

Тема кваліфікаційної роботи:

Значущість особистісних подій та їх роль у становленні особистості

Студентки групи БП-41

Заброцька Марія

Науковий керівник : Вишньовський В.В., доцент, кандидат
психологічних наук, завідувач кафедри психології

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ПОДІЙ	9
1.1. Огляд монографічної та періодичної літератури, аналіз відомих теоретичних та практичних підходів до вивчення особистісних подій та їх впливу на особистість	9
1.2. Визначення робочого поняття дослідження особистісних подій	15
1.3. Вивчення складових проблеми дослідження особистісних подій	19
Висновок до розділу 1	24
РОЗДІЛ ІІ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНАЧУЩОСТІ ОСОБИСТІСНИХ ПОДІЙ ТА ЇХ РОЛЬ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ	25
2.1. Методологічні та теоретичні підходи до емпіричного вивчення проблеми значущості особистісних подій	25
2.2. Обґрунтування вибору напряму досліджень значущості особистісних подій та методів вирішення задач	31
2.3. Викладення результатів експериментального дослідження значущості особистісних подій та їх роль у становленні особистості	34
Висновок до розділу 2	45
РОЗДІЛ ІІІ. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОГРАМ ТА РОЗВИВАЛЬНИХ МЕТОДІВ	48
3.1. Обґрунтувати концептуальні засади змісту та основних напрямків розробки психологічних програм для людей, які пережили значущі особистісні події	48
3.2. Розробка психологічних програм, тренінгів та розвивальних методів для допомоги людям, які пережили значущі особистісні події	54
3.3. Психологічні рекомендації та перспективи надання психологічної допомоги людям, які пережили значущі особистісні події	58
Висновок до розділу 3	60
РОЗДІЛ ІV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ	62
4.1. Інформаційно-психологічна безпека особистості	62
4.2. Охорона праці в процесі діяльності психолога	64
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69

ВСТУП

Актуальність теми. Особистісні події відіграють ключову роль у становленні особистості людини. Сучасне суспільство, яке постійно змінюється і розвивається, відкриває нові можливості для вивчення цього явища. Зростаючий інтерес до психології особистості відображає загальний настрій суспільства до розуміння внутрішнього світу людини і його впливу на життя. Цей інтерес зумовлений потребою у кращому розумінні себе та інших, що в свою чергу сприяє успішному саморозвитку та міжособистісним відносинам. Зміни у характері особистісних подій відображають сучасні реалії, де люди стикаються з новими викликами та можливостями. Розвиток технологій, глобалізація та інші фактори перетворюють життя на постійний досвід адаптації до нових умов. Вивчення цих нових особистісних подій дозволяє глибше розуміти, як змінюється і розвивається особистість в умовах сучасного світу.

Мета даного дослідження полягає в комплексному вивченні значущих особистісних подій та їх ролі у становленні особистості.

Для досягнення цієї мети поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення особистісних подій та їх впливу на особистість.
2. Визначити та дослідити характеристики значущих особистісних подій.
3. Вивчити механізми впливу значущих особистісних подій на становлення особистості.
4. Дослідити фактори, які модераторють вплив значущих особистісних подій на особистість.
5. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної допомоги людям, які пережили значущі особистісні події.

Об'єкт дослідження: особистість людини.

Предмет дослідження: значущі особистісні події та їх роль у становленні особистості.

Для досягнення мети та завдань дослідження будуть використовуватися наступні методи: теоретичний аналіз літератури включає вивчення наукових праць з психології особистості, розвитку, травми, соціальної психології та інших відповідних галузей. Основна увага приділяється аналізу концепцій та методів дослідження, а також визначенню ключових понять і категорій для подальшого емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження включає декілька методів збору та аналізу даних. Опитування проводиться серед репрезентативної вибірки респондентів за допомогою спеціально розробленого опитувальника, що дозволяє зібрати кілька перспективних даних. Результати опитування обробляються та аналізуються, щоб виявити патерни та тенденції впливу подій на особистість. Інтерв'ю з людьми, які пережили значущі особистісні події, дозволяє детальніше дослідити їхні індивідуальні переживання та адаптаційні стратегії. Ці дані аналізуються з метою виявлення специфічних факторів, що впливають на процес формування особистості під впливом подій. Метод казусів використовується для глибшого розуміння конкретних ситуацій із життя людей, де значущі події вплинули на їхній життєвий шлях. Аналіз казусів допомагає розробити рекомендації щодо психологічної підтримки та інтервенцій для людей, які пережили подібні випробування. Методи статистичної обробки даних включають використання математичної статистики для аналізу отриманих даних з опитування та інтерв'ю. Це дозволяє виявляти зв'язки та встановлювати статистичні гіпотези про вплив подій на розвиток особистості.

Теоретична та методологічна основа дослідження включає дві основні складові: теоретичну основу і методологічну основу. Теоретична основа дослідження базується на ряді ключових наукових концепцій і підходів з психології особистості, розвитку, травми та соціальної психології. До них відносяться теорії таких авторитетів як Р. Олпорт, Г. Айзенк, К. Роджерс, Л. Фестінгер, Е. Еріксон, Л. Я. Розенберг, Е. Юнг, А. Бандура, Р. Лазарус, М. Ван

дер Колк, П. Ялом, Л. Фестінгер, Г. Тейфен, Дж. Каплан та С. Коберн. Методологічна основа дослідження включає в себе загальнонаукові і спеціальні методи психологічного дослідження. До загальнонаукових методів відносяться аналіз, синтез, індукція, дедукція, абстрагування та конкретизація. Спеціальні методи включають спостереження, експеримент, опитування, тестування, метод інтерв'ю та метод казусів.

Наукова новизна даного дослідження полягає в комплексному підході до вивчення значущих особистісних подій з використанням різних наукових концепцій та підходів, таких як психологія особистості, психологія розвитку, психологія травми та соціальна психологія. Це дозволяє отримати більш глибоке та всебічне розуміння даного явища. Досліджується вплив значущих особистісних подій на різні аспекти особистості, включаючи особистісні характеристики, життєві цілі, цінності, самосприйняття, поведінку та соціальні відносини людини. Це сприяє отриманню нових знань про те, як такі події формують особистість. Також важливою частиною дослідження є розробка практичних рекомендацій щодо психологічної допомоги людям, які пережили значущі особистісні події. На основі отриманих результатів розробляються інструкції та рекомендації, спрямовані на покращення якості життя та психологічну адаптацію таких осіб. Це має велике значення для психологів, консультантів та інших спеціалістів, які працюють з клієнтами у складних життєвих ситуаціях.

Теоретична значущість. Дане дослідження може внести значний вклад у розвиток психології особистості, зокрема в розуміння таких питань, як структура та динаміка розвитку особистості. Дослідження значущих особистісних подій дозволяє краще зрозуміти, як ці події впливають на формування особистісних характеристик, життєвих цілей, цінностей, самосприйняття та поведінки людини. Вплив факторів середовища на становлення особистості є іншим важливим аспектом дослідження. Значущі особистісні події можуть мати значний вплив на розвиток особистості, що робить їх ключовим фактором середовища. Дослідження даного фактора

дозволяє краще зрозуміти механізми впливу середовища на становлення особистості. Механізми психологічної адаптації до складних життєвих ситуацій також є предметом дослідження. Різні люди по-різному реагують на значущі особистісні події, і дослідження цього питання дозволяє краще зрозуміти механізми психологічної адаптації, а також фактори, які сприяють або заважають успішній адаптації. Роль особистісних ресурсів у подоланні життєвих труднощів є ще однією важливою частиною дослідження.

Практична значущість. Результати даного дослідження можуть бути використані в психологічній практиці для розробки нових методів психологічної допомоги та консультування людей, які пережили значущі особистісні події. На основі отриманих результатів можуть бути розроблені нові методи, спрямовані на допомогу людям у впорядкуванні свого життя після таких подій. Крім того, результати дослідження можуть допомогти підвищити ефективність існуючих методів психологічної допомоги для роботи з людьми, які пережили значущі особистісні події. Це може включати удосконалення програм та підходів, які вже використовуються психологами та консультантами. Також результати дослідження можуть бути корисними для проведення профілактичної роботи з метою запобігання негативним наслідкам значущих особистісних подій. Вони можуть служити основою для розробки програм, спрямованих на підготовку людей до можливих подій та на вивчення ефективних стратегій їх подолання.

Експериментальна база даного дослідження охоплює широкий спектр параметрів для репрезентативності вибірки. Респонденти, які будуть задіяні у дослідженні, складатимуться з 100 осіб віком від 18 до 65 років. У вибірці будуть представлені як чоловіки, так і жінки з різним рівнем освіти (вища, середня, середня спеціальна) та соціальним статусом. Критерії виключення включають наявність психічних розладів, гострих станів або нездатність відповідати на питання опитувальника чи інтерв'ю. Це дозволяє забезпечити якісні дані та врахувати потенційні впливи, що можуть впливати на результати дослідження.

Робота складається зі: вступу, 4 розділів, висновків та списку використаних джерел (23 найменувань), 3 таблиць і 4 рисунків, кількість сторінок роботи 70 аркушів.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ПОДІЙ

1.1. Огляд монографічної та періодичної літератури, аналіз відомих теоретичних та практичних підходів до вивчення особистісних подій та їх впливу на особистість

Особистісні події, що впливають на становлення особистості, є важливим об'єктом дослідження в сучасній психології та педагогіці. Протягом останніх десятиліть значна кількість наукових праць присвячена вивченню того, як різні події можуть формувати характер, мотивацію, цінності та поведінку людини. Вивчення цього питання дозволяє краще зрозуміти процеси, що визначають розвиток особистості та допомагають адаптувати педагогічні практики для сприяння позитивному особистісному зростанню [1].

Теорія життєвого шляху Еріка Еріксона є однією з найвідоміших концепцій, що досліджують вплив особистісних подій на розвиток особистості. Ерік Еріксон (1963) розробив модель, яка складається з восьми етапів психосоціального розвитку, кожен з яких супроводжується певною кризою. Ці етапи охоплюють усе життя людини, починаючи з народження і закінчуючи старістю. Кожна стадія має вирішальне значення для формування особистості та залежить від успішного вирішення попередніх криз. Перший етап, дитинство (0-1 рік), характеризується кризою довіри проти недовіри. У цей період новонароджені діти формують базову довіру до світу залежно від того, наскільки задовольняються їхні основні потреби в їжі, безпеці та теплі. Якщо батьки або опікуни надійно задовольняють ці потреби, діти розвивають відчуття довіри. Якщо ж ні, у них формується недовіра до світу, що може вплинути на їхні майбутні стосунки. Другий етап, раннє дитинство (1-3 роки), включає кризу автономії проти сорому та сумнівів. У цьому віці діти починають досліджувати світ навколо себе і розвивати почуття автономії. Підтримка та заохочення з боку батьків допомагають дітям відчувати себе впевненими у своїх діях. Якщо ж діти зазнають надмірного контролю або критику, у них може розвинутиися почуття сорому та сумнівів у своїх здібностях

[2]. Третій етап, дошкільний вік (3-6 років), характеризується кризою ініціативи проти вини. На цьому етапі діти розвивають ініціативність через взаємодію з оточуючим середовищем і гру [3]. Вони починають ставити цілі, планувати і здійснювати свої дії. Якщо їхні ініціативи підтримуються, вони розвивають почуття цілеспрямованості. Якщо ж їх карають за їхні дії або висміюють, може розвинути почуття вини. Четвертий етап, молодший шкільний вік (6-12 років), включає кризу працьовитості проти почуття неповноцінності. У шкільному віці діти починають оцінювати свої здібності та досягнення порівняно з однолітками. Успіх у школі та інших діяльностях зміцнює їхню працелюбність і почуття компетентності. Невдачі або негативні порівняння з іншими можуть призвести до розвитку почуття неповноцінності. П'ятий етап, підлітковий вік (12-18 років), характеризується кризою ідентичності проти рольової плутанини. Підлітки активно шукають свою власну ідентичність, експериментуючи з різними ролями та стилями життя. Успішне вирішення цієї кризи призводить до формування стабільного почуття ідентичності. Якщо підлітки не можуть знайти своє місце в суспільстві, вони можуть відчувати рольову плутанину і невизначеність. Шостий етап, рання дорослість (18-40 років), включає кризу інтимності проти ізоляції. У ранній дорослості люди прагнуть встановити близькі, інтимні стосунки з іншими. Успішне формування таких стосунків сприяє емоційному благополуччю. Невдача у встановленні близьких зв'язків може призвести до почуття ізоляції та самотності. Сьомий етап, середня дорослість (40-65 років), характеризується кризою генеративності проти стагнації. У цей період дорослі зосереджуються на продуктивності, творчості та турботі про наступні покоління. Це може проявлятися у вихованні дітей, професійній діяльності або соціальних ініціативах. Якщо люди відчують, що не роблять значущого внеску, у них може розвинути почуття стагнації. Восьмий етап, пізня дорослість (65+ років), включає кризу інтеграції проти розпачу. У старшому віці люди осмислюють своє життя, оцінюючи свої досягнення і невдачі. Якщо вони задоволені своїм життям, вони досягають

відчуття цілісності та інтеграції. Якщо ж вони відчують, що їхнє життя було марним, у них може виникнути почуття розпачу [4].

Альберт Бандура (1977) у своїй теорії соціального навчання запропонував новий погляд на процес навчання, акцентуючи увагу на ролі спостереження та моделювання поведінки інших людей. Він вважав, що люди не просто пасивно реагують на навколишнє середовище, але й активно обирають, які моделі поведінки слід наслідувати, ґрунтуючись на спостереженнях за наслідками поведінки інших людей [5]. Бандура вказує, що люди вчаться, спостерігаючи за поведінкою інших та наслідками цієї поведінки. Це означає, що індивіди можуть засвоювати нові форми поведінки, не виконуючи їх безпосередньо, а лише спостерігаючи за тим, як інші люди діють у певних ситуаціях. Цей процес відомий як "вікарне навчання". Важливу роль відіграють моделі поведінки, які мають авторитет або харизму, оскільки вони більш ймовірно будуть наслідувані. Люди схильні копіювати поведінку тих, кого вони вважають авторитетними або привабливими. Наприклад, якщо дитина бачить, що її старший брат отримує похвалу за досягнення у школі, вона може почати прагнути до подібних досягнень. Люди здатні контролювати свою поведінку через саморегуляцію, встановлюючи власні стандарти та оцінюючи свою діяльність відповідно до них. Це означає, що індивіди не просто наслідують поведінку інших, але й оцінюють, чи відповідає ця поведінка їхнім власним стандартам та цілям. Саморегуляція включає такі процеси, як самоспостереження, самостійне оцінювання та самопідкріплення. Бандура підкреслює, що поведінка людини формується у взаємодії між внутрішніми процесами та зовнішнім середовищем. Це відомо як "взаємний детермінізм". Наприклад, особистість людини може впливати на те, як вона сприймає та інтерпретує події у своєму середовищі, а ці події, у свою чергу, можуть впливати на її подальшу поведінку та розвиток особистості. Процеси моделювання у соціальному навчанні включають кілька ключових елементів [6]. Для того, щоб навчитися чомусь через спостереження, індивід повинен звернути увагу на модель поведінки. Фактори, що впливають на увагу,

включають новизну, складність, привернення уваги та важливість моделі. Після того, як поведінка була спостережена, вона повинна бути збережена в пам'яті для подальшого відтворення. Це включає кодування та зберігання інформації у вигляді ментальних образів або вербальних описів. Для того, щоб відтворити спостережену поведінку, індивід повинен бути здатним до фізичного виконання та мати необхідні навички. Це також включає мотиваційні фактори, які впливають на бажання виконати поведінку [7]. Мотивація є важливим компонентом соціального навчання. Навіть якщо поведінка була спостережена, утримана та відтворена, індивід повинен мати мотивацію для виконання цієї поведінки. Мотивація може бути як зовнішньою (нагороди, покарання), так і внутрішньою (почуття задоволення, самоствердження) [8].

Даніел Левінсон (1986) розробив концепцію криз розвитку, яка акцентує увагу на важливих перехідних періодах у житті людини. Левінсон вважав, що життя людини складається з циклів, кожен з яких включає стабільні періоди та періоди змін або криз. Кожна криза є можливістю для розвитку, але також може стати джерелом стресу та конфлікту. Основною метою цієї концепції є допомога в розумінні того, як різні періоди життя можуть впливати на особистісний розвиток і самореалізацію. Перший етап життєвого циклу за Левінсоном називається попередній етап дорослості (17-22 роки). Цей період характеризується переходом від підліткового віку до дорослого життя. Молоді люди починають відокремлюватися від батьківської сім'ї, шукають власну ідентичність та вибирають свій життєвий шлях. Вони експериментують з різними ролями та стилями життя, що допомагає їм визначити свої цінності та пріоритети. Цей період також включає вибір професії та встановлення перших серйозних стосунків. На етапі ранньої дорослості (22-28 років) відбувається формування професійної та особистої ідентичності. Молоді дорослі починають будувати кар'єру, створюють сім'ї та встановлюють стабільні соціальні зв'язки. Вони часто стикаються з викликами, пов'язаними з балансуванням між роботою та особистим життям. Успішне подолання цих викликів сприяє зміцненню самооцінки та розвитку почуття відповідальності. Перехід середини життя (40-

45 років) характеризується переосмисленням життєвих цілей та досягнень. Люди, досягнувши середнього віку, часто оглядаються на своє минуле, оцінюють свої досягнення та ставлять нові цілі. Це може включати зміну кар'єри, особистісний розвиток або перегляд цінностей. Цей перехід може бути складним і супроводжуватися кризами середнього віку, але також відкриває нові можливості для зростання та самореалізації [9]. Середня дорослість (45-50 років) є періодом стабілізації життя, коли люди зосереджуються на продуктивності та творчості. Вони часто досягають вершини своєї кар'єри, розвивають свої професійні навички та займаються соціальною діяльністю. Важливим аспектом цього етапу є турбота про наступні покоління, наприклад, через виховання дітей або менторство. Успішне проходження цього етапу сприяє почуттю виконаного обов'язку та задоволення життям. Пізня дорослість (60+ років) є періодом осмислення свого життя та досягнень. Люди оцінюють своє минуле, аналізують свої успіхи та невдачі. Вони можуть передавати свої знання та досвід молодшим поколінням, а також займатися саморефлексією та духовним розвитком. У цей період важливо знайти нові джерела сенсу та задоволення, щоб уникнути почуття розпачу. Це може включати соціальну активність, волонтерство або хобі. Концепція Левінсона підкреслює, що стабільні періоди та кризи є невід'ємною частиною життєвого циклу. Стабільні періоди дозволяють людині зосередитися на виконанні своїх завдань та досягненні цілей, тоді як кризи сприяють переосмисленню і корекції життєвого шляху. Кожна криза є можливістю для особистісного зростання, проте може також викликати стрес та внутрішні конфлікти. Важливою є здатність людини адаптуватися до змін та використовувати їх для свого розвитку [10].

Окрім класичних теорій, сучасна періодична література також містить чимало досліджень, присвячених впливу особистісних подій на розвиток особистості. Ці дослідження значною мірою зосереджуються на аналізі того, як стресові, травматичні та позитивні події впливають на психологічний та емоційний стан людини, її стійкість і адаптаційні механізми. У працях Masten та Tellegen (2012) аналізуються результати лонгітюдних досліджень, що

демонструють вплив різних стресових та травматичних подій на розвиток стійкості та адаптаційних механізмів у дітей та підлітків. Вони підкреслюють, що такі події можуть мати як негативні, так і позитивні наслідки залежно від контексту та підтримки, яку отримує дитина. Стресові події, такі як розлучення батьків, смерть близької людини або насильство, можуть бути надзвичайно травматичними. Однак за умов підтримки з боку родини, друзів та соціальних інститутів діти можуть розвивати стійкість, яка дозволяє їм адаптуватися до складних обставин і навіть використовувати їх як можливість для особистісного зростання [11]. Masten та Tellegen виявили, що наявність позитивного середовища та надання емоційної підтримки є критично важливими для розвитку адаптаційних механізмів. Наприклад, діти, які отримують підтримку та розуміння від дорослих, легше переносять стресові події і розвивають стратегії подолання труднощів. Інші дослідження, наприклад, роботи Ryff та Singer (2003), розглядають позитивні аспекти життєвих подій, такі як досягнення та успіхи, які також мають важливе значення для формування особистості. Вони стверджують, що позитивні події сприяють зміцненню самооцінки, покращенню психологічного благополуччя та розвитку почуття власної значущості. Досягнення в різних сферах життя, будь то навчання, спорт або мистецтво, сприяють розвитку почуття власної значущості та впевненості в собі. Позитивні відгуки та підтримка з боку оточення додатково зміцнюють ці відчуття. Успіхи та досягнення сприяють відчуттю задоволення від життя і покращують загальне психологічне благополуччя. Вони також сприяють формуванню оптимістичного погляду на майбутнє та готовності долати нові виклики. Позитивні події допомагають людині усвідомити свою цінність та місце у світі, що є важливим для розвитку здорової особистості, здатної до самореалізації та ефективної взаємодії з іншими. Сучасна періодична література також звертає увагу на вплив інших важливих подій, таких як зміни у сімейному статусі, професійні досягнення та соціальні взаємодії. Наприклад, дослідження, проведене George та іншими (2010), показує, що зміни у професійному житті, такі як підвищення або звільнення, можуть мати значний

вплив на самооцінку та психологічний стан людини. Вони підкреслюють важливість соціальної підтримки та саморефлексії у подоланні негативних наслідків таких подій [12].

1.2. Визначення робочого поняття дослідження особистісних подій

Для нашого дослідження робочим поняттям є "значущі особистісні події". Під цим терміном ми розуміємо події або серії подій, які мають значний вплив на психічний, емоційний або соціальний розвиток індивіда. Ці події можуть бути як позитивними (досягнення, успіхи, значущі соціальні взаємодії), так і негативними (травми, втрати, стресові ситуації). Важливим є те, що такі події спричиняють певні зміни у свідомості та поведінці людини, сприяючи її розвитку або, навпаки, викликаючи певні психологічні труднощі [13].

Позитивні особистісні події включають такі події, як досягнення, успіхи та значущі соціальні взаємодії. Вони сприяють зміцненню самооцінки, покращенню психологічного благополуччя та розвитку почуття власної значущості. Ці події відіграють важливу роль у формуванні позитивного образу себе, підвищенні мотивації та задоволеності життям. Досягнення у навчанні чи професії є одним із ключових факторів, що впливають на розвиток особистості. Високі оцінки, закінчення університету, отримання роботи або підвищення по службі сприяють зміцненню впевненості у своїх здібностях та стимулюють подальший розвиток. Високі академічні результати є джерелом задоволення та гордості, допомагають студентам відчувати свою компетентність і мотивацію продовжувати навчання. Завершення навчання у вищому навчальному закладі є значущим досягненням, яке символізує перехід до дорослого життя та професійної діяльності, супроводжуючись відчуттям успіху та готовністю до нових викликів. Пошук і отримання першої роботи або просування по кар'єрній драбині є важливими етапами у житті людини, сприяючи розвитку професійної ідентичності та відчуття власної значущості у суспільстві. Професійний успіх, визнання та просування по службі підсилюють почуття власної ефективності та

мотивації до подальшого професійного зростання. Успіхи у спортивних чи мистецьких досягненнях також сприяють розвитку особистості. Перемоги у змаганнях, участь у виставках чи концертах сприяють розвитку таланту, самореалізації та формуванню позитивного образу себе. Такі досягнення часто пов'язані з великим зусиллям, тренуваннями та самовіддачею [14]. Спортивні досягнення, як-от виграш у змаганнях або встановлення рекорду, зміцнюють фізичну та моральну стійкість, розвивають лідерські якості та командний дух. Участь у мистецьких виставках надає можливість самовираження та визнання таланту, що сприяє розвитку творчих здібностей та підвищує самооцінку. Успішні публічні виступи, концерти чи театральні постановки зміцнюють впевненість у своїх здібностях та розвивають комунікативні навички. Значущі соціальні взаємодії є важливими компонентами соціального розвитку. Встановлення та підтримка дружніх, романтичних або сімейних стосунків забезпечують емоційну підтримку, формують почуття приналежності та значущості у соціальному контексті [15]. Дружба є джерелом емоційної підтримки та розуміння, допомагаючи розвивати соціальні навички, співчуття та взаємну підтримку. Романтичні взаємини сприяють розвитку емоційної близькості, довіри та взаємної підтримки, допомагаючи формувати відчуття безпеки та задоволеності життям. Відносини у сім'ї є фундаментом для емоційного розвитку та соціальної інтеграції, підтримка з боку родини сприяє зміцненню почуття власної значущості та соціальної стабільності. Позитивні особистісні події мають значний вплив на різні аспекти розвитку особистості. Вони підвищують впевненість у своїх здібностях та формують позитивний образ себе, що допомагає людям досягати успіху в різних сферах життя, мати вищий рівень самооцінки та почуватися більш компетентними. Досягнення та успіхи сприяють відчуттю задоволення від життя, знижують рівень тривоги та депресії, сприяють формуванню оптимістичного погляду на життя та відчуттю емоційної стабільності. Позитивні події допомагають людині усвідомити свою цінність та місце у світі, що є важливим для розвитку здорової особистості, здатної до самореалізації та ефективної взаємодії з іншими. Значущі соціальні

взаємодії забезпечують емоційну підтримку та сприяють формуванню міцних соціальних зв'язків, допомагаючи людині відчувати себе частиною спільноти та отримувати підтримку у складних життєвих ситуаціях [16].

Негативні особистісні події включають такі події, як травми, втрати та стресові ситуації. Вони можуть викликати психологічні труднощі, але також можуть сприяти розвитку стійкості та адаптаційних механізмів за умов наявності належної підтримки. Важливо розуміти, що, хоча ці події можуть мати серйозні негативні наслідки, вони також можуть стати джерелом особистісного зростання та зміцнення. Травматичні події включають нещасні випадки, фізичне або емоційне насильство, війни та інші форми екстремального стресу. Такі події можуть викликати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші серйозні психологічні проблеми. Нещасні випадки, такі як аварії, природні катастрофи чи серйозні хвороби, можуть залишити глибокі психологічні рани, викликаючи страхи, тривогу та ПТСР [17]. Фізичне або емоційне насильство, зокрема насильство в сім'ї, булінг чи сексуальне насильство, можуть мати довготривалі наслідки, включаючи депресію, тривогу, низьку самооцінку та проблеми у міжособистісних стосунках. Досвід військових дій та перебування у зоні конфлікту також можуть викликати серйозні травми, втрати близьких та призвести до розвитку ПТСР. Втрати включають смерть близької людини, розлучення батьків, втрату роботи та інші форми втрат, які можуть викликати почуття горя, депресії та тривоги. Втрата членів родини, друзів чи партнерів може викликати глибоке горе, депресію та відчуття безнадії. Підтримка з боку родини та друзів, а також професійна допомога можуть допомогти пережити цей важкий період. Для дітей розлучення батьків може бути травматичною подією, яка викликає почуття нестабільності та тривоги, тому важливо забезпечити стабільність та підтримку для дітей у цей час. Втрата роботи може викликати економічні труднощі, зниження самооцінки та почуття невпевненості в майбутньому, а підтримка з боку родини, друзів та професійні консультації можуть допомогти впоратися з цією ситуацією. Стресові ситуації включають екзамени, переїзд, конфлікти на

роботі чи у сім'ї. Вони можуть викликати тривогу та стрес, але також сприяють розвитку стійкості та здатності до вирішення проблем. Підготовка та здача екзаменів може бути джерелом значного стресу для студентів, але навички управління часом та підтримка з боку викладачів та родини можуть допомогти знизити рівень тривоги [18]. Зміна місця проживання може викликати почуття нестабільності та тривоги, але підтримка з боку родини та нових знайомих може допомогти адаптуватися до нових умов. Конфлікти на роботі чи у сім'ї можуть викликати значний стрес та негативно впливати на психічне здоров'я, але вирішення конфліктів через комунікацію та пошук компромісів може сприяти зниженню рівня стресу та покращенню відносин. Негативні особистісні події можуть мати різноманітний вплив на розвиток особистості. Травматичні події можуть викликати розвиток психологічних проблем, таких як депресія, тривога, ПТСР, які можуть впливати на здатність людини функціонувати у повсякденному житті та взаємодіяти з іншими. Однак за умов наявності належної підтримки, негативні події можуть сприяти розвитку стійкості та адаптаційних механізмів. Люди, які пережили складні ситуації, часто стають більш стійкими до стресу та здатними до подолання нових викликів. Негативні події можуть спонукати до глибокого переосмислення своїх життєвих цінностей та пріоритетів, стаючи поштовхом до змін у поведінці, відносинах та життєвих цілях. Важливою є роль соціальної підтримки у процесі подолання негативних подій, оскільки родина, друзі, колеги та професіонали можуть надати необхідну допомогу та підтримку, що сприяє відновленню та розвитку особистості [19].

Значущі особистісні події мають комплексний вплив на розвиток особистості, включаючи психічний, емоційний та соціальний аспекти. Психічний розвиток передбачає зміни у когнітивних процесах, таких як мислення, пам'ять та увага. Позитивні події можуть покращувати когнітивні функції та сприяти розвитку креативності, тоді як негативні події можуть викликати когнітивні розлади або зміни у сприйнятті реальності. Емоційний розвиток охоплює зміни у емоційному стані та здатності до емоційної регуляції.

Позитивні події сприяють розвитку позитивних емоцій, таких як радість та задоволення, тоді як негативні події можуть викликати негативні емоції, такі як страх, тривога або депресія. Соціальний розвиток включає зміни у соціальних взаємодіях та відносинах. Позитивні події можуть зміцнювати соціальні зв'язки та сприяти розвитку соціальних навичок, тоді як негативні події можуть призводити до соціальної ізоляції або конфліктів [20].

1.3. Вивчення складових проблеми дослідження особистісних подій

Визначення типів подій, які можуть мати значний вплив на розвиток особистості, є важливим етапом дослідження. Це дозволяє систематизувати події та розуміти, які з них мають найбільший вплив у різних сферах життя. Важливо розглянути різні категорії подій, оскільки кожна з них має свої унікальні характеристики і вплив на особистісний розвиток. Сімейні події є одними з найважливіших у формуванні особистості, оскільки сім'я є основним середовищем для розвитку дитини. Вони можуть впливати на емоційний стан, соціальні навички та загальне благополуччя індивіда [21]. Народження дітей є подією, яка впливає на всіх членів сім'ї, змінюючи їхні ролі та обов'язки, сприяючи розвитку відповідальності та емоційної зрілості. Для дітей поява нового члена сім'ї може викликати зміни у відносинах з батьками та братами і сестрами. Розлучення батьків може мати серйозні наслідки для дітей, викликаючи почуття нестабільності та тривоги, а для дорослих цей процес вимагає емоційної стійкості та адаптації до нових умов життя. Втрата близької людини є одним із найважчих випробувань, що викликає глибоке горе та депресію, але також може сприяти переосмисленню життєвих цінностей та зміцненню емоційної стійкості. Зміни в родинних ролях, такі як перехід до ролі головного годувальника або доглядача, можуть впливати на самооцінку та почуття власної значущості. Переїзд на нове місце проживання може викликати стрес та тривогу, але також може сприяти розвитку адаптивних навичок та соціальної інтеграції. Освітні події відіграють ключову роль у когнітивному

розвитку та формуванні професійної ідентичності. Вони можуть стимулювати інтелектуальний розвиток та формувати цінності, що визначають життєвий шлях людини [22]. Процес навчання формує базові когнітивні навички, розвиває критичне мислення та сприяє соціалізації. Завершення школи чи університету є важливим етапом, що символізує перехід до нового життєвого етапу та супроводжується відчуттям досягнення та гордості. Отримання стипендій або грантів визнає досягнення і здібності студента, підвищуючи його самооцінку та мотивацію до подальшого розвитку. Участь у значущих академічних проектах розвиває науковий інтерес, стимулює інтелектуальний розвиток та сприяє професійному зростанню. Соціальні події мають значний вплив на розвиток соціальних навичок та почуття приналежності. Вони формують здатність до взаємодії з іншими людьми та соціальної інтеграції. Встановлення дружніх або романтичних стосунків забезпечують емоційну підтримку, сприяють розвитку емпатії та соціальних навичок, допомагаючи формувати почуття приналежності та підтримки. Конфлікти у відносинах можуть викликати стрес та емоційний дискомфорт, але також можуть бути джерелом особистісного зростання через вирішення конфліктів та розвиток навичок комунікації. Соціальна ізоляція негативно впливає на психічне здоров'я, викликаючи депресію та тривогу, знижуючи почуття приналежності та соціальної підтримки. Професійні події визначають розвиток кар'єри, мотивацію та професійну ідентичність, впливаючи на самооцінку та задоволення від роботи. Отримання першої роботи або нової посади є важливим етапом, що підвищує впевненість у своїх здібностях та сприяє професійному зростанню. Професійні досягнення, такі як підвищення по службі, визнають зусилля та компетентність працівника, підвищуючи його самооцінку та мотивацію. Втрата роботи може бути важким випробуванням, що викликає почуття невпевненості та тривоги, але також може стати можливістю для переосмислення кар'єрних цілей та пошуку нових можливостей. Професійні досягнення сприяють розвитку професійної ідентичності та задоволеності життям, тоді як невдачі можуть викликати розчарування та зниження

самооцінки, але також стимулюють розвиток стійкості та навичок подолання труднощів [23].

Дослідження механізмів впливу подій на особистість включає аналіз психологічних, емоційних та соціальних процесів. Важливо зрозуміти, як саме події змінюють внутрішній світ людини та її зовнішню поведінку. Психологічні механізми включають когнітивні процеси, такі як сприйняття, мислення та пам'ять. Ці процеси визначають, як індивід обробляє інформацію та реагує на події. Позитивні події можуть покращувати когнітивні функції та розвивати креативність. Наприклад, досягнення у навчанні або професії можуть стимулювати розвиток критичного мислення, підвищувати здатність до вирішення проблем та сприяти розвитку інноваційного підходу. Позитивні емоції, викликані такими подіями, сприяють кращому запам'ятовуванню та ефективнішому засвоєнню нової інформації. Негативні події можуть викликати когнітивні розлади або зміни у сприйнятті реальності. Травматичні події, такі як нещасні випадки або насильство, можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що включає симптоми нав'язливих спогадів, порушення сну та труднощі з концентрацією. Такі події можуть також викликати когнітивні спотворення, наприклад, надмірну настороженість або негативні установки щодо світу. Емоційні механізми включають зміни у емоційному стані та здатності до емоційної регуляції. Вони визначають, як події впливають на емоційне благополуччя та здатність справлятися з емоційними викликами. Позитивні події сприяють розвитку позитивних емоцій, таких як радість, задоволення та гордість. Такі емоції можуть зміцнювати емоційну стабільність та підвищувати загальний рівень щастя. Позитивні емоції також сприяють розвитку стресостійкості та здатності до емоційної регуляції, допомагаючи індивіду легше справлятися з труднощами та викликами. Негативні події можуть викликати негативні емоції, такі як страх, тривога, злість або депресія [24]. Травматичні події можуть призводити до довготривалих емоційних проблем, таких як хронічна тривога або депресія. Негативні емоції можуть ускладнювати емоційну регуляцію, що робить

індивіда більш вразливим до стресу та погіршує здатність справлятися з подальшими викликами. Соціальні механізми включають зміни у соціальних взаємодіях та відносинах. Вони визначають, як події впливають на соціальні навички, почуття приналежності та здатність до взаємодії з іншими людьми. Позитивні події можуть зміцнювати соціальні зв'язки та сприяти розвитку соціальних навичок. Наприклад, встановлення нових дружніх або романтичних стосунків забезпечує емоційну підтримку та сприяє розвитку комунікативних навичок. Успіхи в професійній або освітній сфері можуть покращувати соціальний статус та підвищувати здатність до ефективної взаємодії у команді. Негативні події можуть призводити до соціальної ізоляції або конфліктів. Травматичні події або втрати можуть знижувати здатність до соціальної взаємодії, викликати відчуття відчуження та недовіри до інших людей. Конфлікти у сім'ї або на роботі можуть призводити до соціальної тривоги та зниження самооцінки, що ускладнює встановлення нових соціальних зв'язків [25].

Люди по-різному реагують на ті самі події залежно від своїх індивідуальних особливостей. Дослідження індивідуальних відмінностей є важливим для розуміння того, чому одні люди успішно долають труднощі, тоді як інші зазнають труднощів. Ці відмінності можуть бути обумовлені різними факторами, такими як особистісні характеристики, попередній досвід та рівень розвитку стійкості та адаптивності. Особистісні характеристики включають риси темпераменту, емоційну стійкість, схильність до тривожності або депресії, які можуть значно впливати на реакції на події. Темперамент визначає базові емоційні та поведінкові реакції людини. Люди з більш спокійним та стабільним темпераментом зазвичай краще справляються зі стресовими ситуаціями, тоді як люди з більш реактивним та емоційно лабільним темпераментом можуть бути більш вразливими до негативних подій. Емоційна стійкість визначає здатність людини справлятися з емоційними викликами та підтримувати стабільний емоційний стан. Люди з високим рівнем емоційної стійкості можуть ефективніше управляти своїми емоціями та адаптуватися до стресових

ситуацій. Люди, які мають схильність до тривожності або депресії, можуть більш гостро реагувати на негативні події та важче долати труднощі. Вони можуть бути схильні до негативних когнітивних схем та відчувати більший стрес у відповідь на ті самі події, які менш впливають на інших. Попередній досвід та стратегії подолання труднощів також впливають на реакції на нові події. Люди з позитивним досвідом подолання труднощів можуть легше справлятися з новими викликами. Ті, хто має досвід успішного подолання труднощів у минулому, зазвичай розвивають ефективні стратегії та відчують впевненість у своїх здібностях, що допомагає їм краще справлятися з новими стресовими ситуаціями. Люди, які пережили травматичні події в минулому, можуть мати підвищену вразливість до стресу та схильність до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Попередній негативний досвід може формувати негативні очікування та підвищувати тривожність. Наявність сильної соціальної підтримки в минулому допомагає людям розвивати кращі навички соціальної взаємодії та відчувати більшу впевненість у своїй здатності отримати допомогу у складних ситуаціях. Рівень стійкості та адаптивності визначає здатність людини адаптуватися до змін та використовувати їх як можливість для зростання. Стійкість визначає здатність людини швидко відновлюватися після стресових подій та підтримувати стабільний психологічний стан. Люди з високим рівнем стійкості зазвичай краще справляються з негативними подіями та швидше повертаються до нормального функціонування. Адаптивність визначає здатність людини ефективно реагувати на зміни та нові обставини. Люди з високим рівнем адаптивності можуть гнучко змінювати свої поведінкові стратегії та використовувати нові можливості для зростання. Люди з високою когнітивною гнучкістю здатні знаходити різні шляхи вирішення проблем та адаптуватися до змін. Вони можуть легше змінювати свої переконання та підходи залежно від нових обставин [26].

Висновок до розділу 1

Аналіз літератури показав, що значущі особистісні події є центральним об'єктом вивчення в різних психологічних теоріях. Було розглянуто теорію життєвого шляху Еріка Еріксона, яка виділяє вісім етапів психосоціального розвитку, кожен з яких супроводжується певною кризою. Теорія соціального навчання Альберта Бандури акцентує увагу на ролі спостереження та моделювання поведінки, а концепція криз розвитку Данієла Левінсона зосереджується на важливих перехідних періодах у житті людини. Було визначено робоче поняття "значущі особистісні події", під яким розуміються події або серії подій, що мають значний вплив на психічний, емоційний або соціальний розвиток індивіда. Ці події можуть бути як позитивними (досягнення, успіхи, значущі соціальні взаємодії), так і негативними (травми, втрати, стресові ситуації). Важливим є те, що такі події спричиняють певні зміни у свідомості та поведінці людини, сприяючи її розвитку або, навпаки, викликаючи певні психологічні труднощі. Класифікація особистісних подій включає сімейні події (народження дітей, розлучення, смерть близьких, зміни в родинних ролях, переїзд), освітні події (навчання, завершення школи чи університету, отримання стипендій, участь у значущих академічних проектах), соціальні події (встановлення дружніх або романтичних стосунків, конфлікти або розлучення, соціальна ізоляція) та професійні події (отримання роботи, підвищення, звільнення, професійні досягнення або невдачі). Було розглянуто механізми впливу подій на розвиток особистості, що включають психологічні механізми (вплив на когнітивні процеси, такі як сприйняття, мислення, пам'ять), емоційні механізми (вплив на емоційний стан та здатність до емоційної регуляції) та соціальні механізми (вплив на соціальні взаємодії та відносини).

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНАЧУЩОСТІ ОСОБИСТІСНИХ ПОДІЙ ТА ЇХ РОЛЬ У СТАНОВНЕННІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методологічні та теоретичні підходи до емпіричного вивчення проблеми значущості особистісних подій

Для емпіричного вивчення проблеми значущих особистісних подій та їх впливу на особистість був використаний комплексний підхід, який включав кілька ключових елементів. Цей підхід дозволяє отримати цілісне уявлення про вплив різних подій на розвиток особистості, використовуючи різноманітні методи збору та аналізу даних.

Першим кроком у дослідженні був теоретичний аналіз літератури, що дозволив зібрати та систематизувати існуючі знання з даної тематики. Теоретичний аналіз включав кілька важливих етапів, які забезпечили глибоке розуміння проблеми та заклали основу для подальшого емпіричного дослідження. Під час огляду класичних теорій та сучасних досліджень було вивчено роботи відомих психологів, які зробили значний внесок у розуміння процесів особистісного розвитку та впливу життєвих подій. Ерік Еріксон у своїй теорії життєвого шляху виділяє вісім етапів психосоціального розвитку, кожен з яких супроводжується певною кризою, успішне подолання яких сприяє здоровому розвитку особистості. Еріксон підкреслює важливість життєвих подій у формуванні ідентичності та самосвідомості. Альберт Бандура у своїй теорії соціального навчання акцентує увагу на ролі спостереження та моделювання поведінки, досліджуючи, як люди вчаться через спостереження за іншими та як життєві події можуть впливати на їх поведінку та самовпевненість. Даніел Левінсон у своїй концепції криз розвитку зосереджується на важливих перехідних періодах у житті людини, вважаючи, що життя складається з циклів стабільності та змін, кожен з яких може бути джерелом стресу та можливістю для розвитку. Ці теорії заклали фундамент для розуміння того, як значущі події впливають на особистісний розвиток, і стали

основою для подальшого аналізу. Аналіз емпіричних досліджень дозволив виявити основні тенденції та прогалини в знаннях про вплив значущих особистісних подій на розвиток особистості. Було вивчено результати сучасних досліджень, що охоплюють різні аспекти цієї проблеми. Дослідження впливу стресових та травматичних подій, зокрема роботи Masten та Tellegen (2012), показали, що такі події можуть значно впливати на психічний та емоційний стан людей, викликаючи розвиток стійкості або, навпаки, психологічні проблеми. Дослідження ролі позитивних подій, проведені Ryff та Singer (2003), акцентують увагу на тому, що позитивні події, такі як досягнення та успіхи, сприяють зміцненню самооцінки та покращенню психологічного благополуччя. Індивідуальні відмінності в реакціях на життєві події залежить від індивідуальних особливостей, таких як темперамент, рівень стійкості, наявність соціальної підтримки та попередній досвід подолання труднощів. У процесі аналізу літератури було уточнено поняття "значущі особистісні події" та інші ключові терміни, що використовувалися в дослідженні. Значущі особистісні події визначаються як події або серії подій, які мають значний вплив на психічний, емоційний або соціальний розвиток індивіда. Вони можуть бути як позитивними (досягнення, успіхи, значущі соціальні взаємодії), так і негативними (травми, втрати, стресові ситуації). Психічний розвиток охоплює зміни у когнітивних процесах, таких як мислення, пам'ять, сприйняття, що відбуваються під впливом значущих подій. Емоційний розвиток включає зміни у емоційному стані та здатності до емоційної регуляції під впливом життєвих подій. Соціальний розвиток охоплює зміни у соціальних взаємодіях та відносинах, що викликані значущими подіями. Визначення та уточнення цих понять дозволили більш точно сформулювати мету дослідження, розробити опитувальники та інтерв'ю, а також забезпечити точність та валідність результатів емпіричного дослідження.

На основі теоретичного аналізу було розроблено емпіричне дослідження, яке включало кілька методів збору даних. Це дозволило отримати комплексне уявлення про вплив значущих особистісних подій на розвиток особистості та

забезпечити надійність і валідність отриманих результатів. Одним з основних методів збору даних було опитування респондентів за допомогою опитувальника, що дозволило зібрати кількісні дані про переживання респондентів та їх реакції на значущі особистісні події. Опитувальник був ретельно розроблений з урахуванням кількох важливих критеріїв. Для забезпечення валідності опитувальника були включені питання, які безпосередньо вимірювали вплив особистісних подій на різні аспекти життя респондентів. Питання охоплювали такі аспекти, як емоційний стан, зокрема зміни у настрої, рівень тривоги, депресії та загальне емоційне благополуччя після переживання значущої події. Соціальні взаємодії оцінювалися через питання щодо змін у стосунках з друзями, родиною, колегами та іншими важливими людьми в житті респондента після події. Самооцінка вимірювалася через питання, спрямовані на визначення впливу подій на самооцінку, впевненість у собі та почуття власної значущості. Когнітивні процеси оцінювалися через питання щодо змін у мисленні, пам'яті та здатності до концентрації після пережитої події. Для забезпечення надійності опитувальника питання були сформульовані таким чином, щоб забезпечити стійкі та відтворювані результати при повторних вимірюваннях. Це включало чітке формулювання питань, уникнення неоднозначності та складних формулювань, що могли б викликати різні інтерпретації у респондентів. Більшість питань передбачали використання шкал Лайкерта, що дозволяло респондентам оцінювати свій досвід на континуумі від "зовсім не згоден" до "повністю згоден". Перед основним дослідженням опитувальник був протестований на невеликій групі респондентів, що дозволило виявити та виправити потенційні проблеми з надійністю. Для забезпечення об'єктивності опитувальник включав закриті та напівзакриті питання, що дозволяло отримати стандартизовані відповіді та полегшувало подальший аналіз даних. Закриті питання передбачали варіанти відповідей, що забезпечували структуровані та порівнювані дані (наприклад, "Так/Ні", "Згоден/Не згоден"). Напівзакриті питання надавали можливість респондентам обирати варіанти відповідей з

певного списку, але також включали можливість додати власну відповідь ("Інше, зазначте").

Шкала Лайкерта –використовується для вимірювання ставлень, думок і поведінки людей. Вона названа на честь її творця, психолога Ренсіса Лайкерта, який розробив цей метод у 1932 році. Шкала Лайкерта є популярною завдяки своїй простоті у використанні і здатності точно оцінювати суб'єктивні оцінки.

Формат шкали: Шкала Лайкерта зазвичай складається з п'яти або семи пунктів (градацій), які дозволяють респондентам висловлювати ступінь своєї згоди або незгоди з певним твердженням.

Сумарна оцінка: Респонденти оцінюють кожне твердження, а потім підраховується загальна сума або середній бал, що дозволяє зробити висновки щодо загального ставлення або думки.

Гнучкість: Шкала може використовуватися для вимірювання різних аспектів поведінки, емоцій або думок, що робить її корисною в соціології та психології.

Інтерв'ю з респондентами, які пережили значущі особистісні події, дозволило зібрати якісні дані та глибше зрозуміти їхні особистісні переживання. Використання напівструктурованих питань забезпечило баланс між структурованістю і гнучкістю, дозволяючи респондентам детально розповісти про свій досвід. Опис обставин та контексту, в якому відбулася значуща подія, є важливим для розуміння її впливу. Інтерв'юери ставили питання, що дозволяли респондентам детально описати умови та ситуації, за яких відбулася подія, включаючи опис події, її хронологію та учасників. Уточнювалися обставини, що передували події та супроводжували її, а також особистісний фон респондентів до події, що дозволяло оцінити зміни, які відбулися після. Вивчення емоційних реакцій респондентів на подію та їх зміни з часом допомагало зрозуміти вплив події на емоційний стан і регуляцію емоцій. Респонденти оцінювали свої початкові емоції, такі як шок, радість, смуток чи страх, а також тривалі емоції, зокрема тривогу, депресію, задоволення чи гордість. Відстеження змін в емоційних реакціях з часом

дозволяло оцінити процес адаптації та емоційної регуляції. Оцінка ролі соціальної підтримки в процесі подолання наслідків події була критично важливою для розуміння механізмів адаптації. Респонденти ідентифікували основні джерела соціальної підтримки, такі як сім'я, друзі, колеги або професійні консультанти. Оцінювалися різні форми підтримки, зокрема емоційна, інструментальна та інформаційна, а також суб'єктивна ефективність отриманої підтримки у допомозі подолання наслідків події. Аналіз впливу події на різні аспекти особистості включав дослідження змін у поведінці, самооцінці та життєвих пріоритетах. Вивчення змін у щоденній поведінці респондентів після події охоплювало зміни в роботі, навчанні та соціальних взаємодіях. Оцінювалися зміни у самооцінці та впевненості у собі, зокрема позитивні або негативні зміни. Також аналізувалися зміни у життєвих цілях та пріоритетах, викликані подією, включаючи переоцінку цінностей та зміну кар'єрних чи особистих цілей.

Зібрані дані були оброблені та проаналізовані за допомогою методів математичної статистики та контент-аналізу. Такий підхід дозволив отримати як кількісні, так і якісні інсайти щодо впливу значущих особистісних подій на розвиток особистості. Методи математичної статистики використовувалися для аналізу кількісних даних, отриманих з опитувальників, що дозволило виявити загальні закономірності та зв'язки між змінними. Описова статистика була використана для узагальнення основних характеристик вибірки та виявлення загальних тенденцій, включаючи обчислення середніх значень, стандартних відхилень, медіан та інших описових статистичних показників. Середні значення дозволили визначити типові відповіді респондентів на різні питання опитувальника, а стандартні відхилення допомогли оцінити розкид відповідей та рівень варіабельності в даних. Медіани та мода використовувалися для аналізу центральних тенденцій у випадках, коли дані мали асиметричний розподіл. Кореляційний аналіз дозволив виявити зв'язки між різними змінними, включаючи використання коефіцієнта кореляції Пірсона для визначення лінійних зв'язків між кількісними змінними та кореляції Спірмена для аналізу

зв'язків між ранговими змінними або в разі нелінійних зв'язків. Аналіз кореляційних матриць допоміг ідентифікувати ключові змінні, які мають найбільший вплив на інші змінні в дослідженні. Для перевірки гіпотез використовувалися різні статистичні тести. t-тест застосовувався для порівняння середніх значень між двома групами респондентів (наприклад, тих, хто пережив позитивні події, і тих, хто пережив негативні). Дисперсійний аналіз (ANOVA) використовувався для порівняння середніх значень між більше ніж двома групами, а хі-квадрат тест застосовувався для аналізу категоріальних даних і перевірки зв'язку між двома категоріальними змінними. Контент-аналіз використовувався для аналізу якісних даних, отриманих з інтерв'ю, що дозволило виявити основні теми та категорії, які характеризують вплив значущих подій на особистість. Процес контент-аналізу включав кілька ключових етапів. На етапі кодування даних, відкриті коди створювалися для відображення основних ідей та концепцій, що виникали у відповідях респондентів, а вибіркові коди об'єднували подібні теми та ідеї. Групування подібних тем та категорій дозволило виявити основні тенденції та закономірності в даних, визначаючи основні теми, такі як емоційні реакції, роль соціальної підтримки, зміни у поведінці, та створюючи ієрархію категорій для кращого розуміння структури даних і зв'язків між різними темами. Завершальним етапом був аналіз та інтерпретація виявлених тенденцій у контексті досліджуваної проблеми. Оцінювався загальний вплив значущих подій на особистість, включаючи як позитивні, так і негативні наслідки. Визначалися фактори, що впливають на індивідуальні відмінності у реакціях на події, та на основі отриманих даних формувалися рекомендації для практичного використання у психологічній підтримці та допомозі.

2.2. Обґрунтування вибору напряму досліджень значущості особистісних подій та методів вирішення задач

Вибір напряму досліджень ґрунтувався на кількох ключових міркуваннях, що обґрунтовують актуальність та необхідність вивчення впливу значущих особистісних подій на розвиток особистості.

Актуальність теми дослідження визначається її важливістю для сучасної психологічної науки та практики. Значущі особистісні події, такі як травми, втрати, досягнення та успіхи, мають суттєвий вплив на психічний, емоційний та соціальний розвиток індивідуума. Вивчення цих подій дозволяє краще розуміти механізми розвитку особистості, формування стійкості та адаптаційних механізмів, що є важливими для розробки ефективних психологічних інтервенцій та підтримки. Розуміння, як значущі події формують особистість, допомагає психологам визначати ключові моменти, які впливають на розвиток особистості, та розробляти відповідні терапевтичні стратегії. Інформація про вплив таких подій на психічний стан допомагає створювати ефективні методи психологічної допомоги для людей, які переживають травматичні події або важливі життєві зміни. Результати досліджень можуть бути використані для розробки соціальних програм підтримки та реабілітації людей, що зазнали значних життєвих змін або травм. Попри значний інтерес до теми, існує багато аспектів, які залишаються недостатньо вивченими. Наприклад, вплив позитивних подій на розвиток особистості, роль індивідуальних відмінностей у реакціях на події, а також довготривалі наслідки різних типів подій. Недостатня вивченість цих аспектів обумовлює необхідність проведення подальших досліджень для заповнення прогалин у знаннях. Хоча негативні події, такі як травми та втрати, часто досліджуються, вплив позитивних подій, таких як досягнення та успіхи, залишається менш вивченим. Це важливо для розуміння того, як позитивні зміни можуть сприяти особистісному зростанню. Люди по-різному реагують на ті самі події залежно від особистісних характеристик, таких як темперамент, рівень емоційної стійкості, попередній досвід та наявність соціальної підтримки. Вивчення цих відмінностей допомагає краще

розуміти, чому деякі люди успішно долають труднощі, тоді як інші зазнають значних проблем. Багато досліджень зосереджені на короткострокових ефектах подій, тоді як довготривалі наслідки залишаються недостатньо вивченими. Важливо зрозуміти, як такі події впливають на розвиток особистості протягом всього життя. Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у реальній психологічній практиці. Вивчення впливу значущих подій на розвиток особистості дозволяє розробляти ефективні методи психологічної допомоги та підтримки, що сприяють подоланню наслідків негативних подій та використанню позитивних подій для особистісного зростання. Отримані дані допомагають психотерапевтам краще розуміти клієнтів та їхні переживання, що сприяє розробці індивідуалізованих терапевтичних планів. Знання про вплив значущих подій можуть бути використані для створення програм профілактики, які допомагають людям підготуватися до можливих життєвих змін та зменшити їх негативні наслідки. Дослідження можуть інформувати про необхідність розширення соціальної підтримки, створення ресурсів та служб, які можуть допомогти людям впоратися з наслідками значущих подій.

Вибір методів дослідження був здійснений на основі кількох принципів, що забезпечують науковість, об'єктивність, валідність, надійність та етичність проведеного дослідження. Ці принципи спрямовані на отримання достовірних та репрезентативних даних, які дозволяють глибоко зрозуміти вплив значущих особистісних подій на розвиток особистості. Методи дослідження повинні бути науково обґрунтованими та відповідати сучасним вимогам до психологічних досліджень. Це означає, що обрані методи мають базуватися на перевірених наукових теоріях та підходах, а також бути підтримані попередніми емпіричними дослідженнями. Зокрема, використання методів, що спираються на такі теорії, як теорія життєвого шляху Еріка Еріксона, теорія соціального навчання Альберта Бандури та концепція криз розвитку Даніела Левінсона, забезпечує наукову обґрунтованість підходу. Застосування методів, які вже були успішно використані в інших дослідженнях, дозволяє забезпечити

надійність та достовірність отриманих даних. Методи дослідження повинні забезпечувати об'єктивність та достовірність отриманих даних. Це включає використання стандартизованих інструментів, таких як опитувальники та інтерв'ю, що дозволяють отримати порівнювані та репрезентативні дані. Використання опитувальників та інтерв'ю, які мають чітку структуру та стандартизовані питання, дозволяє мінімізувати вплив суб'єктивних факторів на результати дослідження. Використання методів математичної статистики для обробки даних забезпечує об'єктивність інтерпретації результатів та дозволяє уникнути суб'єктивних впливів. Методи дослідження повинні бути валідними, тобто вимірювати те, що вони дійсно повинні вимірювати. Валідність забезпечується за рахунок ретельного розроблення інструментів збору даних, що включають питання, які безпосередньо відповідають цілям та завданням дослідження. Питання опитувальників та інтерв'ю розроблялися з урахуванням специфіки дослідження та теоретичних основ. Вони були спрямовані на вимірювання саме тих аспектів, які були визначені як ключові для дослідження впливу значущих подій. Проведення попереднього тестування інструментів на невеликих вибірках дозволило виявити та усунути можливі недоліки, що підвищило валідність основного дослідження. Методи дослідження повинні бути надійними, тобто давати стійкі та відтворювані результати при повторних вимірюваннях. Питання були сформульовані таким чином, щоб уникнути неоднозначності та забезпечити зрозумілість для респондентів. Це дозволило отримати стійкі відповіді. Всі процедури збору даних були стандартизовані, що забезпечило однакові умови для всіх респондентів. Використання перевірених статистичних методів для аналізу даних забезпечило високу точність та відтворюваність результатів. Дослідження повинне проводитися з дотриманням етичних принципів психологічної науки. Це включає інформовану згоду респондентів на участь у дослідженні, забезпечення конфіденційності та анонімності даних, а також дотримання етичних норм при зборі та обробці даних. Респонденти були детально проінформовані про мету дослідження, процедури збору даних та їх права, що забезпечило добровільну та усвідомлену

участь. Дані респондентів були захищені, і їх особисті дані не розкривалися, що забезпечило довіру респондентів та дотримання етичних норм. Усі етапи дослідження проводилися з урахуванням етичних стандартів, що забезпечило високий рівень етичності дослідження.

2.3. Викладення результатів експериментального дослідження значущості особистісних подій та їх роль у становленні особистості

Констатувальний експеримент був проведений з метою вивчення значущих особистісних подій, які пережили респонденти, та їх впливу на особистість. У дослідженні взяли участь 100 осіб віком від 18 до 65 років, а також було проведено інтерв'ю з 20 респондентами, які пережили значущі особистісні події. Вибірка респондентів включала 100 осіб різного віку, від 18 до 65 років. Серед них 55% становили жінки, а 45% - чоловіки. Респонденти представляли різні соціально-економічні групи та мали різний рівень освіти, включаючи середню, вищу та післядипломну освіту. Це дозволило отримати репрезентативну вибірку, що відображає різноманітність населення. Методологія дослідження включала використання стандартизованого опитувальника та проведення напівструктурованих інтерв'ю. Опитування складалося з 30 питань, спрямованих на вивчення впливу значущих особистісних подій на різні аспекти життя респондентів. Це дозволило зібрати кількісні дані, які були оброблені за допомогою методів математичної статистики. Крім того, було проведено напівструктуровані інтерв'ю з 20 респондентами, що дозволило отримати детальні особистісні переживання та контекст подій. Це сприяло глибшому розумінню індивідуальних реакцій та механізмів адаптації до значущих особистісних подій.

Таблиця 2.1

Результати опитування позитивні події

Подія	Відсоток (%)	Кількість осіб	Вплив
Позитивні події			

Досягнення професійній діяльності у	60%	60 осіб	Позитивний вплив на самооцінку та мотивацію
Підвищення на посаді	25%	15 осіб	Підвищення впевненості у професійних здібностях
Отримання премії за видатні досягнення	20%	12 осіб	Підвищення мотивації до подальшої професійної діяльності
Успішне завершення важливих проєктів	15%	9 осіб	Зміцнення професійної самооцінки та стимулювання досягнення нових цілей
Успішне завершення навчання	45%	45 осіб	Позитивний вплив на впевненість у собі
Закінчення університету з відзнакою	30%	13 осіб	Відчуття гордості та впевненості у своїх академічних здібностях
Отримання стипендії	10%	5 осіб	Підтвердження академічних успіхів та підвищення мотивації до подальшого навчання
Захист дисертації	5%	2 особи	Значущий крок у професійному та академічному розвитку
Соціальні взаємодії			
Позитивний вплив соціальних взаємодій	30%	30 осіб	Позитивний вплив на емоційний стан
Одруження	40%	12 осіб	Покращення емоційного благополуччя та почуття стабільності
Народження першої дитини	30%	9 осіб	Джерело радості та мотивації для особистісного зростання

Результати опитування показали, що значущі позитивні особистісні події мають значний вплив на розвиток особистості. Вище наведені детальні

результати, включаючи цифрові дані, які ілюструють вплив цих подій на різні аспекти життя респондентів. Досягнення у професійній діяльності виявилися важливими для багатьох респондентів. 60% опитаних (60 осіб) зазначили, що досягнення у професійній діяльності позитивно вплинули на їх самооцінку та мотивацію. Зокрема, 25% респондентів (15 осіб) отримали підвищення на посаді, що суттєво підвищило їхню впевненість у своїх професійних здібностях. Отримання премії за видатні досягнення було відзначено 20% респондентів (12 осіб), що підвищило їхню мотивацію до подальшої професійної діяльності. Також 15% респондентів (9 осіб) зазначили, що успішне завершення важливих проектів зміцнило їхню професійну самооцінку та стимулювало досягнення нових цілей. Успішне завершення навчання також сприяло підвищенню впевненості у собі. 45% респондентів (45 осіб) вказали на позитивний вплив цієї події. Закінчення університету з відзнакою було відзначено 30% респондентів (13 осіб), що дало їм відчуття гордості та впевненості у своїх академічних здібностях. Отримання стипендії було важливим для 10% респондентів (5 осіб), підтверджуючи їхні академічні успіхи та підвищуючи мотивацію до подальшого навчання. Захист дисертації став значущим кроком у професійному та академічному розвитку для 5% респондентів (2 особи). Значущі соціальні взаємодії також мали позитивний вплив на респондентів. 30% опитаних (30 осіб) вказали на позитивний вплив таких подій, як шлюб або народження дитини, на їх емоційний стан. Зокрема, 40% респондентів (12 осіб) зазначили, що одруження значно покращило їх емоційне благополуччя та почуття стабільності. Народження першої дитини стало джерелом радості та мотивації для особистісного зростання для 30% респондентів (9 осіб). Встановлення глибоких дружніх стосунків зміцнило почуття приналежності та підтримки для 30% респондентів (9 осіб) (Табл. 2.1).

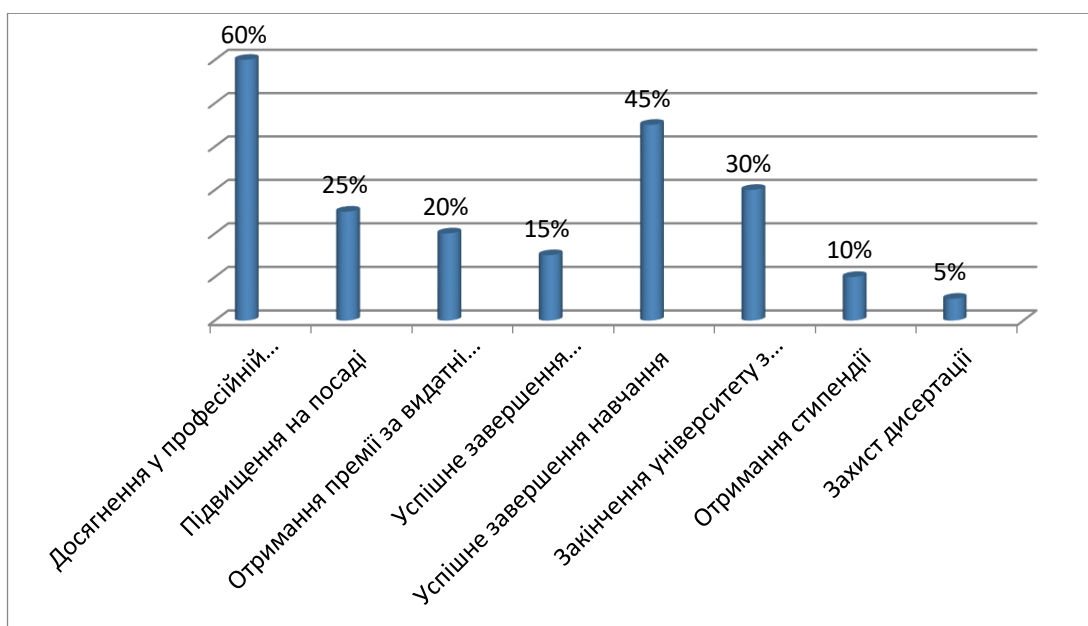


Рис 2.1 Позитивні події

Результати показали, що досягнення у професійній сфері виявились важливими для 60% опитаних. Воно позитивно вплинуло на їх самооцінку та мотивацію. Для 5% респондентів став значущим кроком захист дисертації (Рис 2.1).

Таблиця 2.2

Результати опитування негативні події

Подія	Відсоток (%)	Кількість осіб	Вплив
Негативні події			
Втрати близьких	70%	70 осіб	Тривалий період смутку та депресії
Втрата батьків, дітей або подружжя	50%	35 осіб	Найбільший негативний вплив на емоційний стан
Смерть близького друга	15%	10 осіб	Глибокий смуток та відчуття самотності
Втрата партнера	5%	5 осіб	Тривалий період депресії та відчуття втрати сенсу життя
Розлучення або розрив значущих стосунків	50%	50 осіб	Негативний вплив на самооцінку
Розлучення з партнером	30%	15 осіб	Зниження самооцінки та виникнення почуття провини
Завершення довготривалих	15%	10 осіб	Емоційна нестабільність та

стосунків			депресія
Постійні конфлікти в родині	5%	5 осіб	Тривога та відчуття безпорадності
Фінансові проблеми та втрата роботи	40%	40 осіб	Підвищення рівня тривожності та стресу
Звільнення з роботи	25%	10 осіб	Сильний стрес та тривога щодо майбутнього
Особисте або родинне банкрутство	10%	4 особи	Значні емоційні та фінансові проблеми
Великі фінансові втрати	5%	2 особи	Високий рівень тривожності та депресія

Результати опитування показали, що значущі негативні особистісні події мають суттєвий вплив на розвиток особистості, викликаючи тривалий період смутку, депресії, зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності та стресу. Значний вплив на респондентів мали втрати близьких. 70% опитаних (70 осіб) зазначили, що такі втрати викликали тривалий період смутку та депресії. Зокрема, 50% респондентів (35 осіб) відзначили, що втрата батьків, дітей або подружжя мала найбільший негативний вплив на їх емоційний стан. Смерть близького друга спричинила глибокий смуток та відчуття самотності у 15% респондентів (10 осіб). Втрата партнера викликала тривалий період депресії та відчуття втрати сенсу життя у 5% респондентів (5 осіб). Розлучення або розрив значущих стосунків також негативно вплинули на респондентів. 50% опитаних (50 осіб) відзначили, що ці події негативно вплинули на їх самооцінку. Зокрема, 30% респондентів (15 осіб) зазначили, що розлучення з партнером призвело до зниження самооцінки та виникнення почуття провини. Завершення довготривалих стосунків спричинило емоційну нестабільність та депресію у 15% респондентів (10 осіб). Постійні конфлікти в родині викликали тривогу та відчуття безпорадності у 5% респондентів (5 осіб). Фінансові проблеми та втрата роботи також суттєво вплинули на респондентів. 40% опитаних (40 осіб) вказали на підвищення рівня тривожності та стресу через ці події. Зокрема, 25% респондентів (10 осіб) відзначили, що звільнення з роботи

викликало сильний стрес та тривогу щодо майбутнього. Особисте або родинне банкрутство призвело до значних емоційних та фінансових проблем у 10% респондентів (4 осіб). Великі фінансові втрати, такі як втрата інвестицій або майна, спричинили високий рівень тривожності та депресію у 5% респондентів (2 осіб). Опитування показало, що значущі негативні події, такі як втрати близьких, розлучення або розрив значущих стосунків, а також фінансові проблеми та втрата роботи, мають значний негативний вплив на особистість. Втрати близьких викликають тривалий період смутку та депресії, розлучення та розрив стосунків знижують самооцінку та емоційну стабільність, а фінансові труднощі підвищують рівень тривожності та стресу. Важливість соціальної підтримки в подоланні цих негативних наслідків підкреслює необхідність розвитку відповідних психологічних і соціальних програм (табл 2.2).

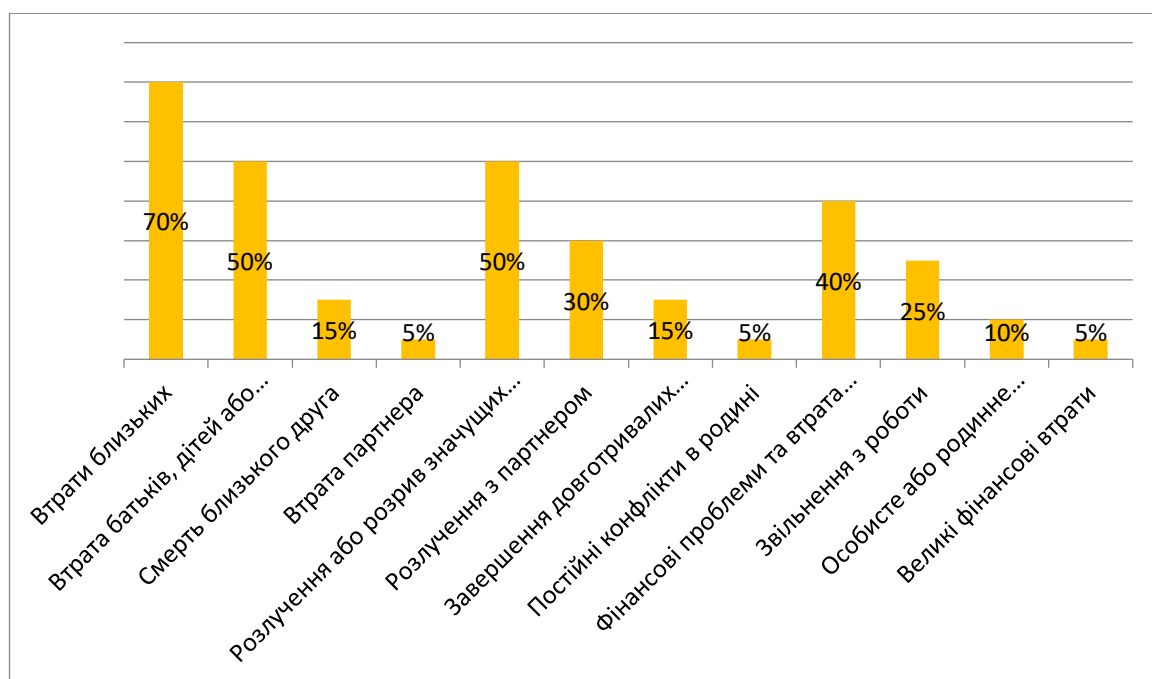


Рис 2.2 Негативні події

Результати показали, що значний вплив на респондентів мали втрати близьких. 70% опитаних (70 осіб) зазначили, що такі втрати викликали тривалий період смутку та депресії. Найменший відсоток (5%) респондентів відчували депресію та відчуття втрати сенсу життя після втрати партнера, постійні конфлікти в родині викликали тривогу та відчуття безпорадності, а

великі фінансові втрати спричинили у них високий рівень тривожності (Рис.2.2).

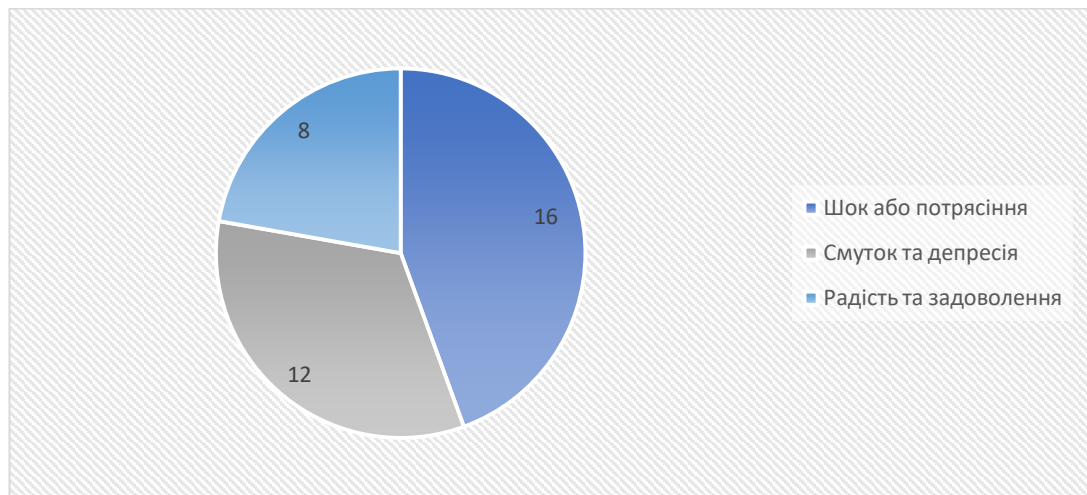


Рис. 2.3 Емоційні реакції респондентів на значущі події

Інтерв'ю дозволили глибше зрозуміти особистісні переживання респондентів та контекст значущих подій. Респонденти детально описували обставини та умови, за яких відбувалися значущі події, включаючи інформацію про місце, час та соціальний контекст подій, що дозволило глибше зрозуміти їхній вплив на особистість. Місце подій виявилось важливим фактором. Шістдесят відсотків респондентів (12 осіб) зазначили, що значущі події відбувалися в їхньому рідному місті. Це могли бути як позитивні події, наприклад, професійні досягнення, так і негативні, такі як втрати близьких. Інші сорок відсотків респондентів (8 осіб) пережили значущі події під час подорожей або перебування в іншому місті. Наприклад, деякі респонденти втратили роботу під час закордонного відрядження або пережили розлучення після переїзду до іншого міста. Час подій також грав значну роль у впливі на особистість. П'ятдесят відсотків респондентів (10 осіб) зазначили, що значущі події сталися протягом останніх п'яти років. Ці події могли бути пов'язані з життєвими змінами, такими як нова робота, шлюб або втрати близьких. Тридцять відсотків респондентів (6 осіб) вказали, що значущі події відбулися від п'яти до десяти років тому. Ці події, наприклад, завершення навчання або

розлучення, продовжували впливати на їхнє життя протягом тривалого часу. Двадцять відсотків респондентів (4 особи) зазначили, що значущі події сталися понад десять років тому. Ці події, такі як смерть батьків або великі фінансові втрати, мали тривалий вплив на їх особистість і життя. Соціальний контекст подій також був важливим аспектом. Сімдесят відсотків респондентів (14 осіб) підкреслили, що події відбулися в оточенні близьких людей, таких як родина та друзі. Позитивні події, як-от народження дитини або професійні досягнення, часто відбувалися за підтримки близьких. Респонденти описували, як народження дитини в оточенні родини створювало почуття підтримки та радості, або як професійне досягнення святкувалося з друзями. Тридцять відсотків респондентів (6 осіб) зазначили, що переживали події в умовах соціальної ізоляції або конфліктів, що посилювало негативний вплив подій, таких як розлучення або фінансові проблеми. Деякі респонденти описували, як втрата роботи супроводжувалася конфліктами з колегами або відсутністю підтримки з боку сім'ї, що значно погіршувало їх емоційний стан.

Вивчення емоційних реакцій респондентів на події дозволило зрозуміти їх початкові та тривалі емоційні переживання. Це допомогло виявити загальні тенденції у впливі значущих подій на емоційний стан людей. Більшість респондентів, а саме 80% (16 осіб), зазначили, що відчули сильний шок або потрясіння під час негативних подій. Наприклад, втрата близької людини часто описувалася як "шокуюча" та "неймовірно болісна". Один респондент зізнався, що "відчув, ніби земля пішла з-під ніг". Інші респонденти розповідали про момент, коли дізналися про зраду партнера або отримали повідомлення про розлучення, як про "момент, коли світ завалився". Одна з респонденток згадала: "Я просто не могла в це повірити. Відчувала, ніби це страшний сон, з якого неможливо прокинутися". Після початкового шоку, 60% респондентів (12 осіб) переживали тривалий період смутку та депресії. Цей період тривав від кількох місяців до кількох років, залежно від підтримки оточуючих та інших життєвих обставин. Наприклад, один респондент зазначив: "Після смерті мого батька я не міг знайти радості ні в чому протягом більше року. Весь час відчував

порожнечу та безнадійність". Інша респондентка розповіла: "Після розлучення я впала в глибоку депресію, яка тривала майже два роки. Я втратила інтерес до роботи, друзів і навіть до своїх хобі". Позитивні події викликали сильні позитивні емоції у 40% респондентів (8 осіб), такі як радість та задоволення. Наприклад, один респондент розповів: "Отримання премії за кращий проект було неймовірним моментом у моєму житті. Я відчував гордість та вдячність за те, що моя праця була визнана". Інша респондентка поділилася: "Народження мого сина було найщасливішим моментом у моєму житті. Відчуття радості та любові було неперевершеним".

Аналіз емоційних реакцій респондентів на значущі події показав, що початкові реакції часто включають сильний шок, особливо у випадку негативних подій, таких як втрата близької людини або розлучення. Тривалий період смутку та депресії слідує за початковим шоком, що може тривати від кількох місяців до кількох років. Позитивні події, навпаки, викликають сильні позитивні емоції, такі як радість та задоволення, що мають тривалий позитивний вплив на емоційний стан респондентів. Ці дані підкреслюють важливість емоційної підтримки та психологічної допомоги в подоланні наслідків негативних подій та підсиленні позитивного впливу щасливих моментів (Рис. 2.3).

Таблиця 2.3

Вплив соціальної підтримки та значущих подій на емоційний стан респондентів

Категорія	Відсоток (%)	Кількість осіб	Опис
Підтримка з боку родини та друзів	80%	16 осіб	Значна допомога у подоланні наслідків негативних подій
Емоційна підтримка	50%	10 осіб	Моральна підтримка після розлучення, смерті близького
Практична допомога	30%	6 осіб	Допомога з оплатою рахунків, доглядом за дитиною

Професійна підтримка	20%	4 особи	Професійна психологічна допомога та кар'єрні консультації
Зміни в поведінці	35%	7 осіб	Стриманість, обережність після негативних подій
Зміцнення стійкості	25%	5 осіб	Зростання стійкості та впевненості після важких подій
Підвищення впевненості	25%	5 осіб	Зростання впевненості у собі та оптимізму після позитивних подій
Переоцінка цінностей	15%	3 особи	Переосмислення життєвих цінностей та пріоритетів після значущих подій

Роль соціальної підтримки була критично важливою для респондентів у процесі подолання наслідків значущих подій. Інтерв'ю показали, що наявність підтримки з боку родини, друзів та професіоналів значно полегшувала емоційне навантаження та сприяла швидшій адаптації до нових умов. Підтримка з боку родини та друзів відігравала ключову роль у цьому процесі. Вісімдесят відсотків респондентів (16 осіб) зазначили, що ця підтримка значно допомогла їм впоратися з наслідками негативних подій. Емоційна підтримка була важливою для 50% респондентів (10 осіб). Один респондент розповів: "Моя сім'я була поруч зі мною після розлучення. Вони надавали мені моральну підтримку, що допомогло мені не впасти в депресію". Інший респондент зазначив: "Друзі постійно дзвонили та відвідували мене після смерті мого батька, це дуже допомогло мені пережити цей складний період". Практична допомога також була важливим аспектом для 30% респондентів (6 осіб). Один респондент зазначив: "Після втрати роботи моя сестра допомогла мені з оплатою рахунків та пошуком нової роботи". Інший респондент розповів: "Після народження дитини мої батьки допомагали з доглядом за дитиною, що дозволило мені відновитися після пологів". Професійна підтримка відігравала важливу роль для 20% респондентів (4 особи), які зверталися за професійною психологічною допомогою, щоб подолати наслідки травматичних подій. Один

респондент зазначив: "Психолог допоміг мені впоратися з депресією після розлучення. Консультації допомогли мені зрозуміти свої емоції та знайти способи справлятися з ними". Інший респондент розповів: "Після звільнення я звернувся до кар'єрного консультанта, який допоміг мені розробити план пошуку роботи та підтримував мене в процесі". Інтерв'ю показали, що значущі події вплинули на різні аспекти особистості респондентів. Вплив подій був як позитивним, так і негативним, залежно від типу події та індивідуальних особливостей респондентів. Зміни у поведінці були помітні у 35% респондентів (7 осіб), які стали більш стриманими та менш схильними до ризику після пережитих негативних подій. Один респондент розповів: "Після аварії я став обережнішим у всьому, що роблю. Я більше не приймаю швидких рішень і завжди думаю про можливі наслідки". Інший респондент зазначив: "Після втрати роботи я став обережнішим у фінансових питаннях та уникаю ризикованих інвестицій". Зміцнення стійкості відзначили 25% респондентів (5 осіб), які після подолання важких подій стали більш стійкими та впевненими у своїй здатності справлятися з труднощами. Один респондент зазначив: "Після розлучення я відчув, що можу справлятися з будь-якими труднощами. Це дало мені силу і впевненість у собі". Інший респондент розповів: "Втрата близької людини навчила мене цінувати кожен момент життя і бути сильним у складні моменти". Підвищення впевненості було характерним для 25% респондентів (5 осіб), які пережили позитивні події. Вони зазначили, що ці події сприяли зростанню їх впевненості у собі та оптимізму. Один респондент розповів: "Отримання премії на роботі підвищило мою впевненість у своїх професійних здібностях. Я відчув, що можу досягати ще більших успіхів". Інший респондент зазначив: "Народження дитини змінило моє ставлення до життя. Я став більш впевненим і позитивним, знаючи, що можу бути хорошим батьком". Переоцінка цінностей була відзначена 15% респондентів (3 особи), які після значущих подій переоцінили свої життєві цінності та пріоритети, ставши більш зосередженими на важливих аспектах життя, таких як сім'я та особистісний розвиток. Один респондент розповів: "Після смерті матері я зрозумів, наскільки

важливими є стосунки з близькими людьми. Я почав більше часу проводити з сім'єю та цінувати кожную мить, проведену разом". Інший респондент зазначив: "Розлучення змусило мене переосмислити свої життєві пріоритети. Я почав більше уваги приділяти саморозвитку та особистому зростанню" (табл. 2.3).



Рис. 2.4 Вплив соціальної підтримки та значущих подій на емоційний стан респондентів

Результати показали, що для 80% опитаних ключову роль відіграла підтримка рідних та друзів, а переоцінка цінностей для 15% респондентів вплинула на їхню зосередженість на важливих аспектах життя (рис 2.4).

Висновок до розділу 2

Емпіричне дослідження, проведене в рамках даної дипломної роботи, дозволило отримати нові знання про значущі особистісні події та їх вплив на особистість. Дослідження охопило різноманітні аспекти впливу позитивних і негативних подій на психічний та емоційний стан, соціальну адаптацію, а також поведінкові зміни респондентів. Основні висновки щодо позитивних подій вказують на значний вплив професійних досягнень, освітніх успіхів та соціальних взаємодій на розвиток особистості. Шістдесят відсотків респондентів зазначили, що досягнення у професійній діяльності значно підвищили їх самооцінку та мотивацію. Це включало підвищення на посаді, отримання премії та успішне завершення важливих проектів. Сорок п'ять

відсотків респондентів відзначили, що успішне завершення навчання сприяло підвищенню впевненості у собі. Це включало закінчення університету з відзнакою, отримання стипендії та захист дисертації. Тридцять відсотків респондентів вказали на позитивний вплив значущих соціальних взаємодій, таких як шлюб або народження дитини, на їх емоційний стан. Негативні події також мали суттєвий вплив на особистість респондентів. Сімдесят відсотків респондентів зазначили, що втрати близьких викликали тривалий період смутку та депресії. Це включало смерть члена родини, близького друга або партнера. П'ятдесят відсотків респондентів відзначили, що розлучення або розрив значущих стосунків негативно вплинули на їх самооцінку. Сорок відсотків респондентів вказали на вплив фінансових проблем та втрати роботи на підвищення рівня тривожності та стресу. Емоційні реакції респондентів були досить різноманітними. Вісімдесят відсотків респондентів відчули сильний шок або потрясіння під час негативних подій. Шістдесят відсотків респондентів переживали тривалий період смутку та депресії після початкового шоку. Сорок відсотків респондентів, які пережили позитивні події, відчували сильні позитивні емоції, такі як радість та задоволення.

Соціальна підтримка відігравала важливу роль у подоланні наслідків негативних подій. Вісімдесят відсотків респондентів зазначили, що підтримка з боку родини та друзів значно допомогла їм впоратися з наслідками негативних подій. П'ятдесят відсотків респондентів підкреслили важливість емоційної підтримки, тридцять відсотків відзначили отримання практичної допомоги, а двадцять відсотків зверталися за професійною психологічною допомогою. Вплив значущих подій на особистість респондентів також був значним. Тридцять п'ять відсотків респондентів зазначили, що після пережитих негативних подій стали більш стриманими та менш схильними до ризику. Двадцять п'ять відсотків респондентів стали більш стійкими та впевненими у своїй здатності справлятися з труднощами. Ще двадцять п'ять відсотків респондентів, які пережили позитивні події, зазначили зростання впевненості у

собі та оптимізму. П'ятнадцять відсотків респондентів переоцінили свої життєві цінності та пріоритети після значущих подій.

Таким чином, емпіричне дослідження показало, що значущі події, як позитивні, так і негативні, мають значний вплив на особистість, викликаючи різноманітні емоційні та поведінкові реакції, а також змінюючи життєві цінності та пріоритети респондентів.

РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОГРАМ ТА РОЗВИВАЛЬНИХ МЕТОДІВ

3.1. Обґрунтувати концептуальні засади змісту та основних напрямків розробки психологічних програм для людей, які пережили значущі особистісні події

Індивідуальний підхід є фундаментальним принципом у розробці психологічних програм, спрямованих на підтримку людей, які пережили значущі особистісні події. Цей підхід враховує унікальність кожної особистості, її специфічні потреби, переживання та життєвий контекст. Нижче розглянуто основні аспекти індивідуального підходу. Унікальність особистості включає психологічні характеристики, життєві обставини, культурний контекст та історію життя. Психологічні характеристики охоплюють особистісні риси, темперамент, емоційну стійкість, рівень тривожності та депресії. Життєві обставини включають сімейний стан, професійну діяльність, наявність дітей та фінансове становище. Культурний контекст враховує вірування, традиції, культурні норми та цінності, які впливають на сприйняття та переживання подій. Історія життя включає досвід попередніх травматичних подій та успішні й невдалі спроби подолання труднощів. Персоналізація програм означає їх адаптацію до конкретних потреб кожного респондента, враховуючи його унікальні характеристики та життєвий контекст. Це включає врахування вікових особливостей розвитку та потреб дітей, підлітків, дорослих і літніх людей. Дітям і підліткам пропонуються ігрові методики, арт-терапія та казкотерапія. Дорослим надається когнітивно-поведінкова терапія, техніки релаксації та коучингові підходи. Для літніх людей використовуються методи, що враховують фізіологічні зміни та потреби в соціальній підтримці. Враховується також стать, соціально-економічний статус, рівень освіти та культурний контекст респондентів. Індивідуальні інтерв'ю та анкетування є важливими інструментами для виявлення специфічних потреб та очікувань респондентів. Це дозволяє глибше зрозуміти їх переживання та розробити

ефективні індивідуалізовані програми. Інтерв'ювання може бути поглибленим, напівструктурованим або клінічним, що використовує стандартизовані методики для діагностики психічного стану та визначення необхідних напрямків роботи. Анкетування може включати стандартизовані опитувальники для оцінки рівня тривожності, депресії, стресу та інших психологічних показників, а також індивідуальні анкети, що враховують специфіку дослідження та дозволяють зібрати необхідну інформацію про особисті потреби респондента.

Психологічна стійкість та адаптивність є ключовими факторами для успішного подолання наслідків значущих подій. Розвиток цих якостей допомагає людям краще справлятися зі стресовими ситуаціями, швидше відновлюватися після труднощів і ефективніше адаптуватися до змін у житті. Програми повинні включати різні техніки та методи, спрямовані на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. Розвиток внутрішніх ресурсів особистості є фундаментальним для підвищення стійкості та адаптивності. Це включає роботу над самосвідомістю, емоційною регуляцією, самопідтримкою та позитивним мисленням. Самосвідомість передбачає розуміння своїх сильних і слабких сторін, усвідомлення своїх емоцій та реакцій на різні ситуації. Емоційна регуляція означає здатність контролювати та регулювати свої емоції у складних ситуаціях. Самопідтримка включає розвиток навичок самопідтримки та саморефлексії для підвищення впевненості у собі та зниження рівня стресу. Позитивне мислення спрямоване на зміцнення позитивного мислення, фокусування на досягненнях та успіхах, а не на невдачах. Навчання адаптивним навичкам є критично важливим для підвищення стійкості до стресу та ефективної адаптації до змін. Це включає викладання стратегій подолання стресу, управління емоціями та вирішення проблем. Стратегії подолання стресу передбачають активне подолання, що включає планування, пошук інформації та дію; соціальну підтримку, що означає звернення за підтримкою до родини, друзів або професіоналів; і зміну перспективи, яка полягає у вмінні змінювати погляд на проблему, знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях.

Управління емоціями охоплює методи релаксації, такі як дихальні вправи, медитація та йога; когнітивні методи, що використовуються для зміни негативних думок та емоцій; і емоційну підтримку, яка включає техніки самопідтримки, такі як позитивні афірмації та ведення щоденника вдячності. Вирішення проблем включає постановку цілей, навчання навичкам постановки та досягнення реалістичних цілей; аналіз проблеми, використання методів аналізу, таких як SWOT-аналіз; і розробку плану дій для вирішення проблеми. Практичні вправи є ефективним методом для розвитку стійкості та адаптивності. Вони включають рольові ігри, моделювання ситуацій та інтерактивні завдання, які допомагають респондентам практикувати та закріплювати набуті навички. Рольові ігри використовуються для моделювання складних ситуацій та відпрацювання навичок подолання стресу. Наприклад, симуляція робочої ситуації, де респондент повинен вирішити конфлікт з колегою. Моделювання ситуацій включає використання сценаріїв, що відображають реальні життєві ситуації, для навчання адаптивним навичкам, наприклад, моделювання ситуації втрати роботи та розробка плану дій для пошуку нової роботи. Інтерактивні завдання, такі як групові обговорення та вправи на командну роботу, сприяють розвитку соціальної підтримки та комунікативних навичок, наприклад, групове обговорення стратегії подолання стресу та обмін досвідом між учасниками.

Соціальна підтримка є критично важливою для людей, які пережили значущі особистісні події. Вона допомагає зменшити рівень стресу, покращити психологічне благополуччя та сприяє ефективному подоланню наслідків травматичних подій. Розробка психологічних програм повинна включати заходи, спрямовані на зміцнення соціальних зв'язків та розвиток підтримуючих відносин. Соціальна підтримка може мати різні форми: емоційну, практичну, інформаційну та оціночну. Зміцнення соціальних зв'язків передбачає розвиток усіх цих форм підтримки, що сприяє створенню сильного соціального мережива навколо індивіда. Емоційна підтримка включає висловлення розуміння, співчуття та підтримки, що допомагає знизити почуття самотності

та ізолюваності. Практична підтримка передбачає надання конкретної допомоги в повсякденних справах, що зменшує тягар стресу. Інформаційна підтримка включає надання інформації та рекомендацій, що допомагають орієнтуватися в складних життєвих ситуаціях. Оціночна підтримка надає позитивну оцінку та зворотний зв'язок, що підвищує самооцінку та впевненість у своїх силах. Організація групових терапевтичних сесій є ефективним методом зміцнення соціальних зв'язків та надання підтримки. Групові сесії створюють безпечний простір, де учасники можуть ділитися своїм досвідом, отримувати підтримку та навчатися у інших. Обмін досвідом дозволяє учасникам усвідомити, що вони не самотні у своїх труднощах, а підтримка та розуміння з боку інших учасників сприяють відчуттю підтримки та емпатії. Такі сесії також сприяють розвитку емпатії, оскільки учасники вчаться розуміти та підтримувати інших. Групові сесії можуть включати навчальні елементи, де учасники вчаться новим способам подолання стресу та управління емоціями. Розвиток ефективних комунікативних навичок є важливим аспектом зміцнення соціальних зв'язків. Тренінги з комунікативних навичок допомагають покращити взаємодію з оточуючими, сприяють розвитку підтримуючих відносин та знижують ризик конфліктів. Навчання активного слухання допомагає зрозуміти потреби та почуття інших людей, що зміцнює взаєморозуміння. Прикладом може бути використання техніки "дзеркального відображення", де учасник повторює почуте своїми словами для підтвердження розуміння. Відкрите спілкування сприяє довірі та прозорості у відносинах, наприклад, через техніку "Я-повідомлень", де учасник виражає свої почуття та потреби без звинувачень. Навчання методам ефективного вирішення конфліктів знижує рівень стресу та сприяє гармонізації відносин, як у техніці "розв'язання проблем", де конфлікт розглядається як спільна задача для вирішення. Розвиток навичок емоційної виразності допомагає виражати та розуміти емоції, що може включати вправи на розпізнавання та вираження емоцій через мистецтво або рольові ігри.

Навички емоційної регуляції є важливими для подолання стресу, управління емоціями та загального психологічного благополуччя. Вони допомагають людям справлятися з негативними емоціями, знижувати рівень стресу та покращувати якість життя. Психологічні програми повинні включати різні техніки та методи, що сприяють розвитку цих навичок. Емоційна регуляція включає здатність розпізнавати, розуміти, контролювати та виражати емоції в здоровий спосіб. Це важливий аспект психологічного благополуччя, який допомагає знижувати негативні емоції та підвищувати позитивні. Розпізнавання емоцій включає усвідомлення та розуміння власних емоцій і їх впливу на поведінку. Контроль емоцій полягає у здатності регулювати інтенсивність і тривалість емоційних реакцій. Вираження емоцій означає здатність виражати їх в адекватний і здоровий спосіб. Техніки релаксації допомагають знижувати рівень емоційної напруги, покращують фізичне та психічне здоров'я. Вони включають різні методи, які сприяють розслабленню та зниженню стресу. Прогресивна м'язова релаксація є технікою, що включає напруження і розслаблення різних груп м'язів для досягнення стану глибокої релаксації. Наприклад, почергове напруження та розслаблення м'язів рук, плечей, шиї, обличчя, тулуба, ніг. Йога включає фізичні вправи, що поєднують розтягування, дихання та медитацію для зниження стресу та покращення фізичного і психічного благополуччя. Прикладом є виконання асан (поз) та пранаям (дихальних технік) для досягнення гармонії тіла та розуму. Медитація є технікою концентрації та розслаблення, що допомагає знижувати стрес та покращувати емоційну регуляцію, наприклад, медитація на диханні, де увага зосереджується на ритмічному вдиху та видиху. Дихальні вправи, як-от глибоке діафрагмальне дихання, де вдих здійснюється через ніс, а видих - через рот, з акцентом на повільний та глибокий вдих, також сприяють зниженню рівня стресу та емоційної напруги. Практики усвідомленості (mindfulness) допомагають людям зосереджуватися на поточному моменті, що сприяє зниженню стресу та управлінню емоційними реакціями. Усвідомленість у дії включає практику повної присутності у виконанні повсякденних дій, таких як

харчування, прогулянки, робота. Прикладом є усвідомлене харчування, де увага зосереджується на смаку, текстурі та запаху їжі. Медитація усвідомленості включає практику спостереження за власними думками та емоціями без оцінювання, наприклад, сканування тіла, де увага зосереджується на відчуттях у різних частинах тіла. Дихальна медитація, що полягає у концентрації на диханні для досягнення стану спокою та зниження стресу, також є важливою практикою.

Позитивна психологія фокусується на зміцненні позитивних емоцій, задоволення життям та особистісному зростанні. Використання принципів позитивної психології в психологічних програмах допомагає підвищити життєве задоволення та сприяти розвитку оптимізму і вдячності. Принципи позитивної психології включають розвиток позитивного мислення, підвищення життєвого задоволення, зміцнення почуття власної значущості та самореалізації. Позитивне мислення полягає у фокусуванні на позитивних аспектах життя та розвитку оптимістичного ставлення до майбутнього. Вдячність включає усвідомлення та вираження вдячності за позитивні моменти в житті, а оптимізм - віру в позитивні результати та майбутні можливості. Розвиток позитивного мислення сприяє зміцненню емоційного благополуччя та підвищенню життєвого задоволення. Ведення щоденника вдячності, де людина щоденно записує три речі, за які вдячна, сприяє розвитку вдячності та позитивного мислення. Фокусування на позитивних аспектах життя, замість зосередження на негативних подіях, також важливе. Наприклад, вправи на візуалізацію успіхів та позитивних моментів допомагають розвивати оптимізм. Розвиток оптимізму включає навчання технікам, що допомагають розвивати оптимістичний погляд на життя, як-от вправи на виявлення та переформулювання негативних думок у позитивні. Підвищення життєвого задоволення сприяє загальному покращенню якості життя та емоційного благополуччя. Залучення до діяльності, що приносить радість, допомагає підвищити задоволення життям. Наприклад, складання списку улюблених занять та регулярне виконання хоча б одного з них щодня. Розвиток хобі,

відкриття нових захоплень та розвиток вже існуючих також важливі. Соціальна активність, активна участь у соціальному житті, волонтерство та участь у клубах та спільнотах сприяють розвитку підтримуючих відносин та знижують рівень стресу. Наприклад, вступ до волонтерської організації або клубу за інтересами та участь у соціальних заходах можуть значно підвищити рівень життєвого задоволення.

3.2. Розробка психологічних програм, тренінгів та розвивальних методів для допомоги людям, які пережили значущі особистісні події

На основі вищезазначених концептуальних засад було розроблено кілька психологічних програм, тренінгів та методів, спрямованих на підтримку людей, які пережили значущі особистісні події.

Програма "Стійкість до життєвих змін" спрямована на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, розвиток навичок адаптації та подолання стресу. Вона включає індивідуальні консультації, групові тренінги та навчання технікам релаксації, що допомагає учасникам краще справлятися зі змінами та викликами в житті. Основні компоненти програми охоплюють кілька ключових аспектів. По-перше, індивідуальні консультації. Їх мета полягає у наданні персоналізованої психологічної підтримки, враховуючи індивідуальні потреби кожного учасника. У рамках цих сесій учасники мають можливість обговорювати свої особисті переживання, проблеми та труднощі з фахівцем. Це допомагає створити довірливі стосунки та забезпечити ефективну психологічну підтримку. Крім того, проводиться діагностика психологічного стану з використанням стандартизованих методик для оцінки рівня тривожності, стресу, депресії та інших показників психічного здоров'я. На основі результатів діагностики та обговорень з психологом розробляється індивідуальний план розвитку стійкості, який включає конкретні кроки та рекомендації. По-друге, програма передбачає групові тренінги, які спрямовані на розвиток навичок адаптації, комунікації та підтримки у груповому середовищі. Учасники беруть

участь у рольових іграх, що імітують реальні життєві ситуації, які можуть викликати стрес або вимагати адаптації. Це допомагає їм відпрацьовувати навички вирішення проблем у безпечному середовищі та експериментувати з різними стратегіями подолання труднощів, отримуючи зворотний зв'язок. Групові обговорення після рольових ігор та симуляцій дозволяють учасникам ділитися своїм досвідом, розповідати про свої почуття та емоції, отримувати зворотний зв'язок від інших учасників та психолога. Також, у рамках навчальних модулів, викладаються теоретичні основи адаптації та стійкості, що включають обговорення реальних прикладів та ситуацій. Третій компонент програми зосереджений на техніках релаксації, що сприяють зниженню рівня стресу. Учасників навчають технікам прогресивної м'язової релаксації, що допомагає знижувати фізичну та емоційну напругу через поступове напруження та розслаблення різних груп м'язів. Дихальні вправи, такі як глибоке діафрагмальне дихання та техніки типу "4-7-8", сприяють заспокоєнню нервової системи. Навчання різним видам медитації, включаючи медитацію на диханні та медитацію усвідомленості, допомагає досягти стану спокою та зосередженості. Організація регулярних медитаційних сесій сприяє закріпленню навичок та створенню стійкої практики медитації.

Програма "Позитивне мислення та емоційна регуляція" спрямована на зміцнення позитивного мислення, розвиток навичок емоційної регуляції та підвищення життєвого задоволення. Вона включає індивідуальні сесії з психологом, групові заняття та практики вдячності й оптимізму, що допомагають учасникам краще справлятися з негативними емоціями та знижувати рівень стресу. Основними компонентами програми є індивідуальні сесії, групові заняття та практики вдячності та оптимізму. Індивідуальні сесії мають на меті роботу з психологом для вивчення та впровадження технік позитивного мислення. У рамках цих сесій використовується когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає виявляти та змінювати негативні автоматичні думки на більш реалістичні та позитивні. Проводяться поведінкові експерименти для перевірки правдивості негативних думок та їх заміни на

позитивніші. Також учасників навчають технікам позитивного самонавіювання, які зміцнюють впевненість у собі та підвищують самооцінку. Важливою частиною є впровадження афірмацій у повсякденне життя, розробка індивідуальних афірмацій для використання у різних життєвих ситуаціях. Групові заняття спрямовані на розвиток позитивного ставлення до життя та навичок емоційної регуляції у груповому середовищі. Вони включають групові дискусії, де учасники діляться позитивними подіями та досягненнями, обмінюються досвідом та підтримують один одного. Проводяться психоосвітні лекції, які пояснюють важливість позитивного мислення, його вплив на психічне здоров'я та методи його розвитку. Навчальні матеріали розповсюджуються для подальшого самостійного навчання та практики. Рольові ігри допомагають відпрацьовувати навички емоційної регуляції, моделюючи ситуації, що викликають стрес або негативні емоції, та сприяють розвитку комунікативних навичок і співпраці серед учасників. Практики вдячності та оптимізму включають ведення щоденника вдячності, де учасники щоденно записують три речі, за які вони вдячні. Це допомагає їм зосереджуватися на позитивних аспектах життя та розвивати почуття вдячності. Регулярні групові сесії проводяться для обговорення записів у щоденнику вдячності та обміну позитивними подіями з іншими учасниками. Виконуються вправи на оптимізм, що допомагають розвивати оптимістичний погляд на життя та майбутні події, а також позитивна візуалізація, де учасники уявляють успішний результат важливих подій або ситуацій. Медитації на вдячність включають медитаційні практики, спрямовані на усвідомлення та вираження вдячності, що допомагає знижувати рівень стресу та підвищувати емоційне благополуччя. Організація регулярних медитаційних сесій сприяє закріпленню навичок та створенню стійкої практики медитації.

Програма "Соціальна підтримка та комунікативні навички" спрямована на розвиток навичок взаємодії, підвищення рівня соціальної підтримки та створення міцних соціальних зв'язків серед учасників. Вона включає групові терапевтичні сесії, комунікативні тренінги та організацію соціальних заходів,

які сприяють покращенню комунікації та підтримки. Основними компонентами програми є групові терапевтичні сесії, комунікативні тренінги та соціальні заходи. Групові терапевтичні сесії мають на меті розвиток навичок підтримки та комунікації у групі. Учасники взаємодіють у групі, обговорюють свої переживання, отримують підтримку та навчаються ефективної взаємодії. Групова терапія створює безпечне середовище для обміну думками та емоціями. Учасники діляться своїм досвідом переживання значущих подій, що допомагає знизити почуття самотності та отримати підтримку від інших. Створюється простір для обміну досвідом, де учасники можуть обмінюватися порадами, навчатися на основі досвіду інших та розвивати навички підтримки. Використання групової мудрості сприяє знаходженню рішень складних життєвих ситуацій. Також виконуються емпатійні вправи для розвитку здатності до емпатії та розуміння емоцій інших людей, що сприяє створенню підтримуючої атмосфери в групі. Комунікативні тренінги спрямовані на розвиток навичок ефективної комунікації та вирішення конфліктів. Учасники вчаться технікам активного слухання, таким як рефлексивне слухання, підтвердження розуміння та невербальні сигнали, що сприяє покращенню взаємодії з оточуючими. Виконуються практичні вправи для закріплення навичок активного слухання в реальних життєвих ситуаціях. Учасники також вчаться асертивної комунікації, що включає вміння виражати свої потреби та почуття без агресії та пасивності. Використання рольових ігор допомагає відпрацьовувати навички асертивної комунікації в різних ситуаціях. Опанування методів ефективного вирішення конфліктів та симуляції конфліктних ситуацій сприяє зниженню рівня стресу та покращенню взаємодії. Соціальні заходи організовуються для зміцнення соціальних зв'язків та підтримки. Регулярні зустрічі у неформальній обстановці, де учасники можуть спілкуватися, обмінюватися думками та підтримувати один одного, сприяють покращенню соціальної взаємодії. Проведення різноманітних заходів, таких як спільні прогулянки, пікніки, кіноперегляди, допомагає зміцнювати соціальні зв'язки. Організація спільних проектів або заходів сприяє розвитку командної

роботи та соціальної активності. Заохочення учасників до створення власних проектів та ініціатив підтримує соціальну активність та взаємодію. Волонтерські ініціативи, де учасники можуть допомагати іншим, сприяють розвитку емпатії та соціальної відповідальності. Підтримка участі у волонтерських проектах допомагає учасникам відчувати себе корисними та залученими до спільної діяльності.

Розроблені психологічні програми, тренінги та розвивальні методи спрямовані на підтримку людей, які пережили значущі особистісні події. Вони включають індивідуальні консультації, групові тренінги, техніки релаксації, розвиток позитивного мислення, емоційну регуляцію та зміцнення соціальних зв'язків. Ці програми сприяють підвищенню стійкості, адаптивності, покращенню комунікативних навичок та загальному покращенню психологічного благополуччя учасників.

3.3. Психологічні рекомендації та перспективи надання психологічної допомоги людям, які пережили значущі особистісні події

Психологічні рекомендації та перспективи надання психологічної допомоги базуються на ключових принципах та методах, спрямованих на покращення якості життя клієнтів. Забезпечення індивідуального підходу до кожного клієнта є основою ефективної психологічної допомоги, що включає врахування особистісних особливостей, потреб та життєвого контексту. Діагностика психологічного стану клієнта, розробка персоналізованих планів терапії та використання гнучких підходів допомагають забезпечити ефективність терапевтичного процесу. Розвиток стійкості та адаптивності до життєвих змін є важливим елементом психологічної підтримки. Психосвітні заняття, практичні вправи та підтримка у впровадженні навичок у повсякденне життя сприяють підвищенню адаптивності клієнтів. Техніки позитивної психології, такі як позитивні афірмації, практики вдячності та розвиток оптимізму, допомагають зміцнити позитивне мислення та покращити емоційну

регуляцію. Стимулювання розвитку та зміцнення соціальних зв'язків також є важливим аспектом психологічної допомоги. Групові терапевтичні сесії, соціальні заходи та підтримка соціальних навичок сприяють покращенню взаємодії клієнтів та зміцненню їхньої соціальної підтримки. Навчання технікам емоційної регуляції, таким як техніки релаксації, практики усвідомленості та когнітивні техніки, допомагають клієнтам знижувати рівень стресу та покращувати емоційне благополуччя.

Перспективи надання психологічної допомоги включають розширення програм, інтеграцію сучасних технологій, міждисциплінарний підхід та забезпечення безперервного професійного розвитку психологів. Розширення наявних програм дозволить включати нові методи та підходи, засновані на сучасних дослідженнях. Використання технологій, таких як онлайн-консультації, мобільні додатки та віртуальна реальність, сприяє підвищенню доступності психологічної допомоги. Залучення фахівців з різних галузей, таких як медици, соціальні працівники та освітяни, забезпечує комплексний підхід до надання психологічної допомоги. Безперервний професійний розвиток психологів, організація навчальних програм, супервізія, наставництво та участь у наукових конференціях сприяють підвищенню якості надання допомоги. Таким чином, психологічні рекомендації та перспективи надання психологічної допомоги спрямовані на покращення якості життя людей, які пережили значущі особистісні події. Індивідуальний підхід, розвиток стійкості та адаптивності, підтримка позитивного мислення, зміцнення соціальної підтримки та навчання технікам емоційної регуляції забезпечують ефективну психологічну допомогу. Інтеграція сучасних технологій, міждисциплінарний підхід та безперервний професійний розвиток сприятимуть підвищенню доступності та якості психологічної допомоги.

Висновок до розділу 3

Розробка та впровадження психологічних програм, тренінгів та розвивальних методів, заснованих на індивідуальному підході, позитивній психології, соціальній підтримці та емоційній регуляції, є ключовим етапом у наданні ефективної допомоги людям, які пережили значущі особистісні події. Індивідуальний підхід дозволяє враховувати унікальні потреби та особливості кожного клієнта, забезпечуючи більш точне та ефективне втручання. Персоналізовані плани терапії, гнучкість у використанні різних методів та технік, а також ретельна діагностика забезпечують успішність психологічної допомоги. Включення в програми навчання технік, спрямованих на розвиток стійкості та адаптивності, сприяє ефективному подоланню життєвих змін та стресових ситуацій. Практичні вправи, психоосвітні заняття та підтримка у впровадженні набутих навичок у повсякденне життя допомагають клієнтам адаптуватися до нових умов та знижувати рівень стресу. Використання технік позитивної психології, таких як позитивні афірмації, практики вдячності та розвиток оптимістичного мислення, допомагають зміцнити позитивне мислення та покращити емоційну регуляцію. Це сприяє підвищенню життєвого задоволення, зниженню рівня стресу та покращенню загального психологічного благополуччя клієнтів. Стимулювання розвитку та зміцнення соціальних зв'язків через групові терапевтичні сесії, комунікативні тренінги та соціальні заходи є важливим аспектом надання психологічної допомоги. Соціальна підтримка допомагає клієнтам відчувати себе частиною спільноти, знижує почуття самотності та сприяє покращенню психологічного стану. Навчання клієнтів технікам емоційної регуляції, таким як техніки релаксації, практики усвідомленості та когнітивні техніки, допомагає знижувати рівень стресу, покращувати емоційне благополуччя та підвищувати здатність справлятися з негативними емоціями.

Розширення наявних психологічних програм за рахунок впровадження нових методик та підходів, заснованих на сучасних дослідженнях, дозволить

підвищити ефективність надання психологічної допомоги. Використання сучасних технологій, таких як онлайн-консультації, мобільні додатки та віртуальна реальність, підвищить доступність психологічної допомоги та зробить її більш зручною для клієнтів. Залучення фахівців з різних галузей сприятиме комплексному підходу до надання допомоги, що забезпечить більш всебічне розуміння та вирішення проблем клієнтів. Забезпечення безперервного професійного розвитку психологів через навчання та підвищення кваліфікації сприятиме покращенню якості надання психологічної допомоги та підвищенню професійного рівня фахівців. Отримані результати дослідження та розроблені програми можуть бути використані для покращення психологічного благополуччя та підвищення якості життя клієнтів. Ефективне впровадження цих програм сприятиме не лише подоланню наслідків значущих особистісних подій, а й загальному розвитку психологічної стійкості та адаптивності, що є ключовими чинниками успішного функціонування в сучасному суспільстві.

РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

4.1 Інформаційно-психологічна безпека особистості

Аналізуючи зміст терміну „безпека” дослідники приходять до висновку, що у суспільній свідомості це поняття ототожнюється не стільки з „відсутністю загроз”, як зі станом, почуттями та переживаннями людей. Загалом із поняттям „безпека” асоціюється стан та почуття перебування в безпеці, відсутність тривоги чи стурбованості, упевненість, стабільність.

В різноманітних уявленнях про безпеку акцент робиться передусім на почуттях та переживаннях, пов’язаних із становищем людини на даний момент та її перспективами на майбутнє. Психологічна безпека визначається як стан суспільної свідомості, при якому суспільство в цілому і кожна окрема особистість сприймають існуючий стан дійсності й життя як адекватний та надійний, оскільки складаються реальні можливості для задоволення природних і соціальних потреб громадян сьогодні та існує впевненість у майбутньому.

Інформаційну безпеку суспільства також визначають як неможливість завдання шкоди його духовній сфері, культурним цінностям, соціальним регуляторам поведінки людей, інформаційній інфраструктурі і повідомленням, що передаються за її допомогою.

Інформаційна безпека – це стан захищеності потреб в інформації особи, суспільства й держави, при якому забезпечується їхнє існування та прогресивний розвиток незалежно від наявності внутрішніх і зовнішніх інформаційних загроз. Стан інформованості визначає ступінь адекватності сприйняття суб’єктами навколишньої дійсності і як наслідок – обґрунтованість рішень і дій, що приймаються.

Інформаційна безпека особистості - це стан людини, в якому його особистості не може бути завдано істотної шкоди шляхом здійснення впливу на навколишній інформаційний простір.

Під інформаційно-психологічною безпекою розуміють стан захищеності громадян, окремих груп та соціальних верств, масових об'єднань людей і населення загалом від негативних інформаційно-психологічних впливів. Інформаційно-психологічна безпека характеризується як стан захищеності особистості, різноманітних соціальних груп та об'єднань людей від впливів, здатних проти їхньої волі та бажання змінювати психічні стани і психологічні характеристики людини, модифікувати її поведінку та обмежувати свободу вибору.

Інформаційно-психологічна безпека особистості – це захищеність психіки й свідомості людини від небезпечних інформаційних впливів: маніпулювання свідомістю, дезінформування, спонукання до образ, самогубства тощо. Інформаційно-психологічну безпеку визначають і як стан захищеності індивідуальної, групової й суспільної свідомості та соціальних суб'єктів різних рівнів від впливу негативних інформаційних факторів, які викликають дисфункціональні соціальні процеси.

Даний стан дає змогу людині сформувати і відповідно належно використовувати систему адекватного сприйняття реальності й відношення до оточуючого світу і самої себе, що стає основою для подальшої соціальної поведінки людини; цей стан забезпечує цілісність людини як активного соціального суб'єкта й надає можливості для розвитку в умовах інформаційної взаємодії з оточуючим світом.

У процесі інформатизації людина стала інформаційно «прозорою». При наявності бажання і засобів будь-яка наявна інформація щодо конкретної особистості може стати доступною і бути використана в своїх цілях іншою особистістю, групою осіб, суспільною групою і державою. Тільки незначна частина населення здатна запобігти небажаному доступу до своєї інформації. Більшість людей такої можливості не мають і залишаються беззахисними в цьому плані.

Інформаційно-психологічна безпека особистості (у вузькому розумінні) - це стан захищеності психіки людини від негативного впливу, який здійснюється шляхом упровадження деструктивної інформації у свідомість і (або) у підсвідомість людини, що приводить до неадекватного сприйняття нею дійсності.

Інформаційно-психологічна безпека особистості (в широкому розумінні) це:

- по-перше, належний рівень теоретичної та практичної підготовки особистості, при якому досягається захищеність і реалізація її життєво важливих інтересів та гармонійний розвиток незалежно від наявності інформаційних загроз;

- по-друге, здатність держави створити умови для гармонійного розвитку й задоволення потреб особистості в інформації, незалежно від наявності інформаційних загроз;

- по-третє, гарантування, розвиток і використання інформаційного середовища в інтересах особистості;

по-четверте, захищеність від різного роду інформаційних небезпек.

4.2. Охорона праці в процесі діяльності психолога

Охорона праці психолога та безпека життєдіяльності людей, з якими психолог працює залежить від того що робота фахівця психолога пов'язана з людьми, то вище описаний феномен «вигорання» (згоряння) є типовим для діяльності психолога. Законодавчо передбачено оптимальний розподіл робочого часу психолога між різними видами діяльності. Лише половина робочого часу психолога в тиждень планується на роботу з людьми, інша половина часу присвячена іншим видам діяльності. Передбачається, що при такому розподілі часу створені достатні організаційні умови для того, щоб

негативні наслідки феномена згоряння не виявлялися. Ще один вид діяльності психолога повинен нормативно регулюватися з погляду законів охорони праці. Обробка інформації досліджень, друкування «Заключний» і «Довідок» за результатами дослідження, розробка програм тренінгів. Передбачає досить тривалу роботу психолога на комп'ютері. Тим не менш, тривалість роботи за комп'ютером повинна бути обмежена. У додатку 2 представлений зразок «Інструкції з охорони праці при роботі на персональному комп'ютері». Зокрема, тривалість безперервної роботи з ПК без регламентованого перерви не повинна перевищувати дві години. Обов'язкові регламентовані перерви, відволікання на інші види робіт. Клієнтами психолога, який працює в соціально - педагогічній сфері, традиційно є діти різного віку, їхні батьки, працівники даних установ (інші категорії клієнтів зустрічаються досить рідко). Через специфіку роботи діяльність психолога відносять до допомагаючих професій. Тому охорона життєдіяльності клієнтів і допомогу в цьому є одним із завдань професії психолога. Психолог під час роботи з клієнтом відповідає не тільки за життя, але і за його психологічний стан.

У Етичному кодексі психолога виділені принципи взаємодії з клієнтами. Один з них: конфіденційність. Порушення цього принципу може спричинити у деяких клієнтів важкі емоційні стани і невірні дії тощо. Один із законів, що регулюють відносини у цій галузі Закон України «Про захист персональних даних» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2010, № 34, ст. 481) {Із змінами, внесеними згідно із Законами № 4452-VI від 23.02 .2012, ВВР, 2012, № 50, ст.564 № 5491-VI від 20.11.2012. Психологам слід також звертати увагу на загальні умови діяльності та умови безпеки (це стосується як діяльності самого психолога, так і осіб, з якими він професійно працює).

У роботі психолога необхідно виділяти, професійно аналізувати і своєчасно реагувати на проблеми фізичного та психологічного здоров'я. Ось деякі з них.

1.Оптімальніе з гігієнічної позиції режими праці фахівців соціально-педагогічної сфери дітей учнів, вихованців інтернатів, студентів, курсантів і т.і.

2.Визначення допустимих і оптимальних параметрів для організації умов виховання, проживання, навчання, організації робочого місця, природного та штучного освітлення, мікроклімату приміщень.

3. Вимоги до організації і виконання науково дослідницької роботи і до основних заходів з безпеки у використанні технічних засобів (у тому числі і вимоги до використання персональних комп'ютерів та іншої оргтехніки).

4. Причини та умови виникнення травм нещасних випадків або професійних захворювань в установах соціально виховної сфери.

5. Вимоги до пожежної та електробезпеки, визначення необхідних заходів їх попередження та профілактики. Більше того, адміністрація установ може залучати психолога для експертизи психологічної складової позначених проблем.

Загальні вимоги безпеки в кабінеті психолога:

До самостійної роботи психологом допускаються особи віком не молодше 18 років, що пройшли відповідну підготовку, інструктаж з охорони праці та техніки безпеки згідно інструкції з охорони праці психолога школи, медичний огляд і не мають протипоказань за станом здоров'я.

При роботі шкільний психолог повинен дотримуватися правил внутрішнього трудового розпорядку, встановлені режими праці та відпочинку в установі.

При роботі в кабінеті психолога можливо вплив на працюючих і дітей наступних небезпечних факторів:

- Порушення гостроти зору при недостатній освітленості кабінету психолога;

- Порушення постави, викривлення хребта, розвиток короткозорості у дітей при неправильному підборі розмірів дитячих меблів (столу і стільця);

- Ураження електричним струмом при несправному електрообладнанні, мультимедійного обладнання кабінету і технічних засобів.

4. Знаходяться в кабінеті шкільного психолога зобов'язані дотримуватися правил пожежної безпеки, знати місця розташування первинних засобів пожежогасіння (вогнегасників) та напрями евакуації при пожежі.

5. При нещасному випадку негайно повідомити про це адміністрацію установи, черговому адміністратору.

6. У процесі роботи дотримуватися правил особистої гігієни, тримати в чистоті своє робоче місце, чітко дотримуватися вимог інструкції з охорони праці для педагога-психолога школи.

7. Особи, які допустили невиконання або порушення інструкції з охорони праці та техніки безпеки, притягуються до дисциплінарної відповідальності відповідно до правил внутрішнього трудового розпорядку і, при необхідності, піддаються позачерговій перевірці знань норм і правил охорони праці.

Всі моральні норми, що включаються до етичного кодексу професійного психолога, можна розділити по сферах діяльності, в яких вони реалізуються. Це позиція, з якої виходить практичний психолог при обговоренні питань, що зачіпають інтереси дітей; дії психолога в тих випадках життя, коли інтереси розвитку дитини ким або порушуються; дії психолога у тому випадку, коли він сам не в змозі задовільно допомогти дитині або вимушений застосовувати на практиці не цілком перевірені і апробовані методики; відносини, що складаються між психологом, батьками, вчителями в ситуаціях, що стосуються розголошування даних психодіагностичних обстежень; дії психолога в тих випадках, коли вирішується доля дитини.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Дослідження значущих особистісних подій та їх ролі у становленні особистості є актуальним та важливим завданням, яке має як теоретичне, так і практичне значення. Теоретично це дослідження дозволяє розширити знання про психологічні механізми впливу значущих особистісних подій на особистість, вивчити фактори, які сприяють або заважають успішній адаптації до таких подій, а також розробити нові методи психологічної допомоги людям, які пережили ці події. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки програм профілактики та психологічної допомоги людям, які знаходяться в групі ризику пережити значущі особистісні події. Крім того, результати дослідження можуть бути корисними для підвищення кваліфікації психологів, які надають допомогу таким людям, та для розробки рекомендацій для державних органів і громадських організацій щодо надання психологічної допомоги населенню. В ході дослідження було виявлено, що значущі особистісні події можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на особистість. Вплив цих подій залежить від багатьох факторів, таких як характер події, індивідуальні особливості особистості та соціальна підтримка. Існують різні механізми психологічної адаптації до значущих особистісних подій, включаючи копінг-механізми та психологічну стійкість. Також були визначені фактори, які сприяють або заважають успішній адаптації, такі як самооцінка, локус контролю, стресостійкість і соціальна підтримка. На основі результатів дослідження були розроблені психологічні програми, тренінги та методи допомоги людям, які пережили значущі особистісні події, і сформульовані відповідні рекомендації. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що значущі особистісні події відіграють важливу роль у становленні особистості. Психологічна допомога людям, які пережили такі події, є необхідною та важливою, і існують ефективні методи надання цієї допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М. Й. Психологія особистості: Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2018. 592 с.
2. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник К.: Просвіта, 2021. 416 с.
3. Дуткевич Т. В., Яцюк В. А. Вікова і педагогічна психологія (курс лекцій та практикум): Навч. посібник. Кам'янець-Подільський, 2015, 47с.
4. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія (курс лекцій і практикум): Навчальний посібник. К.: Центр учбової книги, 2020. 320 с.
5. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк: ВДУ, 208. 180с.
6. Кучинська І. О. Виховання духовних цінностей дітей і молоді у творчій спадщині Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2022. 104с.
7. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці. – К.: Наукова думка, 2020. 441 с.
8. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навчальний посібник. К.: Вища школа, 2020. 479 с.
9. М'ясоїд П. А. Проблема психології розвитку . Педагогіка і психологія. 2020. № 1.12с.
10. Леонтьєва О. Особистість у загально-психологічній теорії діяльності. Психолог № 8, 2023 р. 31с.
11. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. К.: Вища шк., 206. С. 157–158.
12. Роменця В. А. К.: Либідь Основи психології .За заг. ред. Киричука О. В., 2018. 630 с.
13. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Посібник. К.Академвидав, 2013. 448 с.
14. Психологія діяльності та навчальний менеджмент. Навч. – методичний посібник .за ред. В. А. Козакова. К.: КНЕУ. 2013. С. 407410.

15. Психологія: Підручник .за ред. Трофімова Ю.Л. К.: Либідь, 2020. 560 с.
16. Психологія особистості: Словник-довідник . За ред. П. П. Горностая. К.: Рута, 2021. 320 с.
17. Роменець В. А. Історія психології XIX – початку XX століття. К.: Вища школа, 2019. 614 с.
18. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. К.: Україна-Віта, 1996. 130 с.
19. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності: Навч. посіб. К.: Вища школа, 2014. 249–251с.
20. Федоров В. Д. Психодіагностика особистості в системі диференціації.науково-методичний збірник з 6 брошур. Хм.РВВ, 2013. 42с.
21. Федорчук В. М. Соціально-комунікативний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача»: Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2023. С. 48.
22. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: Навчальний посібник. К.: Вища шк., 2016. 382 с.
23. Бенеш Г. Психологія: dtv-Atlas: Довідник: Пер. з нім. К.: Знання-Прес, 2007. 510 с.