

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

психології

_____доц.Ірина МАРТИНЮК

(підпис)

“ ____ ” _____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: «Формування екзистенційних сенсів студентської молоді
засобами психотренінгу»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма - Психологія

Гарант освітньої програми

кандидат психол. наук, доцент

(науковий ступінь та вчене звання)

_____Ірина МАРТИНЮК

(підпис)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

доктор психол. наук, професор

(науковий ступінь та вчене звання)

_____Віталій ШМАРГУН

(підпис)

Виконала

_____Євгенія КУЧЕР

(підпис)

КИЇВ – 2025

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології,

кандидат психологічних наук,

доцент

Ірина МАРТИНЮК

“ ” 2025р.

З А В Д А Н Н Я

на виконання кваліфікаційної (бакалаврської) роботи студентці

Євгенії Кучер

Спеціальність 053 Психологія

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи: «**Формування екзистенційних сенсів студентської молоді засобами психотренінгу**» затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” жовтня 2024р. №_1885 «С»

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру 25 травня 2025 р.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Об’єкт дослідження: цінності життя студентської молоді.

Предмет дослідження: вплив психотренінгових засобів на формування екзистенційних сенсів студентської молоді.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування, проведення емпіричного дослідження та практична розробка психотренінгових засобів, спрямованих на формування екзистенційних сенсів студентської молоді, а також визначення їх ефективності у контексті особистісного розвитку та самореалізації.

Гіпотеза дослідження – формування екзистенційних сенсів студентської молоді буде успішним за умов застосування психотренінгових засобів, що сприяють усвідомленню життєвих цінностей, розвитку рефлексії та здатності до прийняття відповідальних рішень у безпечному та підтримуючому середовищі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи поняття екзистенційних сенсів в психологічній науці.
2. Розробити та провести емпіричне дослідження екзистенційного сенсу.
3. Виявити чинники становлення екзистенційних сенсів студентської молоді.

4. Розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу формування екзистенційних сенсів студентської молоді.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Поняття та структура екзистенційних сенсів у психологічній науці.
2. Особливості студентського віку.
3. Методи дослідження екзистенційних сенсів у студентів.
4. Психотренінг як засіб формування екзистенційних сенсів у молоді.
5. Структура і принципи організації психотренінгових занять з формування екзистенційних сенсів.
6. Ефективність психотренінгових методів у розвитку смисложиттєвих орієнтацій студентів.

Дата видачі завдання “10” листопада 2024 р.

Керівник кваліфікаційної магістерської роботи

Віталій ШМАРГУН

Завдання прийняв до виконання

Євгенія КУЧЕР

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ СЕНСІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	10
1.1. Психологічна структура екзистенційних сенсів.....	10
1.2. Особливості особистісного розвитку студентської молоді.....	13
1.3. Методи формування екзистенційних сенсів засобами психотренінгу.....	17
Висновки до Розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ СЕНСІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	21
2.1. Організація і методика емпіричного дослідження.....	21
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	22
2.3. Прогноз динаміки змін екзистенційних сенсів у молоді.....	28
Висновки до Розділу 2.....	30
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА І ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОТРЕНІНГУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ СЕНСІВ	31
3.1. Програма психотренінгу для формування екзистенційних сенсів студентської молоді.....	31
3.2. Аналіз ефективності програми психотренінгу.....	34
3.3. Рекомендації щодо психокорекційної роботи зі студентською молоддю.....	37
Висновки до Розділу 3.....	40
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	43
ДОДАТКИ	49

РЕФЕРАТ

У роботі представлені результати дослідження проблеми формування екзистенційних сенсів студентської молоді засобами психотренінгу.

Зазначене теоретичне підґрунтя феномену екзистенційних сенсів. Зокрема, проаналізовано поняття екзистенції та екзистенційного сенсу. Розглянуто специфіку екзистенційних переживань у студентському віці. Акцентовано увагу на ролі рефлексії, ціннісних орієнтацій та смисложиттєвих установок як засобів формування екзистенційних сенсів студентської молоді.

Зроблений висновок про те, що психотренінг зорієнтований на розвиток рефлексивності, усвідомлення життєвих цінностей та відповідальності за особистісний вибір, сприяє активізації смисложиттєвої сфери студентської молоді.

Описано методи, процедуру та вибірку експериментального дослідження формування екзистенційних сенсів студентської молоді. Здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

Окрему увагу приділено можливостям застосування психотренінгу з формування екзистенційних сенсів студентської молоді.

Запропоновано авторську програму психотренінгу, що включає вправи на усвідомлення цінностей, цілей, балансу в різних сферах життєдіяльності та розвитку рефлексії. Описано процедуру апробації програми та надано аналіз її ефективності з огляду на позитивні зміни у результатах анкетування.

У висновках зазначено основні узагальнення проведеної роботи.

Список літератури налічує 45 джерел.

У додатках вміщено діагностичні матеріали та бланки до них, а також програма тренінгу на формування екзистенційних сенсів студентської молоді.

ВСТУП

Актуальність дослідження : Сучасне суспільство характеризується високою динамічністю, нестабільністю та інформаційними перевантаженнями, що часто викликає у студентської молоді кризу сенсу життя, втрату орієнтирів, а також зниження рівня психологічного благополуччя. У цих умовах зростає потреба в розробці підходів, які допоможуть молодим людям знайти екзистенційні сенси, підвищити рівень їх особистісної зрілості та сформувати навички усвідомленого вибору.

Студентська молодь є однією з найважливіших соціальних груп, оскільки саме вона визначає майбутній розвиток суспільства. Водночас цей період життя характеризується активним пошуком ідентичності, сенсу та цілей. Екзистенційні кризи, характерні для цього віку, можуть бути як викликами, так і можливостями для зростання, за умов наявності відповідної підтримки.

Сьогоднішні студенти стоять перед викликом балансування між різноманітними ролями та обов'язками. Вони не лише навчаються, але часто й працюють, беруть участь у громадському житті, розвивають особисті стосунки. У цьому контексті вміння ефективно поєднувати різні ролі стає не розвагою, а необхідністю. Це вміння дозволяє підвищити загальну якість життя.

Втрата традиційних життєвих орієнтирів та посилення індивідуалізму нерідко призводять до відчуття самотності, розгубленості та екзистенційної порожнечі. Тому пошук нових способів гармонізації внутрішнього світу студентів є нагальним завданням для психологів.

Таким чином, дослідження, спрямовані на формування екзистенційних сенсів студентської молоді, мають високу практичну та теоретичну цінність. Вони сприяють підвищенню якості освіти, психологічного здоров'я молоді та її здатності реалізувати свій потенціал у майбутньому.

Об'єкт дослідження: цінності життя студентської молоді.

Предмет дослідження: вплив психотренінгових засобів на формування екзистенційних сенсів студентської молоді.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування, проведення емпіричного дослідження та практична розробка психотренінгових засобів, спрямованих на формування екзистенційних сенсів студентської молоді, а також визначення їх ефективності у контексті особистісного розвитку та самореалізації.

Гіпотеза дослідження: формування екзистенційних сенсів студентської молоді буде успішним за умов застосування психотренінгових засобів, що сприяють усвідомленню життєвих цінностей, розвитку рефлексії та здатності до прийняття відповідальних рішень у безпечному та підтримуючому середовищі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи поняття екзистенційних сенсів в психологічній науці.
2. Розробити та провести емпіричне дослідження екзистенційного сенсу.
3. Виявити чинники становлення екзистенційних сенсів студентської молоді.
4. Розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу формування екзистенційних сенсів студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової літератури, синтез та узагальнення), емпіричні (психодіагностичні методи і методики, а саме Шкала саморефлексії та інсайту (The Self-Reflection and Insight Scale (SRIS)), тест смисложиттєвих орієнтацій («СЖО») «Purpose-in-Life» («PIL»),(Дж. Крамбо та Махолика)). Методи статистичної обробки даних().

Експериментальна база дослідження: Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти Національний університет біоресурсів та

природокористування України. Участь у дослідженні взяли студенти 1-4 курсів. Загальна вибірка складає 30 осіб.

Теоретична значущість: Дослідження сприяє глибшому розумінню психологічних механізмів формування екзистенційних сенсів студентської молоді. Отримані результати можуть бути основою для подальших наукових розробок у сфері психології особистості та самовизначення, а також для вдосконалення моделей психологічної підготовки фахівців.

Практична значущість: Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, яка сприяє формуванню життєвих цінностей і сенсів студентів, що може бути використано психологами та педагогами в роботі з молоддю. Запропоновані методики допомагають студентам долати екзистенційні кризи і підвищувати здатність до самореалізації. Результати можуть бути інтегровані в освітній процес, тренінги чи психологічне консультування.

Структура кваліфікаційної роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ СЕНСІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ

1.1. Психологічна структура екзистенційних сенсів.

Екзистенційні сенси є складним психологічним феноменом, що визначає здатність людини усвідомлювати цінність свого життя, формувати життєві цілі, приймати рішення та відповідати за них. Вони тісно пов'язані з рефлексією, переживанням кризових ситуацій та інтеграцією життєвого досвіду в ціннісно-смыслову систему особистості[4,с 11-17]. Термін екзистенція є ключовим поняттям в екзистенціалізмі і має глибоке філософське підґрунтя. Екзистенція означає не просто факт існування, а індивідуальний спосіб буття людини, що характеризується усвідомленням свободи, відповідальності та пошуку сенсу життя[35].

Саме слово «екзистенція» — означає виділятися, виникати, з'являтися[23].

У великому тлумачному словнику сучасної української мови термін екзистенція визначається як основна категорія екзистенціалізму, яка означає те непізнаване, ірраціональне в людському "Я", внаслідок чого людина є конкретною неповторною особистістю[2].

У філософському словнику Stanford Encyclopedia of Philosophy зазначено, що екзистенція — це «те, що додається до сутності», підкреслюючи, що існування не є автоматичним наслідком сутності речі[38].

Екзистенція (лат. *existentia*: існування) — філософська категорія для означення конкретного буття в існуванні, яка нині, завдяки екзистенціалізму, розглядається в розумінні людського достеменного існування, живої процесуальності, відкритої динаміки реалій[25].

Еммі ван Деурзен зазначає, що екзистенція — це термін, що визначає індивідуальне буття людини яке проявляється через свободу вибору,

відповідальність за власні рішення та пошук сенсу життя. У сучасному розумінні екзистенція акцентує на важливості усвідомлення людиною своєї унікальності та відповідальності перед собою і світом[39].

Отже, можна зробити висновок, що екзистенційні сенси — це ті глибинні орієнтири, які надають нашому життю значення. Вони виникають у відповідях на запитання: «Навіщо я живу? У чому мій поклик? За що я готовий боротися або терпіти труднощі?» [6].

Екзистенційні сенси формуються на основі глибоких переживань, які викликають переосмислення життєвих пріоритетів. Згідно з дослідженням Т. Сватенкової, екзистенційні переживання є емоційно забарвленими станами, що спричиняють зміни у світобаченні та ціннісно-смисловому просторі особистості. До структури таких переживань належать:

- страх (як реакція на загрозу існування);
- смерть (усвідомлення її неминучості);
- відчай (як результат втрати смислу);
- безглуздість існування (що вимагає переосмислення життєвих цінностей);
- свобода (що відкриває можливості для вибору) [19, с. 262-269].

У юнацькому віці ці переживання стають основою для формування життєвих цінностей і пріоритетів. Вони допомагають молоді будувати ціннісно-смисловий простір, який стає основою для особистісного розвитку. Особливу роль у цьому процесі відіграють кризові події[5].

Екзистенційні сенси включають когнітивний компонент, що передбачає усвідомлення власних життєвих цілей, цінностей та смислів. Згідно з дослідженням М.С. Руденко, студенти з розвиненими рефлексивними навичками здатні ефективніше інтегрувати екзистенційні переживання у свою ціннісно-смислову систему. Це відображається у

здатності осмислювати власний життєвий шлях, приймати відповідальність за свої рішення і шукати нові способи самореалізації [17,с.206-213].

Когнітивний компонент також включає здатність до інтеграції екзистенційних переживань у власну особистісну структуру. Як зазначає І. Субашкевич, студенти, які мають чітко сформовані життєві цілі, здатні більш ефективно адаптуватися до життєвих викликів, використовуючи свої екзистенційні сенси як внутрішню опору [21,с.60].

Екзистенційні сенси реалізуються через активні дії, спрямовані на досягнення життєвих цілей. Як підкреслює О.С. Штепа, поведінковий компонент включає здатність особистості втілювати свої цінності та сенси у конкретних діях. Це може проявлятися у виборі професії, побудові міжособистісних стосунків, реалізації соціальних або творчих проєктів [26,с.210].

У кризових умовах, поведінковий компонент набуває особливого значення. Як зазначає М. Кузнєцов, у студентів, які переживають екзистенційні кризи, посилюється мотивація до пошуку нових життєвих орієнтирів, що часто стимулює їх до активної діяльності[13].

На основі проаналізованих досліджень можна виділити три ключові компоненти структури екзистенційних сенсів:

1. Когнітивний компонент — усвідомлення життєвих цінностей, сенсу життя, рефлексія.

2. Емоційно-ціннісний компонент — переживання страху, свободи, відчаю, що змінюють життєві орієнтири.

3. Поведінковий компонент — реалізація екзистенційних сенсів у конкретних діях.

Як зазначає Яковицька Л.С., ці компоненти тісно взаємопов'язані, оскільки екзистенційні сенси формуються через осмислення переживань, створення нових цінностей і втілення їх у практичній діяльності [27].

Отже, психологічна структура екзистенційних сенсів є багатокомпонентною системою, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Екзистенційні переживання, такі як страх, свобода, відчай та смерть, стають основою для формування життєвих цінностей і сенсів. Рефлексія відіграє ключову роль у трансформації цих переживань у ціннісно-смыслову систему особистості. Поведінковий компонент дозволяє реалізувати сенси в активній діяльності, забезпечуючи розвиток та самореалізацію особистості навіть у складних життєвих умовах.

1.2. Особливості особистісного розвитку студентської молоді

Термін «студентство» означає власне студентів як соціально-демографічну групу, що характеризується чисельністю, статеві-віковою структурою, територіальним розподілом, суспільним станом, роллю і статусом; як особливу фазу, стадію соціалізації (студентські роки), яку проходить значна частина молоді та яка характеризується певними соціально-психологічними особливостями[34].

За І. О. Зимньою студентство — це особлива соціальна категорія, специфічна спільність людей, організаційно об'єднаних інститутом вищої освіти. Історично ця соціально-професійна категорія склалася з часу виникнення перших університетів у XI-XII сторіччі. Студентство включає людей, які цілеспрямовано, систематично оволодівають знаннями і професійними вміннями, зайнятих, як передбачається, старанною навчальною працею[3].

Успішність навчальної діяльності молоді людини визначається освоєнням нових для нього особливостей навчання у ВНЗ. В процесі навчання складається студентський колектив, виробляються навички і вміння організаційної роботи, формується система роботи з вироблення професійно значущих якостей особистості[28].

Як визначає О.О. Євдокімова, сучасне студентство має наступні специфічні риси:

а) соціальна функція студентства зумовлюється суспільною необхідністю забезпечувати приток фахівців до різних галузей соціальної сфери, науки, виробництва, техніки, управління, культури;

б) особливий характер основної діяльності студентів полягає в навчанні як специфічній формі засвоєння знань у певній галузі науки, а також у накопиченні спеціальних знань, умінь і навичок для конкретної професії, що вимагає вищої освіти;

в) склад студентства утворюється із представників усіх верств населення, молодих людей приблизно однакового віку з певним рівнем освіти і суспільного розвитку. У ВНЗ склад студентів не залишається постійним, оскільки щороку він оновлюється на одну п'яту у зв'язку зі вступом першокурсників і випуском дипломників. Таким чином, студентство є динамічною, мобільною групою[5,с.55-59].

Соціальні функції, стан і основна діяльність студентів породжують певні труднощі, пов'язані зі специфічними умовами їх життєдіяльності:

- ломка звичних стереотипів життя і навчання після вступу до ВНЗ;
- збільшення обсягу навчального матеріалу; численні навчальні та суспільні обов'язки; різні учбові заходи (самостійна робота, практика);
- непостійне навантаження – за змістом, формою і витратою часу протягом дня, тижня, семестру, навчального року;
- періодичні стресоподібні ситуації у вигляді заліків і іспитів, що викликають зміни внутрішнього стану і психічних функцій;
- певний простір для ініціативних дій і прийняття самостійних рішень, для більшої відповідальності і самодисципліни;
- високі вимоги до рівня професійної підготовки студентів у поєднанні з частою матеріальною і побутовою невлаштованістю;

- розширення сфери оточення студентів, до якої входять професорсько-викладацький склад, студентська група і так далі, у зв'язку з чим виховна ситуація у вищих навчальних закладах має ряд особливостей у порівнянні зі шкільною [5,с.55-59].

Студентський вік — це той період життя людини, коли досягає свого оптимуму велика частина психофізіологічних функцій — сенсорно-перцептивні, мнемічні, психомоторні і, особливо, мисленнєві, період становлення характеру й інтелекту, розвитку загальних і спеціальних здібностей, перетворення мотивації, ціннісно-сислової сфери особистості [5,с.55-59].

У більшості випадків період студентства припадає на юнацький вік, який включає ряд фізичних та психічних змін таких як:

- Фізіологічні — період швидкого росту та розвитку організму, що супроводжується змінами у гормональному фоні та психофізіологічному стані.
- Соціальна адаптація — пошук своєї ролі в соціумі, формування соціальних зв'язків та встановлення відносин з оточуючими.
- Самовизначення — бажання спробувати нові речі та розвиватися, займатися діяльністю, що сприяє виявленню власних інтересів та хобі.
- Самоідентичність — формування власної особистої ідентичності, цінностей, переконань та моральних уявлень.
- Емоційна нестабільність — коливання настрою та емоцій, що виникають у зв'язку зі стресом, тиском та неспокоєм..

Загалом юність — це кінцевий ступінь становлення людини як особистості. Для цього вікового періоду характерне завершення біологічного дозрівання організму та, відповідно, послаблення дії біологічного фактору на психіку юнаків [20].

Юнацький вік є особливим ще й тому, що саме у цей період особистість починає по-особливому аналізувати, сприймати і переживати ситуації життя, надавати кожній особливого сенсу. Це період усвідомлення потреби у сенсі життя в цілому, особливо власного[19,с. 262].

О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка вважають,що юнацький вік охоплює дві фази:

- 1) 15-18 років розгортається рання юність;
- 2) 18 до 21 року триває власне юність[20].

Американський психолог Е.Еріксон у психосоціальной теорії охоплює вікові межі від 12–13 до 19–20 років. Таким чином, верхні межі юнацького віку, що зазначені у вітчизняній психології, частково охоплюють стадію ранньої зрілості (20–25 років) у класифікації Е. Еріксона[11,с.155-159].

У психосоціальной теорії Е. Еріксона головне питання, що має бути вирішене індивідом у період юності, — це входження у соціум, прийняття на себе відповідних соціальной ролей (у тому числі гендерних), дотримання суспільних вимог тощо. У разі вдалого вирішення поставлених задач у особистості формується новоутворення, яке Е. Еріксон визначив як Его-ідентичність[31].

Як зазначає Морін О. Л у статті «Особливості трудового виховання молодших школярів у процесі вивчення навчальних предметів» провідною діяльністю осіб юнацького віку є навчально-професійна діяльність[15,с.180].

Таким чином,студентський період життя є важливим етапом у життєвому циклі людини, який визначає подальшу професійну і соціальной траєкторію, забезпечуючи основу для особистісного і соціальной зростання.

1.3. Методи формування екзистенційних сенсів засобами психотренінгу

Формування екзистенційних сенсів — це складний психологічний процес, який полягає в пошуку життєвих орієнтирів, усвідомлення власних цінностей та буття загалом. Соціально-психологічні тренінги являються важливим інструментом у роботі з молоддю, оскільки вони дають можливість не тільки розвивати навички соціальної взаємодії, а й глибше вивчати себе, свої емоції, цінності та переконання. На думку К. Левіна, групова взаємодія дозволяє людині краще пізнати себе, побачити себе очима інших, що відкриває широкі можливості для усвідомлення своїх особистісних якостей та ефективної роботи над їх удосконаленням[8].

Ефективними методами формування екзистенційних сенсів можуть бути:

1. Рефлексивні вправи.

Рефлексія є основою екзистенційного самоусвідомлення. Вправи, які спонукають студентів замислитися над своїми життєвими цілями, переконаннями та життєвим шляхом, допомагають поглибити їхнє розуміння сенсу життя. Такі вправи включають використання «щоденник думок»[40], в якому студенти записують свої думки про свій досвід, страхи і надії. Цю практику можна побудувати так, щоб кожен учасник регулярно оцінював свій прогрес у розумінні екзистенційних сенсів.

«Моє дерево життя» («Дерево мого життя») дана вправа допоможе усвідомити основні цінності, важливі події та майбутні цілі в житті. Коріння символізує джерела сили та натхнення. Стовбур символізує засоби досягнення того, що зазначено в гілках та листочках. Гілки символізують цілі та мрії, які вони прагнуть досягти[29].

2. Методи самовизначення.

Методи самовизначення в тренінгах включають вправи, що допомагають студентам з'ясувати їхні життєві пріоритети, цілі та ідеали. Наприклад, вправа «Життєвий сценарій» допомагає учасникам побудувати свій життєвий шлях, визначивши найважливіші моменти і рішення, які вони прийняли, а також ті, що ще належить прийняти в майбутньому[44].

3. Спілкування з однодумцями.

Даний метод формування екзистенційних сенсів має на меті вирішення проблем колективом, уникаючи почуття самотності та непорозуміння. За теорією соціального навчання Альберта Бандури, взаємодія з людьми, які поділяють спільні цінності, посилює мотивацію до розвитку, сприяє наслідуванню корисних моделей поведінки та дозволяє більш глибоко усвідомити власні цілі та пріоритети[33].

4. Екзистенційний діалог.

Метод екзистенційного діалогу передбачає глибоке обговорення важливих життєвих питань, таких як свобода, смерть, ізоляція та відповідальність. Вправа може бути реалізована у вигляді інтерв'ю між учасниками тренінгу або через групові дискусії на теми, що ставлять питання про сенс життя та місце людини в світі[14,с.18-22].

5. Медитація та майндфулнес.

Медитація та практики майндфулнес є важливими інструментами для розвитку внутрішньої рівноваги та здатності до саморегуляції. Вони допомагають студентам бути більш усвідомленими у своїх почуттях та думках, що важливо для формування стійкої внутрішньої основи для пошуку екзистенційних сенсів[32,37,с. 821].

6. Техніки візуалізації.

«Безпечне місце» — дана техніка дає можливість управляти своєю уявою та сприяє формуванню позитивному уявленню про себе та своє життя[30].

7. Логотерапія.

Логотерапія — це форма психотерапії, розроблена австрійським психіатром Віктором Франклом у 1938 році. Термін «логотерапія» походить від грецького слова «логос», що означає «сене». Логотерапія В. Франкла спрямована на усвідомлення сенсу життя, і перетворення в позитив навіть тих сторін існування, що здаються нам повністю негативними (смерть) [25]. Тобто виходить, що це лікування нашої душі через знаходження сенсу життя [42].

Отже, методи формування екзистенційних сенсів студентської молоді включають багато різних методів та технік, а також різних напрямів психології та психотерапії, завдяки цьому мають більше ефективності у поєднанні. А студенти можуть отримати цінний досвід, який допоможе їм краще зрозуміти себе, свої цінності і цілі.

Висновок до Розділу 1.

Екзистенційні сенси є важливим компонентом особистісного розвитку студентської молоді, оскільки вони визначають життєві орієнтири, цінності та пріоритети, які сприяють побудові осмисленого життя. Формування екзистенційних сенсів у студентів пов'язане з усвідомленням власного «Я», рефлексією над життєвим досвідом, а також взаємодією з соціальним оточенням.

На основі аналізу наукових джерел визначено, що формування екзистенційних сенсів має інтегративний характер і поєднує як внутрішні, так і зовнішні аспекти особистісного розвитку. Внутрішній компонент включає рефлексію, осмислення життєвого досвіду та пошук гармонії між бажаннями та можливостями. Зовнішній аспект пов'язаний із взаємодією з соціальним оточенням, участю у спільнотах однодумців та колективними практиками, які сприяють усвідомленню спільних цінностей.

Таким чином, формування екзистенційних сенсів є багатовимірним процесом, який забезпечує студентам можливість не лише знайти відповіді на фундаментальні життєві питання, а й побудувати життєву стратегію, що сприятиме їхньому гармонійному розвитку та адаптації у суспільстві. Цей процес потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу, спрямованого на створення умов для осмисленого життя, підвищення мотивації до саморозвитку та реалізації особистісного потенціалу студентської молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ СЕНСІВ МОЛОДІ

2.1. Організація і методика емпіричного дослідження.

Для організації та проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку, яка склала 30 осіб 1—4 курсів студентської молоді НУБіПУ. Для дослідження рівня сформованості екзистенційних сенсів, були використані такі методики:

1. Тест смисложиттєвих орієнтацій («СЖО») «Purpose-in-Life» («PIL»), (Дж. Крамбо та Л. Махолік) [45] (Додаток 1).

2. Коротка шкала саморефлексії та інсайту (SRIS) «The Self-Reflection and Insight Scale (SRIS)» (Грант, Франклін, Ленгфорд 2002 р.) [18] (Додаток 2).

Тест «Смисложиттєві орієнтації» є адаптованим варіантом тесту «Смисложиттєві орієнтації» (Purpose-in-Life Test, PIL) Д. Крамбо і Л. Махоліка, розробленого Віктором Франклом. Він був розроблений на основі теорій пошуку сенсу і логотерапії. Методика СЖО складає 20 парних тверджень, які необхідно оцінити за ступенем прояву одного з них за шкалою від 0 до 3, де 0 означає, що обидва твердження є однаково рівними.

Тест СЖО включає 5 субшкал, що становлять 3 шкали смисложиттєвої орієнтації: ціль у житті, процес життя, результативність життя; та дві шкали локусу контролю: локус контролю «Я», локус контролю життя; та шкалу загального показника осмисленості життя, як здатності людини до усвідомлення сенсу життя.

Субшкала «Ціль у житті» визначає наявність або відсутність в особі цілі на майбутнє та характеризує часову перспективу і спрямованість осмисленості.

Субшкала «Процес життя» визначає наскільки життя є наповненим та цікавим для людини.

Субшкала «Результативність життя» визначає рівень самореалізації особистості та характеризує задоволеність життям.

Субшкала «Локус контролю «Я»» визначає наскільки людина контролює своє життя.

Субшкала «Локус контролю життя» визначає віру у можливості контролювати власне життя та характеризує здатність планувати майбутнє.

Коротка шкала саморефлексії та інсайту (SRIS) «The Self-Reflection and Insight Scale (SRIS)» (Грант, Франклін, Ленгфорд 2002 р.) спрямована на виявлення здатності особистості аналізувати власні думки, почуття, поведінку та усвідомлювати їхній вплив на життєві орієнтири.

Методика складається з 12 запитань, які потрібно оцінити за шкалою від 1 до 7 балів, де 1 — повністю не згодний/ згодна, а 7 — повністю згодний/ згодна. Методика включає дві шкали — шкала саморефлексії (Self-Reflection), яка оцінює схильність людини до аналізу власних думок, почуттів та поведінки, та шкала самопізнання (Insight), яка оцінює здатність до усвідомлення власних думок, почуттів та внутрішніх процесів [37]. Застосування вище зазначених методик дозволяє комплексно охопити когнітивно-сміслову та рефлексивну сфери, що, у свою чергу, дає глибше зрозуміти сформованість екзистенційних сенсів у студентської молоді.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.

За зазначеними вище методиками були отримані наступні результати дослідження.

За методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій»: (табл.2.1., рис.2.1.)

Таблиця 2.1.

Шкала	Рівень прояву за шкалою, кількість осіб		
	Низький	Середній	Високий
Цілі у житті	33,3%	33,3%	33,3%
Процес життя	33,3 %	36,7%	30%
Результативність життя	33,3 %	36,7%	30%
Локус контролю Я	40%	33,3%	26,7%
Локус контролю життя	33,3 %	36,7%	30%
Осмисленість життя	33,3 %	36,7%	30%

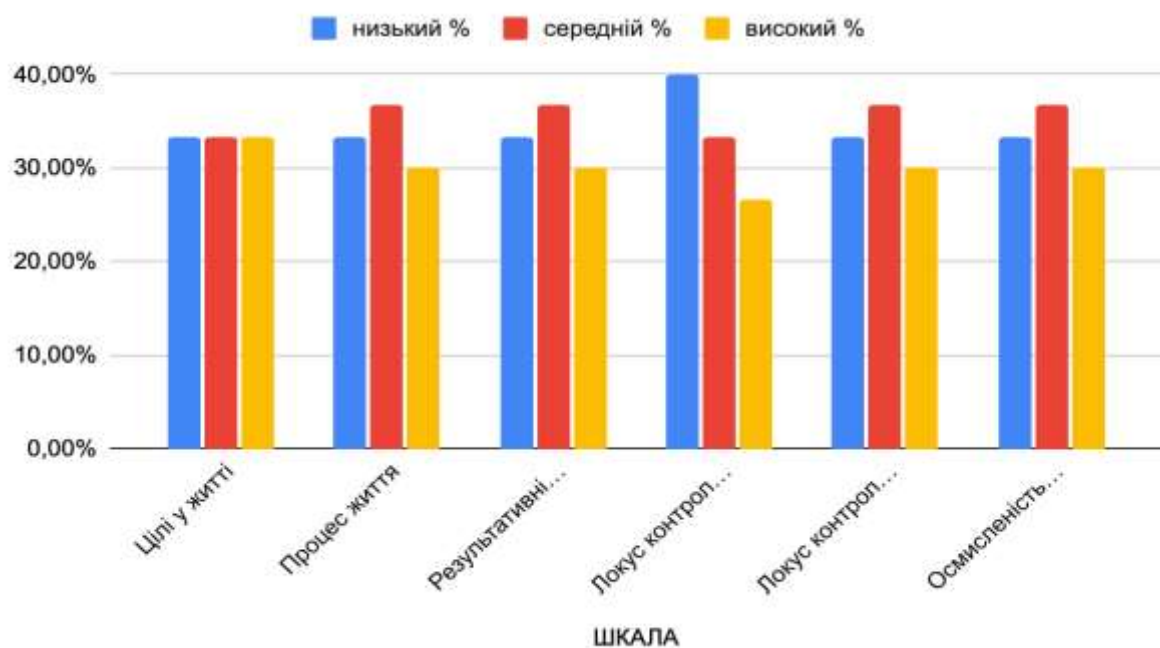


Рис.2.1

За шкалою «Цілі у житті» 33,3% (10) студентів мають високий рівень осмисленості та чітке визначення своїх життєвих цілей. 33,3% (10) студентів знаходяться на середньому рівні, це вказує на те, що вони активно шукають свої життєві орієнтири. 33,3% (10) студентів показали низький рівень, що свідчить про відсутність чіткої мети або неясність щодо своїх цілей.

За шкалою «Процес життя» 33,3% (10) студентів мають високий рівень усвідомлення значення процесу життя, що означає їх здатність наповнювати життя сенсом та цікавими справами. 36,7% (11) студентів перебувають на середньому рівні, що може вказувати на потребу в більш усвідомленому підході до наповнення життя, з акцентом на його процес. 30% (9) студентів мають низький рівень, що вказує на те, що вони не приділяють достатньої уваги до наповнення свого життя.

Шкала «Результативність життя» показує, що лише 33,3% (10) студентів відзначають високий рівень результативності у своєму житті, що вказує на їх впевненість у досягненнях та задоволеність життям. Водночас 33,6% (11) студентів знаходяться на середньому рівні, що свідчить про їх прагнення досягти більше, але ще без повної реалізації своїх можливостей. 30% (9) студентів мають низький рівень результативності, що вказує на відсутність досягнень або невдоволення результатами своїх зусиль.

Для шкали «Локус контролю Я» 40% (12) студентів мають високий рівень, що означає, що вони відчують контроль над своїм життям. 33,3% (10) студентів мають середній рівень, що вказує на певну невизначеність або коливання щодо власної здатності впливати на життєві обставини. 26,7% (8) студентів мають низький рівень, що свідчить про відсутність або слабе усвідомлення власного впливу на події у житті.

Для шкали «Локус контролю життя» 33,3% (10) студентів мають високий рівень, що свідчить про їх переконання в тому, що вони здатні контролювати не тільки власні дії, але й впливати на майбутнє. 36,7% (11) студентів знаходяться на середньому рівні, що вказує на певну невизначеність і сумніви у своїх можливостях впливати на події, що відбуваються навколо них. 30% (9) студентів мають низький рівень, що може свідчити про переконання в тому, що їх життя контролюється зовнішніми обставинами.

Загальна шкала «Осмишеність життя» виявляє, що 33,3% (10) студентів мають високий рівень осмишеності життя, що вказує на глибоке усвідомлення сенсу життя. 36,7% (11) студентів мають середній рівень, що може свідчити про знаходження на шляху до осмишення, але без повного розуміння життєвих цінностей. 30% (9) студентів мають низький рівень осмишеності, що може бути пов'язано з відсутністю глибоких роздумів про сенс життя або відчуттям відсутності сенсу.

Отже, за даними методики «Тест смисложиттєвих орієнтацій» («СЖО») «Purpose-in-Life» («PIL»), (Дж. Крамбо та Л. Махолік) можна помітити тенденцію, що серед студентів сформувався приблизно рівний розподіл смисложиттєвих орієнтацій за всіма шкалами. Майже третина опитаних студентів демонструє високий рівень осмишеності життям, що свідчить про наявність чітких життєвих цілей, позитивне сприйняття життєвого процесу, впевненість у власних досягненнях та контролю над життям.

Інша третина студентів демонструє середній рівень сформованості смисложиттєвих орієнтацій, дана тенденція може вказувати на період пошуку життєвих сенсів, формування внутрішніх орієнтирів та відповідальності за життя.

І остання третина респондентів, яка продемонструвала низький рівень сформованості смисложиттєвих орієнтацій, може свідчити про труднощі у формуванні життєвих цінностей, знижену залученість у наповнення життя сенсом та низький рівень у контролі та відповідальності над власним життям.

За методикою «Шкала саморефлексії та інсайту (SRIS)» були отримані наступні результати дослідження: (Табл 2.2.)

Таблиця 2.2.

Шкала	Рівень у відсотках		
	низький	середній	високий
Саморефлексії	37,9%	27,6%	34,5%
Інсайту	41,4%	27,6%	31,0%

Шкала саморефлексії

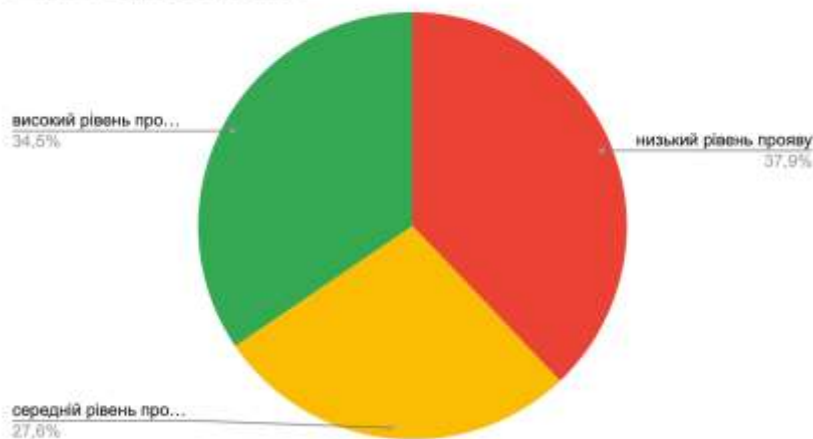


Рис.2.2.

Згідно таблиці 2.2. та рисунку 2.2. ,за шкалою саморефлексії, найбільша кількість студентів 37,9% (11) отримала низькі результати,це вказує на те, що ці студенти рідко розмірковують про свої думки та самопочуття, також це свідчить про обмежене самопізнання та усвідомлення.

27,6% (8) респондентів демонструють середній рівень саморефлексії. Вони час від часу замислюються над своїми думками та почуттями. Це свідчить про помірне усвідомлення внутрішніх відчуттів.

34,5% (10) осіб мають високий рівень саморефлексії, тобто ці студенти часто аналізують свої думки, почуття та поведінку, що вказує на глибоке усвідомлення внутрішнього стану та його зовнішніх проявів.

За шкалою інсайту (Таблиця 2.2.,Рисунок 2.3.) отримали такі результати:

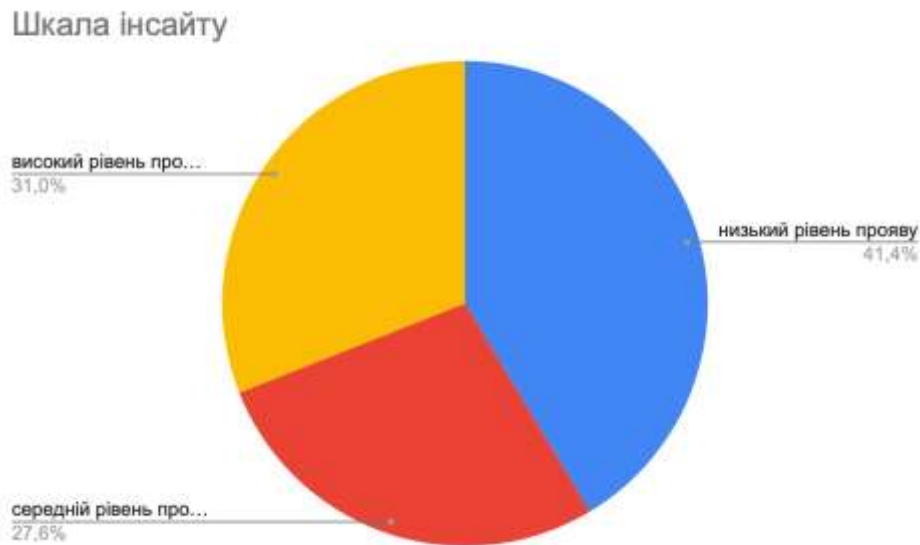


Рис.2.3.

41,4% (12) респондентів показали низький рівень інсайту, що свідчить про труднощі у розуміння своїх внутрішніх переживань, думок та почуттів. Дані студенти рідко аналізують себе, що може свідчити про обмежений рівень самопізнання.

27,6% (8) осіб мають середній рівень інсайту, вони загалом усвідомлюють свої думки та емоції, але не завжди розуміють їхні причини. Це свідчить про базовий рівень самопізнання.

31%(9) студентів мають високий рівень інсайту, тобто вони добре розуміють свої думки, почуття та поведінку, а також причини, що лежать в їх основі. Це вказує на глибоку самосвідомість.

Отже, за результатами даної методики спостерігається недостатній рівень сформованості самопізнання. Зокрема 37,9% (11) студентів мають низький рівень саморефлексії, що вказує на слабку схильність до самоаналізу. Щодо інсайту, то 41,4% (12) респондентів мають низький рівень розуміння себе, що свідчить про труднощі в усвідомленні власних думок, емоцій та поведінки.

Згідно вище вказаної тенденції можна зробити порівняльний аналіз двох методик (Таблиця 2.4.).

Таблиця 2.4.

Рівень прояву	Методика SRIS	Методика СЖО
Низький	Саморефлексія – 37,9% Інсайт – 41,4%	Цілі у житті – 33,3% Процес життя – 30% Результативність – 30% Локус контролю Я – 40% Локус контролю життя – 30% Осмишеність – 30%
Середній	Саморефлексія – 27,6% Інсайт – 27,6%	Цілі у житті – 33,3% Процес життя – 36,7% Результативність – 36,7% Локус контролю Я – 33,3% Локус контролю життя – 36,7% Осмишеність – 36,7%
Високий	Саморефлексія – 34,5% Інсайт – 31,0%	Цілі у житті – 33,3% Процес життя – 30% Результативність – 30% Локус контролю Я – 26,7% Локус контролю життя – 33,3% Осмишеність – 33,3%

Отримані результати свідчать про наявність схожих тенденцій в обох методиках. Зокрема, спостерігається, що рівень сформованості екзистенційних сенсів студентської молоді безпосередньо пов'язаний із розвитком рефлексивних здібностей та самопізнання. Студенти із високим рівнем саморефлексії та інсайту мають чіткі життєві цілі, усвідомлюють процес життя та внутрішнім контроль над життям. Разом з тим, значна кількість студентів, із низьким рівнем самопізнання, схильна до недостатньої рефлексії та невизначеності життєвих орієнтирів.

2.3. Прогноз динаміки змін екзистенційних сенсів у молоді.

Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що екзистенційні сенси студентської молоді є динамічною категорією, яка змінюється під впливом внутрішньоособистісних змін та соціального середовища. Аналіз результатів дав можливість побачити, що серед студентської молоді розповсюджена фрагментарність та невизначеність екзистенційних сенсів, також це свідчить про те, що студенти знаходяться на етапі пошуку та формування своїх цілей та сенсів.

Поступова зміна екзистенційних сенсів студентської молоді зумовлена зростанням інтересу до власного життя. Студенти активно шукають відповіді на питання, щодо сенсу життя та свого призначення, підтвердженням цьому є високий показник за шкалою саморефлексії та інсайту.

Сучасні студенти також знаходяться на фазі активного пошуку особистісних орієнтирів у житті. Якщо активно сприяти підтримці автономності студентів, то можна очікувати високий потенціал змін у системі особистісних цінностей молоді. Такі зміни можливі завдяки інтерналізації смислу як результату внутрішнього діалогу та саморозвитку [1,с.8-10].

Студентська молодь, яка демонструвала середні рівні за шкалами процесу життя, результативності та осмисленості життя переходить до більш глибокого переживання життєвого шляху. Дані результати варто очікувати після активного залучення ресурсів для самопізнання та рефлексії в освітнє середовище.

Також очікується суттєве зниження рівня студентів із низькими показниками за шкалою локусу контролю Я, тобто із проблемою зовнішньої орієнтації. Дана тенденція можлива завдяки психологічній просвіті та формування відповідального ставлення до власного вибору.

Таким чином, прогноз динаміки змін екзистенційних сенсів можливий завдяки залученню в систему освіти більше психологічних ресурсів

спрямованих на розвиток самопізнання, рефлексії, відповідального вибору, тощо.

Висновки до Розділу 2

Проведене емпіричне дослідження мало на меті вивчити особливості формування екзистенційних сенсів у студентської молоді, що є важливим етапом у становленні особистості в період юності. Для досягнення поставленої мети було використано валідні психодіагностичні методики: «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Дж.Крамбо і Л. Махолика» та «Шкалу саморефлексії та інсайту (SRIS) Гранта, Франкліна та Ленгфорда».

Результати тесту СЖО засвідчили про відносно рівномірний розподіл за всіма шкалами, де приблизно по третині респондентів мали високий, середній та низький рівень. Це свідчить про різноманітність внутрішніх смисложиттєвих структур, що характерно для студентського віку. Водночас результати за шкалою SRIS мали дефіцити у сферах саморефлексії та інсайту, що свідчить про недостатній рівень самосвідомості у значної кількості студентів.

Порівняльний аналіз результатів двох методик показав, що формування екзистенційних сенсів студентської молоді тісно пов'язане із рівнем рефлексивності та самопізнання. Ті студенти, які демонструють високий рівень саморефлексії та інсайту, частіше демонструють виражені смисложиттєві орієнтири, відчуття ціленаправленості та контролю над життям. Натомість низький рівень самопізнання часто супроводжується відсутністю чітких життєвих прагнень.

З урахуванням виявлених результатів можна очікувати, що за умови сприятливих зовнішніх впливів більшість студентів матимуть позитивну динаміку у формуванні екзистенційних сенсів.

Отже, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновки про актуальність та важливість підтримки процесу формування екзистенційних сенсів студентської молоді.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА І ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОТРЕНІНГУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ СЕНСІВ

3.1. Програма психотренінгу для формування екзистенційних сенсів студентської молоді.

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження, було розроблену програму психотренінгу спрямовану на формування екзистенційних сенсів студентської молоді (Додаток 3).

Тренінг «InsideOut: твій новий погляд на життя»

Цільова аудиторія: студентська молодь.

Кількість учасників: 10 осіб.

Тривалість: 3 години (2 зустрічі по 1 год,30 хв).

Мета тренінгу: формування екзистенційних сенсів студентської молоді шляхом розвитку рефлексії, усвідомлення життєвих цінностей та знаходження власних орієнтирів.

Завдання тренінгу:

1. Активізувати процеси самопізнання та рефлексії.
2. Сприяти усвідомленню власної унікальності, відповідальності та свободи вибору.
3. Стимулювати формування особистих життєвих цілей та сенсів.
4. Розвивати навички емоційної саморегуляції та адаптації до кризових ситуацій.

Правила тренінгу:

1. Конфіденційність. Вся особиста інформація, яка озвучується під час тренінгу, залишається в межах групи. Учасники можуть ділитися отриманими знаннями та навичками, але не особистими історіями інших учасників.

2. Правило «тут і зараз». Концентрація на поточному моменті та активностях тренінгу. Уникнення обговорення минулих подій чи майбутніх планів, які не стосуються теми тренінгу.

3. Активна участь. Заохочення всіх учасників брати активну участь у дискусіях та вправах. Важливість внеску кожного учасника для успіху тренінгу.

4. Повага до думок, почуттів та особистого простору інших учасників. Уникнення критики, образ чи неконструктивних коментарів.

5. «Стоп» слово. Можливість для учасника відмовитися від участі в конкретній вправі чи обговоренні, якщо він відчуває дискомфорт. Повага до особистих меж кожного учасника.

6. Запитання та уточнення. Учасники можуть ставити запитання для кращого розуміння матеріалу, піднявши руку, не перебиваючи інших.

Перед початком тренінгу учасники проходять анонімне анкетування на рівень сформованості екзистенційних сенсів.

Програма тренінгу

1 зустріч

Вступ:

Тренер оголошує мету тренінгу, проводить вправу на знайомство, ознайомлює з правилами роботи.

Підготовка до роботи:

Учасники готують зазначені тренером матеріали.

Проведення вправи на знайомство:

Тренер проводить вправу на знайомство «Моє ім'я», створює довірливу та невимушену атмосферу для подальшої взаємодії.

Очікувані результати від тренінгу:

Учасник тренінгу оголошують очікувані результати від тренінгу, діляться своїми здогадками та почуттями.

Теоретична частина:

Введення в концепцію екзистенційних сенсів студентської молоді.
Тренер коротко зазначає ключові терміни та поняття тренінгу.

Основна (практична) частина:

Техніка: Колесо балансу

Мета: усвідомити дисбаланс у різних сферах життя, визначити пріоритети, встановити реалістичні цілі та спонукати до змін для досягнення гармонії і особистісного розвитку.

Матеріали:

Ручка/олівець/фломастер, аркуш А4 з схемою колеса балансу.

Тренер роздає учасникам схему колеса, на якій зазначені різні сфери життя та пояснює як виконувати вправу.

Після завершення учасники діляться результатами та думками.

Техніка: матриця Ейзенхауера [43]

Мета: усвідомленням особистих пріоритетів, переосмисленням часу та життєвого ресурсу, поєднанням цінностей і конкретних дій.

Матеріали:

Ручка/олівець/фломастер, аркуш А4.

Тренер розповідає як виконувати вправу, після завершення учасники діляться результатами та думками.

Завершення 1 зустрічі, тренер та учасники діляться враженнями, думками та почуттями.

2 зустріч

Вступ:

Тренер повторює мету, завдання та правила тренінгу.

Техніка: Дерево моєї сили

Мета: знаходження стратегій та ресурсу для подолання перешкод.

Матеріали: кольорові олівці, аркуш А4.

Тренер пояснює концепцію вправи. Після завершення виконання завдання учасники діляться результатами та думками.

Техніка: SMART [41]

Мета: формування усвідомленого вибору, навчання формулювати реалістичні й особистісно значущі наміри.

Матеріали:

Ручка/олівець/фломастер, аркуш А4.

Тренер пояснює концепцію вправи. Після завершення виконання завдання учасники діляться результатами та думками.

Завершення тренінгу: техніка «Безпечне місце»[30]

Після проведення вправи учасники діляться враженнями і чи справдилися їхні очікування від тренінгу. Тренер підбиває підсумки та дякує за плідну працю і участь в тренінгу.

(Проводиться повторне анкетування для визначенні ефективності тренінгової програми)(Додаток 3).

3.2. Аналіз ефективності програми психотренінгу.

Для аналізу ефективності тренінгової програми, учасникам тренінгу було запропоновано пройти анонімне анкетування, яке складалося з 10 питань різної тематики відповідно до теми дослідження: «Формування екзистенційних сенсів студентської молоді засобами психотренінгу».

До проходження тренінгу були отримані наступні результати анкетування:(Таблиця 3.1.)

Таблиця 3.1.

Сформованість екзистенційних сенсів (до)	Відповіді		
	Так	Частково	Ні
Питання			
1. Що є важливим в житті	30 %	40%	30%
2. Баланс у сферах життя	10%	30%	60%
3. Усвідомлення цілей	20%	40%	40%
4. Наявність сенсових орієнтирів	30%	50%	20%
5. Відповідальність за вибір	20%	50%	30%
6. Розуміння цінностей	10%	40%	50%

7. Відповідальність за наповнення сенсом	20%	50%	30%
8. Уміння формулювати цілі	20%	40%	40%
9. Вміння розставляти пріоритети	20%	30%	50%
10. Наявність внутрішнього ресурсу	20%	40%	40%

Згідно з таблицею 3.1. можемо зробити висновок, що до проходження тренінгу найбільша кількість учасників відповідали «Частково» на більшість питань. Це свідчить про часткову сформованість екзистенційних сенсів. Також присутній високий відсоток відповідей «Ні», особливо у питаннях 2, 6, 9, що вказує на дисбаланс у житті, нерозуміння життєвих цінностей та невміння розставляти пріоритети. Але разом з тим присутні відповіді «Так» у питаннях 4 (20% респондентів), 5 (30%), 7 (30%), що вказує на наявність орієнтирів, мотивації та самостійне наповнення життя сенсом.

Отже, анкетування до проходження тренінгу виявило низький та середній рівень сформованості екзистенційних сенсів студентської молоді. Найбільше труднощів спостерігається у таких сферах як: визначення життєвих цілей, розстановка пріоритетів, усвідомлення цінностей, відчуття життєвого балансу та внутрішнього ресурсу.

Після проходження тренінгу були отримані наступні результати (Таблиця 3.2.).

Таблиця 3.2.

Сформованість екзистенційних сенсів (після)	Відповіді		
	Так	Частково	Ні
Питання			
1. Що є важливим в житті	70%	30%	0%
2. Баланс у сферах життя	60%	40%	0%
3. Усвідомлення цілей	70%	30%	0%
4. Наявність сенсових орієнтирів	70%	30%	0%
5. Відповідальність за вибір	70%	30%	0%

6. Розуміння цінностей	60%	40%	0%
7. Відповідальність за наповнення сенсом	60%	40%	0%
8. Уміння формулювати цілі	70%	20%	10%
9. Вміння розставляти пріоритети	70%	30%	0%
10. Наявність внутрішнього ресурсу	60%	40%	0%

Найвищі показники, а саме 70% відповідей «Так» були отримані за позиціями усвідомлення життєвих цілей, наявність сенсових орієнтирів, уміння формулювати цілі, розуміння, що є важливим у житті, відповідальність за власні життєві вибори та вміння розставляти пріоритети. Також 60% (6 осіб) респондентів продемонстрували сформованість у балансі між сферами життя, розумінні власних цілей, відчуття відповідальності за наповнення життя сенсом та наявності внутрішнього ресурсу.

Для чіткого спостереження тенденції змін до та після тренінгу, розроблено порівняльну таблицю 3.3..

Таблиця 3.3.

Результати	До тренінгу			Після тренінгу		
	Так	Частково	Ні	Так	Частково	Ні
1.	30%	40%	30%	70%	30%	0%
2.	10%	30%	60%	60%	40%	0%
3.	20%	40%	20%	70%	30%	0%
4.	30%	50%	20%	70%	30%	0%
5.	20%	50%	30%	70%	30%	0%
6.	10%	40%	50%	60%	40%	0%
7.	20%	50%	30%	60%	40%	0%
8.	20%	40%	40%	70%	20%	10%
9.	20%	30%	50%	70%	30%	0%
10.	20%	40%	40%	60%	40%	0%

Отже, згідно таблиці 3.3. можна помітити позитивну тенденцію змін після проходження тренінгу. Оскільки середній показник відповідей «Так» зріс майже в 3 рази (до тренінгу складав 22%, після 66%), а кількість відповідей «Ні» майже зникла (до тренінгу 37%, після 1%), що свідчить про ефективність тренінгової програми на формування екзистенційних сенсів студентської молоді.

3.3. Рекомендації щодо психокорекційної роботи зі студентською молоддю.

Психокорекційна робота є важливим етапом у формуванні екзистенційних сенсів студентської молоді, оскільки, як вже зазначалося вище, студентський вік — це той період життя людини, коли досягає свого оптимуму велика частина психофізіологічних функцій: сенсорно-перцептивні, мнемічні, психомоторні і, особливо, мисленнєві, період становлення характеру й інтелекту, розвитку загальних і спеціальних здібностей, перетворення мотивації й ціннісно-сміслової сфери особистості [5, с. 55-59]. У психологічній характеристиці студентства, з одного боку, присутні прояви загальних психологічних особливостей юнацького віку, а з іншого — ті, що пов'язані із специфічними умовами життя і діяльності у ЗВО[22]. Тому у психокорекційна робота у даному контексті має базуватися на таких аспектах як:

1. Просвіта та психоедукація.

Психоедукація — це пояснення і донесення до людей інформації про психологічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості.

Психоедукація студентської молоді з питань психологічного здоров'я може здійснюватися за допомогою інформаційних буклетів, відеофільмів, лекцій, соціально-психологічних тренінгів, інтернет-ресурсів тощо[24, с. 114-117].

Просвіта — це загальне поширення знань, процес і відповідна діяльність.

Вона виявляється в підтримці особистісної позиції студента щодо збереження та розвитку психологічного здоров'я, загальній обізнаності, мотивації ділитися знаннями, власним досвідом з цієї теми тощо. Просвіту можна проводити шляхом воркшопів, майстер-класів, практичних семінарів тощо[24,с.114-117].

2. Індивідуальна психокорекція.

Індивідуальна психокорекція може здійснюватися за допомогою таких напрямів як: арт-терапія — для вираження внутрішнього стану через мистецтво[10,с.103-109], екзистенційна психотерапія — для визначення і розуміння сенсу власного життя[12],методики саморефлексії та самопізнання.

3. Групові форми роботи.

Групові форми роботи такі як групи підтримки, тренінги чи групова терапія є ефективними у роботі із студентською молоддю, адже групова взаємодія дозволяє людині краще пізнати себе, побачити себе очима інших, що відкриває широкі можливості для усвідомлення своїх особистісних якостей та ефективної роботи над їх удосконаленням[8].

4. Соціально-психологічна підтримка.

Формування екзистенційних сенсів студентської молоді напряму залежить від сприятливого середовища, яке забезпечує безпеку, повагу, відкритість та підтримку. Сприятливе освітнє середовище формує в студентів почуття безпеки та впевненості[9,с.45-50]. Підтримуюче соціальне оточення в університеті стимулює особистісне зростання студентів, сприяє формуванню їхніх життєвих цінностей та екзистенційних сенсів[16,с.112-117].

Також невід’ємно важливим у психокорекційній роботі із студентами важливо зберегти та розвинути психічне здоров’я молоді, для цього, як зазначають Фурман, В. І., Власенко, І. В., Рева, О. Г., & Канюка, І. І. потрібно:

1. Формувати у студентської молоді свідоме ставлення до власного психологічного здоров’я, інформаційну обізнаність з цієї теми та застосування необхідних знань та умінь щодо його збереження.
 2. Формувати свідоме ставлення до власної емоційної сфери та її пізнання, піклуватися про позитивно налаштований емоційний фон навколишнього середовища та розвиток емоційного інтелекту студента.
 3. Відпрацювати на поведінковому рівні усіх складових психологічного здоров’я студента та їх впровадити у життєвий простір особистості.
 4. Сформувати у студентів чітке усвідомлення психологічного здоров’я особистості як найбільшої цінності та мотивації для реалізації усіх отриманих ними знань та рекомендацій щодо збереження і розвитку психологічного здоров’я студентської молоді[24,с.114-117].
- Отже, психокорекційна робота є важливим інструментом у формуванні екзистенційних сенсів студентської молоді, оскільки саме в період юності відбувається розвиток та формування ціннісно-сислової сфери. Сукупність методів психокорекційної роботи, що включає просвітницьку діяльність, індивідуальні та групові форми роботи сприяє ефективному усвідомленню внутрішніх переживань та формуванню життєвих цінностей та орієнтирів.

Висновки до Розділу 3

У межах дослідження на формування екзистенційних сенсів студентської молоді була розроблена і впроваджена програма психотренінгу. Програма тренінгу базувалася на ключових проблемах, які були досліджені та враховувала ключові моменти екзистенційних сенсів: усвідомлення життєвих цілей та, що є важливим у житті, усвідомлення відповідальності за вибори і сенси життя, вміння пріоритезувати та балансувати різні аспекти життя, усвідомлення власного ресурсу та цінностей.

Впровадження тренінгу дало можливість створити сприятливе та підтримуюче середовище, в якому кожен студент зміг усвідомити власні життєві цінності, рефлексувати свій досвід та відновити внутрішній ресурс для подальших цілей.

Результати анкетування для дослідження ефективності тренінгу показали зростання рівня усвідомленості важливих аспектів життя, балансу, вміння пріоритезувати, розуміння цілей та прагнень, вміння брати відповідальність за наповненість та сенс власного життя, розуміння власних цінностей та цілей, відновлення ресурсу.

Таким чином, розроблена програма психотренінгу є перспективним і розвивальним інструментом у психологічному супроводі студентської молоді.

ВИСНОВКИ

Згідно з проведеним теоретичним та емпіричним дослідженням було розкрито психологічну природу екзистенційних сенсів як важливої складової особистісного розвитку студентської молоді. Виявлено, що екзистенційні сенси є складним психологічним феноменом, що визначає здатність людини усвідомлювати цінність свого життя, формувати життєві цілі та приймати рішення.

У першому розділі описано поняття екзистенційних сенсів та екзистенції як важливих характеристик психологічної структури, що визначають здатність до усвідомленого вибору та побудови життєвих стратегій. Особливу увагу приділено психологічним особливостям студентської молоді як вікової категорії, що перебуває на етапі розподілу між різними сферами життя. Теоретично обґрунтовано методи, впровадження яких в освітній процес сприятиме ефективному формуванню екзистенційних сенсів студентської молоді.

У другому розділі, на основі результатів діагностичного дослідження за методиками СЖО та SRIS, виявлено, що значна частина студентів перебуває на середньому та низькому рівні усвідомлення екзистенційних сенсів, а також демонструє потенціал розвитку рефлексії та усвідомлення життя. Дана тенденція показує, що студенти являють собою динамічну структуру та вікову категорію, яка знаходиться на етапі формування екзистенційних сенсів. На цій підставі було сформовано прогноз, згідно якого завдяки психологічній підтримці та просвіті у освітньому середовищі очікується зростання рівня самосвідомості, рефлексії та усвідомлення смисложиттєвих структур студентської молоді.

Третій розділ було присвячено розробці та впровадженню психотренінгової програми, спрямованої на розвиток екзистенційних сенсів студентської молоді. Тренінг включав у себе вправи та техніки для розвитку рефлексії, вміння пріоретизувати завдання, знаходити та усвідомлювати

власний ресурс, вміти ставити досяжні цілі та брати відповідальність за своє життя тощо. Аналіз ефективності програми продемонстрував статистично значущі позитивні зміни у показниках усвідомленості власного життя та вибору ,відповідальності, рефлексії, постановці пріоритетів та цілей. Це означає, що програма тренінгу була, ефективною та рекомендується до використання у освітньому середовищі, психологічному консультуванні та супроводі у роботі зі студентами. Також було зазначено ключові рекомендації щодо психокорекційної роботи зі студентською молоддю, які охоплюють кілька важливих напрямів: формування свідомого ставлення до психологічного здоров'я, розвиток емоційної культури, а також практичне закріплення навичок психологічного благополуччя.

Загалом проведене теоретичне вивчення проблеми екзистенційних сенсів та емпіричне дослідження рівня їх сформованості у студентів, а також розробка і реалізація тренінгової програми дали можливість комплексно опрацювати та усвідомити екзистенційні сенси, а результати роботи показали, що психологічна підтримка направлена на формування та розвиток екзистенційних сенсів підвищує рівень рефлексії та самосвідомості у студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко, В. П. (2012). Смысловиттєва парадигма сучасної освіти. *Філософія освіти / Philosophy of Education, (1)*, 8–10.
2. Бусел, В. Т. (Ред.). (2005). *Великий тлумачний словник сучасної української мови* (понад 250 000 слів і словосполучень). Київ: Ірпінь: Перун. Отримано з <https://slovnyk.me/dict/vts/екзистенція> (Дата звернення: 2 травня 2025 р.)
3. Гундертайло, Ю. Д., Климчук, В. О., Кляпець, О. Я. та ін. (за ред. Т. М. Титаренко). (2016). *Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: Монографія*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології.
4. Даценко, О. А. (2023). Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 34(6)*, 11–17. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2023/2.pdf
5. Євдокімова, О. О. (2009). Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу. *Наука і освіта, (1–2)*, 55–59.
6. Зварич, І. М., Чуйко, Г. В., & Колтунович, Т. А. (2019). *Екзистенційна та гуманістична психологія: навчальний посібник*. Львів: ЛНУ імені Івана Франка.с.357
7. Калька, Н. М. (2023). Екзистенція та екзистенційні переживання студентської молоді України під час воєнних дій: результати емпіричного дослідження. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, (5)*.
8. Карпенко, Є. В. (2016). *Основи психотренінгу: навчально-методичний посібник*. Львів: ЛьвДУВС.
9. Ковальчук, О. В. (2015). Вплив освітнього середовища на формування особистості студента. *Психологія і суспільство, 3(58)*, 45–50.

10. Корнієнко, І. В. (2012). Арт-терапія в роботі зі студентською молоддю. *Психологія і суспільство*, (1), 103–109.
11. Костіна, Т. О. (2020). Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. *Габітус. Теорія та історія соціології*, 12(2), 155–159.
12. Котигорошко, В. (2023, жовтень 1). Екзистенційна терапія: Що це таке і як вона працює. *Gas for Mind*.
<https://www.gasformind.com/ekzystentsiyna-psykhoterapiya/>
13. Кузнецов, М., Діаб, Н., & Татієвська, М..(2022). Екзистенційні чинники власного життя у студентів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 65.
14. Кулик, А. (2024). Екзистенційний діалог: реальність та інтерактивність в філософії Мартіна Бубера. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філософія»: науковий журнал*, (26), 18–22.
15. Морін, О. Л. (2020). Особливості трудового виховання молодших школярів у процесі вивчення навчальних предметів. *У Тези звітної конференції ІПВ*, 179–183.
16. Петрова, І. М. (2016). Соціальне середовище як чинник особистісного розвитку студентської молоді. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 52, 112–117
17. Руденко, М. С..(2012) Особливості екзистенційних переживань студентів-психологів (в контексті теорії А. Ленгле). У М. В. Папуча (Ред.), *Сучасні виміри практичної психології: Збірник робіт студентів кафедри загальної та практичної психології*,с.206–213.
18. Савченко, С. В., & Кондратюк, С. В. (2021). *Психологічний практикум: Навчальний посібник*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743127/1/Психологічний%20практикум.pdf>

(Дата звернення: 8 травня 2025)

19. Сватенкова, Т. (2013). Екзистенційні переживання у юнацькому віці як чинник побудови ціннісно-орієнтаційного простору. *Психологія особистості*, 1(4), с. 262–269.

20. Сергеєнкова, О. П., Столярчук, О. А., Коханова, О. П., & Пасєка, О. В. (2012). *Вікова психологія: Навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури.

21. Субашкевич, І. Р. (2016). *Формування ціннісно-сислової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій* [Практичний посібник]. Львів: Растр-7. с. 60.

22. Тарасова, Т. Б. (2004). *Психологічні особливості студентства: навчально-методичний посібник для магістрантів*. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка.

23. Фрейджер, Р., & Фейдімен, Дж. (2002). Ролло Мей: екзистенційна психологія. У Р. Фрейджер & Дж. Фейдімен, *Особистість: теорії, експерименти, вправи* (с. 839–864). СПб.: Прайм-ЄВРОЗНАК.

24. Фурман, В. І., Власенко, І. В., Рева, О. Г., & Канюка, І. І. (2022). *Психологічне здоров'я студентської молоді: Навчально-методичний посібник* (с. 114–117). Київський університет імені Бориса Грінченка.
<https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41404/>

25. Шахова, О. Г. (2022). Екзистенція в умовах війни. У І. В. Рябініна (Ред.), *Особистість, суспільство, війна: психологічні виміри* (с. 180–188). Харків: ХНУВС.
<https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/af49330a-9b22-4099-8be9-35e603674174/content>

26. Штепа, О. С. (2008). *Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг* (Монографія). Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. с. 210
27. Яковицька, Л. С. (2021). Особливості процесу самореалізації студентської молоді технічних вишів. *XV Міжнародна науково-технічна конференція «ABIA-2021» (20–22 квітня 2021 року)* (№ 6519).
28. Янцаловський, О. Й., & Леус, О. С. (2017). Психологічні особливості тайм-менеджменту студентів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*, (4).
29. Житомирський державний університет імені Івана Франка. (н.д.). *Життєві цінності та смисложиттєві орієнтації особистості*. http://www.zhu.edu.ua/mk_school/mod/resource/view.php?id=8826 (Дата звернення: 8 травня 2025)
30. Центр практичної психології і соціальної роботи. *Безпечне місце: Вправа для дітей під час війни*. http://ecopsy.com.ua/cpps/dity_viina/1_3_bezpechne_misce.pdf
31. Bem, S. L. (1993). *The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality*. Yale University Press.
32. Brendel, D. (2015, February 11). There are risks to mindfulness at work. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2015/02/there-are-risks-to-mindfulness-at-work>
33. Cherry, K. *Social learning theory: How Bandura's theory works*. PositivePsychology.com. Retrieved May 8, 2025, from <https://positivepsychology.com/social-learning-theory-bandura/>
34. Feldstein, D. I. (1999). *Psychology of growing up*. Moscow: MPSI, Flinta Publishing House.

35. Flynn, T. R. (2020). *Jean-Paul Sartre*. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2020 Edition). Stanford University. <https://plato.stanford.edu/entries/sartre/>
36. Grant, A. (2015, October 9). Can we end the meditation madness? *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2015/10/11/opinion/sunday/can-we-end-the-meditation-madness.html>
37. Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30(8), 821–835. https://www.researchgate.net/profile/Anthony-Grant/publication/233563192_The_Self-Reflection_and_Insight_Scale_A_New_Measure_of_Private_Self-Consciousness/links/54f50f710cf2eed5d736011d/The-Self-Reflection-and-Insight-Scale-A-New-Measure-of-Private-Self-Consciousness.pdf (Accessed: May 8, 2025)
38. Oppy, G. (2019). *Existence*. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2019 Edition). Stanford University.
39. Van Deurzen, E. (2014). *Existential counselling & psychotherapy in practice* (3rd ed.). SAGE Publications.
40. Vivyan, C. (2009). *PTSD Thought Record Sheet* [Worksheet]. Get Self Help. <https://www.getselfhelp.co.uk/docs/PTSDThoughtRecordSheet.pdf>
41. De Visu. *Застосування методики SMART для досягнення цілей*. <https://devisu.ua/uk/stattia/zastosuvannya-metodiki-smart-dlya-dosyagnennya-ciley-> (Дата звернення: 6 травня 2025)
42. GasforMind. Логотерапія Віктора Франкла: у чому суть та як працює метод? GasforMind. <https://www.gasformind.com/logoterapiya-viktora-frankla/#cho-take-logoterapiya>

43. Happy Monday. *Матриця Ейзенхауера: Як розставити пріоритети.* <https://happy monday.ua/matrytsya-ejzenhauera> (Дата звернення: 6 травня 2025)

44. Qame.info. *Як створити успішний життєвий сценарій.* Отримано з <https://lov.qame.info/articles/psihologiya/kak-sozdat-uspeshnyj-zhiznennyj-sczenarij/>

45. **Vseosvita.** *Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка.* <https://vseosvita.ua/library/test-smislozittevih-orientacij-dzejmsa-krambo-i-leonarda-maholika-22765.html> (Дата звернення: 8 травня 2025)

ДОДАТКИ

Додаток 1

Тест смисложиттєвих орієнтацій («СЖО») «Purpose-in-Life» («PIL»), (Дж. Крамбо та Л. Махолік)

Бланк:

Зазвичай мені сумно.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Зазвичай я повен енергії.
Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
У житті я не маю певних цілей та намірів.	-3	-2	-1	0	1	2	3	У житті я маю дуже ясні цілі та наміри.
Моє життя здається мені вкрай безглуздим і безцільним.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Моє життя здається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.
Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Кожен день здається мені схожим на всі інші.
Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Коли я піду на пенсію, я намагатимусь не обтяжувати себе жодними турботами.
Моє життя склалося саме так, як я мріяв.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
Я не досяг успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Я здійснив багато з того, що було мною заплановано в житті.
Моє життя порожнє і нецікаве.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Моє життя наповнене цікавими справами
Якби мені довелося підбивати сьогодні	-3	-2	-1	0	1	2	3	Якби мені довелося сьогодні підбивати

підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.								підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу.
Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Якби я міг вибирати, то я прожив би життя ще раз так само, як живу зараз.
Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості.
Я людина дуже зобов'язана.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Я людина зовсім не зобов'язана.
Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей та обставин.
Я напевно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
У житті ще не знайшов свого покликання і ясних цілей.	-3	-2	-1	0	1	2	3	У житті я знайшов своє покликання і цілі.
Мої життєві погляди ще не визначилися.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Мої життєві погляди цілком визначилися.
Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Я навряд чи здатний знайти покликання та цікаві цілі у житті.
Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Моє життя не підвладне мені і воно керується зовнішніми подіями.

Мої повсякденні справи приносять мені задоволення.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності та переживання.
--	----	----	----	---	---	---	---	---

Додаток 2**«The Self-Reflection and Insight Scale (SRIS)»**

Розроблений Грантом, Франкліном та Ленгфордом у 2002 році:

The Self-Reflection and Insight Scale (SRIS)

Інструкція: Відповідайте на кожне питання, використовуючи шкалу від 1

до 7, де (1) – повністю не згодний / не згодна

2) – не згодний / не згодна

(3) – радше незгодний / незгодна

(4) – щось середнє

(5) – більшою мірою згодний / згодна

(6) - згодний / згодна

(7) – повністю згодний / згодна.

Шкала Саморефлексії (бланк)

1. Я часто аналізую свої почуття.

- 1 2 3 4 5 6 7

2. Мене справді бентежить те, як я ставлюся до тих чи інших речей*.

- 1 2 3 4 5 6 7

3. Я часто втрачаю час на роздуми над своїми думками

- 1 2 3 4 5 6 7

4. Я часто усвідомлюю, що маю певні відчуття, але часто не знаю, що вони означають*.

- 1 2 3 4 5 6 7

5. Я часто думаю про те, як я ставлюся до тих чи інших речей

- 1 2 3 4 5 6 7

6. Моя поведінка часто мене бентежить*

- 1 2 3 4 5 6 7

7. Мені важливо оцінювати те, що я роблю.

- 1 2 3 4 5 6 7

8. Роздуми про власні думки змушують мене немовби ще більше бути збитим/збитою з пантелику*.

- 1 2 3 4 5 6 7

9. Мені дуже цікаво досліджувати те, про що я думаю.

- 1 2 3 4 5 6 7

10. Часто мені важко зрозуміти, як я ставлюся до тих чи інших речей*.

- 1 2 3 4 5 6 7

11. Мені важливо спробувати зрозуміти, що означають мої почуття.

- 1 2 3 4 5 6 7

12. Зазвичай я знаю, чому я відчуваю себе так, а не інакше.

- 1 2 3 4 5 6 7

Обробка й інтерпретація результатів.

Обрахунок відбувається за двома шкалами – саморефлексії та інсайту.

Необхідно підсумувати бали за кожною з них, однак питання, позначені символом (*), рахуються по зворотній шкалі.

1 шкала. Саморефлексія: питання № 1, 3, 5, 7, 9, 11.

Низький рівень: 6-25 балів вказує на те, що особа рідко розмірковує про свої думки та самопочуття, можливо через брак часу та бажання для глибокого самоаналізу, що може обмежити її самопізнання.

Середній рівень: 26-31 балів вказує на те, що особа час від часу займається саморефлексією, замислюється про свої думки та почуття, але не постійно.

Високий рівень: 32-42 балів вказує на те,що особа має високий рівень саморефлексії,часто думає про свої почуття,думки та поведінку,ретельно аналізує свій досвід.

2 шкала. Інсайт: питання № 2*, 4*, 6*, 8*, 10*, 12.

Низький рівень:6-23 балів вказує на те,що особа має низький рівень самопізнання,їй важко зрозуміти свої думки та почуття,рідко аналізує себе.

Середній рівень: 24-30 балів вказує на те,що особа має певний рівень самопізнання,здатна усвідомлювати свої думки та самопочуття,але не завжди усвідомлює їх причини.

Високий рівень: 31-42 балів вказує на те,що особа має високий рівень самопізнання,добре розуміє свої думки,почуття,поведінку та причини їх виникнення.

Додаток 3

Тренінг «InsideOut: твій новий погляд на життя»

Цільова аудиторія: студентська молодь.

Кількість учасників: 10 осіб.

Тривалість: 3 години.

Мета тренінгу: формування екзистенційних сенсів студентської молоді шляхом розвитку рефлексії, усвідомлення життєвих цінностей та знаходження власних орієнтирів.

Завдання тренінгу:

1. Активізувати процеси самопізнання та рефлексії.
2. Сприяти усвідомленню власної унікальності, відповідальності та свободи вибору.
3. Стимулювати формування особистих життєвих цілей та сенсів.
4. Розвивати навички емоційної саморегуляції та адаптації до кризових ситуацій.

Правила тренінгу:

1. Конфіденційність. Вся особиста інформація, яка озвучується під час тренінгу, залишається в межах групи. Учасники можуть ділитися отриманими знаннями та навичками, але не особистими історіями інших учасників.
2. Правило «тут і зараз». Концентрація на поточному моменті та активностях тренінгу. Уникнення обговорення минулих подій чи майбутніх планів, які не стосуються теми тренінгу.
3. Активна участь. Заохочення всіх учасників брати активну участь у дискусіях та вправах. Важливість внеску кожного учасника для успіху тренінгу.
4. Повага до думок, почуттів та особистого простору інших учасників. Уникнення критики, образ чи неконструктивних коментарів.

5. «Стоп» слово. Можливість для учасника відмовитися від участі в конкретній вправі чи обговоренні, якщо він відчуває дискомфорт. Повага до особистих меж кожного учасника.

6. Запитання та уточнення. Учасники можуть ставити запитання для кращого розуміння матеріалу, піднявши руку, не перебиваючи інших.

Перед початком тренінгу учасники проходять анонімне анкетування на рівень сформованості екзистенційних сенсів.

Програма тренінгу

Вступ:

Тренер оголошує мету тренінгу, проводить вправу на знайомство (якщо учасники не знайомі), ознайомлює з правилами роботи.

Привітання та визначення цілей.

Слова тренера:

Вітаю всіх, мене звати Євгенія, я студентка 4 курсу спеціальності психологія! Рада вас всіх бачити сьогодні на тренінгу «InsideOut: твій новий погляд на життя». Проблема екзистенційних сенсів, тобто проблема пошуку сенсу життя, для мене є дуже актуальною, тому що я, як і ви студентка. А як ми знаємо студентське життя сповнене різних викликів, і часто серед усіх проблем ми губимо і втрачаємо розуміння: «Власне, для чого я це роблю». Саме тому ми сьогодні з вами зібралися, щоб нарешті віднайти те саме розуміння сенсу життя. Тому я сподіваюся ви в гарному настрої та налаштовані на плідну працю.

Далі тренер оголошує мету, завдання та правила тренінгу.

2 Етап: підготовка до роботи.

Слова тренера:

Для більш ефективної роботи нам з вами знадобиться: блокнот/зошит/аркуш паперу, а також ручка/олівець/фломастер, для фіксації

важливих моментів. Підготуйте, будь ласка, необхідні матеріали. Якщо у когось немає, підніміть руку і скажіть, я надам всі необхідні матеріали.

Етап 3: Вправа на знайомство.

Слова тренера:

Враховуючи, що ми з вами не знайомі, нам потрібно це зробити. То ж давайте зіграємо в гру «Мое ім'я».

Мета: познайомити учасників, створити атмосферу довіри.

Матеріали: м'яч або іграшка.

Процес: учасники стають у коло, ведучий бере м'яч/іграшку називає своє ім'я і, що воно означає (Євгенія - благородна) та передає іншому учаснику, так по черзі поки кожен не назве своє ім'я.

Етап 4: Очікувані результати від тренінгу

Слова тренера:

Тепер, коли ми з вами знаємо один одного краще, я б хотіла дізнатися ваші очікування від цього тренінгу.

(Учасники діляться очікуваннями)

Етап 5: Введення в концепцію екзистенційних сенсів студентської молоді.

Слова тренера:

Екзистенція (від лат. *existentia* – існування) — це не просто факт нашого перебування у світі, а глибоке, особисте переживання того, як саме ми живемо, які рішення приймаємо, якими цінностями керуємось. Це поняття походить з філософії екзистенціалізму, який наголошує: людина – не просто істота, а творець свого буття, відповідальна за зміст свого життя.

Екзистенційні сенси — це ті глибинні орієнтири, які надають нашому життю значення. Вони виникають у відповідях на запитання:

- Навіщо я живу?

- У чому мій поклик?
- За що я готовий боротися або терпіти труднощі?

Ці сенси формуються через особистий досвід, цінності, переживання, часто — в моменти кризи чи вибору. Вони не є чимось нав'язаним — кожна людина знаходить їх індивідуально, у зіткненні з реальністю, свободою вибору та відповідальністю.

Етап 6: Практична частина.

Техніка: Колесо балансу

Мета: усвідомити дисбаланс у різних сферах життя, визначити пріоритети, встановити реалістичні цілі та спонукати до змін для досягнення гармонії і особистісного розвитку.

Матеріали:

Ручка/олівець/фломастер, аркуш А4 з схемою колеса.

Тренер роздає учасникам схему колеса, на якій зазначені різні сфери життя.

Крапка в центрі - це точка відліку, нуль, початок. Остання поділлка 10 - є максимальною. Прислухайтеся до себе, на якій відмітці ви себе відчуваєте, якою є ступінь вашої задоволеності (від 1 до 10). Зробіть позначку у кожному секторі. Будьте відвертими з собою і пам'ятайте, що перша відповідь, що спала вам на думку, швидше за все і є правильною.

Після завершення виконання вправи учасник діляться своїми результатами та враженнями.

Техніка: матриця Ейзенхауера

Мета: усвідомленням особистих пріоритетів, переосмисленням часу та життєвого ресурсу, поєднанням цінностей і конкретних дій.

Матеріали:

Ручка/олівець/фломастер, аркуш А4.

Слова тренера:

Час перейти до практики! Пропоную вам виконати вправу на пріоритезацію завдань. Використовуючи матрицю Ейзенхауера, розділіть свої завдання на важливі та термінові. Це допоможе вам зрозуміти, з чого почати.

Матриця Ейзенхауера — це інструмент для управління часом і пріоритезації завдань. Вона дозволяє розподілити завдання на основі їх важливості та терміновості, допомагаючи визначити, чим займатися в першу чергу, а що можна відкласти або делегувати.



Як використовувати матрицю Ейзенхауера:

- 1) Складіть список завдань на найближчі терміни, напишіть усе, що ви маєте зробити.
- 2) Оцініть кожне завдання за важливістю та терміновістю, помістивши його в один із квадрантів.
- 3) Виконайте завдання згідно з пріоритетами.
- 4) Почніть з першого квадранта (важливе та термінове), потім перейдіть до другого (важливе, але не термінове), і так по черзі.

Після завершення виконання вправи учасники діляться своїми враженнями та набутим досвідом.

Після завершення виконання вправи учасник діляться своїми результатами та враженнями.

2 зустріч.

Перед початком тренінгу тренер повторює мету, завдання та правила тренінгу.

Техніка: Дерево моєї сили

Мета: знаходження стратегій та ресурсу для подолання перешкод.
Матеріали: кольорові олівці, аркуш А4.

Процес: учасникам пропонується намалювати дерево, де коріння символізує джерела сили та натхнення, стовбур символізує засоби досягнення того, що зазначено в гілках та листочках, гілки символізують цілі та мрії, які вони прагнуть досягти.

Після завершення виконання вправи учасник діляться своїми результатами та враженнями.

Техніка: SMART

Мета: формування усвідомленого вибору, навчання формулювати реалістичні й особистісно значущі наміри.

Матеріали:

Ручка/олівець/фломастер, аркуш А4.

Слова тренера:

Розставляти пріоритети в завданнях ми вже вміємо, тепер варто перейти до постановки досяжних цілей. Для цього пропоную скористатися методикою SMART.



Методика SMART — це інструмент для постановки чітких і досяжних цілей, широко використовуваний у менеджменті, плануванні та саморозвитку. Дана методика допомагає уникнути розмитих та нечітких цілей, роблячи процес досягнення більш структурованим і ефективним. SMART — це аббревіатура, яка розшифровується наступним чином:

- S (Specific) — Конкретність: ціль має бути чіткою і зрозумілою. Потрібно конкретно визначити, чого ви хочете досягти. Уникайте абстрактних чи загальних формулювань.

Приклад: замість "покращити фізичну форму" варто поставити конкретну ціль: "пробігти 5 км за 25 хвилин".

- M (Measurable) — Вимірюваність: ціль має бути вимірюваною. Потрібно мати можливість оцінити прогрес, використовуючи кількісні чи якісні показники.

Приклад: "Займатися спортом 30 хв" є вимірюваною метою, на відміну від "займатися спортом".

- A (Achievable) — Досяжність: ціль має бути реалістичною і досяжною, враховуючи ваші ресурси, здібності та обставини.

Приклад: "Прочитати 3 книги за 2 місяці" є досяжною метою, тоді як "Прочитати 3 книги за вечір" — нереалістичною.

- R (Relevant) — Актуальність: ціль має бути важливою та відповідати вашим життєвим цілям і пріоритетам. Вона повинна мати для вас значення.

Приклад: Якщо ваше здоров'я є пріоритетом, то ціль "регулярно займатися спортом для зміцнення здоров'я" буде актуальною.

- T (Time-bound) — Обмеженість у часі: для досягнення цілі важливо встановити чіткі строки. Це допоможе уникнути відкладання на потім і дозволить контролювати прогрес.

Приклад: "Прокинутися о 8 ранку" має чіткий термін на відміну від "Прокинутися раніше ніж зазвичай".

Як використовувати метод SMART?

1. Визначте ціль(подумайте для чого вам це потрібно і чи справді це ваша ціль, а не нав'язана суспільством) та чітко сформулюйте, чого ви хочете досягти.
2. Перевірте ціль за критеріями SMART, проаналізуйте, чи відповідає ваша ціль кожному критерію.
3. Створіть план дій, розбийте вашу ціль на менші етапи або завдання, які допоможуть досягти її у встановлений термін.
4. Регулярно перевіряйте, наскільки ви близькі до досягнення мети. Вимірюйте свої успіхи та корегуйте план за необхідності.
5. Після виконання всіх етапів оцініть, чи досягнуто мету, та що можна покращити в наступному циклі постановки цілей.

Після завершення виконання вправи учасник діляться своїми результатами та враженнями.

Техніка: Безпечне місце

Розслабтеся і дихайте глибоко

1. Глибоко вдихніть та видихніть, спробуйте заспокоїти дихання і налаштуватися на виконання вправи.
2. Закрийте очі та продовжуйте дихати в природному ритмі.

Уявіть своє безпечне місце

Подумайте про місце, де вам завжди комфортно, спокійно та затишно. Це може бути мальовничий пейзаж, затишна кімната, міцний захисний купол або навіть уявна куліса.

Головне – почуватися у повній безпеці.

Візуалізуйте себе в цьому місці

1. Уявіть, що ви стоїте або сидите в своєму безпечному місці.
2. Подивіться навколо: які об'єкти вас оточують?
3. Зверніть увагу на їхню форму, колір, текстуру.
4. Уявіть, як ви торкаєтесь до них – що ви відчуваєте на дотик?

Розширте своє сприйняття

1. Погляньте далі – що ви бачите навколо?
2. Розгляньте віддалені об'єкти, форми, тіні та кольори.
3. Використовуйте уяву, щоб додати до цього місця все, що зробить його ще більш затишним і безпечним.

Зверніть увагу на деталі

1. Уявіть, як ваші босі ноги торкаються землі.
2. Відчуйте текстуру ґрунту під ногами.
3. Прогуляйтеся, спостерігаючи за довкіллям.
4. Які звуки ви чуєте? Можливо, це спів птахів, шум моря або ніжний подув вітру.
5. Чи відчуваєте ви тепло сонячних променів на шкірі?
6. Які запахи ви відчуваєте?
7. Уявіть аромати морського повітря, квітів, вашої улюбленої їжі або інші приємні запахи.

Відчуйте повний спокій.

Відчуйте, як спокій і затишок наповнюють ваше тіло і розум. Це безпечне місце завжди доступне вам, і ви можете повернутися сюди будь-коли, коли захочете відчути себе захищено та щасливо.

Запам'ятайте своє місце

Перед тим, як повернутися у реальний світ, озирніться навколо ще раз і запам'ятайте всі деталі свого безпечного місця. Ви можете змінювати його з часом або залишати незмінним – це ваш уявний притулок, де вам завжди буде добре.

Повернення в реальність

Коли будете готові, поступово розплющте очі.

Завершення і підсумки тренінгу

Учасники діляться своїми враженнями та повторно проходять анкетування.

Додаток 4

Анкета «Рівень сформованості екзистенційних сенсів»

Інструкція:

Будь ласка, позначте один варіант відповіді, який найбільше відповідає вашому особистому відчуттю або досвіду. В анкеті немає правильних або неправильних відповідей.

1. Я розумію, що для мене є справді важливим у житті:

Так

Частково

Ні

**2. Я відчуваю баланс між різними сферами свого життя
(навчання, робота, стосунки тощо)**

Так

Частково

Ні

3. Я усвідомлюю власні життєві цілі та прагнення

Так

Частково

Ні

**4. У моєму житті є речі, заради яких я готовий/готова долати
труднощі:**

Так

Частково

Ні

**5. Я відчуваю відповідальним/відповідальною за свої життєві
вибори:**

Так

Частково

Ні

6. Я розумію, які мої цінності є основоположними

Так

Частково

Ні

7. Я усвідомлюю, що сам відповідаю за наповнення свого життя сенсом:

- Так
- Частково
- Ні

8. Я можу сформулювати для себе конкретні життєві цілі

- Так
- Частково
- Ні

9. Я вмію розставляти пріоритети між важливими та другорядними справами

- Так
- Частково
- Ні

10. Я маю внутрішній ресурс для подолання труднощів

- Так
- Частково
- Ні