life, psychology student.

Voloshyna L.V. Peculiarities of projecting the life perspective of future psychologists: qualification work on specialty 053 «Psychology», educational program «Psychology» Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2025. 56 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОЄКТУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	9
1.1. Поняття життєвої перспективи в психологічній науці	9
1.2. Психологічні особливості процесу проєктування життєвої перспективи	12
1.3. Специфіка формування життєвої перспективи у студентів-психологів	16
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЄКТУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ СТУДЕНТАМИ-ПСИХОЛОГАМИ	22
2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження	22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	26
2.3. Статистичний аналіз результатів дослідження	37
2.4. Рекомендації щодо формування усвідомленої життєвої перспективи студентів-психологів	39
Висновки до розділу 2.	42
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

У сучасних умовах життєва перспектива виступає не лише внутрішнім орієнтиром особистісного розвитку, а й важливим механізмом інтеграції минулого, теперішнього і майбутнього в єдину часову лінію. Зокрема для студентів-психологів цей процес має особливу вагу, адже формування життєвих орієнтирів безпосередньо пов'язане із глибиною саморозуміння та готовністю до професійної реалізації. В ситуації війни, соціальної нестабільності та зростання рівня стресу питання осмислення власного шляху набуває ще більшої актуальності. Молоді люди, які обрали спеціальність «Психологія», фактично формують життєві плани у режимі подвійної відповідальності: перед собою і перед тими, кому в майбутньому допомагатимуть.

Варто зауважити, що вже сьогодні психологи виступають опорою в системі психосоціальної підтримки, а рівень їхньої особистісної зрілості, усвідомлення себе й бачення свого шляху значною мірою визначає ефективність професійної діяльності в кризових умовах. З огляду на це, дослідження психологічних чинників, що впливають на життєве проєктування студентів, набуває не лише наукового, а й практичного значення.

Як свідчать окремі дослідження, життєва перспектива не є пасивним відображенням намірів, а передбачає активний рух до реалізації кращих потенціалів особистості [13]. У роботах Л. Карамушки підкреслюється роль соціально-психологічних факторів у моделюванні майбутнього, особливо в ситуаціях напруження [18]. Досить важливий акцент зроблено й у працях Н. Чепелевої, яка розглядає життєву компетентність як здатність особистості конструктивно долати життєві виклики [44].

Життєва перспектива постає як складне інтегративне явище, що поєднує когнітивні, мотиваційні, емоційно-ціннісні компоненти й водночас є індикатором особистісної зрілості. Не можна не відзначити, що серед ключових психологічних передумов її формування особливу роль відіграють

рівень рефлексії, самооцінка та професійні цінності майбутніх фахівців. У цьому контексті постає потреба у цілеспрямованому вивченні зазначених чинників та їх ролі в процесі проєктування життєвого маршруту студентів-психологів.

Об'єкт дослідження — процес формування та розвитку життєвої перспективи у майбутніх психологів.

Предмет дослідження — психологічні особливості (рівень рефлексії, самооцінка, професійні цінності, мотивація) проєктування життєвої перспективи у студентів-психологів.

Мета дослідження — виявити специфіку та чинники проєктування життєвої перспективи у студентів-психологів та розробити рекомендації щодо психологічного супроводу цього процесу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел стосовно проблеми проєктування життєвої перспективи й особливостей професійного становлення майбутніх психологів.
2. Обґрунтувати та застосувати методики для вивчення рівня рефлексії, самооцінки та професійних цінностей у студентів-психологів.
3. Встановити взаємозв'язки між виявленими показниками (рефлексія, самооцінка, професійні цінності) та усвідомленістю життєвої перспективи.
4. Розробити рекомендації щодо формування більш чіткої й усвідомленої життєвої перспективи у студентів-психологів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, анкетування, психодіагностичні методики («Шкала рефлексивності» А.В. Карпова, «Шкала самооцінки» Розенберга, «Смисложиттєві орієнтації» Д.А. Леонтьєва), а також методи кількісної та якісної обробки результатів (коефіцієнт кореляції Спірмена, описова статистика).

Емпірична база дослідження: вибірка становить 60 осіб — студенти випускних курсів психологічних і непсихологічних спеціальностей закладів

вищої освіти м. Миколаєва (МНУ імені В.О. Сухомлинського, НУК імені адмірала Макарова, ЧНУ імені Петра Могили).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного й емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 56 сторінок тексту1 таблицю, 10 рисунків. Список джерел налічує 79 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОЄКТУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Поняття життєвої перспективи в психологічній науці

Поняття життєвої перспективи належить до ключових у сучасній психології особистості. Воно репрезентує уявлення індивіда про власне майбутнє, яке включає систему цілей, смислів, очікувань, планів та способів їх реалізації. Життєва перспектива виконує регулятивну функцію в організації поведінки, визначає напрямок особистісного розвитку й формує мотиваційний потенціал. Її особливу роль у сучасному соціокультурному контексті зумовлює наявність численних викликів — соціальних трансформацій, військових конфліктів, кризи ідентичності молоді.

У наукових дослідженнях життєва перспектива розглядається як багатовимірна структура, що включає темпоральний, когнітивний, ціннісно-смисловий та емоційний компоненти [43]. Вона поєднує здатність особистості орієнтуватися в часі, усвідомлювати зв'язки між теперішнім і майбутнім, встановлювати цілі й будувати життєві стратегії. Зарубіжні емпіричні дослідження підтверджують взаємозв'язок життєвої перспективи з такими характеристиками, як наявність сенсу життя, оптимізм, психологічна стійкість [52], [67].

Залежно від наукової парадигми, вивчення феномену життєвої перспективи реалізується через низку підходів, кожен із яких висвітлює певну сторону її функціонування та структури. Серед них виокремлюють феноменологічний, екзистенційний, когнітивний і гуманістичний підходи.

Феноменологічний підхід орієнтований на вивчення життєвої перспективи як досвіду особистості, що розгортається в часовому вимірі. Основна увага приділяється тому, як людина переживає час, якими є її суб'єктивні відчуття майбутнього, як формується відчуття тривалості,

швидкоплинності або застою. Переживання часу виступає основою для формування внутрішньої часової логіки життя, що, своєю чергою, визначає якість життєвих очікувань і плани на майбутнє.

Екзистенційний підхід акцентує увагу на смислотворчій функції життєвої перспективи. У межах цього підходу життєва перспектива пов'язується з пошуком і наданням сенсу майбутньому, здатністю особистості не лише прогнозувати події, а й наділяти їх особистісною значущістю. Такий підхід набуває особливої ваги в кризових ситуаціях, коли змінюються цінності, а необхідність перегляду життєвих орієнтирів стає гострою.

Когнітивний підхід розглядає життєву перспективу як систему уявлень, сценаріїв, мисленнєвих моделей майбутнього. У цьому контексті вона аналізується як частина ментальної репрезентації особистості про себе в майбутньому. Досліджуються механізми побудови планів, очікувань, оцінки ймовірностей реалізації певних подій, а також роль когнітивних схем і стилів у формуванні варіантів життєвого розвитку.

Гуманістичний підхід інтерпретує життєву перспективу через категорії самореалізації, особистісного зростання, цілісності «Я». Тут основною є ідея, що життєва перспектива виступає умовою реалізації потенціалу людини. Вона забезпечує суб'єктну активність особистості, сприяє самостійності у прийнятті рішень, виборі цілей, та формуванні внутрішньої мотивації до розвитку.

Різні підходи до вивчення життєвої перспективи доповнюють один одного, дозволяючи всебічно розкрити її зміст та функції. Їхнє інтегративне застосування у наукових дослідженнях сприяє глибшому розумінню життєвої активності особистості, зокрема в умовах динамічних змін, невизначеності та психологічної напруги.

Науковий аналіз також показує, що життєва перспектива має спільні риси з низкою інших психологічних конструктів, зокрема такими як життєвий шлях, індивідуальна життєва траєкторія, планування майбутнього, Я-

концепція, картина світу. Водночас кожен із цих феноменів має специфічні ознаки, що зумовлює необхідність їх чіткого концептуального розмежування.

Порівняння життєвої перспективи з поняттям життєвого шляху дозволяє виявити принципову відмінність у часовій орієнтації. Якщо життєвий шлях охоплює хронологічну послідовність минулих і теперішніх подій, акцентуючи увагу на біографічній ретроспекції та соціокультурному контексті, то життєва перспектива зосереджена на майбутньому, на його можливих варіантах і сценаріях розвитку [36]. З цього випливає, життєвий шлях є більш статичним та описовим конструктом, тоді як життєва перспектива є динамічною системою антиципаційного характеру.

Індивідуальна життєва траєкторія, у свою чергу, характеризується унікальністю особистісного розвитку з урахуванням об'єктивних і суб'єктивних факторів, які формують напрям руху в житті. Вона розглядається як результат низки життєвих виборів, здійснених у конкретних умовах. На відміну від цього, життєва перспектива передбачає свідоме конструювання майбутнього та утримання кількох альтернативних варіантів особистісного самоздійснення, збереження їхньої поліваріантності.

Планування майбутнього, хоча й тісно пов'язане з життєвою перспективою, все ж розглядається як її операційний, інструментальний аспект. Йдеться про послідовність кроків, розподіл ресурсів, визначення термінів і конкретних дій для досягнення стратегічних цілей. Життєва перспектива ж виконує функцію інтеграції цих елементів у єдину цілісну структуру, що включає ціннісну орієнтацію, смислову наповненість і суб'єктивну значущість цілей [67].

Когнітивною основою життєвої перспективи слугують Я-концепція та картина світу особистості. Я-концепція задає рамки самосприйняття, рівень самооцінки, уявлення про можливості й обмеження, тоді як картина світу забезпечує контекстуальне розуміння оточення та соціальної дійсності. У свою чергу, життєва перспектива репрезентує інтеграцію цих уявлень у

часовому вимірі. При цьому Я-концепція відносно стабільна, тоді як життєва перспектива виявляє високу чутливість до змін у зовнішньому середовищі та життєвих обставинах [9].

Аналіз структури життєвої перспективи дозволяє виокремити такі її компоненти: темпоральність (здатність до усвідомлення часу й перспективного мислення), структурованість (чіткість уявлень про цілі та шляхи їх досягнення), осмисленість (наявність смислу у життєвих планах), емоційне ставлення до майбутнього (емоційна валентність уявлень) [52].

Відповідно до досліджень, порушення життєвої перспективи в умовах невизначеності, тривалого стресу або соціального потрясіння (зокрема, війни) може призводити до зниження рівня психологічного благополуччя, емоційної нестабільності та втрати мотиваційної спрямованості [53]. Натомість її наявність є чинником формування резилієнтності, внутрішньої опори та психологічної зрілості.

Отже, життєва перспектива як наукове поняття має складну психологічну структуру та виконує низку ключових функцій: когнітивну, емоційну, регулятивну, смислову й мотиваційну. Її розмежування з іншими теоретичними конструктами дозволяє точніше окреслити об'єкт дослідження, а її вивчення є важливим як з теоретичного, так і з прикладного погляду, особливо в роботі з молоддю, яка перебуває на етапі активного формування особистісної й професійної ідентичності.

1.2. Психологічні особливості процесу проєктування життєвої перспективи

Проєктування життєвої перспективи є складним і багаторівневим психологічним процесом, який інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціокультурні чинники, що впливають на формування уявлень особистості про своє майбутнє. Цей процес не зводиться лише до формального визначення

життєвих цілей, а охоплює рефлексивне осмислення власного потенціалу, аналіз наявних і прогнозованих ресурсів, адаптацію до умов середовища та врахування соціального контексту. Особливої значущості проєктування набуває в умовах кризи, соціальної невизначеності або воєнних дій, коли звичні сценарії майбутнього потребують переосмислення та перегляду [25].

У сучасній психології проєктування життєвої перспективи розглядається як вищий рівень когнітивної активності, пов'язаний із функціонуванням метакогнітивних процесів: рефлексії, антиципації, аналізу альтернатив, стратегічного моделювання. Як зазначає М. Рева, ефективне проєктування потребує не лише здатності до прогнозування, а й до внутрішнього оцінювання власних можливостей, інтерпретації соціальних сигналів і побудови сценаріїв дій в умовах невизначеності [31]. У цьому контексті важливим є розрізнення між поняттями «життєвий проєкт» (як цілісна структура) та «проєктування» (як динамічний, процесуальний аспект). Таке розуміння дозволяє вважати життєву перспективу не статичним образом, а відкритою до змін системою, що постійно переглядається й адаптується до обставин [59].

В умовах соціальних катаклізмів та воєнного стану процес проєктування набуває виразних особливостей. У дослідженнях, проведених серед української молоді в період повномасштабної війни, виявлено переважання короткострокового планування, фрагментацію часової перспективи, зниження мотивації до довготривалих проєктів [47]. Водночас екзистенційна тривога, зумовлена невизначеністю, стає своєрідним «тригером» до переосмислення ціннісних орієнтацій і оновлення життєвих пріоритетів [37]. Аналогічні тенденції спостерігались і в інших країнах, зокрема серед підлітків та молодих дорослих, які пережили збройні конфлікти. Наприклад, в Уганді дослідники зафіксували зниження когнітивної цілісності майбутнього образу та збільшення орієнтації на колективні цінності [73]. Подібні результати отримано й серед молоді Ліберії [69].

Процес проєктування тісно пов'язаний із структурою самооцінки та зрілістю Я-концепції. Як зазначає Н. Чепелева, у ситуації невизначеності на перший план виходить здатність особистості формувати смисли та інтегрувати їх у наративне самопредставлення [45]. Молоді люди з розвиненим образом «Я» зазвичай демонструють вищий рівень деталізації планів, реалістичну оцінку ресурсів, гнучкість у коригуванні цілей [51]. Водночас наявність конфлікту між ідеальним і реальним образом себе може спричиняти внутрішні суперечності, які заважають впевненому руху вперед.

Життєва перспектива завжди формується у певному культурному контексті. У традиційних культурах, як правило, переважають колективні життєві сценарії, що орієнтовані на соціальне схвалення та дотримання норм. Натомість у сучасному індустріальному та постмодерному суспільстві особистість має змогу створювати унікальні траєкторії, здійснювати вибір серед багатьох можливостей [26]. Проте в умовах війни спостерігається своєрідне повернення до колективістських моделей, зокрема зростання значущості родини, волонтерства, громадянської ідентичності [9].

У підлітковому віці проєктування майбутнього характеризується гіперболізацією, чорно-білим мисленням, схильністю до утопічних або катастрофічних сценаріїв [31]. Для молодих дорослих більш характерним є прагматизм, опора на досвід і чіткі межі між бажаним і можливим. У ситуаціях війни обидві групи демонструють специфічні адаптаційні стратегії. Серед підлітків посилюється групова ідентичність та орієнтація на підтримку, а в дорослих — підвищується відповідальність і прагнення до контролю над обставинами [73].

В екстремальних умовах (зокрема бойових дій) проєктування життєвої перспективи часто втрачає лінійність. Активізуються альтернативні механізми: фрагментація часової перспективи, символізація майбутнього через колективні міфи, архетипічні образи, релігійні наративи. Колективізація

життєвих цілей слугує психологічним захистом від екзистенційної ізоляції та знижує навантаження індивідуальної відповідальності [69].

Проектування життєвої перспективи — це динамічний, контекстуально залежний процес, у якому поєднуються індивідуальні й соціальні механізми. Його специфіка виявляється в залежності від віку, рівня рефлексії, типу культури та кризового навантаження. У сучасних умовах війни життєва перспектива виконує функцію внутрішнього ресурсу, що сприяє адаптації, підтримує психологічне здоров'я та орієнтує особистість у напрямку самозбереження й розвитку.

Життєва перспектива не лише виконує функцію когнітивного конструювання образу майбутнього, але й наділена системою психологічних функцій, що забезпечують її інтегративний вплив на особистісний розвиток. У науковій літературі виділяють такі основні функції: смислоутворюючу, мотиваційну, регулятивну, організаційну, адаптивну, охоронну, ідентифікаційну та ціннісно-орієнтовну [32], [43]. Смислоутворююча функція полягає у здатності життєвої перспективи надавати подіям і цілям особистісного сенсу, формуючи внутрішній орієнтир розвитку. Мотиваційна — активізує прагнення до досягнення майбутніх результатів. Регулятивна функція забезпечує ранжування пріоритетів, спрямованість поведінки та вибір цілей у відповідності до суб'єктивної значущості. Адаптивна — сприяє пристосуванню до зовнішніх змін, передбачаючи потенційні ризики. Ідентифікаційна ж функція відображає зв'язок минулих досвідів з очікуваннями, актуалізуючи наративну тяглість особистості.

Процес проектування майбутнього залежить не лише від наявності мети, але й від якості її структурування. У зв'язку з цим життєва перспектива розглядається як ієрархічна система, що включає загальні цілі (життєві орієнтири), проміжні етапи (професійні, навчальні, соціальні наміри) та конкретні завдання (операційний рівень дій). Подібна багаторівнева структура

дозволяє гнучко адаптувати поведінку до змін умов та зберігати внутрішню узгодженість у складних ситуаціях [59].

Однією з ключових характеристик життєвої перспективи є її структурованість, яка включає показники планованості та організованості. Планованість виражається в наявності цілей та позитивного ставлення до майбутнього, тоді як організованість — у забезпеченості цілей засобами їх реалізації. Реалістичність планів відображає здатність особистості відмежовувати можливе від бажаного, а оптимістичність — ступінь упевненості в успішному досягненні результатів [25].

Особливої уваги заслуговує зв'язок життєвої перспективи з такими особистісними властивостями як життестійкість, мотивація досягнення, самооцінка та саморозвиток. Як зазначають дослідники, позитивна життєва перспектива сприяє формуванню емоційної стійкості, підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя, розвитку здатності до емпатії та готовності до змін [51], [52].

З огляду на це, психологічні особливості проєктування життєвої перспективи охоплюють не лише когнітивно-мотиваційні процеси планування майбутнього, але й глибокі особистісні механізми смислотворення, саморефлексії та ціннісної ідентичності. Комплексне розуміння цих процесів дає змогу розробити ефективні засоби психологічної підтримки для молоді, особливо в умовах соціальної невизначеності та воєнного часу.

1.3. Специфіка формування життєвої перспективи у студентів-психологів

Життєва перспектива студентів-психологів — це складне багатовимірне утворення, що охоплює когнітивні, мотиваційні, ціннісні, емоційні, часові та поведінкові компоненти. Вона формується під впливом як зовнішніх освітньо-соціальних умов, так і внутрішніх процесів саморефлексії, професійного

становлення й особистісного самовизначення [20]. Студенти-психологи розвивають життєву перспективу у специфічному контексті — в умовах підвищеного навантаження на емоційно-ціннісну сферу, великої кількості міжособистісних взаємодій, а також потреби у внутрішній цілісності та послідовності життєвого вибору.

У цьому сенсі життєва перспектива виступає не лише уявленням про майбутнє, а й регулятором професійної мотивації, джерелом екзистенційного сенсу та суб'єктивним вектором самореалізації. Її формування базується на інтеграції очікувань, цілей, уявлень про професію, здобутих знань і досвіду, а також морально-етичних орієнтирів [7]. Вона також виконує функцію внутрішнього навігатора, що допомагає орієнтуватися у швидко змінному соціальному середовищі та формувати стійку ідентичність.

До ключових структурних компонентів життєвої перспективи студентів-психологів належать життєві цілі, програми дій, часові орієнтації, особистісна історія, професійна ідентичність і ціннісні орієнтири [11]. Юнацький період, у якому зазвичай перебувають студенти, є сензитивним до становлення і перегляду життєвих стратегій, що супроводжується як фазами активного пошуку, так і станами кризи вибору [40]. Саме в цьому віці формується здатність до бачення майбутнього як осмисленого, контрольованого та досяжного простору для реалізації себе як особистості й фахівця.

Становлення життєвої перспективи в цьому віці часто супроводжується низкою труднощів: когнітивною невизначеністю, нестійкістю самооцінки, коливанням мотиваційних домінант, суперечливими очікуваннями з боку соціального оточення. Дослідження показують, що студенти-психологи часто мають високий рівень тривожності, нерідко демонструють коливання у ставленні до майбутнього, що обумовлює важливість розвитку саморефлексії, афективної зрілості й самоусвідомлення [57], [48]. Здатність долати ці труднощі суттєво залежить від гнучкості мислення, відкритості до нового досвіду та підтримки з боку викладачів і професійного оточення.

Особливе значення має рефлексивна активність — здатність до аналізу власних дій, помилок, мотивів і цілей, яка забезпечує якісне моделювання майбутнього. Цей механізм дозволяє студентам співвідносити особистісні цінності з професійними вимогами, уникати когнітивних спотворень при побудові життєвих планів і коригувати свій життєвий маршрут у відповідь на зовнішні виклики [25]. Рефлексія також виступає запорукою здатності до переоцінки минулого досвіду та критичного ставлення до успадкованих моделей поведінки.

Не менш важливою є здатність до самовизначення — усвідомленого і добровільного прийняття відповідальності за життєвий шлях. Це передбачає активну участь у прийнятті рішень, побудову стратегій дій, орієнтацію на довгострокові цілі та розвиток самокерування. Самовизначення тісно пов'язане з рівнем особистісної зрілості, інтернальності й адаптивності до змін [29]. Чим більше людина усвідомлює власні внутрішні потреби, тим чіткіше вона формулює життєві плани й адекватно адаптується до змін у соціальному чи професійному середовищі.

Формування професійної ідентичності — ще один базовий процес, що визначає зміст життєвої перспективи. Студенти-психологи поступово вибудовують цілісний образ «Я-професіонала», який поєднує когнітивне уявлення про роль психолога, емоційне прийняття фаху, засвоєння професійної етики та формування особистісного стилю діяльності [25]. Ідентичність стає інтегративним ядром особистості, яке забезпечує внутрішню єдність, самоповагу та відчуття сенсу в професійному житті.

Особливу роль відіграє система професійних цінностей. Емпатія, моральна чутливість, відповідальність, відкритість, самодисципліна, бажання допомагати іншим — ці характеристики є не лише вимогами до професії, але й критеріями самоідентифікації [40]. Вони стають моральним каркасом, що структурує особисту життєву перспективу. Осмислення й прийняття цих

цінностей сприяє формуванню сталого професійного світогляду, що дозволяє студенту діяти в складних моральних ситуаціях відповідально та зріло.

У процесі професійного становлення важливим є вплив навчального середовища. Тренінгові заняття, участь у психотерапевтичних групах, волонтерство, проходження практики, взаємодія з супервізорами — усе це є досвідом, що стимулює емоційний і когнітивний розвиток студентів. Такі активності сприяють трансформації життєвих цілей, розширенню рефлексивного поля та закріпленню професійної мотивації [7]. Крім того, завдяки освітньому середовищу формується здатність до співпраці, професійної комунікації, відповідального ставлення до своєї майбутньої ролі як фахівця.

Формування часової перспективи, тобто здатності бачити та структурувати власне життя у довготривалій перспективі, є особливо помітним у старшокурсників. Вони схильні до глобального планування, формулювання професійних завдань, стратегічного мислення. Молодші курси частіше орієнтуються на короткотермінові цілі або зосереджені на етапах самопізнання [57]. Також варто зазначити, що з віком зростає здатність бачити причинно-наслідкові зв'язки між діями сьогодення і наслідками у майбутньому.

У структурі життєвої перспективи важливе місце посідає психологічне благополуччя. Воно визначає не лише загальну задоволеність життям, а й здатність до реалізації особистісного потенціалу, побудови стійких життєвих планів, ефективного прийняття рішень у стресових умовах [25]. Стан психологічного благополуччя є базисом для збереження професійної мотивації, емоційної стабільності та конструктивного подолання професійних труднощів.

Для підтримки позитивної життєвої перспективи необхідне впровадження комплексних програм розвитку особистості, що включають саморефлексію, ціннісне осмислення, емоційний інтелект, а також адаптацію

до динаміки соціальних змін. Це дозволяє студентам-психологам сформувати стійку внутрішню опору, краще зрозуміти власні потреби та цінності, а також інтегрувати професійне покликання у загальний життєвий план [2]. Також важливо формувати навички стресостійкості, гнучкості мислення та самодопомоги, що дозволяє ефективно функціонувати в умовах невизначеності.

Можна припустити, що життєва перспектива студентів-психологів — це не лише передбачення майбутнього, а й форма особистісного зростання. Вона виступає основою для професійної самореалізації, психологічної стійкості, моральної відповідальності та конструктивної взаємодії з суспільством. Її формування є одним із ключових завдань фахової підготовки, адже саме здатність до життєвого проєктування визначає якість професійного шляху майбутнього психолога. Формована перспектива стає не лише інструментом прогнозування, але й механізмом трансформації особистості в умовах глобальних викликів сучасності.

Висновки до розділу 1

Отже, життєва перспектива є складним багаторівневим психологічним утворенням, що інтегрує когнітивні, мотиваційні, емоційно-ціннісні та поведінкові компоненти і виконує функцію особистісного орієнтиру у майбутньому. Її формування у майбутніх психологів відбувається під впливом професійної спрямованості, освітнього середовища, рівня розвитку рефлексії, самосвідомості, ціннісної ідентичності та психологічної готовності до майбутньої діяльності.

Юнацький вік, у якому перебувають студенти-психологи, є сензитивним періодом для побудови життєвих планів, усвідомлення професійного призначення та прийняття особистісно значущих рішень. У цей період

формується здатність до самовизначення, моделювання майбутнього, саморегуляції та цілепокладання.

У процесі професійної підготовки особливої ваги набуває розвиток професійної ідентичності, яка включає прийняття професійних цінностей, розвиток емпатії, моральної відповідальності та усвідомлення соціальної значущості обраного фаху. Саме ці якості виступають смислотворчими компонентами життєвої перспективи майбутніх психологів.

Життєва перспектива студентів-психологів виявляється у їх здатності до стратегічного планування, рефлексивного переосмислення життєвого досвіду, проєктування професійного маршруту та побудови особистісної цілісності. Вона є основою для внутрішньої стійкості, суб'єктивного благополуччя та ефективної професійної реалізації.

Відповідно, життєва перспектива майбутніх психологів є не лише індикатором їх особистісного розвитку, але й визначальним чинником професійного становлення, що потребує цілеспрямованого формування через психолого-педагогічну підтримку, практичну підготовку та розвиток саморефлексивних здібностей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЄКТУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ СТУДЕНТАМИ- ПСИХОЛОГАМИ

2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження

Дослідження має на меті вивчення особливостей проектування життєвої перспективи у студентів спеціальності «Психологія». У рамках дослідження була сформована одна вибірка, яка включала 30 студентів випускних курсів зазначеної спеціальності. Усі учасники надали згоду на участь в опитуванні та були ознайомлені з метою, принципами конфіденційності та добровільності участі в дослідженні.

Тестування проводилось у дистанційному форматі з використанням платформи Google Форми. Такий підхід забезпечує зручність проходження діагностичних методик, дозволяє охопити більшу кількість учасників, зменшує ймовірність соціально бажаних відповідей та мінімізує ризики, пов'язані з очним збором даних. Кожен респондент мав змогу пройти опитування у зручний для себе час, не порушуючи загального навчального процесу.

Опитувальник складався з трьох основних блоків: вітальна сторінка з поясненням мети, сесія з діагностичними інструментами, а також заключна сторінка з подякою. У дослідженні використовувались валідизовані психодіагностичні методики:

Анкета «Особливості проектування життєвої перспективи» була створена для збору первинної інформації про особливості життєвого планування студентів, зокрема визначення життєвих і професійних цілей, часових меж реалізації планів, наявності внутрішніх і зовнішніх бар'єрів, а також рівня впевненості у можливості досягнення запланованого. Вибір цієї

анкети обумовлений її відповідністю предмету дослідження та можливістю гнучкої адаптації до умов онлайн-опитування.

Шкала рефлексивності А.В. Карпова використовується для оцінювання індивідуального рівня рефлексивності як особистісної характеристики, що визначає здатність до усвідомленого аналізу власної діяльності, переживань та соціальних взаємодій. Методика ґрунтується на концепції багаторівневої рефлексії, яка включає ретроспективну, ситуативну, проспективну та соціальну рефлексію (Додаток А).

Опитувальник містить 27 тверджень, що оцінюються за 7-бальною шкалою: від 1 (абсолютно невірно) до 7 (абсолютно вірно). Половина тверджень має зворотну шкалу оцінювання, що враховується при обробці результатів. Загальний показник формується шляхом підсумовування балів, при цьому високі значення вказують на значну вираженість рефлексивної здатності.

Шкала дозволяє отримати як інтегральний рівень рефлексії, так і оцінку за окремими її формами:

- Ретроспективна рефлексія (напр., твердження 1, 4, 17) — орієнтація на аналіз минулого досвіду;
- Ситуативна рефлексія (напр., твердження 2, 13, 18) — осмислення поточної діяльності;
- Проспективна рефлексія (напр., твердження 3, 10, 15) — передбачення і планування майбутньої діяльності;
- Соціальна рефлексія (напр., твердження 8, 9, 22) — здатність до розуміння інших та прогнозування соціальних реакцій.

Одержані бали переводяться у шкалу стенів (від 0 до 10), що дозволяє інтерпретувати рівень рефлексії як:

- низький (0–4 стени),
- середній (5–7 стени),
- високий (8–10 стени).

Методика є високонадійною для дослідження рефлексії як одного з ключових факторів проєктування життєвої перспективи, адже саме рефлексивні процеси забезпечують здатність особистості до самоусвідомлення, постановки цілей, переоцінки досвіду та стратегічного планування.

Шкала самооцінки М. Розенберга (*Rosenberg Self-Esteem Scale*) — одна з найпоширеніших методик для оцінки загальної самооцінки. Складається з 10 тверджень, що оцінюються за чотирибальною шкалою, з яких половина має інверсований зміст. Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до суми балів: низька самооцінка (10–25 балів), середня (26–29), висока (30–40). Ця шкала дозволяє виявити рівень впевненості у собі, що є одним з факторів, що впливають на ефективність життєвого проєктування (Додаток Б).

Опитувальник смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва спрямований на вимірювання ступеня осмисленості життя, наявності цілей, особистої ефективності, а також локусу контролю. Складається з 20 тверджень, які формують такі шкали:

- Ціль у житті,
- Процес життя,
- Результативність життя,
- Локус контролю – Я (внутрішній),
- Локус контролю – життя (зовнішній),
- Загальна осмисленість життя (інтегральний показник).

Інтерпретація здійснюється відповідно до кількісних значень за кожною шкалою: низький рівень (до 30 балів), середній (30–40 балів), високий (понад 40 балів). Дана методика дозволяє оцінити ступінь інтегрованості сенсових структур особистості, що прямо впливає на здатність до проєктування майбутнього.

Дослідження проходило у три основні етапи:

1. Підготовчий етап, на якому було здійснено аналіз теоретичних джерел, відбір валідних методик, конструювання анкети та створення Google Форми з урахуванням логічної структури та зручності проходження.

2. Дослідно-експериментальний етап включав збір емпіричних даних, які експортувались у формати Excel для подальшої обробки. За результатами дослідження було здійснено описову статистику, а також кореляційний аналіз між ключовими показниками: рівнем рефлексії, самооцінкою, життєвими орієнтаціями та сформованістю життєвих планів.

3. Узагальнюючий етап, на якому результати було систематизовано, оформлено у вигляді графіків, таблиць, діаграм, а також підготовлено висновки щодо виявлених зв'язків та особливостей життєвої перспективи студентів.

Кореляційний аналіз здійснювався з використанням коефіцієнта Спірмена. Основну увагу було зосереджено на таких зв'язках: між чіткістю життєвих планів та рівнем рефлексії, між самооцінкою і впевненістю у реалізації цілей, між показниками смисложиттєвих орієнтацій і здатністю до осмислення життєвого шляху.

Врешті-решт, застосування обраного методичного інструментарію та організація дослідження дозволили отримати надійну емпіричну базу для подальшої інтерпретації результатів та формулювання висновків щодо чинників, які впливають на проєктування життєвої перспективи студентами-психологами.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних чинників, що впливають на процес проєктування життєвої перспективи у студентів-психологів. У фокусі дослідження перебували такі показники, як рівень рефлексії, самооцінка та смисложиттєві орієнтації, які розглядаються як ключові детермінанти усвідомленого життєвого планування. У вибірку були включені 60 осіб – студенти випускних курсів психологічних та суміжних спеціальностей закладів вищої освіти м. Миколаєва. Для отримання емпіричних даних використовувалися валідні психодіагностичні інструменти: шкала рефлексивності А.В. Карпова, шкала самооцінки М. Розенберга, а також опитувальник смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва.

Аналіз отриманих результатів за шкалою рефлексивності дозволяє визначити розподіл респондентів за рівнем сформованості рефлексивних здібностей. Згідно з критеріями методики, рівень рефлексії розподіляється за шкалою стенів: від низького (0–4 стени) до високого (8–10 стенів). Результати графічно представлені на рис. 2.1.

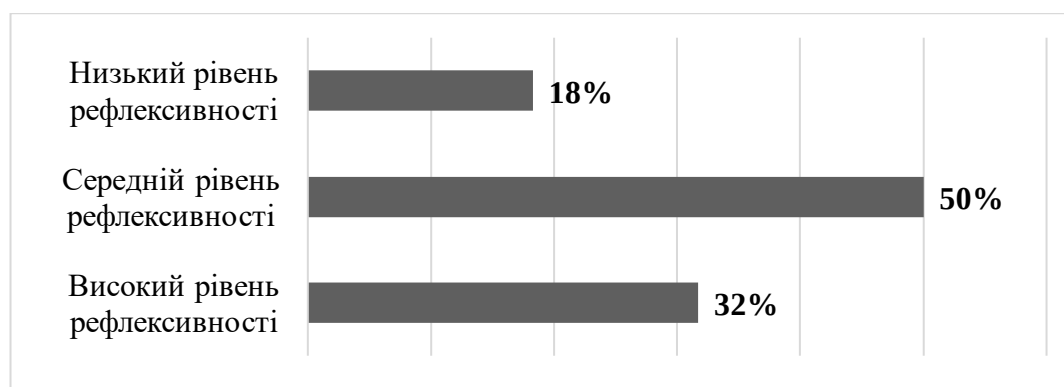


Рис. 2.1. Результати за методикою «Шкала рефлексивності»

Переважає частина учасників (50%) демонструє середній рівень рефлексії, що свідчить про базову здатність до аналізу власної поведінки, оцінки результатів діяльності, а також осмислення особистого досвіду.

Близько третини респондентів (31,7%) мають високий рівень рефлексивності, що вказує на наявність глибших міркувань щодо минулого досвіду, поточних дій та майбутніх намірів, а також на здатність до переосмислення та планування.

Натомість у 18,3% студентів зафіксовано низький рівень рефлексії, що може вказувати на імпульсивність у прийнятті рішень, недостатню схильність до самоспостереження й аналізу життєвих ситуацій. Така група потребує додаткової уваги в контексті розвитку навичок самопізнання, що є критично важливим у контексті професійної діяльності психолога.

Таким чином, результати за шкалою рефлексивності вказують на достатній рівень сформованості рефлексивних здібностей у більшості студентів, що створює сприятливе підґрунтя для формування усвідомленої життєвої перспективи. Водночас наявність групи з низьким рівнем рефлексії актуалізує потребу в цілеспрямованому розвитку цієї якості у процесі навчання та професійного становлення.

Аналіз отриманих результатів за шкалою самооцінки М. Розенберга дозволяє визначити рівень загальної самооцінки студентів-психологів. Відповідно до інтерпретаційної моделі методики, показники розподіляються наступним чином: низький рівень – 10–25 балів, середній – 26–29 балів, високий – 30–40 балів. Результати графічно представлені на рис. 2.2.

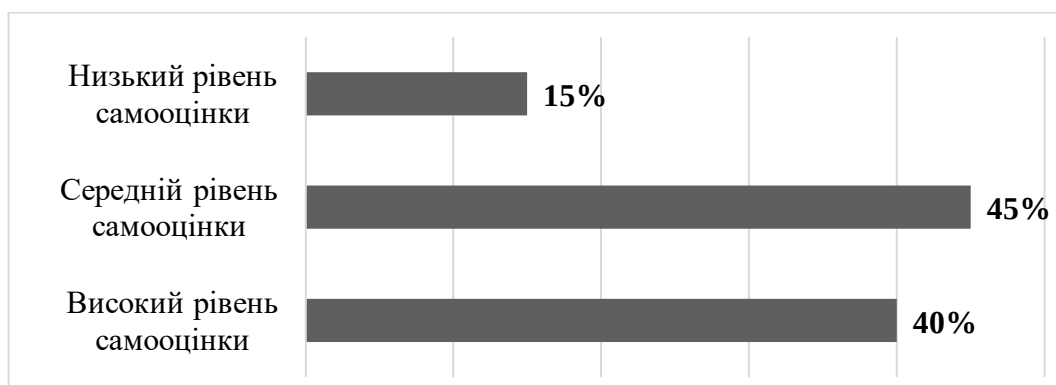


Рис. 2.2. Результати за методикою «Шкала самооцінки»

За результатами дослідження, високий рівень самооцінки виявлено у 40% студентів. Такі учасники характеризуються впевненістю у власних силах, прийняттям себе, а також оптимістичним ставленням до життєвих викликів, що є сприятливим чинником для побудови чіткої життєвої перспективи.

Середній рівень самооцінки зафіксовано у 45% респондентів. Цей рівень вказує на більш помірковане, проте стабільне ставлення до себе, що, в умовах професійного становлення, також є достатнім ресурсом для ефективного планування майбутнього.

Водночас низький рівень самооцінки виявлено у 15% опитаних, що свідчить про певні внутрішні труднощі у прийнятті себе, недостатню впевненість у власних можливостях, що може ускладнювати формування та реалізацію особистісних і професійних цілей.

З огляду на це, результати за шкалою Розенберга вказують на загалом позитивну тенденцію у сфері самоприйняття й самооцінювання у більшості студентів, проте актуалізують потребу підтримки осіб з низькими показниками для розвитку впевненості у власному потенціалі.

Опитувальник смисложиттєвих орієнтацій дозволяє виявити рівень осмисленості життя та сформованість екзистенційної структури особистості. Інтерпретація проводиться за кожною з шести шкал окремо, а також за інтегральним показником – загальним рівнем осмисленості життя. Результати представлені на рис. 2.3.

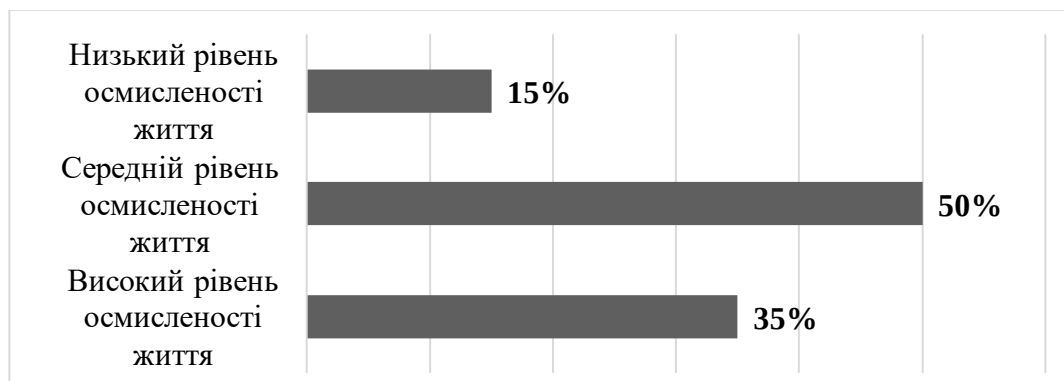


Рис. 2.3. Результати за методикою «Смисложиттєві орієнтації»

Аналіз результатів опитувальника смисложиттєвих орієнтацій дозволяє не лише виявити рівень осмисленості життя студентів, а й глибше зрозуміти психологічні механізми, що лежать в основі їхнього життєвого проєктування.

Високий рівень осмисленості життя було зафіксовано у 35% студентів. Ця категорія респондентів демонструє наявність чітко сформульованих життєвих цілей, суб'єктивне відчуття задоволеності своїм життям, а також переконаність у власній здатності впливати на події свого життєвого шляху. Для таких студентів характерне не лише усвідомлення сенсу поточних дій, а й бачення довготривалих перспектив. Вони, як правило, схильні до стратегічного мислення, мають внутрішній локус контролю і виражене відчуття відповідальності за свій життєвий вибір. Саме така структура смислових орієнтацій є найбільш сприятливою для ефективного й усвідомленого проєктування життєвої перспективи.

Половина респондентів (50%) виявила середній рівень осмисленості. Для цієї групи характерна наявність загального уявлення про життєві цілі та орієнтири, однак із певною розмитістю або нестабільністю. Такі студенти схильні до ситуативних рішень, можуть сумніватися у значущості своїх цілей або виявляти труднощі у тривалому фокусі на них. У їхніх відповідях проглядається намагання знайти баланс між бажаним і можливим, між самореалізацією та зовнішніми обставинами. Цей рівень свідчить про потенціал до формування повноцінної життєвої перспективи, але за умови підтримки та саморозвитку.

Натомість у 15% учасників виявлено низький рівень осмисленості життя. Ці результати можуть вказувати на наявність екзистенційної невизначеності, розгубленості, емоційного виснаження або фрустрації. Студенти з такими показниками нерідко не мають чітких цілей або не вірять у можливість їх досягнення, що часто поєднується з відчуттям зовнішнього контролю над життям, песимістичними очікуваннями та низькою задоволеністю собою. У професійному контексті така позиція може бути

фактором ризику емоційного вигорання або незавершеного професійного становлення. Ця категорія студентів потребує цілеспрямованої психологічної підтримки з метою формування стабільної системи смислів, підвищення мотивації до розвитку та усвідомлення особистої суб'єктності.

Отже, загальна картина результатів за методикою СЖО демонструє відносно позитивну тенденцію, адже більшість студентів демонструють принаймні середній рівень осмисленості життя. Водночас наявність значної частки з невизначеною або слабко вираженою смисловою структурою вказує на потребу розвитку рефлексивної культури, внутрішнього діалогу та роботи з ціннісними орієнтирами в освітньому процесі.

Для більш глибокого розуміння специфіки смисложиттєвих орієнтацій студентів було проаналізовано середні значення за окремими шкалами методики СЖО. Це дозволяє виявити, які саме компоненти смислової структури життя є найбільш сформованими, а які потребують додаткової уваги у контексті психологічного супроводу та професійного розвитку майбутніх фахівців. Середні показники за кожною шкалою наведено на рис. 2.4.

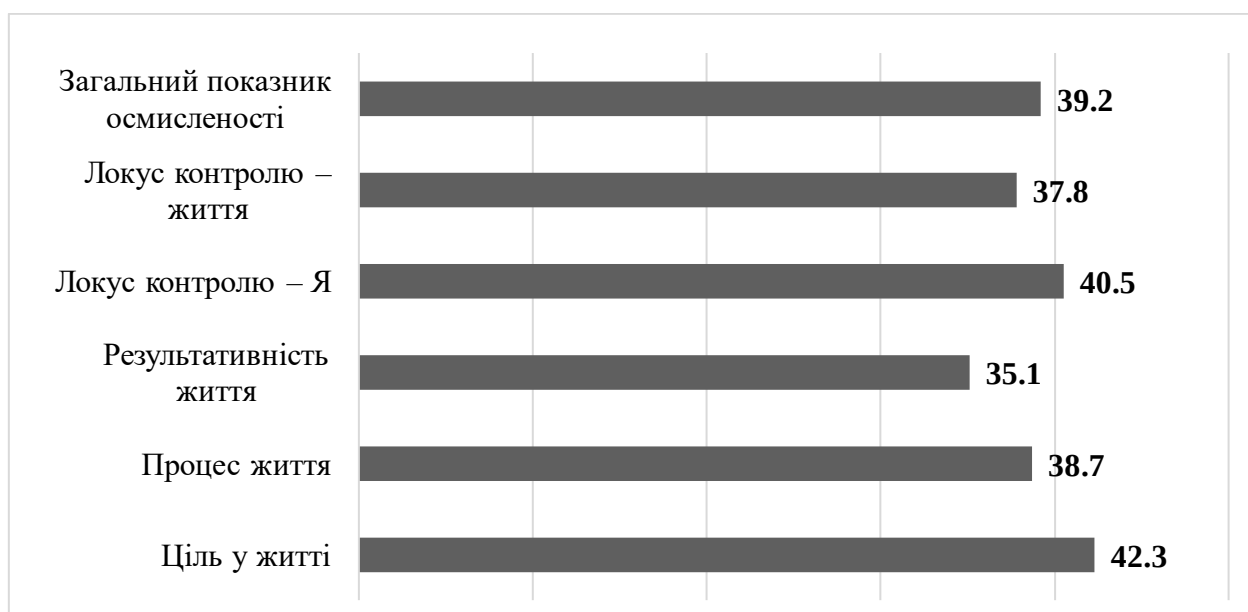


Рис. 2.4. Середні значення за шкалами методики «Смисложиттєві орієнтації»

Як видно з діаграми, найвищий середній показник було зафіксовано за шкалою *«Ціль у житті»* (42,3 бала), що свідчить про достатньо чітке усвідомлення студентами своїх життєвих цілей і перспектив. Це важливий показник, який вказує на спрямованість особистості в майбутнє та наявність особистісного смислу у професійній і життєвій діяльності. Студенти з високим значенням за цією шкалою, як правило, мають стабільні пріоритети, розуміння бажаного результату й вмотивованість до його досягнення.

Досить високий рівень також спостерігається за шкалою *«Локус контролю – Я»* (40,5 бала), що вказує на сформоване переконання в особистій відповідальності за події власного життя. Такий результат є свідченням внутрішнього локусу контролю, характерного для самодостатніх і відповідальних особистостей, які схильні вважати, що саме від них залежить перебіг подій, а не від зовнішніх обставин.

Дещо нижчі, але все ще позитивні значення отримано за шкалами *«Процес життя»* (38,7 бала) та *«Локус контролю – життя»* (37,8 бала). Це свідчить про відносно гармонійне емоційне сприйняття теперішнього моменту життя, однак із деякою часткою сумнівів щодо контролю за зовнішніми умовами. У студентів цієї категорії може спостерігатися певна залежність від обставин або впливу інших людей, що знижує відчуття суб'єктивної ефективності в складних ситуаціях.

Найнижче середнє значення зафіксовано за шкалою *«Результативність життя»* (35,1 бала), що може вказувати на критичне ставлення до власних досягнень або відчуття незадоволеності поточними результатами життєвої діяльності. Це є типовим для перехідного періоду в житті, коли професійна ідентичність ще формується, а зовнішні прояви успіху (визнання, досягнення) лише очікуються.

Інтегральний показник *загальної осмисленості життя* становить 39,2 бала, що відповідає середньому рівню і свідчить про наявність у студентів базової системи життєвих смислів, яка, втім, ще може бути нестійкою або

фрагментарною. Це створює як умови, так і потребу для подальшого розвитку особистісної рефлексії, глибшого самопізнання та активної роботи над власною життєвою концепцією.

Загалом аналіз результатів за шкалами СЖО засвідчує, що у студентів, які навчаються за спеціальністю «Психологія», переважає цілеспрямованість, внутрішній контроль і позитивне ставлення до життя, проте водночас існує потреба в подоланні сумнівів щодо особистої результативності та посиленні почуття контролю над зовнішніми обставинами. Ці аспекти мають враховуватися під час побудови освітніх програм, спрямованих на розвиток самосвідомості, відповідальності й мотивації у майбутніх фахівців допоміжних професій.

Відповідно, результати описової статистики засвідчили, що більшість студентів мають середній або високий рівень рефлексії, достатню самооцінку та сформовану систему смисложиттєвих орієнтацій. Найвищі середні значення були виявлені за шкалами «Ціль у житті» та «Локус контролю – Я», що свідчить про орієнтацію студентів на майбутнє, наявність життєвих орієнтирів і впевненість у власному впливі на життєвий шлях. Водночас дещо нижчі показники за шкалою результативності життя вказують на критичне ставлення до власних досягнень або потребу в додатковій підтримці на шляху до самореалізації. Загалом емпіричні дані дозволяють зробити висновок про наявність базових психологічних передумов для успішного проєктування життєвої перспективи у більшості студентів спеціальності «Психологія».

Аналіз відповідей на авторську анкету «Особливості проєктування життєвої перспективи» дав змогу глибше дослідити характерні особливості життєвого планування, ставлення до майбутнього та емоційний супровід цих процесів серед студентів у сучасних соціокультурних умовах. У контексті триваючої війни в Україні отримані дані дозволяють не лише виявити домінуючі тенденції у сприйнятті майбутнього, а й зафіксувати ті бар'єри та

внутрішні суперечності, які обмежують здатність до довготривалого життєвого проєктування.

Першим блоком аналізу стали відповіді на запитання щодо наявності чітко сформульованих життєвих цілей. Як показано на рис. 2.5, лише третина опитаних (30%) зазначила, що має визначені цілі, натомість найбільша частка студентів (47%) обрала варіант «частково», а ще 23% відповіли негативно. Такий розподіл свідчить про невизначеність і фрагментарність життєвих орієнтирів у більшості респондентів. В умовах воєнного часу, коли реальність є мінливою й непередбачуваною, молодь часто уникає жорсткого формулювання майбутніх завдань, що може розглядатись як психологічно адаптивна реакція на кризу.

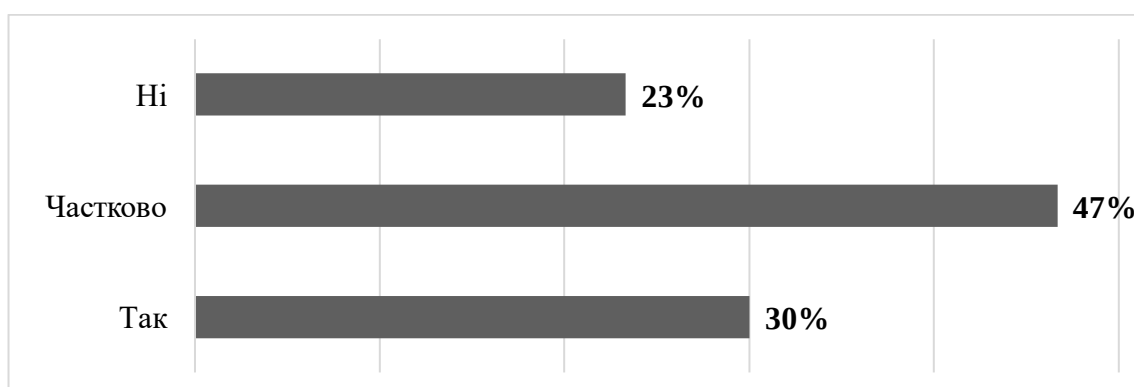


Рис. 2.5. Розподіл відповідей на запитання: «Чи маєте ви чітко сформульовані життєві цілі?»

Відповіді на запитання щодо задоволеності поточним життєвим шляхом (рис. 2.6) демонструють переважання часткової або негативної оцінки: 58% студентів вказали, що частково задоволені своїм шляхом, 25% — не задоволені, і лише 17% — повністю задоволені. Такий розподіл може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту між бажаним і наявним, а також про фрустрацію, що виникає через порушення очікуваної життєвої траєкторії, зумовленої соціальними та безпековими чинниками.

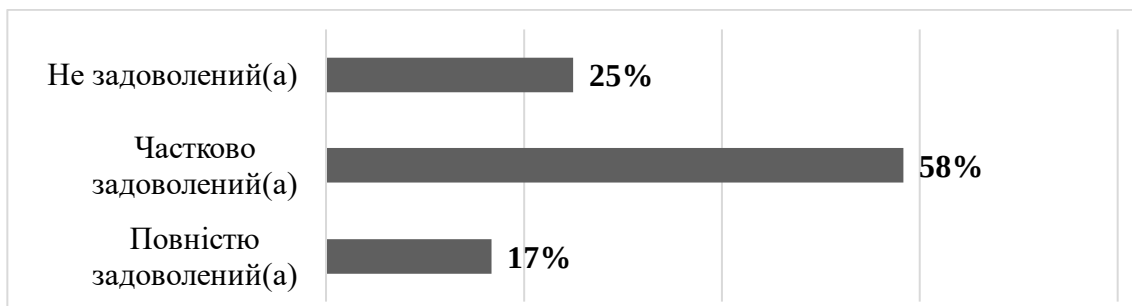


Рис. 2.6. Розподіл відповідей на запитання: «Наскільки ви задоволені своїм поточним життєвим шляхом?»

Наступним важливим показником є часовий горизонт планування (рис. 2.7). Лише 17% респондентів планують життя на 3–5 років і більше, тоді як більшість (43%) зупиняється на періоді 1–2 роки, а ще 40% — лише на кілька місяців уперед. Це вказує на домінування короткотермінових стратегій, що типово для ситуацій невизначеності та хронічної загрози. Студенти, зокрема ті, хто перебуває у прикордонних або прифронтових регіонах, рідко вибудовують довгострокові прогнози, віддаючи перевагу гнучкості, оперативності та ситуативному прийняттю рішень.

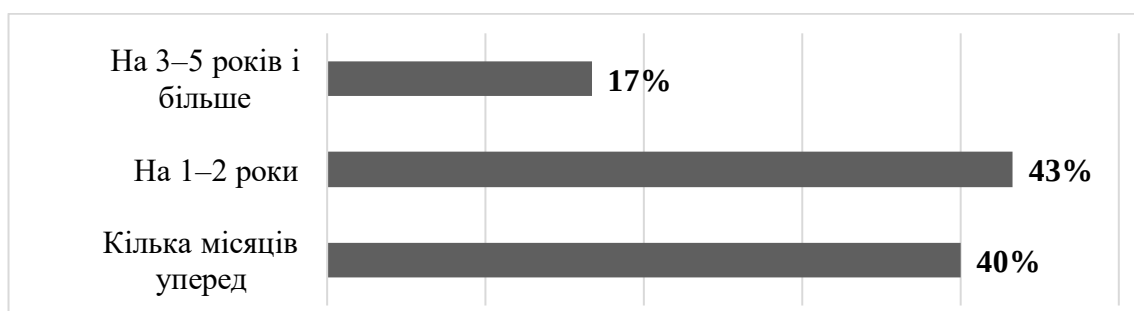


Рис. 2.7. Розподіл відповідей на запитання: «У якому часовому горизонті ви зазвичай плануєте своє життя?»

Водночас аналіз ставлення до майбутнього (рис. 2.8) показує, що попри складні умови, половина респондентів (50%) демонструє оптимістичну позицію. Разом із тим, майже кожен третій (37%) повідомляє про тривожне ставлення, а ще 13% вказали на байдужість.

Така емоційна палітра є показовою для молоді в умовах екзистенційної напруги: на тлі збереження позитивної установки щодо майбутнього водночас існує високий рівень емоційної вразливості, пов'язаної з невпевненістю в завтрашньому дні.

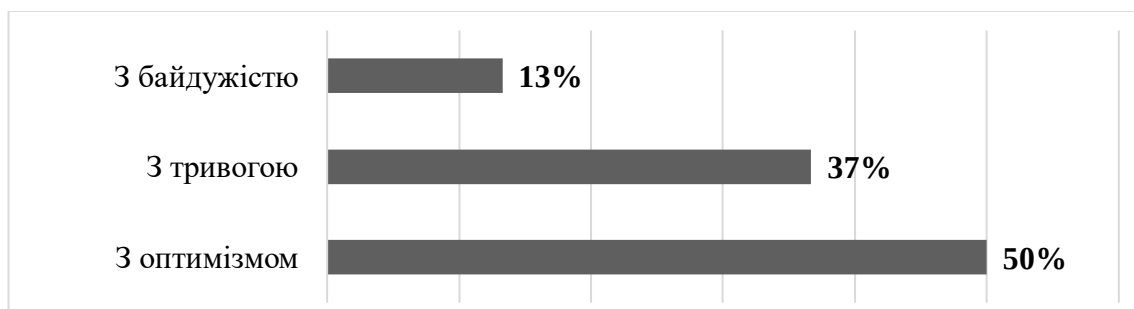


Рис. 2.8. Розподіл відповідей на запитання: «Як ви ставитесь до свого майбутнього?»

Дослідження емоцій, що виникають при думках про майбутнє (рис. 2.9), підтверджує цей висновок. Найчастіше респонденти вказували на почуття невпевненості (53%), страху (43%) і натхнення (33%), що свідчить про внутрішню суперечність між прагненням до розвитку і потребою захисту. Зазначений емоційний фон є типовим для осіб, які перебувають у ситуації хронічного стресу, проте зберігають мотивацію до особистісного зростання.

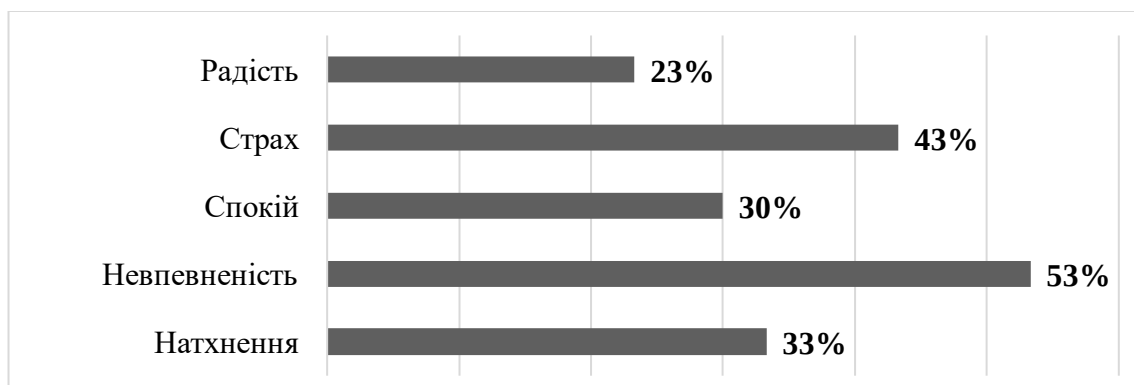


Рис. 2.9. Які емоції ви відчуваєте, коли думаєте про своє майбутнє?
(можна обирати кілька варіантів, тому сума >100%)

Цікавими виявилися й результати відповідей на запитання щодо рівня уявлень про різні сфери життя (рис. 2.10). Найчіткіше студенти уявляють перешкоди, що можуть виникнути на шляху (середній бал — 7,8), а також свою майбутню професію (7,2). Менш окресленими виявились уявлення про особисте життя через 5 років (5,6) і свій ідеальний спосіб життя (6,1). Відносно висока оцінка розуміння можливих труднощів при дещо меншій впевненості в особистісній реалізації може свідчити про домінування стратегій виживання над стратегіями розвитку в уявленнях студентів. Такий дисбаланс потребує уваги — зокрема через розширення ресурсних уявлень, формування навичок довготривалого планування та зниження впливу зовнішніх загроз на суб'єктивне бачення майбутнього.

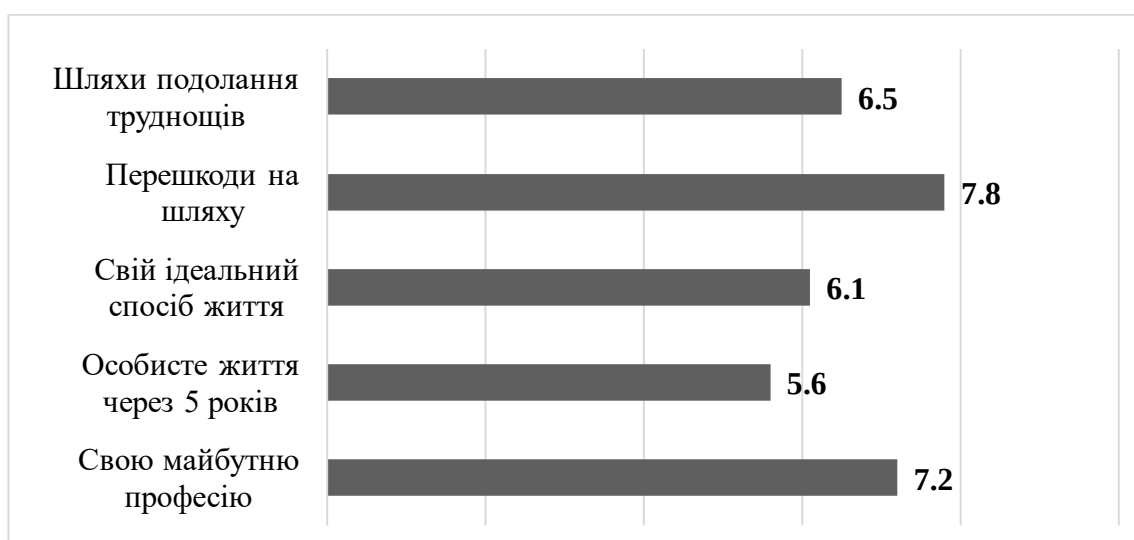


Рис. 2.10. Середні оцінки уявлень про майбутнє (за шкалою від 1 до 10)

Результати анкетування свідчать про фрагментованість і ситуативність життєвого планування, що поєднується з емоційною напругою, зниженим відчуттям. В умовах війни така картина є логічною, однак вимагає розробки цільових програм психологічного супроводу студентської молоді з метою підтримки стабільності, підвищення рефлексивності та успішного формування життєвої перспективи.

2.3. Статистичний аналіз результатів дослідження

У межах емпіричного етапу дослідження важливою задачею стало встановлення взаємозв'язків між основними психологічними змінними, що визначають особливості проєктування життєвої перспективи у студентів-психологів. З цією метою було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена. До розгляду були включені показники за шкалою рефлексивності, шкалою самооцінки, опитувальником смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), а також окремі компоненти життєвого проєктування, виявлені під час анкетування. Отримані результати дозволяють виявити не лише наявність статистично значущих зв'язків між окремими змінними, але й зрозуміти, які саме психологічні характеристики є базовими у процесі формування усвідомленої життєвої перспективи. Дані подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Статистичний аналіз результатів дослідження

Зв'язок між змінними	Коефіцієнт Спірмена (rs)	Напрямок зв'язку	Рівень значущості (p)
Рівень рефлексії – Чіткість життєвих цілей	0,41	Прямий	$p < 0,01$
Рівень самооцінки – Впевненість у досягненні цілей	0,38	Прямий	$p < 0,05$
Осмысленість життя (СЖО) – Професійна визначеність	0,52	Прямий	$p < 0,01$
Рівень рефлексії – Осмысленість життя (СЖО)	0,43	Прямий	$p < 0,01$
Рівень самооцінки – Наявність зовнішніх бар'єрів	-0,31	Обернений	$p < 0,05$

Інтерпретація отриманих результатів демонструє, що найбільш суттєвими чинниками формування життєвої перспективи є рівень рефлексії, самооцінка та осмисленість життя. Зокрема, позитивний зв'язок між рефлексією та чіткістю життєвих цілей ($r_s = 0,41$; $p < 0,01$) підтверджує припущення про важливість здатності до самоспостереження й аналізу як передумови ефективного життєвого планування. Це свідчить про те, що студенти, які схильні до глибшого осмислення своїх дій, досвіду і майбутніх кроків, формують ясніші життєві орієнтири. Подібний висновок можна зробити щодо взаємозв'язку між рефлексією та осмисленістю життя ($r_s = 0,43$; $p < 0,01$), що додатково підкреслює інтегративну роль рефлексивних процесів у системі екзистенційних смислів особистості.

Позитивна кореляція між самооцінкою та впевненістю у досягненні цілей ($r_s = 0,38$; $p < 0,05$) демонструє, що віра в себе є значущим чинником у процесі життєвого проєктування, особливо в умовах високої конкуренції та швидких змін. Студенти з вищою самооцінкою не лише впевненіше приймають рішення, але й з більшою вірогідністю сприймають власне майбутнє як сферу власного впливу. Натомість обернений зв'язок між самооцінкою та наявністю зовнішніх бар'єрів ($r_s = -0,31$; $p < 0,05$) свідчить про те, що внутрішня впевненість знижує сприйняття зовнішніх обставин як обмежувальних, сприяє внутрішній автономії та суб'єктності.

Найвищий показник кореляції зафіксовано між рівнем осмисленості життя та професійною визначеністю ($r_s = 0,52$; $p < 0,01$). Це дає підстави стверджувати, що студенти, які надають сенс своєму життю та розуміють його напрям, здатні приймати більш усвідомлені професійні рішення та формувати послідовну життєву стратегію. Можна припустити, що кореляційний аналіз підтверджує гіпотезу дослідження про те, що усвідомленість життєвої перспективи пов'язана з рівнем рефлексії, самооцінки та смислових орієнтирів, що дозволяє розглядати ці змінні як мішені для психологічного супроводу студентів-психологів.

Врешті-решт, результати кореляційного аналізу підтвердили системний характер впливу внутрішніх особистісних ресурсів на здатність студентів вибудовувати свою життєву перспективу. Це дозволяє розглядати рефлексію, самооцінку та смисложиттєві орієнтації як потенційні мішені для психологічного супроводу студентської молоді, спрямованого на розвиток їхньої суб'єктності, професійної ідентичності та стійкої мотивації до майбутнього.

2.4. Рекомендації щодо формування усвідомленої життєвої перспективи студентів-психологів

Усвідомлена життєва перспектива постає як багатовимірне особистісне утворення, яке об'єднує індивідуальні цілі, ціннісні орієнтації, життєві смисли та суб'єктивний досвід у формуванні внутрішньої логіки майбутнього. Як показують окремі дослідження, для студентів спеціальності «Психологія» цей компонент самосвідомості має особливо важливе значення, адже визначає не тільки напрям професійного зростання, а й рівень особистісної зрілості, здатність до рефлексії, відповідальності й глибшого розуміння соціальних реалій. Власне, життєва перспектива в такому випадку функціонує не тільки як когнітивна структура, а й як своєрідне емоційно-сміслове поле, у якому визрівають мотиваційні ресурси для особистісної самореалізації [10], [21].

Необхідно врахувати, що процес формування життєвої перспективи вимагає створення відповідних педагогічних умов — таких, які б сприяли розвитку суб'єктності студентів, їхній автономії у визначенні життєвих пріоритетів та гнучкості у виборі власної траєкторії. З огляду на сучасний контекст соціальної напруги та військових подій, перед молоддю постають додаткові виклики — екзистенційна невизначеність, втрата стабільних орієнтирів, загроза безпеці. Не можна не відзначити, що в такій ситуації

ключовими завданнями стають підтримка психологічної стійкості, розвиток емоційної компетентності, а також здатність особистості до смислотворення і проактивного життєвого вибору [17], [30].

У практиці освітнього процесу, безумовно, варто інтегрувати формати, що стимулюють рефлексію, критичне мислення і розвиток самосвідомості. Йдеться, зокрема, про тренінги з емоційної саморегуляції, модулі з самопрезентації, вправи з життєвого проєктування. Подібні заходи можуть стати ефективним інструментом активації особистісного потенціалу студентів. Доцільним виглядає також запровадження індивідуальних освітніх маршрутів, що дозволяють співвідносити навчальні досягнення із особистими життєвими цілями [15].

Однією з важливих складових цього процесу є системна психолого-педагогічна підтримка. Ідеться не тільки про консультування в кризових ситуаціях, а й про супровід студентів на етапах прийняття рішень, планування кар'єрного і особистісного майбутнього, побудови власної мотиваційної структури. Створення ресурсного середовища, відкритого до діалогу, співтворчості та взаємопідтримки, може відігравати тут вирішальну роль. Адже внутрішній клімат академічної групи, характер взаємодії між викладачами та студентами, наявність якісного зворотного зв'язку часто визначають не лише рівень успішності, а й якість життєвого планування особистості [38], [46].

У цьому контексті варто звернути увагу на ініціативи, які активно впроваджуються в Україні останніми роками. Зокрема, у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» було створено мережу центрів психосоціальної підтримки у 97% закладів вищої освіти, що охоплює молодь і викладацький склад. Як відзначила перша леді України Олена Зеленська, університети стають не лише освітніми закладами, а просторами сили, де різні досвіди студентів і викладачів можуть взаємно зцілюватися замість конфліктувати. За даними опитування програми, близько

52% студентів потребують психологічної допомоги, а третина викладачів має ознаки професійного вигорання. У відповідь на це у ЗВО впроваджуються психологічні воркшопи, арттерапевтичні простори, групи підтримки, а також здійснюється підготовка тренерів і кураторів з навичок самодопомоги та психосоціальної підтримки за міжнародними стандартами. Таким чином, університет все більше перетворюється на середовище, що не лише передає знання, а й активно формує внутрішню стійкість студентів, їхню готовність до самореалізації навіть у складних суспільних умовах [27].

Практика також свідчить про те, що залучення студентів до громадської, проєктної та волонтерської діяльності має потужний вплив на розвиток відповідальності, ініціативності й стратегічного мислення. Такі активності дозволяють не тільки тренувати соціальні навички, а й конкретизувати власні цінності через дії, сприяючи тим самим формуванню життєвої сміливості та усвідомлення себе як творця змін [3], [50].

У сучасних умовах не можна ігнорувати й потенціал цифрових освітніх інструментів. Використання онлайн-курсів, симуляцій, платформ для проєктування індивідуального розвитку та інструментів для зворотного зв'язку відкриває додаткові можливості для розширення рефлексивного простору та підтримки автономії студентів [3].

Одним із актуальних завдань постає впровадження регулярного моніторингу динаміки становлення життєвої перспективи студентів. Систематичний аналіз змін у ціннісних орієнтаціях, мотиваційних установках і професійних планах дасть змогу адаптувати освітні впливи до реальних потреб молоді. Можна припустити, що це сприятиме підвищенню суб'єктної активності студентів, їхній психологічній стійкості та здатності до свідомої професійної реалізації в умовах змін [21].

Отже, ефективне формування усвідомленої життєвої перспективи студентів-психологів можливе лише за умови інтеграції особистісно орієнтованого підходу, міждисциплінарного змісту освіти, цілісної системи

психолого-педагогічної підтримки та практичної діяльності. Варто наголосити, що освітній простір має бути не просто простором передачі знань, а середовищем для рефлексії, творчого самопроєктування і життєвого самовизначення. У такому середовищі студент отримує шанс не тільки опанувати фах, але й вибудувати свою життєву перспективу як основу особистісної повноцінності й професійного успіху.

Висновки до розділу 2.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу комплексно проаналізувати психологічні особливості проєктування життєвої перспективи студентами спеціальності «Психологія». У дослідженні було використано чотири інструменти — авторська анкета «Особливості проєктування життєвої перспективи», шкала рефлексивності А.В. Карпова, шкала самооцінки М. Розенберга та опитувальник смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва. Сукупність отриманих результатів дозволила глибоко висвітлити внутрішні ресурси, труднощі та потенціал студентів у формуванні цілісного бачення власного майбутнього.

Аналіз результатів за шкалою рефлексивності засвідчив, що більшість учасників мають середній (50%) або високий (32%) рівень сформованості рефлексивних здібностей, що є позитивним показником для психологів як майбутніх спеціалістів, здатних до аналізу власного досвіду, прогнозування та критичного переосмислення дійсності. Лише 18% респондентів продемонстрували низький рівень рефлексії, що свідчить про потребу у спеціалізованій підтримці для розвитку самоспостереження, аналізу життєвих ситуацій та усвідомлення власної діяльності.

За результатами шкали самооцінки М. Розенберга, 41,7% студентів мали високий рівень самооцінки, ще 38,3% — середній, а 20% — низький. Ці показники свідчать про загальну позитивну установку на себе в більшості

студентів, яка сприяє впевненості у реалізації життєвих планів. Натомість виявлені випадки заниженої самооцінки вказують на необхідність додаткової психологічної підтримки, зокрема у сфері підвищення усвідомлення власної цінності та адекватної оцінки власних можливостей.

Опитувальник смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) дозволив виявити специфіку осмислення життя студентами. Найвищі середні бали отримано за шкалами «ціль у житті» та «локус контролю – Я», що свідчить про наявність у студентів орієнтації на майбутнє, відчуття внутрішнього контролю й відповідальності за життєві події. Водночас дещо нижчими були показники за шкалою «результативність життя», що може вказувати на недостатню задоволеність особистими досягненнями або переживання стагнації через зовнішні обмеження, зокрема обумовлені війною. За інтегральним показником осмисленості життя 35% студентів демонструють високий рівень, 50% — середній, 15% — низький, що відображає неоднорідність у структурі смислової сфери та актуалізує потребу у смислотворчій роботі в освітньому середовищі.

Окрему аналітичну цінність мають результати авторської анкети, яка була розроблена для вивчення конкретних життєвих установок, практик планування, емоційних реакцій і бар'єрів. Дані засвідчили, що лише 30% студентів мають чітко сформульовані життєві цілі, у 47% вони частково визначені, а 23% — відсутні. При цьому майже половина учасників (40%) планують життя на кілька місяців уперед, і лише 17% — на період понад 3 роки. Це вказує на загальну перевагу короткотермінового мислення, зумовленого як об'єктивними соціальними факторами (зокрема війною), так і недостатньою сформованістю стратегічного мислення. Емоційний фон життєвого проєктування виявився суперечливим: при загальній домінанті оптимізму (50%) значна частина студентів демонструє тривогу (36,7%), страх (43,3%) та невпевненість (53,3%) щодо свого майбутнього.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити зв'язки між психологічними змінними. Було виявлено позитивний зв'язок між рівнем рефлексії та чіткістю життєвих цілей, а також між рефлексією і осмисленістю життя. Самооцінка показала позитивну кореляцію з впевненістю в досягненні життєвих цілей і негативну — з наявністю зовнішніх бар'єрів, що підтверджує її роль як буфера сприйняття труднощів. Найвищу кореляцію зафіксовано між рівнем осмисленості життя та професійною визначеністю, що вказує на інтеграцію смислової сфери в контексті професійного становлення.

Отже, результати емпіричного етапу дослідження підтверджують, що життєва перспектива студентів формується як багатофакторне утворення, в основі якого лежать рефлексивність, позитивна самооцінка та сформованість смисложиттєвих орієнтацій. У той же час, спостерігається актуальна потреба в психолого-педагогічному супроводі, що сприятиме розвитку внутрішньої цілісності, смислової визначеності та стратегічного мислення. Представлені рекомендації дають змогу окреслити ефективні шляхи підтримки студентської молоді в процесі усвідомленого життєвого самовизначення в умовах сучасних викликів.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного дослідження було комплексно розглянуто психологічні особливості проєктування життєвої перспективи у студентів-психологів. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що життєва перспектива — це складне багаторівневе утворення, яке інтегрує когнітивний, мотиваційний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти особистості. Вона виконує функцію орієнтиру в побудові життєвого шляху, забезпечуючи напрям цілепокладання, суб'єктивне відчуття сенсу та внутрішньої впорядкованості. Формування життєвої перспективи у майбутніх психологів значною мірою залежить від рівня їх рефлексивності, розвитку професійної ідентичності, ціннісної самосвідомості та здатності до саморегуляції.

Особливу роль у цьому процесі відіграє юнацький вік як сензитивний період становлення особистості, в якому активно формуються смислотворчі орієнтири, життєві цілі, уявлення про себе у майбутньому. Саме в цей період виникає потреба у професійному самовизначенні, створенні внутрішньо узгодженої системи життєвих цінностей, а також у розумінні соціальної значущості обраної професії. Встановлено, що життєва перспектива студентів-психологів виступає не лише критерієм їхньої особистісної зрілості, а й показником рівня готовності до професійної діяльності в контексті сучасних суспільних викликів.

Емпіричне дослідження, що включало використання шкали рефлексивності А.В. Карпова, шкали самооцінки М. Розенберга, опитувальника смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва та авторської анкети, дозволило виявити актуальний психологічний стан студентів щодо життєвого планування. Результати засвідчили, що переважна частина студентів має середній або високий рівень рефлексії, достатню самооцінку та орієнтацію на внутрішній локус контролю, що створює сприятливі умови для

усвідомленого формування життєвих стратегій. У той же час, значна частина респондентів не має чітких довгострокових планів, демонструє емоційне напруження, невпевненість та залежність від зовнішніх обставин, що зумовлено зокрема й контекстом повномасштабної війни в Україні.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих зв'язків між рефлексивністю, самооцінкою, смисложиттєвими орієнтаціями та здатністю до формулювання життєвих цілей. Зокрема, високий рівень рефлексії асоціюється з більшою визначеністю в планах і готовністю до їх реалізації, а сформованість смислової сфери — з глибшим професійним самовизначенням. Самооцінка виступає чинником впевненості у досягненні запланованого та знижує сприйняття зовнішніх перешкод як фатальних.

На основі аналізу емпіричних результатів та теоретичних напрацювань було сформульовано низку рекомендацій щодо підтримки студентів у процесі життєвого самовизначення. Доцільним є впровадження тренінгових програм розвитку емоційної стійкості, рефлексії, ціннісної інтеграції та стратегічного мислення, створення підтримувального освітнього середовища, використання цифрових технологій та активізація участі студентів у проєктній і волонтерській діяльності.

З огляду на це, життєва перспектива студентів-психологів постає як динамічне утворення, що потребує цілеспрямованого розвитку в умовах взаємодії особистісного ресурсу, професійного становлення та соціального контексту. Забезпечення умов для формування усвідомленої, структурованої життєвої перспективи є необхідною передумовою успішної соціалізації, професійної реалізації та психологічного благополуччя майбутніх фахівців у галузі психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаніна Г. В., Корецький В. М. Психологічні особливості життєвої перспективи комбатантів. *Scientific notes of the University "KROK"*. 2022. С. 157–164. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-157-164> (дата звернення: 08.04.2025).
2. Абаніна Г. В., Корецький В. М. Психологічні особливості життєвої перспективи студентів з різним рівнем суб'єктивного контролю. *Наукові записки Університету "КРОК"*. 2022. № 49. С. 78–84. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/493> (дата звернення: 08.04.2025).
3. Бондаренко Т. Формування комунікативної компетентності у майбутніх психологів за допомогою цифрових технологій. *Adaptive management theory and practice pedagogics*. 2024. Т. 19, № 37. URL: [https://doi.org/10.33296/2707-0255-19\(37\)-07](https://doi.org/10.33296/2707-0255-19(37)-07) (дата звернення: 24.04.2025).
4. Борисюк О. М., Перун А. М. Соціально-психологічні аспекти дослідження феномену особистісної зрілості у професійному становленні майбутніх психологів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2022. № 2. С. 3–9. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2022-2-1> (дата звернення: 08.04.2025).
5. Васильченко О., Бацман Є. Образ я і уявлення про майбутнє у молоді. *Scientific notes of the University "KROK"*. 2022. С. 147–152. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-147-152> (дата звернення: 08.04.2025).
6. Вінтюк Ю. Дослідницький підхід у підготовці майбутніх психологів. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*. 2020. Т. 20, № 1. С. 27–49. URL: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v20i1.397> (дата звернення: 08.04.2025).

7. Володарська Н. Д. Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 3. С. 28–33. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.3.5> (дата звернення: 08.04.2025).
8. Волошина Л. Анкета «Особливості проєктування життєвої перспективи». URL: <https://forms.gle/xkPQuYA23miSZuCL9> (дата звернення: 08.04.2025).
9. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Особливості життєвої перспективи вимушених переселенців під час озброєного конфлікту в Україні. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2023. № 1(25). С. 131–139.
10. Гейко Є. В. Формування цілісності особистості майбутніх психологів на етапі підготовки у ЗВО. *Наукові записки. Серія: психологія*. 2024. № 2. С. 44–50. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-6> (дата звернення: 24.04.2025).
11. Головаха Е. М., Кроник А. А., Леонтьев Д. А., Мандрикова Е. Ю., Толстых Н. Н., Хомик В. С. Життєві перспективи в структурі самосвідомості старшокласників. *Магістерський науковий вісник*. 2017. Вип. 25. 137 с.
12. Гура О. І., Гура Т. Є. Психологічні особливості проєктування: від діяльності до мислєдіяльності. *Journal of modern psychology*. 2024. № 3. С. 17–23. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-3-2> (дата звернення: 08.04.2025).
13. Гурлева Т. В. Виховний вчинок у просторі життєвого світу особистості : монографія. Кропивницький : Ексклюзив-Систем, 2019. 216 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716772/5/Hurlieva_2019_Vykhovnyi_vchynok.PDF (дата звернення: 08.04.2025).
14. Живоглядюв Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Scientific notes of the University "KROK"*. 2022. С. 165–172. URL:

<https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-165-172> (дата звернення: 08.04.2025).

15. Житник Н. В., Кучинова Н. М. Психолого-педагогічні чинники професійного становлення студентів-психологів. *Journal of modern psychology*. 2024. № 4. С. 15–24. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-4-2> (дата звернення: 24.04.2025).

16. Ївженко Ю., Харитонova І. Теоретичні аспекти проблеми громадянського виховання студентів педагогічних спеціальностей. *Нові технології навчання*. 2021. № 95. С. 82–89. URL: <https://doi.org/10.52256/2710-3560.95.2021.09> (дата звернення: 08.04.2025).

17. Камінська О. В., Дружиніна І. А. Динаміка ціннісних орієнтацій студентів-психологів під час навчання у ЗВО. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 12. С. 87–93. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi12.54 (дата звернення: 24.04.2025).

18. Карамушка Л. М. Психологічна безпека та життєва перспектива особистості в умовах соціальної напруженості. *Психологічні виміри особистості*. 2022. № 1. С. 25–31. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732764/1/document%20%283%29.pdf> (дата звернення: 08.04.2025).

19. Кордунова Н. О., Потапчук Л. В. Психологічні особливості життєвих планів і перспектив сучасної молоді. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2020. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/15/19/117> (дата звернення: 08.04.2025).

20. Кухта М. П. Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2016. Вип. 69–70. С. 57–66.

21. Ляшенко О. Особливості становлення професійної ідентичності в майбутніх психологів у процесі навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. С. 52–61. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.16\(61\).05](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.16(61).05) (дата звернення: 24.04.2025).

22. Мась Н., Якимчук І. Життєва перспектива студентів педагогічного коледжу як чинник їхньої психологічної готовності до професійної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. С. 100–105. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-100-105> (дата звернення: 08.04.2025).

23. Мозговий В. Теорія надлишкових знань у контексті педагогічного навчання. *Молодь і ринок*. 2024. № 2/222. С. 21–25. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.298095> (дата звернення: 08.04.2025).

24. Моляко В. О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 8. С. 1–4.

25. Мухіна Л. М., Коренєва Ю. П. Психологічні особливості побудови життєвої перспективи студентів. *Габітус*. 2024. № 57. С. 45–52. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/24.pdf> (дата звернення: 08.04.2025).

26. Мухіна Л. М. Проблема проєктування життєвої перспективи. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : збірник наукових праць II Міжнародної науково-практичної конференції*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 253–254.

27. Олена Зеленська: Заклади вищої освіти України мають стати хабами психологічної безпеки, де спільний процес пізнання дає ментальне зцілення всім учасникам. *Програма ментального здоров'я | Ти як?*. URL: <https://howareu.com/news/olena-zelenska-zaklady-vyshchoi-osvity-ukrainy-maiut-staty-khabamy-psykholohichnoi-bezpeky-de-spilnyi-protses-piznannia-daie-mentalne-ztsilennia-vsim-uchasnykam> (дата звернення: 28.04.2025).

28. Осадко О. Соціально-психологічні практики розвитку життєвої компетентності особистості. *Проблеми політичної психології*. 2018. Т. 21. С. 128–138. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-vol21-year2018-10> (дата звернення: 24.04.2025).
29. Павленко О. В. Життєва перспектива та індивідуальний досвід як аспекти проблематики життєвого шляху особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2014. С. 11–21.
30. Підручна І. Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. *Psychological Prospects Journal*. 2011. Вип. 18. С. 204–212.
31. Плохих В. В. Обмеження психологічних захистів на формування часової перспективи студентів. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2022. № 8. С. 39–55. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2022-8-4> (дата звернення: 24.04.2025).
32. Рева М. М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці. *Психологія і особистість*. 2015. № 1(2). С. 126–139.
33. Рева М. М. Особливості розвитку життєвої перспективи майбутніх психологів у процесі професійного навчання. *Психологія і особистість*. 2018. № 1. С. 106–117. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2018.1.163770> (дата звернення: 08.04.2025).
34. Рудь Г. В. Окремі аспекти подієво-каузометричного аналізу життєвого шляху молоді людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології. Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України (за ред. акад. С. Д. Максименка)*. 2003. Т. VI, вип. 4. С. 275–281.
35. Семиченко В. Формування критичного мислення майбутніх психологів засобами аналізу наукових текстів. *Proceedings of the national aviation university. Series: pedagogy, psychology*. 2022. № 20. С. 114–129. URL: <https://doi.org/10.18372/2411-264x.20.16925> (дата звернення: 08.04.2025).

36. Сидорик Ю. В. Особливості життєвих перспектив у студентів з різним типом взаємин зі своїми батьками. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2007. Вип. 12, ч. 2. С. 203–212.
37. Симоненко С. М., Баранова А. П. Психологічні особливості феномену уявлення юнаків про своє майбутнє в умовах воєнного стану. *Конструктивна рефлексія конфронтації і кооперації: психологічні ризики і ресурси війни : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, квітень 2023 р.)*. 2023. С. 227–231.
38. Смутьсон М. Л., Рудницька С. Ю., Зазимко О. В. та ін. ; за ред. Н. В. Чепелевої. *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність воєнного часу*. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 194 с.
39. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. *Наукові записки. Серія: психологія*. 2024. № 1. С. 155–162. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-21> (дата звернення: 24.04.2025).
40. Тодорів Л. Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Київ, 2000. 19 с.
41. Томчук М. І., Потоцька І. С. Формування професійних цінностей студентів-психологів. *Актуальні проблеми психології*. 1995. № 2. С. 95–102. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/301> (дата звернення: 08.04.2025).
42. Фрідман О. В. Феномен концептуалізації особистісного досвіду: аналіз результатів пілотажного емпіричного дослідження. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Київ : Гнозис, 2009. Вип. 2. С. 105–112.

43. Фурман О., Фурман А. А., Дикий Я. Вчинок і подія як соціємна організованість життєвого шляху особистості. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 143–168.
44. Хавула Р. Життєва перспектива особистості в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2015. Вип. 11. С. 343–348.
45. Чепелева Н. В. Життєва компетентність особистості в умовах соціальних трансформацій. *Тези Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*. Київ : НаУКМА, 2023. С. 42–45. URL: https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2023/Chepeleva_Nataliia_2023.pdf (дата звернення: 08.04.2025).
46. Чепелева Н. В. Наратив як засіб розв'язування смислових задач у ситуації невизначеності. *Технології розвитку інтелекту*. 2023. № 2(34).
47. Черепехіна О. А. Інтегративний підхід до формування професіоналізму майбутніх психологів у процесі фахової підготовки у ВНЗ. *Educational dimension*. 2022. Т. 30. С. 151–157. URL: <https://doi.org/10.31812/educdim.4825> (дата звернення: 24.04.2025).
48. Шиловська О. М. Психологічні особливості визначення життєвих завдань в умовах війни. *Технології розвитку інтелекту*. 2023. № 2(34).
49. Щербан Т. Д., Щербан Г. В. Психологічні особливості формування життєвих перспектив першокурсників. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія» : збірник наукових праць*. Мукачєво : Вид-во МДУ, 2020. Вип. 1(11). С. 270–273.
50. Яблонський А. І., Кузьміна М. О. Теоретичний розгляд ставлення осіб до життєвої перспективи в умовах війни в Україні. *Психологічні студії*. 2024. № 4. С. 79–84. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.11> (дата звернення: 08.04.2025).
51. Ящук І., Казакова Н. Студентське самоврядування як засіб формування у здобувачів освіти проактивної життєвої позиції й усвідомленої

громадянської відповідальності. *Молодь і ринок*. 2024. № 1/221. С. 7–12. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.298631> (дата звернення: 24.04.2025).

52. Alotaibi N. M. Future anxiety among young people affected by war and armed conflict: indicators for social work practice. *Frontiers in Sociology*. 2021. Vol. 6. Article 729811. DOI: <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.729811>.

53. Baikeli R., Li D., Zhu L., Wang Z. The relationship between time perspective and meaning in life across different age stages in adulthood. *Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 171. Article 110668.

54. Boo S., Wang C., Kim M. Career adaptability, future time perspective, and career anxiety among undergraduate students: A cross-national comparison. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*. 2021. Article 100328.

55. Carver C. S., Scheier M. F., Segerstrom S. C. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, No. 7. P. 879–889.

56. Dweck C. S. *Mindset: The new psychology of success*. New York : Ballantine Books, 2006.

57. Erikson E. *Childhood and Society*. New York : Random House, 1995. 277 p.

58. Fredrickson B. L. Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In: Emmons R. A., McCullough M. E. (Eds.). *The Psychology of Gratitude*. Oxford : Oxford University Press, 2004. P. 145–166.

59. Freud S. *The Interpretation of Dreams*. Ware : Wordsworth Editions, 1997. 452 p.

60. Hazan H., Hui V., Chan C. S. Personal and collective future thought in times of uncertainty. *Futures*. 2024. Vol. 160. Article 103380. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.futures.2023.103380>.

61. Huta V., Waterman A. S. Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*. 2014. Vol. 15, No. 6. P. 1425–1456.

62. Hutchison E. D. A life course perspective. *Dimensions of Human Behavior: The Changing Life Course*. 2010. 4th ed. P. 1–38.
63. King L. A. The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001. Vol. 27, No. 7. P. 798–807.
64. Kross E., Bruehlman-Senecal E., Park J., Burson A., Dougherty A., Shablack H., Ayduk O. Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2014. Vol. 106, No. 2. P. 304–324.
65. Lewin K. Time Perspective and Morale. In: Watson G. (Ed.). *Civilian Morale*. New York : Houghton Mifflin, 1942.
66. Life orientation test, LOT-R. psytests.org. URL: <https://psytests.org/life/lotren.html> (дата звернення: 15.05.2023).
67. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. Vol. 131, No. 6. P. 803–855.
68. Miao M., Zheng L., Gan Y. Future-oriented function of meaning in life: Promoting hope via future temporal focus. *Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 179. Article 110897.
69. Nuttin J., Lens W. *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1985.
70. Nyarko F., Punamäki R.-L. The content and meaning of war experiences: a qualitative study of trauma and resilience among Liberian young refugees. *Transcultural Psychiatry*. 2020. Vol. 58, No. 2. P. 254–267. DOI: <https://doi.org/10.1177/1363461520960932>.
71. Peterson C., Park N. Positive psychology as a framework for understanding and counseling clients. In: Wedding D., Corsini R. J. (Eds.). *Current Psychotherapies*. 2011. 5th ed. P. 277–308.
72. Piaget J. *The Construction of Reality in the Child*. Hove : Psychology Press, 1999. 386 p.

73. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 1995. 420 p.
74. Saupe L. B., Gößmann K., Catani C., Neuner F. Adolescent life perspectives after war: evaluation and adaptation of the Future Expectation Scale in Uganda. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article 1527. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01527>.
75. Scheier M. F., Carver C. S. Optimism. In: Snyder C. R., Lopez S. J. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford : Oxford University Press, 2003. P. 231–243.
76. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 5–14.
77. Sircova A., Van de Vijver F. J., Osin E., Milfont T. L., Fieulaine N., Kislali-Erginbilgic A., Boyd J. N. A global look at time: A 24-country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *SAGE Open*. 2014. Vol. 4, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.1177/2158244013515686>.
78. Zaleski Z. Personal Future in Hope and Anxiety Perspective. In: Strathman A., Joireman J. (Eds.). *Psychology of Future Orientation*. Lublin : Wydawnictwo KUL, 1994.
79. Zimbardo P. G. A New Perspective on Psychological Time: Theory, Research and Assessment of Individual Differences in Temporal Perspective. In: Mucciarelli G., Brigati R. (Eds.). *Psychology of Time. Part 2. Special Issues, Theory & Modelling*. 1998. № 3.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики рівня вираженості властивості рефлексивності (А. В. Карпов)

Інструкція для респондента. Вам необхідно відповісти на низку тверджень, обравши варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій поведінці або думці. У бланку відповідей напроти кожного номера твердження проставте цифру від 1 до 7:

- 1 — абсолютно не згоден(на)
- 2 — не згоден(на)
- 3 — скоріше не згоден(на)
- 4 — не знаю / вагаюсь
- 5 — скоріше згоден(на)
- 6 — згоден(на)
- 7 — абсолютно згоден(на)

Будь ласка, не замислюйтесь довго над кожною відповіддю. Пам'ятайте, що у цьому опитуванні немає правильних або неправильних відповідей.

Опитувальник

1. Прочитавши гарну книгу, я довго думаю про неї; хочеться її з кимось обговорити.
2. Коли мене несподівано про щось запитують, я часто відповідаю перше, що спадає на думку.
3. Перш ніж зателефонувати у справі, я зазвичай подумки планую розмову.
4. Зробивши помилку, я довго не можу відволіктись від думок про неї.
5. Під час роздумів або спілкування мені цікаво згадати, з чого почалась ця низка думок.
6. Починаючи важке завдання, я уникаю думок про майбутні труднощі.
7. Головне для мене — уявити мету, а не деталі.
8. Інколи я не розумію, чому хтось незадоволений мною.

9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.
10. Для мене важливо уявляти деталі майбутньої роботи.
11. Я не можу написати серйозного листа без попереднього плану.
12. Я волію діяти, ніж аналізувати причини невдач.
13. Я легко приймаю рішення щодо великих покупок.
14. Замисливши щось, я детально обмірковую варіанти.
15. Я часто турбуюсь про своє майбутнє.
16. У багатьох ситуаціях я дію імпульсивно, керуючись першою думкою.
17. Буває, що я приймаю необдумані рішення.
18. Після розмови я подумки її продовжую, знаходячи нові аргументи.
19. У конфлікті я передусім аналізую свою поведінку.
20. Приймаючи рішення, намагаюсь усе зважити.
21. Іноді я не передбачаю, якої поведінки від мене чекають.
22. Я часто подумки веду діалог з іншою людиною.
23. Я намагаюсь не думати, що мої дії викликають у інших.
24. Перш ніж зробити зауваження, я думаю, як це зробити делікатно.
25. Думаю над важким завданням навіть, коли займаюся іншими справами.
26. Якщо я з кимось сварюся, зазвичай не вважаю себе винним.
27. Рідко шкодую про сказане.

Інтерпретація результатів

- **Високий рівень рефлексивності** (7–10 стенів): свідчить про сформовану здатність до глибокого аналізу власних дій, думок, мотивацій та міжособистісних взаємодій.
- **Середній рівень рефлексивності** (4–6 стенів): вказує на вибірккову активність рефлексивних процесів, які виявляються у значущих або критичних ситуаціях.
- **Низький рівень рефлексивності** (0–3 стени): свідчить про імпульсивність, недостатню схильність до самоспостереження, складнощі з передбаченням наслідків власних дій.

Шкала самооцінки М. Розенберга (*Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE*)

Інструкція для респондента. Оцініть кожне твердження, обравши той варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій думці:

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

Опитувальник

1. Загалом я собою задоволений(на).
2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий(на).
3. Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей.
4. Багато речей я здатний(на) робити не гірше більшості інших людей.
5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.
6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним(ною).
7. Я відчуваю себе гідною людиною.
8. Я хотів(ла) би більше поважати себе.
9. Загалом, я схильний(на) вважати себе невдахою.
10. Я ставлюся до себе позитивно.
11. Обробка результатів
12. Для обчислення загального показника самооцінки:

У прямих твердженнях (1, 3, 4, 7, 10) відповіді оцінюються у такий спосіб:

- «Цілком згоден» — 4 бали,
- «Швидше згоден» — 3 бали,
- «Швидше не згоден» — 2 бали,
- «Цілком не згоден» — 1 бал.

У зворотних твердженнях (2, 5, 6, 8, 9) оцінювання проводиться за інверсною схемою:

«Цілком згоден» — 1 бал,

«Швидше згоден» — 2 бали,

«Швидше не згоден» — 3 бали,

«Цілком не згоден» — 4 бали.

Інтерпретація результатів:

30–40 балів — висока самооцінка: респондент має позитивне ставлення до себе, демонструє впевненість у своїх здібностях та адекватну самоповагу.

26–29 балів — середня самооцінка: загалом позитивне ставлення до себе з наявністю певних сумнівів або критичних установок.

10–25 балів — низька самооцінка: респондент відчуває нестачу самоповаги, можливі тривожні настрої, невпевненість і потреба у додатковій підтримці.

Додаток В

Опитувальник смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтєєва

Інструкція для респондента. Перед вами пари протилежних тверджень. Вам необхідно обрати варіант, який краще відповідає вашій думці. Оцініть кожну пару за шкалою від 0 до 3:

- 0 — цілком згоден(на) із лівим твердженням
- 1 — скоріше згоден(на) із лівим твердженням
- 2 — скоріше згоден(на) із правим твердженням
- 3 — цілком згоден(на) із правим твердженням

Будь ласка, не замислюйтесь над відповідями занадто довго. У цьому опитуванні немає правильних або неправильних варіантів.

Опитувальник

1. Зазвичай мені дуже нудно – Зазвичай я повний енергії
2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим – Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3. У житті я не маю визначених цілей і намірів – У житті я маю дуже ясні цілі і наміри
4. Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним – Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші – Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв(ла) зайнятися – Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе жодними турботами
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв(ла) – Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв(ла)
8. Я не домогся(лася) успіхів у здійсненні своїх життєвих планів – Я здійснив(ла) багато з того, що було заплановано

9. Моє життя порожнє і нецікаве – Моє життя наповнене цікавими справами
10. Якби довелося підводити підсумок життя, я б сказав(ла), що воно було осмисленим – Якби довелося підводити підсумок життя, я б сказав(ла), що воно не мало сенсу
11. Якби я міг(могла) вибирати, я б побудував(ла) життя інакше – Якби я міг(могла) вибирати, я б прожив(ла) життя так само, як живу зараз
12. Дивлячись на світ, я часто відчуваю розгубленість і занепокоєння – Дивлячись на світ, я не відчуваю розгубленості
13. Я людина дуже обов'язкова – Я людина зовсім не обов'язкова
14. Я вважаю, що людина має можливість здійснити життєвий вибір – Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибору через обставини
15. Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною – Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16. У житті я ще не знайшов(ла) свого покликання і ясних цілей – У житті я знайшов(ла) своє покликання і цілі
17. Мої життєві погляди ще не визначилися – Мої життєві погляди цілком визначені
18. Мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті – Я навряд чи здатен(на) знайти покликання і цікаві цілі
19. Моє життя у моїх руках, я сам(а) ним керую – Моє життя не підвладне мені і управляється зовнішніми подіями
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення – Мої повсякденні справи приносять мені неприємності і переживання

Інтерпретація результатів

- **Високий рівень осмисленості життя (сума балів 100 і більше):** характеризується наявністю ясних цілей, задоволенням життям, відчуттям внутрішнього контролю.

- **Середній рівень осмисленості життя (сума балів 70–99):** вказує на часткову структурованість життєвого шляху, деяку невизначеність у цілях або засобах їх досягнення.

- **Низький рівень осмисленості життя (сума балів до 69):** свідчить про слабку вираженість життєвих орієнтирів, недостатню інтеграцію цінностей і невдоволення власним життям.