

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему : **ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала: студентка 2 курсу, ПСм-21 групи

Спеціальності 053 Психологія

Соколюк Оксана Миколаївна

Науковий керівник

Хабайлюк В.В

кандидат психологічних наук

доцент кафедри соціальної психології

Рецензент Федорошин Г.М.

кандидат психологічних наук

доцент кафедри соціальної психології

Івано-Франківськ – 2025р.

АНОТАЦІЯ

На кваліфікаційну роботу Соколюк О.М. **«ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»** Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю 053 Психологія Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, факультет психології Кафедра соціальної психології.

Науковий керівник: Хабайлюк В.В, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології. У кваліфікаційній роботі висвітлено дослідження усвідомлення ціннісних орієнтацій студентської молоді та їхній зв'язок на їх подальшу стресостійкість. Розглянуто поняття стресу і травми внаслідок надзвичайних подій, а саме умов війни, пояснюються чинники, що сприяють резильєнтності та копінг-стратегії. Проведене також емпіричне дослідження, що дало можливість практично оглянути взаємозв'язки між копінг-стратегіями, стресостійкістю, ціннісними орієнтаціями і сенсом життя студентської молоді Карпатського національного університету імені Василя Стефаника. Теоретична і дослідницька складові роботи змогли стати основою для практичних рекомендацій, які можуть застосовуватися для зниження рівня стресу і підвищення резильєнтності.

Ключові слова: стрес, дистрес, травма, травмівні події, кризова ситуація, резильєнтність, стресостійкість, життєстійкість, ціннісні орієнтації, цінності особистості, сенс життя, копінг-стратегії, війна, студентська молодь.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ	
1.1 Поняття стресу та кризових ситуацій в умовах війни.....	7
1.2 Складові стресостійкості та резильєнтності, особливості копінг-стратегій.....	12
1.3 Особливості ціннісних орієнтацій та сенсу життя в студентському віці.....	20
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	
2.1 Організація проведення емпіричного дослідження	32
2.2 Опис вибірки отриманих результатів	37
2.3 Аналіз взаємозв'язків та узагальнення результатів дослідження	51
2.4. Рекомендації для підвищення стресостійкості і саморегуляції та формування ціннісно-смиислової сфери студентської молоді	56
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	60
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми

Починаючи з 2014 року війна в Україні триває, і травматичні події все більше мають негативний вплив на людей. Хтось досі перебуває в зоні бойових дій, у когось родичі залишаються в небезпечних околицях. Багато сімей роз'їхалися і вони змушені адаптуватися до нових умов при швидкоплинності подій. Постійний перегляд новин та спілкування про воєнні події підсилюють напругу. Ми й далі продовжуємо зустрічатися зі стресом, безсиллям, невизначеністю, страхами, витримуючи це, ми проходимо через цей досвід. Все це створює значну кількість стресогенних чинників для населення, в тому числі для студентської молоді.[25]

Протягом останніх десятиліть в Україні зберігається стабільний науковий інтерес до проблеми розвитку стресостійкості, що підтверджується дослідженнями вітчизняних науковців, таких як Г. Ришко [31] (у контексті науково-педагогічних працівників ВНЗ), Т. Циганчук [41] (дослідження динаміки переживання стресів студентами) та В. Корольчук [18] (загальна психологія стресостійкості особистості). Однак, навіть в умовах повномасштабної війни, дослідницька спільнота не виробила єдиної, уніфікованої точки зору щодо визначення сутності стресостійкості. Ці суттєві розбіжності у трактуванні поняття обумовлені застосуванням різних методологічних підходів до вивчення цієї складної особистісної якості.

У сучасний період, внаслідок військової агресії Росії проти України, відбувається інтенсивна трансформація ціннісної системи студентської молоді. На основі патріотичних почуттів та морально-етичних вчинків українського народу в умовах боротьби за свободу й незалежність, активно формуються демократичні цінності. Основу цієї трансформації складає національно-патріотичне почуття та гордість за свій народ і його визвольну боротьбу. Зважаючи на цю динаміку та глибокі соціокультурні зміни, дослідження проблеми формування ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти в умовах

університету залишається надзвичайно актуальним на сучасному етапі.[22]
В нашому дослідженні ми побачимо кореляцію показників впливу системи ціннісних орієнтацій та сенсу життя на формування стресостійкості в умовах війни.

Об'єкт дослідження - формування стресостійкості студентської молоді.

Предмет дослідження – визначити систему ціннісних орієнтацій студентів в умовах війни

Мета: визначити важливість ціннісних орієнтацій на формування стресостійкості студентів.

Гіпотеза: в опануванні стресу в умовах війни важливим чинником є ціннісні орієнтації особистості та наявність сенсу життя в стресових подіях.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз ціннісних орієнтацій та їх компонентів.
2. Визначити цінності як позитивний вплив на стресостійкість.
3. Емпірично дослідити ціннісні орієнтації студентської молоді та їхню стресостійкість, копінг-стратегії стресодолавання, дослідити наявність сенсу життя.
4. Здійснити порівняльний аналіз та кореляційний зв'язок методик.
5. Запропонувати рекомендації, що спрямовані для підвищення стресостійкості і саморегуляції, а також формуванню ціннісно-сміслової сфери студентської молоді

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз інформаційних джерел, систематизація інформації, узагальнення встановлених закономірностей;
- емпіричні: шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10); тест BASIC PH модель стресодолавання;

опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006); методика «Ціннісні Орієнтації» М.Рокича.

Практичне значення. Розкриття взаємозв'язків і взаємодії способів подолання стресу. Рекомендації для підвищення стресостійкості і саморегуляції та формування ціннісно-сислової сфери студентської молоді.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (53 найменування), додатків (4 найменування). Загальний обсяг дипломної роботи викладено на 82 сторінці, основний зміст - 65 сторінок

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1 Поняття стресу та кризових ситуацій в умовах війни

Термін «стрес» був вперше введений у науковий обіг у 1932 році Волтером Бредфордом Кенноном у його класичних працях, присвячених універсальній реакції організму «боротись чи втікати». Попри це, авторство терміна доволі часто помилково приписують відомому канадському фізіологу Гансу Сельє. Він почав застосовувати поняття "стрес" для пояснення загальної адаптаційної напруги. У 1936 році він опублікував свою першу роботу про загальний адаптаційний синдром (ЗАС), проте лише з 1946 року остаточно сформулював концепцію ЗАС, що забезпечує пристосування організму до мінливих умов середовища. Сельє визначав стрес, як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що до нього ставиться. Оскільки він зосереджувався переважно на біологічних та фізіологічних аспектах, традиційним стало розуміння стресу як суто фізіологічної реакції організму на загрозу. Перша спроба розмежувати фізіологічного від психологічного розуміння стресу належить Річарду Лазарусу. Він висунув концепцію, яка розрізняла фізіологічний стрес (пов'язаний із впливом реального безумовного подразника) та психічний (емоційний) стрес (пов'язаний із суб'єктивною оцінкою ситуації як загрозової чи складної). Однак цей поділ є умовним, оскільки фізіологічний стрес завжди містить психічні елементи, тоді як психічний стрес неминуче супроводжується фізіологічними змінами. Згодом Ганс Сельє розширив свою теорію, обґрунтувавши існування двох видів стресу:

- Дистрес – пов'язаний із негативними емоційними реакціями.
- Еустрес – пов'язаний із позитивними емоційними реакціями.[3]

Психологи пропонують різноманітні підходи до трактування терміна "стрес": В. К. Вілюнас і О. В. Овчиннікова вважають його гносеологічною абстракцією, пропонуючи вивчати його як вплив емоцій на продуктивну діяльність; Н. Г. Різві, аналізуючи різні визначення, виділяє стрес як стан внутрішнього занепокоєння (подібний до тривожності), як психологічну та поведінкову реакцію на внутрішнє занепокоєння, а також як подію чи умову оточення (стресор), що вимагає захисних заходів; на противагу цьому, В. Л. Марищук пропонує суворе фізіологічне визначення, обмежуючи стрес лише станом, якому притаманний значний викид стероїдних гормонів. [3]

Концепція когнітивної теорії стресу (Р. Лазарус, 1970) є найбільш вичерпною моделлю, що пояснює процеси виникнення, розвитку та прояву психологічного стресу, оскільки вона ґрунтується на положенні про вирішальну роль суб'єктивної пізнавальної оцінки двох ключових параметрів: загрози несприятливого зовнішнього впливу та власної можливості до його подолання. Загроза трактується як стан очікування суб'єктом шкідливого або небажаного впливу зовнішніх стимулів, причому оцінка «шкідливих» властивостей стимулу відбувається за характеристиками його інтенсивності, ступеня невизначеності, часу впливу та ресурсів індивіда для протистояння; при цьому саме система цінностей і поглядів на світ особистості детермінує, що буде кваліфіковано як загроза, а віра у власні ресурси визначає успішність її подолання.[10]

Фази реакцій на стрес є динамічними: вони можуть змінюватися, подовжуватися та накладатися одна на одну. Якщо зосередитися на процесах, які проходить суспільство, можна виділити чотири основні фази проживання війни (за класифікацією Ростислави Пекарюк):

1. Героїчна фаза: Зазвичай настає після початкового шоку та паніки. Вона характеризується сильним емоційним відгуком на події. У цей період особливо помітними стають люди, які активно надають допомогу та беруть на себе ініціативу.

2. Фаза «медового місяця»: Відбувається інтенсивне об'єднання суспільства. Характерна висока ефективність: кожна справа швидко виконується, фіксується потужний колективний відгук на різноманітні потреби.
3. Фаза розчарування та втрати ілюзій: Психоемоційна напруга цього періоду часто змінюється відчутною підвищеною втомлюваністю та апатією. Настає усвідомлення тривалості та складності ситуації.
4. Фаза реконструкції: Це етап розбудови нового фундаменту у суспільстві. Вона спрямована на відновлення і може тривати роками, оскільки передбачає довгострокові зміни та відбудову.[25,ст 28]

Концепція Загального Адаптаційного Синдрому (ЗАС), розроблена Г. Сельє, є фундаментальною для розуміння фізіологічної відповіді організму на стрес. Виділяють три ключові положення цієї концепції:

1. Неспецифічність фізіологічної реакції: фізіологічна відповідь організму на стрес є універсальною (неспецифічною) і не залежить від природи самого стресора. Сельє розглядав синдром відповідної реакції як універсальну модель, функціонально спрямовану на збереження цілісності та гомеостазу організму.
2. Динаміка трьох стадій адаптації: розвиток ЗАС відбувається послідовно через три фази адаптації:
 - Стадія тривоги (мобілізації): характеризується початковим шоком і тимчасовим зниженням резистентності (стійкості) організму, обумовлюється біологічна реакція «боротьби або втечі», триває 24-48 годин після дії стресора
 - Стадія резистентності (стійка адаптація): На цьому етапі відбувається стійка адаптація до дії стресора, організм мобілізує ресурси та намагається підтримувати функціонування, тіло стає більш вразливим до інших стресорів.

- Стадія виснаження: настає внаслідок вичерпання адаптаційних можливостей організму, якщо дія стресора є надто тривалою або інтенсивною, у цій стадії виникає дистрес.

3. Наслідки хронічного виснаження: у випадку, коли захисна реакція організму є тривалою і призводить до виснаження ресурсів фізіологічних механізмів, виникають хвороби адаптації (наприклад, виразки, гіпертонія), і зрештою це може призвести до загибелі організму.[10,48]

Усвідомлюючи негативні наслідки стресу, необхідно знати його ознаки. Зовнішніми та поведінковими сигналами стресу є: підвищена збудливість та агресія, метушливість, погіршення дрібної моторики, зростання числа помилок і нещасних випадків на роботі, втрата почуття гумору, порушення сну, збільшення споживання тютюну чи алкоголю, зміна апетиту, зниження працездатності та функціональні розлади (включно із сексуальними). [48] Внутрішніми ж сигналами, що стосуються самопочуття, виступають: відчуття постійної нестачі часу і поспіху, втрата радості від роботи, емоційна сірість, апатія, втрата сенсу буття та згасання цілеспрямованості. Людина відчуває постійну внутрішню напругу і може переживати відчуття відстороненості від реальності ("у коконі") та приглушеного сприйняття. Додаються погіршення пам'яті та труднощі з концентрацією уваги, хронічна втома, часті фізичні болі (голова, спина), пригніченість, песимістичність, схильність до зриву емоцій, відсутність інтересів до хобі, а також занижена самооцінка та відчуття соціальної ізоляції.[3] Також стрес призводить до суїцидальних станів, дересії та ПТСР, виснажуючи організм та психіку оскільки людина знаходиться в постійному напруженому стані. Стрес стає частиною « нової норми » для людей, провокуючи зниженню продуктивності та проблем зі здоров'ям.[28]

Актуальні політичні та демографічні проблеми в Україні ,які тривають з 2022 року до сьогодні виносять питання розкриття кризової ситуації. Отже, психологічному дискурсі криза (від грецьк. *krisis* – рішення, поворотний пункт) визначається як гострий, важкий психоемоційний стан, індукований певною

причиною, або як радикальна зміна життєвих статусів індивіда. У науковій літературі, це поняття корелює з термінами «критичний період» (Т. Шибутані), «перелом» (Г. Шихі), «поворотний етап життєвого шляху» (С. Рубінштейн) та «критична ситуація» (Ф. Василюк). Кризовою ситуацією вважається така, в якій індивід стикається з непереборними перешкодами на шляху реалізації життєво важливих цілей і при цьому демонструє неспроможність її подолання за допомогою наявних, звичних копінг-механізмів. За характером виникнення кризи поділяють на два основні типи: обумовлені нормативними змінами у природному життєвому циклі та спричинені травмуючими подіями зовнішнього середовища. Психолог Ф. Василюк, відомий своїми фундаментальними працями з психології переживання, визначає кризову ситуацію як ситуацію неможливості, в якій суб'єкт стикається із блокуванням реалізації життєво важливих внутрішніх потреб (мотивів, прагнень, цінностей тощо). При описі кризової ситуації Василюк виділяє чотири ключові, але відмінні поняття: стрес, фрустрація, конфлікт і криза. З огляду на те, що значна частина наукової літератури містить суперечливі трактування цих понять, і, незважаючи на велику кількість робіт, автори часто вкладають у них різний зміст, подальший особливий акцент доцільно зробити на детальному аналізі психологічного концепту стрес.[7]

Отже, можемо зробити висновок, що криза являє собою специфічну реакцію особистості на ситуації, що детермінують радикальну зміну її способу буття, вимагаючи перегляду життєвого стилю, когнітивних патернів, ставлення до себе та оточення, а також переоцінки основних екзистенціальних проблем. З теоретичної точки зору, життєві події кваліфікуються як стресові лише за умови, що вони створюють актуальну або потенційну загрозу для задоволення базових потреб індивіда і, водночас, викликають проблему, яку суб'єкт не здатен ефективно вирішити або уникнути за допомогою наявних у його досвіді адаптаційних механізмів.[8,7,50]

Стрес є неспецифічною, але універсальною адаптаційною реакцією організму людини на будь-яку внутрішню чи зовнішню вимогу (стресор) або

загрозу. [37] При виникненні загрози відбувається негайна мобілізація стресової системи, що забезпечується вивільненням катехоламінів (адреналіну та норадреналіну) та кортизолу. Цей гормональний каскад має вирішальне значення для підвищення адаптаційної спроможності та захисту організму в екстремальних умовах. Фізіологічно це проявляється інтенсифікацією серцевої діяльності, підвищенням тону м'язів, зростанням артеріального тиску, прискоренням дихання та загостренням сенсорних функцій, що є механізмами, які забезпечують реакцію «боротьби або втечі».[3] Однак, якщо стрес стає надто інтенсивним або тривалим, він може призвести до різних проблем фізичного та психічного здоров'я.[28]

Криза – це своєрідна реакція особистості на ситуації, що вимагають від неї зміни способу життєвого стилю, мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і екзистенціальних проблем. [7] Тому війна, як криза в Україні має руйнівний вплив на добробут і здоров'я нації.

1.2 Складові стретійкості та резильєнтності, особливості копінг-стратегій

В україномовній літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна стійкість», що призводить до певної термінологічної плутанини. Відмінність у змісті понять резилієнсу («resilience») та резильєнтності («resiliency»), полягає в тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю (або здатністю) особистості (Ассонов та Хаустова, 2019).[7]

Згідно з дослідженнями червні-липні 2022 р. з використанням Google Forms методиками: Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна, [16] Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, та Шкала самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема було визначено, що професійна життєстійкість залишилася майже незмінною у групах фахівців, виділених відповідно до ступеню спричинених війною небезпеки для життя, погіршення здоров'я та погіршення емоційного стану. У деяких випадках окремі компоненти

професійної життєстійкості виявилися навіть вищими серед груп, які пережили більше стресогенних подій.[9]

Як зазначають Дж. Флемінг (J. Fleming), та Р. Ледогар (R. Ledogar) у роботі «Стійкість, концепція, що розвивається: огляд літератури, що стосується досліджень аборигенів» дослідження стійкості за останні 40 років пройшли кілька етапів. З початкової уваги до невразливої чи стійкої дитини психологи почали визнавати, що багато з того, що, сприяє розвитку стійкості, перебуває поза межами особистості. Це призвело до пошуку факторів стійкості на індивідуальному, сімейному, громадському і культурному рівнях. На додаток до впливу спільноти та культури на стійкість окремих людей зростає інтерес до стійкості, як до ознаки цілих спільнот і культурних груп. У зв'язку з цим зауважимо, що психологічна стійкість (резильєнтність) українців – це окремий культурний феномен, який ще тільки потрапляє в поле зору науковців. Адже вся історія України та українців – це історія викликів, боротьби за існування, досвід виживання та відновлення за будь-яких обставин. [6,52].

Багато дослідження було проведено стосовно стресостійкості, резильєнтності, життєстійкості, психологічної стійкості, серед яких: проаналізовано форми прояву та стратегії поведінки в стресовій ситуації (Р. Лазарус, С. Фолкман); вітчизняний підхід до стресу (важких життєвих ситуацій) та опанування їх (Р.М. Грановська, І.М. Нікольська, Н.О. Сирота, В.М. Ялтонський), також Г.С. Васильченко, В.М. Крайнюк, Т.М. Титаренко, а також показано основні підходи дослідження копінг-поведінки (Дж. Шулер, Е. Фрайденберг, Р. Льюїс, Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Моос, Д. Шеффер, С. Перін).[8] Саме ці поняття пов'язані з ресурсами, необхідними людині для успішного подолання стресових ситуацій, захисту від їх травмівного впливу, для уникнення негативних психологічних наслідків, що вони можуть спричинити.[7]

Стійкість (або резильєнтність) особистості, за визначенням Ю. Плаксіної [30], є одночасно якістю особистості та процесом, що забезпечує здатність людини адаптивно долати життєві труднощі, виклики та несподіванки без

довготривалої втрати поступального руху вперед. Резильєнтність (стійкість, опірність) актуалізується виключно в умовах надзвичайних за інтенсивністю впливу ситуацій. До таких ситуацій належать:

- Втрата роботи, житла чи близької людини.
- Зрада, війна, загрозливі захворювання.
- Автотрощі, екологічні або техногенні катастрофи.
- Зустріч із будь-якою формою насилля, репутаційні ризики тощо.

Таким чином, резильєнтність є ключовим механізмом позитивної адаптації в умовах критичних життєвих загроз.[30,42]

Аналіз англomовних джерел, зокрема видання «Стойкість і травма» [49], свідчить про необхідність розгляду резильєнтності (психічної стійкості) з позицій соціоекологічного підходу, який визначає її чинники на чотирьох рівнях: індивідуальному, сімейному, громадському та культурному. На індивідуальному рівні ключовими чинниками є самовизначення, позитивне самооцінювання, емоційна інтелігенція, гнучкість, адаптивність та позитивне мислення; на сімейному рівні важливість має рівень родинної підтримки, комунікація та здатність до адаптації сім'ї; на громадському рівні важливими є соціальна підтримка та доступність якісних соціальних послуг; а на культурному рівні — інтеграція в культурні цінності та стабільність соціокультурного середовища. Отже, всі ці фактори взаємодіють між собою, формуючи комплексну систему стійкості, яка дозволяє не лише індивіду, а й усій громаді ефективно долати надзвичайні ситуації. Стресостійкість особистості являє собою набуту інтегративну властивість, яка забезпечує індивіду здатність опановувати психобіологічні реакції на стрес та оптимізувати соціокультурні й організаційно-поведінкові стратегії подолання надскладних і надзвичайних ситуацій. Ця властивість функціонально спрямована на:

- Уникнення або пом'якшення негативних наслідків стресу.

- Визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків.
- Мобілізацію внутрішніх ресурсів та їх спрямування на ефективне подолання небезпечних ситуацій.

Таким чином, стресостійкість є ключовим адаптаційним механізмом, що дозволяє не лише витримати тиск, але й здійснити позитивні особистісні зміни після травматичного досвіду.[15]

О.О. Когут [15,ст 76] узагальнює, що стресостійкість — це системно-інтегративна властивість особистості, функціональне призначення якої полягає у забезпеченні :

1. Прогнозованості психобіологічних реакцій на стресовий вплив.
2. Оптимізації соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних та надзвичайних ситуацій.
3. Визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків.

Таким чином, стресостійкість розглядається не лише як механізм виживання, але й як ключова властивість для конструктивної адаптації та особистісного зростання після пережитого стресу. Авторка зазначає, що актуальний стан досліджень демонструє полімодальність визначення поняття «стресостійкість» у науковому дискурсі, що зумовлено різноманіттю підходів до вивчення цієї особистісної якості. Ця термінологічна варіативність охоплює низку взаємопов'язаних конструктів, які описують різні аспекти адаптації, включаючи: копінг-поведінку, стратегії життєдіяльності, стресоподолання, проактивне подолання складних ситуацій, продуктивні стратегії поведінки, когнітивну «переробку», резилієнтність, саморегуляцію, фрустраційну толерантність, копінг-стратегії, стрес-резистентність та життєстійкість. [15]

Фахівцям, які працюють із постраждалими внаслідок надзвичайних ситуацій, необхідно зосереджувати увагу не лише на травмах та психічній дезадаптації, спричиненій пережитим досвідом, але й на факторах, що здатні підсилити людину, до яких безперечно належить резильєнтність (психологічна

стійкість). Такий підхід не тільки сприяє попередженню розвитку психічних захворювань, але й дає можливість найближчому колу спілкування та громаді в цілому ставати більш резильєнтними перед потенційними майбутніми негараздами. [1] Це дозволяє долати кризи з меншою залученістю соціальних працівників і психологів, що, у свою чергу, суттєво зменшує навантаження на соціальні служби у випадку виникнення надзвичайних ситуацій. В останні роки резильєнтність усе частіше розглядається в контексті соціоекологічного підходу, що підкреслює визначальний вплив середовища на її розвиток, підтримку та відновлення в індивіда. У межах цього підходу окрема людина трактується як система, інтегрована в інші, ширші системи, такі як родина, громада та суспільство. Посилення резильєнтності однієї із систем (наприклад, індивіда чи громади) призводить до зміни рівня стійкості інших складових цієї інтегрованої системи.[18] Аналіз наукової літератури з проблеми особистісних ресурсів стресоподолання свідчить про те, що усвідомлення людиною наявності засобів допомоги у скрутному для неї становищі й наявність навичок оперування якомога більшою кількістю таких засобів сприяє посиленню відчуття контрольованості ситуації і, внаслідок цього, більш ефективному подоланню проблем, що постають перед суб'єктом у складній ситуації.[7]

Психологічна стійкість проявляється в тому, що людина, незважаючи на неможливість змінити певні обставини, продовжує функціонувати на оптимальному рівні, подібно до того як неможливо скасувати дощ, але можна використати парасольку. Формування стійкості є процесом нарощування внутрішніх ресурсів, який відкриває нові можливості й сприяє появі альтернативних способів бачення ситуації. Гнучкість мислення, здатність емоційно саморегулюватися та усвідомлювати власні сильні сторони зміцнюють цю якість, причому шляхи її розвитку мають індивідуальний характер. Основними чинниками стресу є страх, безпорадність, втрата контролю та відчуття загрози. Значна частина стресових переживань ґрунтується на застарілих переконаннях, які втратили актуальність, тому важливо виявляти власні тригери, розуміти індивідуальні реакції тіла та

розрізняти ситуації, що справді варті хвилювання. Мозок має високу здатність до адаптації завдяки нейропластичності — можливості змінювати структуру, функції та нейронні зв'язки у відповідь на новий досвід, стимуляцію чи травми, що забезпечує компенсацію порушених функцій.[28]

Ключовою ознакою стресостійкості є наявність у людини унікального, індивідуального стилю подолання стресу (копінгу). Формування цього стилю та його якісних характеристик залежить від базових поведінкових ресурсів, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Серед цих ресурсів вирішальна роль належить мотиваційному ядру особистості.[7] У психології тривалий час переважали два підходи до розуміння копінгу: диспозиційний і ситуаційний. Диспозиційний підхід зосереджується на виявленні сталих стилів або індивідуальних диспозицій подолання, які забезпечують здатність ефективно реагувати на різні стресові обставини. Натомість ситуаційний підхід акцентує увагу на динамічних процесах подолання та аналізі конкретних стратегій, що можуть бути найбільш дієвими в окремих, специфічних умовах.[7]

Уперше термін “копінг-стратегія” запропонував Л. Мерфі у 1962 р. для означення поведінкових реакцій дитини, яка долає кризу розвитку. Р. Лазарус в книзі “Психологічний стрес і процес його подолання” описав цей термін для окреслення усвідомлених стратегій поведінки в процесі додання стресу і виходу з нього. У сучасних дослідженнях поняття “копінг” вживають для означення поведінки людини не тільки у кризових ситуаціях, а й у звичних умовах, коли потрібно подолати побутові труднощі. [32] Дослідники, які вперше використали поняття копінга у психології, запропонували і першу класифікацію копінг-стратегій. Р.Лазарус і С.Фолкман у своїй дихотомічній класифікації виділили наступну спрямованість копінг стратегій: 1) проблемно-фокусовані стратегії (11 копінгових дій) 2) емоційно-сфокусовані стратегії (62 копінгових дії). L.I.Pearlin, C. Schooler (1976) пропонують аналогічну до запропонованої Р.Моосом і Дж.Шеффер класифікацію, виділяючи в ній три наступні стратегії: стратегія зміни способу бачення проблеми, стратегія зміни проблеми, і стратегія управління емоційним дистресом [7] Вивчення копінг-

стратегій є ключовою складовою проблеми, що охоплює стрес-долаючу поведінку, або копінг-поведінку особистості (Lazarus & Folkman, 1984). Згідно з А. В. Поденко (2017), характеристика психологічного механізму копінг-поведінки полягає в аналізі зв'язку та взаємовпливу особистісних і соціальних ресурсів суб'єкта з його індивідуальними стратегіями опанування стресу як реакції на складні життєві ситуації. [21] Таким чином, копінг-поведінка структурно передбачає наявність двох основних складових: особистісних та соціальних ресурсів і власне копінг-стратегій. Важливим є також те, що сучасне розуміння поняття «копінг» охоплює не тільки реакції на надзвичайні вимоги, які перевищують ресурси людини (як це зазначалось у ранніх дослідженнях Lazarus & Folkman, 1984), але й на повсякденні стресові ситуації (Compas, Connor, Osowiecki & Welch, 1997). [45] Копінг-стратегії традиційно класифікуються на активні та пасивні форми. Активна форма копінг-поведінки, або активне подолання, являє собою цілеспрямоване усунення або послаблення впливу стресової ситуації. На противагу цьому, пасивна копінг-поведінка передбачає використання широкого арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані передусім на зниження емоційної напруги, а не на зміну самої стресової ситуації (Lazarus & Folkman, 1994). Пасивна копінг-поведінка часто реалізується через базову копінг-стратегію «уникнення», хоча, як зазначає Ярош (2015), певні форми уникнення можуть мати й активний характер. Автори наголошують, що копінг, орієнтований на розв'язання проблеми (активний копінг), є більш ефективним, оскільки він здатний зменшувати негативний вплив як гострих життєвих подій, так і стресових факторів тривалої дії, що підтверджується його зв'язком зі зниженням рівня депресії й поточного дистресу (Ярош, 2015). [50] Ізраїльський психолог і травматерапевт Mooli Lahad упродовж тривалого часу досліджував особливості поведінки людей у стресогенних умовах і дійшов висновку, що кожна особа володіє унікальною комбінацією ресурсів, які забезпечують ефективне подолання несприятливих обставин. Результати його досліджень стали підґрунтям для розроблення моделі BASIC Ph.[46] К.П. Гавриловська зазначає

[51], що дана модель ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти катастрофам та зберігати психічне здоров'я в екстремальних умовах. Модель включає шість ключових параметрів, які формують ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (кожна літера в абревіатурі **BASIC Ph** позначає певний ресурс). [11,47]

1. **Belief (віра)** – філософія життя, вірування, моральні цінності. Це система переконань, смислів і цінностей, пов'язаних із потребою самореалізації та самовираження. Важливим є сам факт наявності віри чи світоглядної опори.
2. **Affect (афект)** – почуття та емоції. Афективна стратегія проявляється через емоційні реакції: плач, сміх, вербалізацію переживань. Значущим є прагнення висловити та усвідомити власні емоції прийнятними для людини способами – словесно, письмово (оповідання, лист), невербально (танець, малюнок, музика, драматизація).
3. **Social (соціум)** – приналежність, родина, друзі. Основним ресурсом є соціальна включеність: потреба бути серед людей, відчувати себе частиною певної групи, спільноти або організації.
4. **Imagination (уява)** – творчість, інтуїція, уявні образи. Ресурс полягає у творчому самовираженні та здатності знаходити креативні шляхи розв'язання актуальних проблем.
5. **Cognition (когніція)** – знання, логіка, реалістичне мислення. Цей спосіб подолання стресу ґрунтується на активізації ментальних здібностей: умінні логічно й критично мислити, оцінювати ситуацію, планувати, навчатися, збирати та аналізувати інформацію, раціонально вирішувати проблеми. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання планів, списків, структуризацію завдань.
6. **Physiology (фізіологія)** – фізична й сенсорна активність. Це спосіб опанування стресу через зосередження на тілесних відчуттях і фізичній

діяльності: спортивна активність, фізична праця, медитація, прогулянки, перебування на природі, походи, сенсорне зосередження (смак, дотик тощо). [2,4]

Як зазначає К. П. Гавриловська [51], у процесі валідації моделі було встановлено, що в кризових ситуаціях люди, як правило, використовують кілька стратегій одночасно. Стрес є викликом для будь-якої особистості. Якщо він надмірно сильний (за суб'єктивною оцінкою) або тривалий, індивідуальні ресурси поступово виснажуються. Застосування лише однієї стратегії в умовах кризової ситуації з часом стає неефективним.

1.3 Особливості ціннісних орієнтацій та сенсу життя в студентському віці

Незважаючи на значний інтерес науковців до проблеми цінностей особистості взагалі та молоді зокрема, ми вважаємо особливо актуальним досліджувати не лише ступінь значущості певних груп ціннісних орієнтацій для сучасних юнаків і дівчат, а й міру їхньої реалізованості у житті. У психології ціннісні орієнтації (ЦО) визначаються як відносно стійка, соціально зумовлена спрямованість особистості на смисложиттєві цілі та певні способи їх досягнення, які виражаються через особистісні якості та зразки поведінки і є відносно незалежними від конкретних соціальних ситуацій [26,43]

Вивчення спеціальної літератури дає можливість виявити досить значну колекцію різних дефініцій поняття «цінності». За підрахунками А.Ручки, українського філософа, на сьогоднішній день у літературі є більше ста визначень поняття «цінність», які відображають багатозначність ціннісних явищ, можливість їх розгляду і аналізу під різними кутами зору, в різних площинах людського ставлення до світу. [15] У психологічному тлумачному словнику В. Шапара відзначено: «Цінність – поняття, яке використовується у філософії і соціології для позначення об'єктів, явищ, їхніх властивостей, а також абстрактних ідей, що втілюють у собі суспільні ідеали і виступають завдяки цьому як еталон належного» (Шапар, 2004).[29]

Аналіз наукової літератури засвідчує існування різноманітних підходів до вивчення проблем цінностей та ціннісних орієнтацій, які є в центрі уваги як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Проблематика цінностей та ціннісних орієнтацій у контексті спрямованості особистості ґрунтовно висвітлена у працях таких сучасних вчених, як І. Бех, Т. Бутківська, Л. Іванько, З. Карпенко, Г. Радчук, М. Слюсаревський, Т. Титаренко, Т. Яценко та інші. [36]. Крім того, протягом останніх десятиліть спостерігається стійкий інтерес дослідників до проблеми становлення духовних цінностей особистості (зокрема, М. Боришевський, С. Гончаренко, М. Савчин). [5] Незважаючи на багатогранність термінів, сучасні дослідники намагаються логічно обґрунтувати змістову сутність і динаміку розвитку понять "цінності" та "ціннісні орієнтації". Зокрема, М. Слюсаревський (кандидат психологічних наук України) пропонує чітке розмежування:

- Цінності визначаються як абстрактний та об'єктивований феномен внутрішнього життя.
- Ціннісні орієнтації (ЦО) розглядаються як процесуальний феномен, що є ближчим до дії, акту, ніж до стабільного стану.

З цієї позиції, ціннісні орієнтації можуть бути інтерпретовані як суб'єктивний образ культурних цінностей, тобто цінність, яка була специфічно засвоєна відповідно до індивідуального досвіду людини. [19] Крім того, дослідник зазначає, що ЦО відіграють роль опосередковувальної ланки між цінностями (як можливими орієнтирами загальноабстрактного характеру) та конкретикою життєвих цілей. Таким чином, вони функціонують як механізми регуляції соціальної поведінки особистості. [18] А. Маслоу розглядав цінності як вибіркового принцип, нерозривно пов'язаний із потребами. Він розрізняв два рівні мотивації та цінностей:

1. Дефіцитарна мотивація (Д-цінності): Базові потреби (фізіологія, безпека, любов, повага). Їх задоволення є умовою.

2. Метамотивація (Б-цінності): Вищі цінності "буття" (Істина, Краса, Справедливість, Цілісність).

Ці Б-цінності властиві людям, які самоактуалізуються. Перехід від Д-мотивації до Б-мотивації відбувається за внутрішньою логікою і є рухом вгору ієрархічною драбиною потреб до самоактуалізації особистості.[18]

Згідно з класифікацією Э. Л. Носенко, Н. В. Фролова, цінності поділяють на: 1) абсолютні – доброта, любов, правда, справедливість, гідність, свобода, чесність; 2) національні – патріотизм, національна гідність, державотворчі прагнення, історична пам'ять, змагання до єдності; 3) громадянські – права і свободи, обов'язки, соціальна гармонія, повага закону; 4) сімейно-родинні – подружня вірність, турбота про дітей, стосунки у сім'ї, пам'ять предків; 5) особистісні – риси характеру, поведінка, стиль приватного життя. Серед численних класифікацій цінностей поширеною є розмежування цінностей на дві групи: 1) колективістські – вони об'єднують цінності, які відповідають способу життя в колективі; 2) індивідуалістські – включають цінності, які характеризують інтереси конкретного індивіда[27,ст.29]

На сучасному етапі психологічного розвитку значна увага приділяється вивченню ціннісносміслової сфери особистості, оскільки вона є центральною складовою поведінки людини та має такі визначальні функції:

1. Вона формує спрямованість суб'єкта на реалізацію певних відносин і видів діяльності, які відповідають цій конкретній цінності.
2. Вона визначає зміст уявлень людини про власне «Я», що відповідає цій спрямованості..
3. Вона забезпечує виділення у свідомості певного предметно-діяльнісного змісту та його провідну роль у процесі формування самосвідомості особистості.[29]

Цінності в житті людини та суспільства в цілому виступають, як соціально вагомим орієнтиром діяльності суб'єктів. Вони є чимось вищим, ніж

проста зацікавленість. Окрім вміння думати та говорити, саме існування цінностей відрізняє людей від тварин. Цінності - як фундамент культури, і полем їх формування є культура. Тому ці категорії нероздільні. Через систему цінностей і визначається культура. Ціннісні орієнтації визначають: 1) загальну спрямованість інтересів і прагнень особистості; 2) ієрархію індивідуальних вподобань і зразків; 3) цільові і мотиваційні програми; 4) рівень вподобань; 5) уявлення про дійсне і механізми селекції за критеріями значущості; 6) міру готовності й рішучості до реалізації власного «проекту життя» [13, с. 227]

В. Франкл (Австрійський психіатр і лікар-психотерапевт) виокремив найбільш життєдайні смисли, виведені шляхом узагальнень типових історичних ситуацій, які назвав «кристалізованими смисловими універсаліями». Він підкреслював, що немає такого феномену, як універсальний смисл життя, а існують лише унікальні смисли індивідуальних ситуацій. Але існують такі смисли як є спільними в суспільстві та ті, які визначаються історично. Ці смисли і є «кристалізованими смисловими універсаліями» які переважно і називають загальнолюдськими.[27]

Згідно з теорією Шалом Шварца, цінності особистості функціонують на двох взаємопов'язаних рівнях:

1. Рівень Нормативних Ідеалів: Цей рівень є більш стабільним і представляє ідеалізовані уявлення людини про те, як слід чинити (нормативні принципи). Він формує базові життєві принципи та правила поведінки індивіда.
2. Рівень Індивідуальних Пріоритетів: Цей рівень є більш залежним від зовнішнього середовища, зокрема від таких факторів, як груповий тиск. Він безпосередньо співвідноситься з конкретними діями та вчинками людини у певних ситуаціях.

Таким чином, перший рівень (ідеали) задає загальний вектор, тоді як другий (пріоритети) забезпечує гнучку реалізацію цінностей у реальному житті.[29]

Погляди І. Беґа на ціннісну сферу студентської молоді є суттєвими для

розуміння сучасних тенденцій. Відомий вчений стверджує, що сучасна цивілізація сприяє формуванню двох основних типів особистості:

1. Соціоорієнтована особистість.
2. Его-центрована особистість.

На жаль, дослідник констатує, що перебування молоді у сучасному соціокультурному середовищі часто має негативний вплив. Це проявляється у відсутності міцної основи у вигляді історичних і культурних традицій, обмеженості смисло-ціннісних орієнтацій, а також у відстороненні (нерідко демонстративному) від збереження та дотримання культурних цінностей попередніх поколінь, національних традицій та зразків поведінки «батьків».[23]

Проблема цінностей має особливе значення у працях академіка НАПН України Т. С. Яценко. Авторка підкреслює, що свідомо декларовані та усвідомлювані цінності не є єдиним і вичерпним чинником, здатним повністю визначати та керувати поведінкою індивіда. [25] М. Вебер наголошував на тому, що цінності є фундаментом мотивації поведінки людей, основою цілісності соціальної системи. Суспільство, у якому досягнуто консенсусу відносно того, що є моральним, що вважати цінністю, а що ні, може розглядатися як стабільна система, оскільки ліквідується головне джерело протиріч, які породжують нестабільність, катаклізми, потрясіння.[24]

Хоча поняття цінність прийшла в психологію з соціології, вона є однією з основоположних категорій у сучасному гуманітарному знанні. Необхідно розмежовувати об'єктивну цінність та суб'єктивну ціннісну орієнтацію. Трансформація першої у другу є ознакою становлення особистості. Якість цінності (її наближеність до ідеалів, таких як Краса чи Добро) визначає її силу впливу (кількість). Високорангові цінності є більш незалежними від індивідуальних поглядів чи соціальних/історичних умов. Зрілість особистості на аксіологічному рівні оцінюється за рангом, стійкістю та гармонійністю засвоєних ціннісних орієнтацій. Процес перетворення цінності на орієнтацію відбувається завдяки співпраці трьох психічних компонентів:

1. Емоції та почуття — сприймають ціннісну інформацію.
2. Розум (раціональна сфера) — аналізує її.
3. Воля (волютивна сфера) — втілює її в життя.

Студентський період є критичним етапом для завершення формування особистості. Ключовим показником зрілості та ядром структури особистості є ціннісні орієнтації. Спираючись на загальновизнані цінності, вони створюють смислову вісь людської свідомості, яка забезпечує послідовність, стабільність поведінки, а також визначає спрямованість потреб та інтересів. Саме ціннісні орієнтації слугують внутрішнім критерієм, що дозволяє індивіду розрізняти позитивне та негативне як у внутрішньому досвіді, так і у зовнішньому світі, тим самим формуючи основу для прийняття рішень та здійснення вибору. [25]

Соціологічні дані за 2017 та 2018 роки свідчать про стабільність ключових життєвих пріоритетів серед більшості опитуваних студентів. Домінуючими цінностями залишаються сімейне щастя (59,6% у 2018 р. проти 63,6% у 2017 р.) та здоров'я (53,0% у 2018 р. проти 53,3% у 2017 р.), які займають перші позиції в ієрархії. Водночас спостерігається тенденція до зниження значущості термінальної цінності «багатство» (23,5% у 2018 р. проти 28,1% у 2017 р.). Ця зміна супроводжується зростанням уваги до інструментальної цінності професіоналізму як засобу досягнення матеріального добробуту: частка молоді, що прагне стати кваліфікованим працівником, зросла з 14,2% до 19,4%. ТОП-5 життєвих пріоритетів молоді завершують потреба бути вільним і незалежним у своїх рішеннях та вчинках (28,2%) та власне потреба у багатстві (23,5%).[22] Також вагомий внесок у розвиток аксіопсихології, як окремого напрямку досліджень, зробила З.С. Карпенко. [12,13] На основі аналізу світового та вітчизняного наукового доробку, вона запропонувала оновлене теоретико - методологічне обґрунтування ціннісно-смислової сфери особистості. Термін аксіопсихологія завдяки її працям увійшла до наукового обігу. [39] Системний виклад фундаментальних засад цієї галузі психології було здійснено Карпенко у монографії 1998 року, де

докладно висвітлюється ціннісно-орієнтаційна складова особистості. Оновлена у 2010 році концепція аксіологічної психології ґрунтується на ключовому положенні про те, що аксіогенез особистості слід розглядати як цілісний процес становлення її ціннісно-смислової сфери. [14] Цей розвиток забезпечується за рахунок відповідних біологічних, психічних, соціокультурних та духовно-трансцендентних можливостей людини. Потенціал ціннісно-смислової сфери реалізується через взаємодію низки елементів(форм):

1. Мотиваційне ставлення(суб'єктивні смисли)
2. Диспозиційні утворення (установки, ціннісні орієнтації)
3. Мотиваційні чинники (потреби, інтереси, ідеали, прагнення, спрямованість)
4. Емоційно-ціннісні характеристики (безпосереднє переживання явищ зовнішнього світу)
5. Життєві вибори (самовизначення особистості у різних життєвих контекстах)[21,ст. 90, 20]

Методика дослідження цінностей М. Рокіча є, ймовірно, найбільш поширеною у вітчизняних дослідженнях ціннісних орієнтацій, незважаючи на обґрунтовану критику щодо суб'єктивного та різного розуміння індивідами однакових понять. Цей опитувальник використовує метод прямого ранжування двох списків цінностей (по 18 позицій): термінальних цінностей (цілей життя) та інструментальних цінностей (засобів поведінки), які необхідно оцінити за їхньою особистою значущістю; крім того, Рокіч класифікував ці цінності за двома ключовими осями: «компетентність — мораль» та «особисте — соціальне».[29]

Нас у даній роботі буде цікавити ще наявність сенсу, студентської молоді. Особливо це є актуальним у наш час, коли спостерігається криза створення сенсів. Відсутність сенсу саме по собі є кризою, адже немає куди рухатися, і немає мети або опори, які підказали б, навіщо. У такий період кризи людина залишається сам на сам із собою. Вона переживає відчай, зневіру і жах тієї

ситуації, в якій вона опинилася. Людина може відмовитися робити будь-що зі своїм становищем, знаходячи для себе ряд раціоналізацій і пояснень, але це все не зможе тягнутися довго: потреба у сенсі нагадає про себе із наступною кризовою подією, чи то зовнішньою, чи внутрішньою.[30] В. Франкл навіть іде далі і вказує на те, що відповідальність за пошук сенсу у тому, що пропонує життя, повністю лежить на людині.[32] Сенс життя і його реалізація стають таким чином внутрішнім покликом, який відчуває людина, і який пронизує все її існування і пов'язує його. Якраз сенс життя у концепції Франкла і стає тим, що робить особистість людини цілісною і інтегрує весь накопичений досвід. Сенс стає тією основою, на яку події життя «намотуються». Сенс допомагає людині структурувати, пояснити, виробити з усього пережитого цілісну історію, а пізніше із уже переробленого досвіду творити, також реалізуючи той сенс, торуючи шлях до себе самого, до здійснення самості за Шарлоттою Бюлер. Сенс життя людини протистоїть життєвим негараздам і хаосу, який її оточує. «Страждання може мати сенс, якщо воно змінює людину на краще. І нарешті Франкл стверджує, що навіть коли немає надії уникнути страждань та смерті, є сенс у тому, щоб продемонструвати іншим, Богу і самому собі, що ти можеш страждати і померти з гідністю». [55,ст.411] У дослідженнях простежується підтвердження того, що усвідомлення сенсу життя, сенсу подій чи навіть сенсу страждань може суттєво допомогти людині в кризовій ситуації. Таке усвідомлення здатне підсилювати вже наявні ресурси або відкривати шлях до розуміння, переосмислення та особистісного зростання. У контексті резильєнтності сім'ї та окремих індивідів більш стійкими виявляються ті, хто, попри всі труднощі, здатний із надією спрямовувати свій погляд у майбутнє, створюючи сенс пережитих страждань та організовуючи своє життя, незважаючи на обставини. Показовими є приклади людей, які постраждали від воєн у різних країнах світу: створення символічного сенсу з пережитих подій, проживання негативних наслідків травматизації через різноманітні духовні практики, релігійні чи світоглядні вірування сприяють переосмисленню досвіду, формуванню нової перспективи та інтеграції

пережитого у загальну життєву картину. Розвиток духовної складової особистості виступає важливою умовою її психологічної реабілітації та відновлення.[53,54]

Отже, ціннісні орієнтації є ключовими елементами внутрішньої диспозиційної структури особистості. Вони формуються і закріплюються в результаті соціалізації та адаптації, здобутих протягом життєвого досвіду індивіда. Суть ціннісні орієнтації полягає у відокремленні суттєвого від несуттєвого шляхом усвідомленого прийняття або відмови від певних цінностей, які втілюють зміст і основні цілі життя, а також визначають прийнятні засоби для їх досягнення. У ієрархії особистісних диспозицій ціннісні орієнтації становлять вищий (переважно усвідомлений) рівень, на відміну від соціальних установок. Вони відображають стійке ставлення до умов життєдіяльності, їх оцінювання та регулюють поведінку як у поточній, так і у довгостроковій перспективі. [34,35] Ціннісні орієнтації найяскравіше виявляються в ситуаціях відповідального вибору, що мають значні наслідки для подальшого життя, а особливо у військовий період. Вони забезпечують цілісність та стійкість особистості, формують структуру свідомості, визначають програми та стратегії діяльності, а також організовують мотиваційну сферу та інструментальні орієнтації. [40,44] Отже, по суті, це надання переваги або відмова певному життєвоорганізуючому змісту і готовність діяти згідно з ним, що співвідноситься з первинним значенням слова «орієнтація» як визначення свого положення у просторі. Ціннісні орієнтації визначають загальну спрямованість інтересів, ієрархію індивідуальних вподобань, цільові та мотиваційні програми, механізми селекції інформації за критеріями значущості та міру рішучості реалізувати власний життєвий «проект». Вони проявляються через оцінки (себе, інших), уміння структурувати ситуації, приймати рішення в проблемних і конфліктних умовах, а також через вибір ліній поведінки в екзистенційно та морально значущих ситуаціях.[40,20]

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Результати теоретичного аналізу обґрунтовували, що усвідомлення сенсу життя, подій, а також сенсу страждань є потужним чинником допомоги індивіду в кризових ситуаціях. Цей чинник може як посилювати наявні психологічні ресурси, так і відкривати шлях до глибинного розуміння, переосмислення та особистісного зростання. Що стосується резильєнтності (стійкості) окремих осіб та родин, то найбільш стійкими виявляються ті, хто, незважаючи на всі негаразди, зберігає надію і здатний спрямувати себе в майбутнє. Таким чином, вони створюють сенс зі страждань і продовжують організовувати своє життя. Цю закономірність демонструють приклади людей, які постраждали від воєн у всьому світі. Створення символічного сенсу з пережитого негативного досвіду, а також проживання наслідків воєнної травматизації через духовні практики та вірування допомагають їм переосмислити свій досвід, подивитися на нього по-новому та інтегрувати в загальну життєву картину. Отже, розвиток духовної складової людини є важливою умовою її реабілітації та відновлення. Оскільки українська локальна цивілізація переживає перехідний період, виникає необхідність підготовки молоді до виживання у жорстких умовах, поєднуючи це з вихованням своєрідного духу, культури та моралі, що дозволить адаптуватися до нового часу і провести переоцінку поглядів на життя, зокрема, духовних цінностей. Духовні цінності є одними з найдієвіших чинників регуляції поведінки людини у найширшому сенсі. Духовна культура індивіда найбільш повно виявляється у його міжособистісних взаєминах, що охоплює здатність сприймати людину такою, якою вона є, зберігаючи небайдужість; розуміти (проявляти симпатію); поважати; допомагати у разі потреби; і, зрештою, любити людину у християнсько-моральному розумінні. У нинішній час пошуку нових орієнтирів та формування особистості, актуальною залишається також проблема естетичної вихованості молоді, що є невід'ємною духовною цінністю. Значущість цінностей зростатиме лише за умови їх взаємозв'язку та інтеграції у

єдину систему духовності, яка, власне, і формує особистість та її сутність у трансформаційному суспільстві. Внутрішні чинники резильєнтності (психологічної стійкості) є ключовими ресурсами особистості, що охоплюють життєствердне мислення (з обґрунтованим оптимізмом та самоефективністю), сформовану і узгоджену систему індивідуальних цінностей, усвідомлення сенсу життя та інтернальний локус контролю; до них також відносять почуття спорідненості з іншими (що забезпечує ефективну комунікацію та отримання підтримки), емоційну реактивність і відкритість новому досвіду та прийняття життєвих ризиків не як загрози, а як можливості для самопізнання, набуття нових навичок та самоактуалізації. Тому можна зробити висновок, що ціннісна орієнтація є центральною в психічній регуляції поведінки людини.

Коли цілі узгоджуються з нашими внутрішніми цінностями, це породжує не лише посилену мотивацію та натхнення, але й є джерелом внутрішньої сили для ефективного подолання перешкод. Досягнення таких цілей приносить справжнє задоволення, оскільки результати безпосередньо відповідають нашому аутентичному «Я». Саме ці цінності та цілі, що базуються на них, стають фундаментом внутрішньої гармонії та впевненості. Живучи в конгруентності зі своїми цінностями та цілями, ми будуємо життя, яке не тільки відповідає нашим мріям, але й дарує глибоке відчуття справжнього сенсу та радості. Наявність чітко визначених цінностей забезпечує індивіду надійний фундамент, що є опорою для ефективного подолання стресу та екзистенційних криз у складні моменти. Психотерапевт Карл Роджерс наголошував, що лише життя в конгруентності з власними цінностями дозволяє досягти справжньої внутрішньої гармонії та автентичності. Співзвучно з цим, Віктор Франкл, [38] засновник логотерапії, стверджував, що цінності є ключем до знаходження сенсу життя і навіть у найважчих обставинах вони надають необхідну опору та внутрішню силу. Відповідаючи на ключові екзистенційні питання (Хто я? Який я? До чого я прагну?), молода людина активно формує самосвідомість — цілісне, структуроване уявлення про власне «Я». Це включає емоційне ставлення до себе, а також самооцінку своєї зовнішності, розумових, моральних

і вольових якостей, і, як наслідок, усвідомлення власних достоїнств і недоліків. На цій основі виникає можливість для цілеспрямованого самовдосконалення та самовиховання. Паралельно формується власний світогляд як цілісна система поглядів, знань і переконань — власна життєва філософія. Цей процес спирається на значний обсяг засвоєних знань та розвиток абстрактно-теоретичного мислення, без чого розрізнені знання не можуть бути інтегровані в єдину систему. Звідси виникає прагнення критично осмислити навколишній світ, самоствердити свою самостійність та оригінальність, а також сформулювати власні унікальні теорії щодо сенсу життя, любові та щастя. На рівні смисложиттєвих орієнтацій індивід здійснює самовизначення у своєму ставленні до смислу або змісту власного життя. Вважаємо, що саме цей рівень є вирішальним для особистості, оскільки тут вона приймає свідоме рішення щодо свого ставлення до життєвих обмежень (зокрема, обставин, на які не може вплинути, як-от війна, хвороба або інші кризи). Смисложиттєві орієнтації та загальна осмисленість життя завжди передбачають смислову взаємодію, оскільки загальним для конструкту осмислення життя і життєстійкості є формування здатності особистості встановлювати адаптивні відношення зі світом. Спираючись на свої цінності, смисли та значущі установки, людина здійснює певний вибір, що реалізується в певній діяльності та визначається як вчинок. Таким чином, цінності виконують подвійну функцію: вони не лише визначають наші рішення, але й слугують джерелом мотивації та психологічної стійкості. Отже, теоретико-методологічний аналіз виявив серйозне наукове підґрунтя у вивченні ціннісних орієнтацій та сенсу життя особистості як чинника формування стресостійкості в умовах війни

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

2.1 Організація та доцільність проведення емпіричного дослідження

Ми вже торкнулися тем стресу, стресостійкості і травматичних подій і змогли розкрити їх потенційні негативні наслідки для психіки людини. Такі несприятливі ситуації, як війна впливають на фізіологічну, психологічну і соціальну дезадаптацію. Були описані копінг-стратегії, що можуть допомогти людині ефективно долати складні життєві ситуації. Резильєнтна людина здатна підтримувати внутрішній баланс у ситуації життєвих негараздів, а зростання після травми є можливим позитивним наслідком проходження таких негараздів. Також теоретично ми розкрили значення власного сенсу життя для долаття кризових ситуацій. У цьому розділі ми емпірично дослідимо зв'язки між методиками психодіагностичних валідних методів, що мають українську адаптацію та релевантні меті, а саме:

1. Шкала стресостійкості (CD-RISC-10) за Коннором-Девідсоном у адаптації З.О. Кіреєвої, О.С. Односталко, Б.В. Бірон, 2020)
2. Методика «Ціннісні орієнтації» автор М.Рокич;
3. Тест BASIC Ph модель стресодолаття;
4. Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006);

Спочатку було створено анкетування у форматі Google форми - додаток для створення та проходження онлайн опитувань в мережі інтернет. Переваги цього було підвищеним рівнем анонімності, зручністю у виборі часу та місця дослідження. Відповідне посилання з комплексом методик та опитувальників, інструкціями до виконання було розміщено на таких інтернет ресурсах як «Telegram» для опитування серед студентів Карпатського Національного Університету Імені Василя Стефаника. Інтернет-опитування тривало з

01.11.2025р. до 07.11.2025р. Обробка результатів проводилася за допомогою MS Excel відповідно до інструкції методики, аналіз статистичних даних проводився з допомогою програми IBM SPSS STATISTIC 31.0.1.0 на ПК. На участь у дослідженні погодились 75 особи, однак повністю справились із завданням 50 осіб. Дослідження проводилося добровільно. За посиланням на Google форму було запропоновано усі чотири діагностичних методик, тому загальна кількість питань складала 94 пунктів (питання віку та статі; 10 – опитувальник сенсу життя; 36 - методика Тест BASIC Ph ; 10 питань шкали CD-RISC-10 та ранжування цінностей- 36). Загальний час роботи складав близько 30 хвилин. Вибірку склали 50 осіб віком від 18 до 25 років, з яких жінок 28 (56%), та чоловіків 22(44%) (Рис. 2.1)

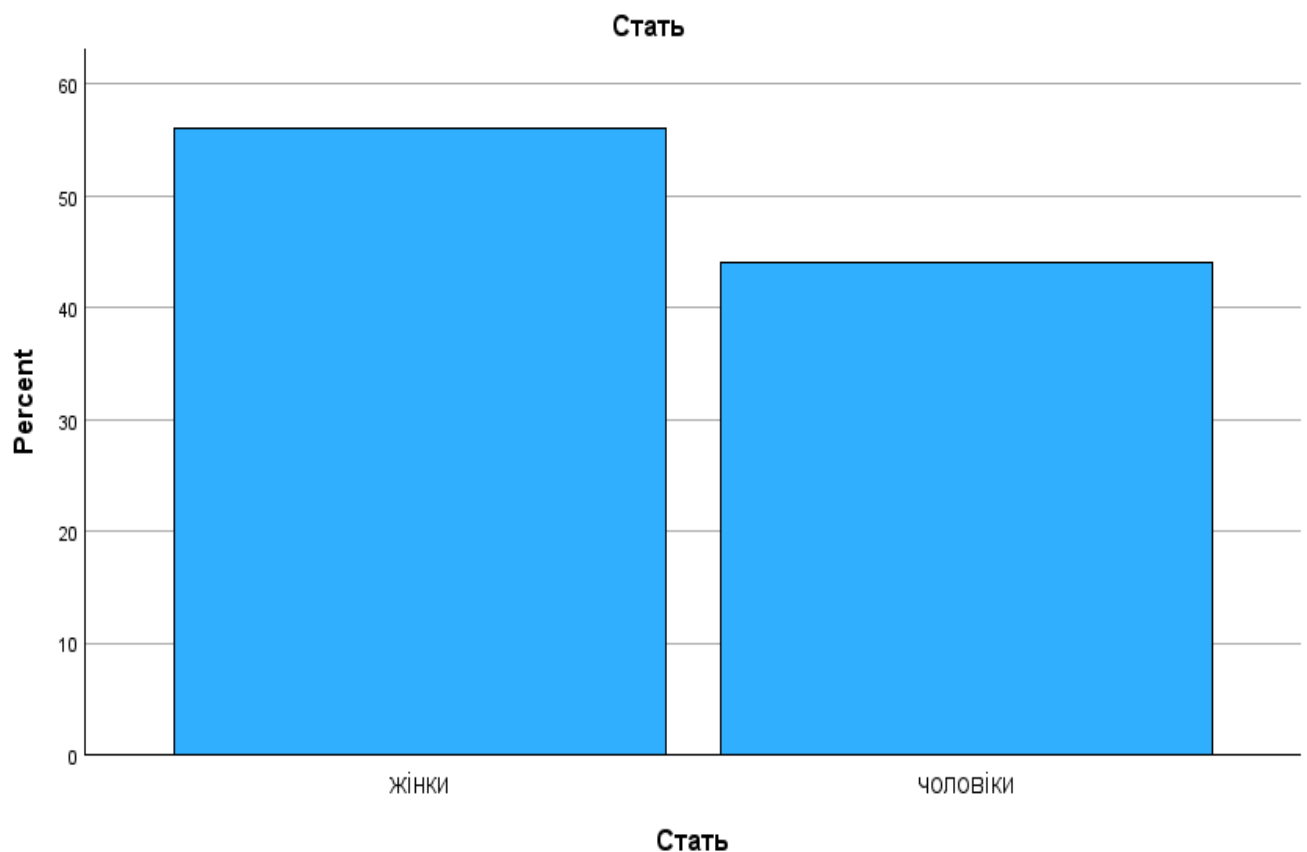


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл респондентів за статтю

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Для вимірювання здатності людини протистояти стресу, адаптуватися до труднощів та відновлюватися після них, дану методику ще називають методикою життєстійкості. Вона вимірює рівень стресостійкості через суб'єктивне сприйняття власних якостей та поведінки у стресових ситуаціях. Опитувальник складається з 10 питань, що включають 5 варіантів відповідей від 0 до 4 (0 – майже ніколи, 4 – майже завжди). Результати оцінюються таким чином: низький рівень резильєнтності – оцінка 26 і менше, середній – від 26 до 33, високий – 33 і більше. Вони описують різні аспекти стійкості до стресу, такі як наполегливість, впевненість у собі, здатність до відновлення та вміння справлятися з тиском. Результати шкали дозволяють оцінити загальний рівень стресостійкості людини та отримати уявлення про її здатність долати життєві труднощі. Шкала CD-RISC-10 широко використовується в психологічній практиці для скринінгу рівня стресостійкості, оцінки ефективності психологічних втручань, спрямованих на її підвищення, а також у наукових дослідженнях для вивчення факторів, що впливають на стійкість до стресу та її зв'язку з різними аспектами психологічного благополуччя. (Додаток А)

Методика «Ціннісні орієнтації» М.Рокича.

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції та філософії життя. Найбільш розповсюдженою нині є методика вивчення ціннісних орієнтацій М.Рокича, заснована на прямому ранжуванні списку цінностей. М.Рокич розрізняє два класи цінностей: термінальні - переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути інструментальні - переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим/ою у будь-якій ситуації. Цей розподіл відповідає традиційному розподілові на цінності-мети і цінності-засоби. До уваги респондента пропонують два списки цінностей (по 18

у кожному) або на аркушах паперу за алфавітом, або на картках. У списках випробуваний привласнює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає в порядку значимості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку пропонують набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей. (Додаток В)

Тест BASIC Ph модель стресодолання показує можливі копінг-стратегії при стресі. Модель містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає якийсь ресурс) .

1. Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності. Це система переконань, цінностей та смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Важливий сам факт наявності віри.
2. Affect (афект): почуття, емоції. Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, розмову з кимось про свої переживання. Тут важлива спроба висловити розпізнані почуття прийнятними для людини способами: словесно, письмово (в оповіданні чи в листі); без слів – в танці, малюнку, в музиці, в драмі.
3. Social (соціум): приналежність, родина, друзі. Тут важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації тощо.
4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція. Основний ресурс особистості полягає у творчому самовираженні та у пошукові креативного рішення актуальних проблем.
5. Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, думки. Спосіб опанування стресу через актуалізацію ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх.

Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність. Спосіб опанування стресу через концентрацію на фізичній діяльності тіла – практика здатності відчувати себе завдяки органам чуття, фізичної активності: спорт. (Додаток Б)

Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006).

Опитувальник, що використовується для дослідження феномену сенсу життя у людини, структурується у двох ключових вимірах: наявність сенсу та пошук сенсу. Цей інструмент складається з 10 питань (по п'ять на кожен вимір), які оцінюються за 7-бальною шкалою (від 1 – абсолютно не згоден, до 7 – абсолютно згоден). 1. Вимір «Наявність Сенсу»

Цей вимір відображає ступінь, у якому індивід відчуває своє життя наповненим сенсом. Він позитивно співвідноситься з показниками психологічного благополуччя, релігійності, екстраверсії та негативно корелює з показниками депресії і тривожності. Припускається, що даний вимір також пов'язаний з особистісним зростанням, а також альтруїстичною поведінкою і схильністю до духовності.

2. Вимір «Пошук Сенсу»

Цей вимір ілюструє вмотивованість респондентів до активного пошуку та поглиблення розуміння сенсу власного життя. Високі показники за цим виміром можуть свідчити про наявність схильності до обдумування і релігійних пошуків, невротизму, негативних думок та депресії. Водночас, вони можуть вказувати на відсутність догматичності, незадовільний рівень наявного благополуччя та недостатню спрямованість у майбутнє. За задумом авторів, наявність сенсу життя надає людині відчуття психологічного благополуччя, що визначає загальну задоволеність життям, оптимізм і адекватну самооцінку.

Опитувальник сенсу життя застосовується у логотерапії і роботі з травмою (Додаток Г)

2.2 Опис вибірки отриманих результатів

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) дала нам ось такі результати: низький рівень стресодолаття 36%, помірний рівень 46%, високий рівень 18% (Рис.2.2)

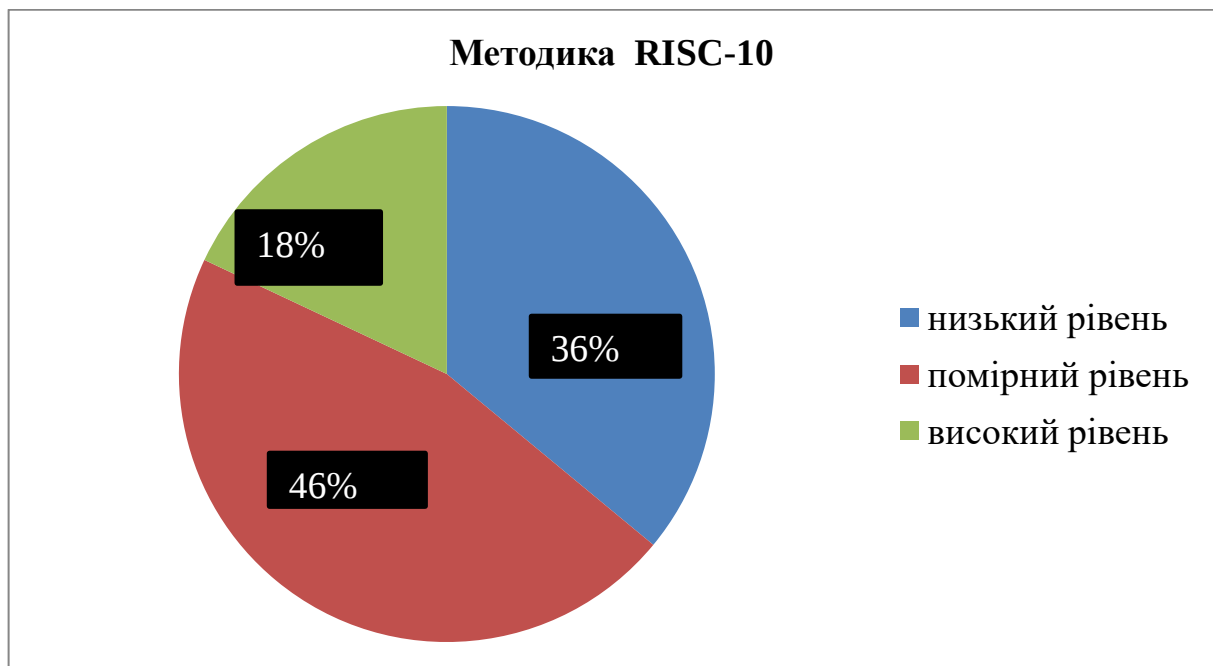


Рис.2.2 Загальний відсотковий розподіл стресостійкості респондентів

Згідно з отриманими результатами, більшість учасників продемонстрували помірний рівень стресостійкості, який становить 46% вибірки. Ця група характеризується наявністю базових адаптаційних ресурсів, що дозволяють їм відносно ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Другу за чисельністю групу складають респонденти з низьким рівнем стресостійкості — 36%. Представники цієї групи можуть виявляти недостатню здатність до адаптації, емоційної регуляції та опанування стресу, що робить їх більш вразливими до впливу несприятливих життєвих подій. Найменшою є група осіб із високим рівнем стресостійкості, яка становить 18%. Для цих респондентів характерні розвинені навички подолання труднощів, гнучкість у

реагуванні на стресові фактори та здатність зберігати внутрішню рівновагу у складних умовах.

Таким чином, загальний розподіл свідчить про те, що більшість учасників дослідження демонструють середній рівень стресостійкості, тоді як високий рівень зустрічається значно рідше. Це підкреслює потребу у подальшій роботі зі зміцнення ресурсів стресостійкості у значної частини вибірки. На рисунку 2.3 подано порівняння середніх показників стресостійкості респондентів залежно від статі. Як видно з діаграми, жінки продемонстрували дещо вищий рівень стресостійкості ($M \approx 1,86$), порівняно з чоловіками ($M \approx 1,76$). Різниця у середніх значеннях хоча й не є значною за абсолютними показниками, однак вказує на тенденцію до більш вираженої здатності жінок витримувати стресові навантаження у досліджуваній вибірці.

Отже, отримані дані свідчать про наявність певних гендерних відмінностей у рівні стресостійкості: жінки, за результатами дослідження, характеризуються дещо вищими середніми показниками здатності до адаптації та подолання стресу, ніж чоловіки. Це може бути пов'язано як із індивідуально-особистісними особливостями, так і з соціально-психологічними чинниками.

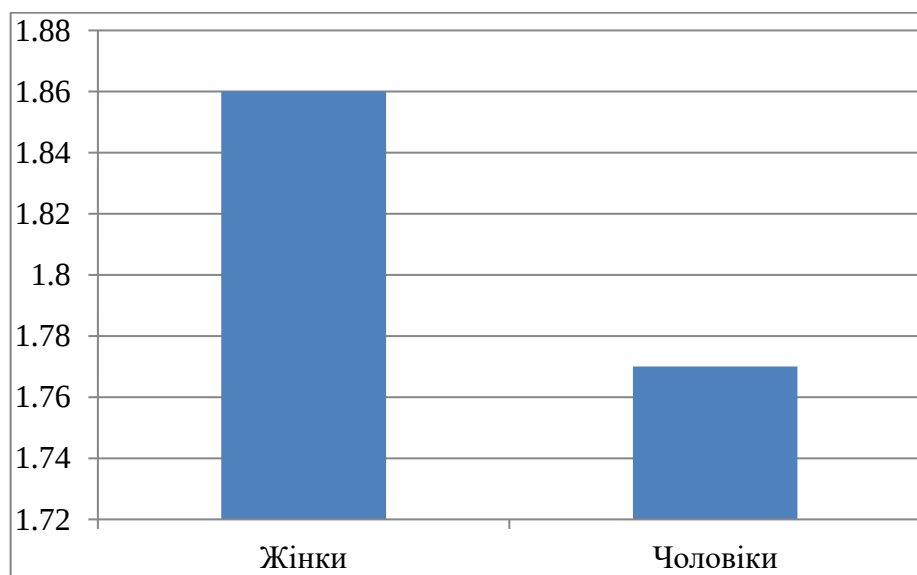


Рис.2.3 Середнє значення стресостійкості респондентів за статтю

Після отриманих даних про стресостійкість, ми дослідили та вивели середнє значення найвищих цінностей студентів та описали їх відповідно у таблицю 2.1

Таблиця.2.1

Термінальні цінності			Інструментальні цінності		
Ранг. номер	Цінність	Середн. показник	Ранг. номер	Цінність	Середн. показник
1	впевненість у собі	3,9	1	відповідальність	3,5
2	життєва мудрість	4,2	2	чесність	3,9
3	матеріально забезпечене життя	4,7	3	чуйність	4,2
4	цікава робота	5,1	4	широта поглядів	5,0
5	наявність друзів	5,6	5	ретельність	5,6

Серед **термінальних цінностей** провідне місце посідає впевненість у собі ($M = 3,9$), що свідчить про важливість внутрішньої стабільності та професійної самоідентифікації психолога. Другу позицію займає життєва мудрість ($M = 4,2$), яка відображає орієнтацію на рефлексивність, осмислення досвіду та особистісну зрілість, необхідні у психологічній практиці. Значущими також є матеріально забезпечене життя ($M = 4,7$) та цікава робота ($M = 5,1$), що вказує на поєднання прагнення до самореалізації з потребою у професійній та фінансовій стабільності. Відносно нижчий ранг цінності наявність друзів ($M =$

5,6) може свідчити про зосередженість студентів на особистісному та професійному розвитку.

Аналіз **інструментальних цінностей** показав домінування відповідальності ($M = 35$) та чесності ($M = 39$), що є базовими етичними орієнтирами професійної діяльності психолога. Високі позиції також займає чуйність ($M = 42$), яка відображає емпатійність і здатність до побудови терапевтичних взаємин, а також широта поглядів ($M = 50$), що вказує на відкритість до різних підходів і клієнтських запитів. Менш пріоритетною, проте значущою, є ретельність ($M = 56$).

Отже, результати свідчать про сформованість у студентів-психологів ціннісної системи, орієнтованої на особистісну зрілість, етичність та професійну відповідальність, що відповідає вимогам майбутньої психологічної діяльності.

Загальне ранжування термінальних цінностей за Рокичем складає таку пріоритетність, де 1 ранг- найважливіше, 18 ранг – найнепотрібніше для життя цінності, дані показані у таблиці 2.2.

Таблиця.2.2

Ієрархія термінальних ЦО студентів

1	впевненість у собі
2	життєва мудрість
3	матеріально забезпечене життя
4	цікава робота
5	наявність друзів
6	любов
7	здоров'я
8	продуктивне життя
9	суспільне визнання
10	пізнання

11	щасливе сімейне життя
12	розвиток
13	розваги
14	воля
15	насиченість життя
16	щастя інших
17	краса природи і мистецтва
18	творчість

Дослідження мало на меті виявити за критерієм Стьюднта гендерні відмінності у системі життєвих цінностей респондентів. На горизонтальній осі (вісь Х) представлено п'ять ключових життєвих цінностей, які були більш пріоритетнішими та важливішими нашими респондентами, а саме:

1. Впевненість у собі
2. Життєва мудрість
3. Матеріально забезпечене життя
4. Цікава робота
5. Наявність друзів

Вертикальна вісь (вісь Y) відображає середній бал значущості (від 0 до 2.5) для кожної цінності. Кольорові стовпці позначають стать: синій – жінки, червоний – чоловіки. (Рис.2.4)

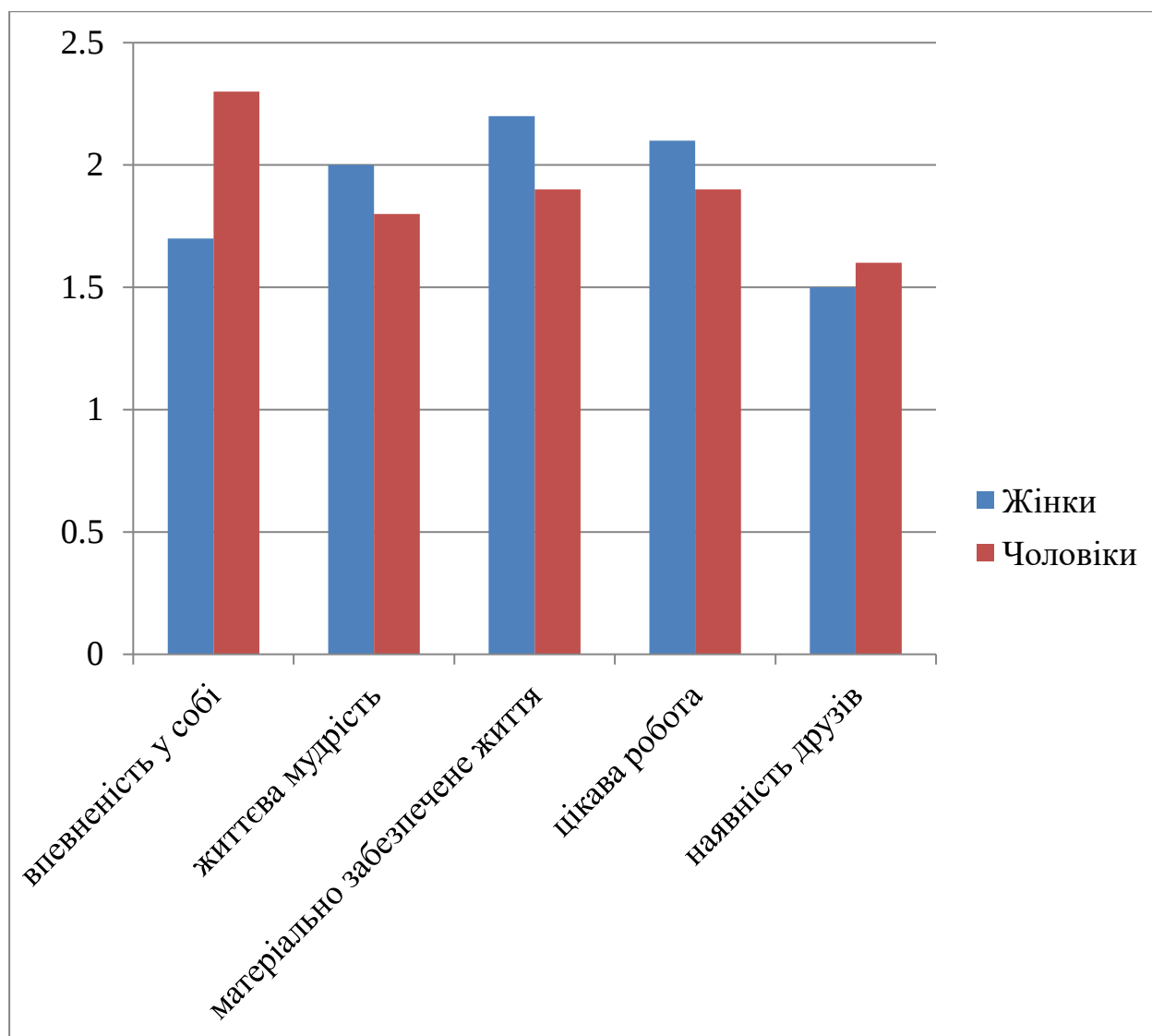


Рис.2.4 Гендерні відмінності термінальних цінностей студентської молоді в умовах війни

Впевненість у собі чоловіки демонструють вищий показник значущості цієї цінності (близько 2.25), а жінки оцінюють цю цінність дещо нижче (близько 1.7). Спостерігається найбільший гендерний розрив серед усіх представлених цінностей. Чоловіки значно більше схильні надавати пріоритет впевненості у собі, як важливій життєвій меті чи ресурсу порівняно з жінками. Це може відображати традиційні соціальні очікування або стратегії самореалізації. Життєва мудрість жінки оцінюють цю цінність вище (близько 2.0), натомість чоловіки: оцінюють її трохи нижче (близько 1.8). Отже, жінки надають дещо більшої значущості життєвій мудрості, що може бути пов'язано з більшою

орієнтацією на внутрішній досвід, розуміння життя та міжособистісні стосунки, або ж із сприйняттям мудрості як інструменту для гармонізації різних сфер життя. Матеріально забезпечене життя жінки демонструють вищий показник (близько 2.15), чоловіки оцінюють цю цінність трохи нижче (близько 1.9). Всупереч стереотипам, що часто приписують чоловікам вищу орієнтацію на матеріальний успіх, жінки в цьому дослідженні оцінили матеріальне забезпечення життя як дещо більш значуще. Це може свідчити про зростаючу економічну самостійність жінок та їхнє прагнення до фінансової стабільності, або ж про сприйняття матеріального забезпечення як основи для реалізації інших потреб (безпеки, розвитку). Цікава робота жінки оцінюють цю цінність вище (близько 2.05), чоловіки оцінюють її дещо нижче (близько 1.85). Тобто, можемо сказати, що жінки виявили дещо вищий пріоритет щодо цікавості та змістовності роботи. Обидві статі оцінили цю цінність високо, але для жінок, схоже, елемент інтересу в професійній діяльності є трохи важливішим, ніж для чоловіків. Наявність друзів жінки оцінюють цю цінність нижче (близько 1.45), чоловіки оцінюють її вище (близько 1.55). Ця цінність отримала найнижчі оцінки серед усіх представлених категорій для обох статей. Проте чоловіки надають трохи більшої значущості наявності друзів, ніж жінки, хоча різниця є мінімальною. Полярність цінностей, пов'язаних із самооцінкою: спостерігається чітка гендерна диференціація у цінностях, пов'язаних із самосприйняттям: чоловіки надають значно більшої ваги впевненості у собі, тоді як жінки більше цінують безпеку (матеріальне забезпечення) та самореалізацію (цікава робота). Пріоритет безпеки у жінок: висока оцінка матеріально забезпеченого життя жінками вказує на їхню вищу чутливість до ризиків, пов'язаних із війною, та прагнення до фінансової та фізичної стабільності. Універсальність соціальних та екзистенційних цінностей, такі цінності як: життєва мудрість та наявність друзів виявилися гендерно нейтральними у студентському середовищі, підтверджуючи їхню фундаментальну роль у формуванні життєвої стратегії незалежно від статі.

Ранжування інструментальних цінностей за Рокичем опитаних

респондентів складає таку пріоритетність, де 1 ранг- найважливіше, 18 ранг – найнепотрібніше для життя цінності, дані показані у таблиці 2.3.

Таблиця.2.3

Ієрархія інструментальних ЦО студентів

1	відповідальність
2	чесність
3	чуйність
4	широта поглядів
5	ретельність
6	незалежність
7	сміливість
8	акуратність
9	вихованість
10	раціоналізм
11	високі запити
12	самоконтроль
13	тверда воля
14	терпимість
15	освіченість
16	життєрадісність
17	продуктивність
18	непримиренність до недоліків

Досліджуючи інструментальні ЦО маємо на меті виявити гендерні відмінності у системі життєвих цінностей респондентів. На горизонтальній осі (вісь Х) представлено п'ять ключових життєвих цінностей, які були більш пріоритетнішими та важливішими нашими респондентами:

1.Відповідальність

2.Чесність

3.Чуйність

4.Широта поглядів

5.Ретельність

Вертикальна вісь (вісь Y) відображає середній бал значущості (від 0 до 2.5) для кожної цінності. Кольорові стовпці позначають стать: синій – жінки, червоний – чоловіки.(Рис.2.5)

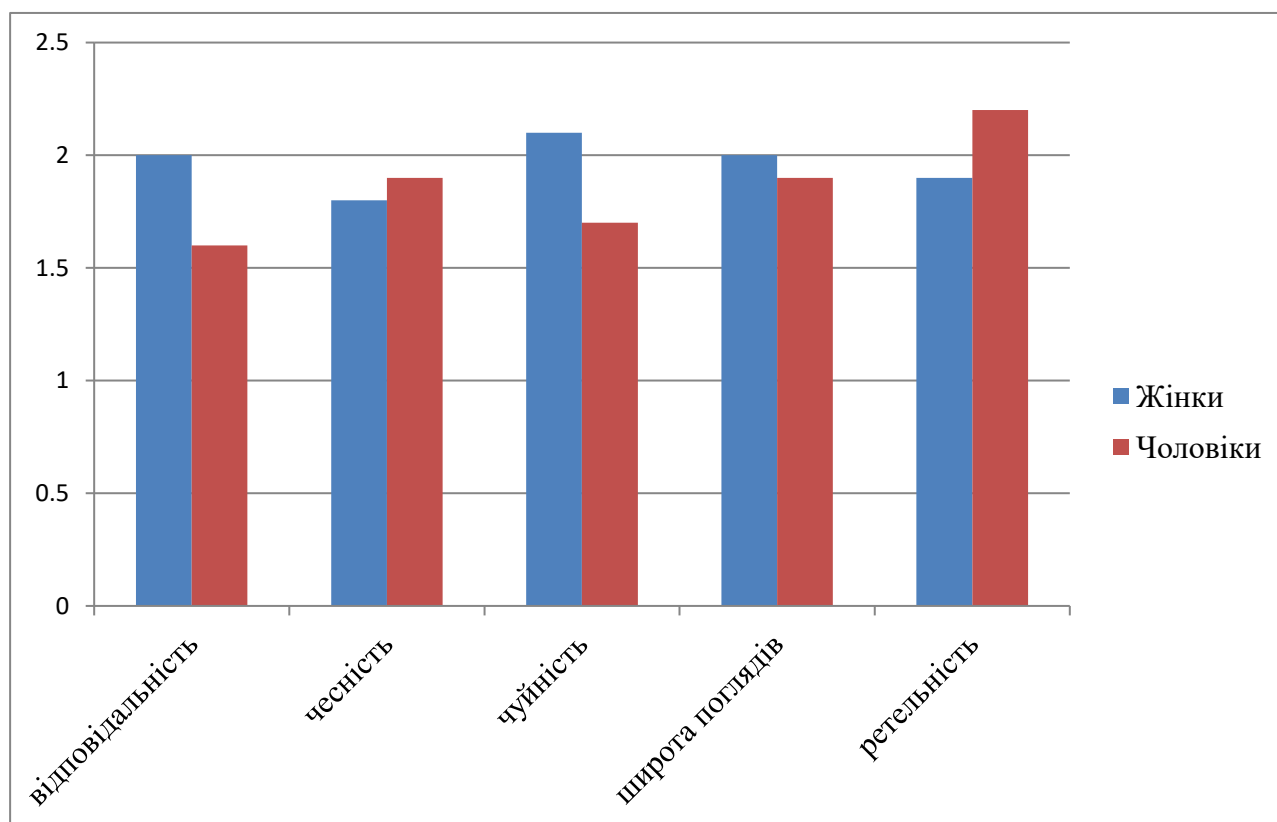


Рис.2.5 Гендерні відмінності інструментальних цінностей студентів в умовах війни

Чуйність (Емпатійність) жінки 2.1 значно переважають чоловіків 1.7, демонструючи **високо значущу відмінність** ($p < 0.01$). Цей результат є типовим для психологічних досліджень, оскільки чуйність, як складова емоційного інтелекту, традиційно вища у жіночій вибірці. Це може бути

пов'язано як із соціокультурними очікуваннями щодо жіночої ролі (орієнтація на взаємини та емоційну підтримку), так і з біологічними чинниками. Висока чуйність жінок може бути розцінена як сильний ресурс для командної взаємодії та комунікації. Ретельність (Сумлінність у деталях) чоловіки 2.2 значно переважають жінок 1.9, фіксуючи **статистично значущу відмінність** ($p < 0.05$). Перевага чоловіків у ретельності свідчить про їхню вищу орієнтацію на якість виконання завдань, точність та увагу до деталей. Ця якість є критично важливою у професіях, що вимагають високої концентрації, скрупульозності та дотримання процедур. Це відхилення від стереотипу, який часто приписує ретельність жінкам, що вимагає подальшого контекстуального дослідження (наприклад, у якому саме контексті проводилося оцінювання). Відповідальність жінки 1.95 демонструють вищу відповідальність порівняно з чоловіками 1.6, що підтверджено **статистичною значущістю** ($p < 0.05$). Вищий рівень відповідальності у жінок може відображати їхнє сильніше внутрішнє прагнення до виконання зобов'язань та дотримання норм. Ця якість корелює з успішністю в організаційних та управлінських ролях, де надійність та передбачуваність є ключовими. Чесність відмінність між середніми показниками чоловіків 1.8 та жінок 1.75 є **статистично несуттєвою** ($p > 0.05$). Цей результат підкреслює універсальність чесності як базової моральної та професійної якості. Відсутність статевої диференціації свідчить про те, що ця риса цінується та виражається приблизно однаково в обох групах. Широта поглядів: відмінності між середніми балами чоловіків 1.95 та жінок 2.0 є **статистично несуттєвими** ($p > 0.05$). Відображає відкритість до нового досвіду та відсутність догматизму, також не є якістю, яка значно відрізняє чоловіків та жінок у даній вибірці. Це може свідчити про високий рівень загальної освіченості або професійної підготовки, де заохочується гнучкість мислення. На основі проведеного статистичного аналізу порівняння п'яти характеристик за статевою ознакою було сформульовано такі ключові висновки: демонструючи полярність у таких якостях як чуйність (перевага жінок) та ретельність (перевага чоловіків). Перевага жінок у чуйності та відповідальності узгоджується із

соціокультурними моделями, які заохочують у жінок більшу орієнтацію на міжособистісні та етичні аспекти діяльності. Вища ретельність у чоловіків потребує подальшого дослідження, але може вказувати на їхню більшу зосередженість на технічній досконалості та деталізації, в якому проводилося опитування. Універсальні якості: Чесність та Широта поглядів виступають як універсальні якості, які не мають статистично значущих статевих відмінностей, підтверджуючи їхню високу важливість незалежно від статі.

За результатами тесту BASIC Ph моделі стресодолання ми визначили загальний середній бал усіх респондентів, що складає 114,24 від усіх копінг-стратегій. (Рис 2.6)

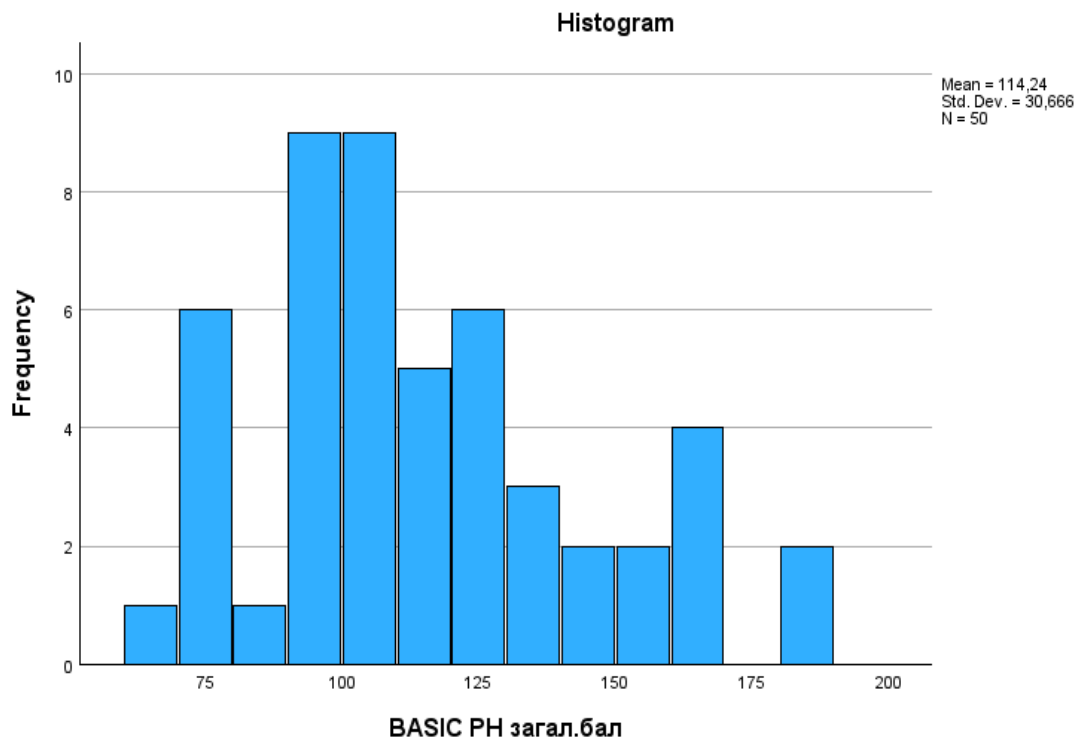


Рис 2.6 Середній бал копінг-стратегій стресодолання студентів

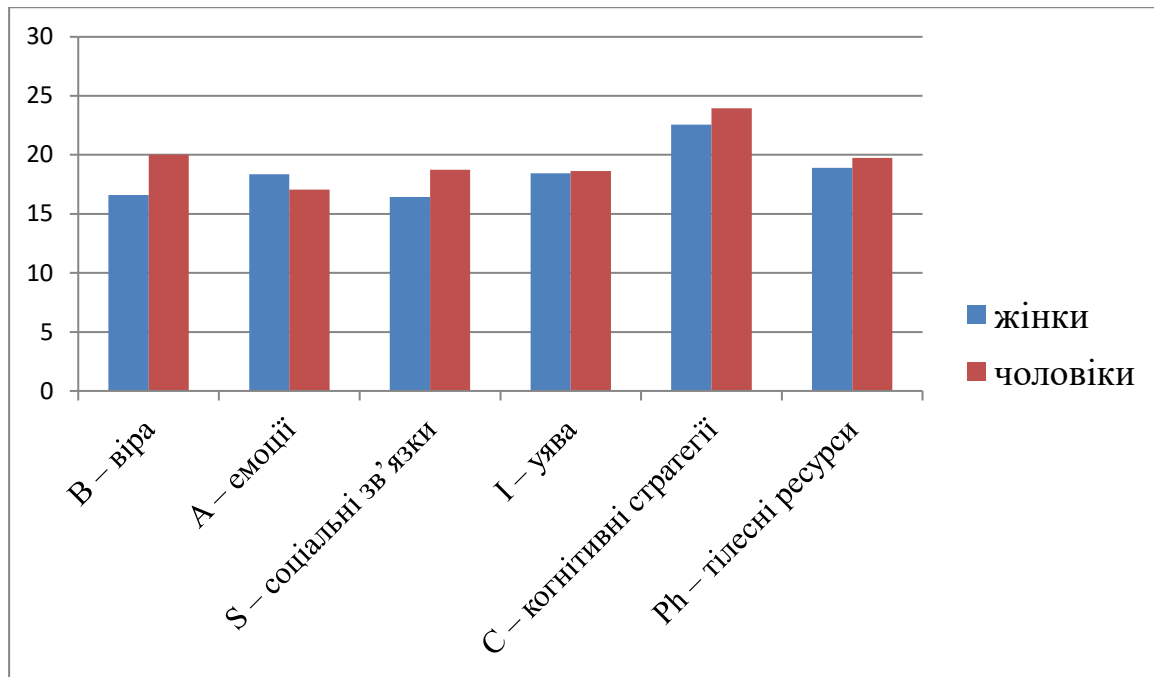


Рис 2.7 Гендерні відмінності копінг-стратегій стресодолання студентів в умовах війни

Досліджуючи копінг-стратегії ми можемо сказати, що є відмінність у використанні копінг-стратегії «**B – Віра**» (духовність, релігійність, філософське ставлення до життя) є **статистично несуттєвою** ($p > 0.05$). Чоловіки та жінки демонструють подібний рівень використання цієї стратегії. Віра виступає, як важливий ресурс смисложиттєвої орієнтації та пошуку підтримки у вищих силах в умовах тотальної невизначеності та загрози, незважаючи на певні гендерні відмінності у середніх значеннях. Використання стратегії «**A – Емоції**» (емоційне реагування, вираження почуттів) також демонструє **статистично несуттєву відмінність** ($p > 0.05$). Чоловіки та жінки мають близькі показники, що вказує на те, що емоційна регуляція та вираження є універсальними механізмами подолання стресу для обох статей, хоча, згідно зі стереотипами, очікувалася б перевага у жінок. За стратегією «**S – Соціальні зв'язки**» (пошук соціальної підтримки, спілкування), **статистично значущих відмінностей не виявлено** ($p > 0.05$). Жінки та чоловіки майже однаково покладаються на соціальне оточення як на ресурс подолання стресу, підтверджуючи, що соціальна підтримка є критично важливим, гендерно

нейтральним чинником резилієнтності. Використання стратегії «І – Уява» (відхід у фантазії, мрії, ідеалізація) також є **статистично несуттєвим** ($p > 0.05$), при цьому показники обох груп є одними з найвищих (жінки 19.5, чоловіки 20). Це може свідчити про те, що психологічний відхід від реальності через уяву є поширеним і важливим захисним механізмом для обох статей в умовах тривалого травмуючого досвіду у військовий час. Чоловіки демонструють **статистично значущу перевагу** ($p < 0.05$) у використанні **когнітивних стратегій** (С-стратегії, що включають концентрацію на завданні, логічний аналіз, напр., "увага"), набираючи вищий середній бал 24 порівняно з жінками 23. Це свідчить про їхню більшу схильність до проблемно-орієнтованого копіngu, використання раціональних методів аналізу та контролю ситуації, що може бути ефективною стратегією у подоланні стресу в умовах, які вимагають швидкого планування та дій. За шкалою «Тілесні ресурси» (Ph-стратегії), яка включає фізичну активність та використання тіла для подолання стресу, чоловіки (середній бал 20.5 також мають **статистично значущу перевагу** ($p < 0.05$) над жінками 19.5). Це підтверджує вищий пріоритет поведінкових та фізично активних форм копіngu у чоловіків, що може виражатися у спортивній діяльності чи фізичній праці як способі розрядки та відновлення психоемоційного стану.

Дослідивши моделі стресодолання студентів ми шукаємо чи є сенс життя у військовий період. Відповідно до ключа опитувальника Сенсу життя всіх респондентів за бальними оцінками додатково можна підрозділити на 4 групи. Дані ми перенесли у таблицю 2.4. До групи MLQ I можна віднести респондентів, які мають більше ніж 24 бали в кожній шкалі, до групи MLQ II відносяться респонденти у яких кількість балів за шкалою «Наявності» сенсу більше ніж 24, до групи MLQ III відносяться респонденти у яких кількість балів за шкалою «Наявності сенсу» менше ніж 24 бали, однак оцінка в даній шкалі більша за оцінку в шкалі «Пошуку сенсу», і до групи MLQ IV відносяться всі інші респонденти, які мають за обома шкалами оцінки нижче ніж 24 бали.

Таким чином на виборці наших респондентів був визначений такий кількісний склад за кожною з груп.

Таблиця 2.4

Кількісний склад респондентів за кожною з груп наявності сенсу життя

Група	MLQ I	MLQ II	MLQ III	MLQ IV
К-ть осіб	2	3	26	19

За результатами розподілу між групами можна побачити, що більшість людей відносяться до групи респондентів MLQ III відповідно до інтерпретації методики характеризуються втратою відчуття мети і сенсу життя, однак на відміну від MLQ IV вони ще перебувають у його пошуках, які характеризуються в цілому відсутністю наявності сенсу життя, або не цікавістю його дослідження, схильні менше відчувати та переживати емоції, менш оптимістичні до свого майбутнього та в цілому не вбачають перспектив у майбутньому. З урахуванням на сучасні реалії, можна сказати про те, що суттєвий вплив на результати має саме ситуація у країні, і що тривале перебування людей у стані стресу, горюванні, страху, тривоги призвело до руйнації існуючих цілей і відповідно сенсу свого життя, для багатьох дана ситуація обмежила можливості для розвитку, а значна тривалість такого стану призвела до занепаду цих цілей або діяльностей. Якщо у особистостей які мають досить низький показник життєвих сил дані обставини призвели до повного руйнування картини світу і втрати сенсу життя, то для людей з більшими життєвими силами все ж таки більш властиво шукати нові сенси та знаходити цілі, однак процес пошуку суттєво затягується через значну динаміку змін у суспільстві та держави, що в цілому в подальшому може призводити і до повної втрати сенсу життя в групі MLQ IV, особливо такий процес може відчуватися коли особистість декілька разів поспіль втрачає свої нові цілі та

орієнтації через , що приходить поступова зневіра та занепад. На Рис. 2.8 ми можемо побачити відсотковий розподіл респондентів.

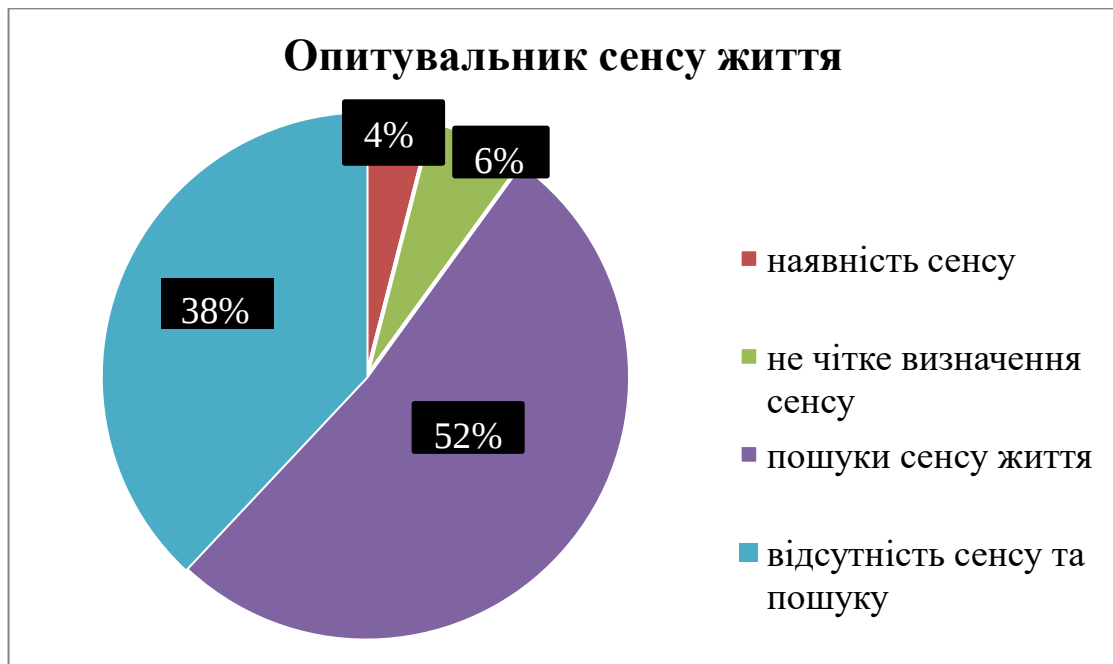


Рис.2.8 Відсотковий розподіл за групами наявності сенсу життя

Наявність сенсу: жінки демонструють статистично значущу перевагу за показником «Наявність сенсу» (16.2 проти 14.0). Це свідчить про те, що жіноча частина студентства має більш сформоване та стійке відчуття мети, осмисленості життя та усвідомлення його цінності. У кризових умовах це є важливим фактором психологічної стійкості.

Пошук сенсу: жінки також мають статистично значуще вищий показник «Пошук сенсу». Ця відмінність вказує на вищу внутрішню мотивацію жінок до рефлексії, переоцінки життєвих цілей та активного пошуку нових смислів, що може бути реакцією на травматичний досвід та невизначеність, а особливо в умовах війни. Для перевірки гіпотез про відмінність середніх значень використовувався t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. (Рис.2.9)

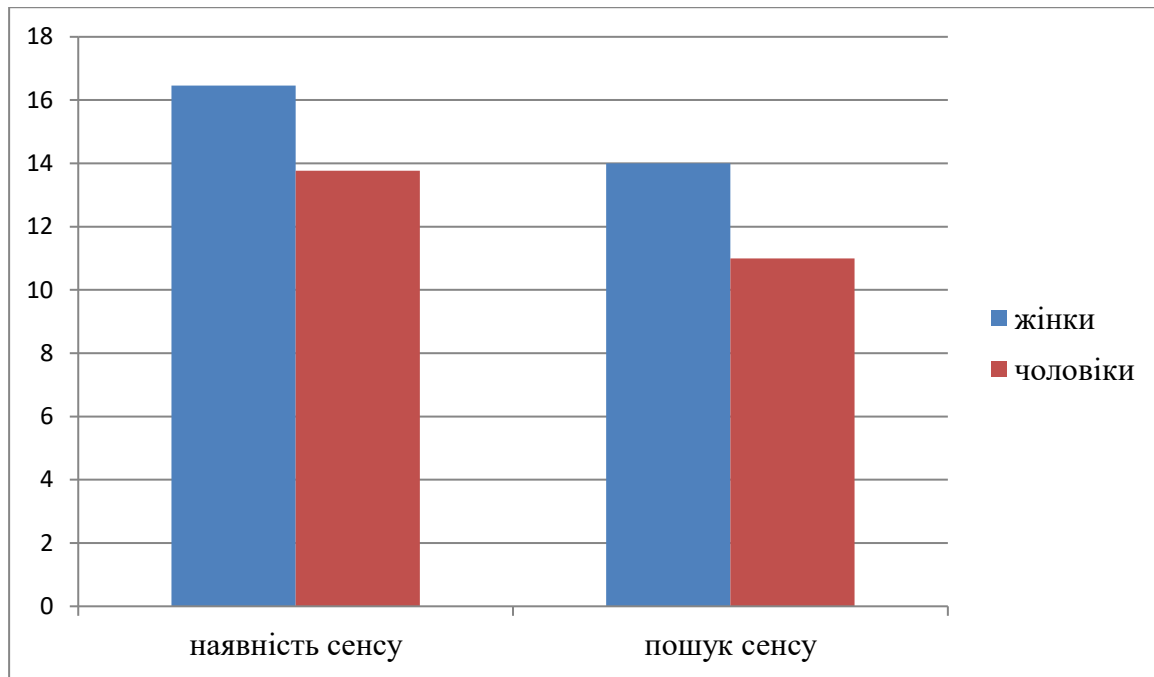


Рис.2.9 Гістограма ціннісно-сислової сфера за гендером

2.3 Аналіз взаємозв'язків та узагальнення результатів дослідження

Для виявлення взаємозв'язків між показниками психологічної стійкості (RISC-10) та компонентами сенсу життя було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона та продемонстровано в таблиці 2.5

Таблиця 2.5

		Опит.Сенсу життя загал бал	Наявність сенсу	Пошук сенсу
RISC-10	Коефіцієнт Пірсона	-0,325*	-0,328*	-0,245
	Значущість, р	0,021	0,020	0,087
Опит.Сенсу життя загал бал	Коефіцієнт Пірсона	1	0,872***	0,886***
	Значущість, р		<0,001	<0,001
Наявність сенсу	Коефіцієнт Пірсона		1	0,544***
	Значущість, р			<0,001

Результати показали наявність **статистично значущих негативних кореляцій** між шкалою RISC-10 та показниками сенсу життя. Зокрема, встановлено слабкий зворотний зв'язок між психологічною стійкістю та загальним рівнем переживання сенсу життя ($r = -0,325, p = 0,021$). Аналогічно, RISC-10 має слабкий негативний зв'язок із показником наявності сенсу ($r = -0,328, p = 0,020$). Кореляція між RISC-10 та пошуком **сенсу виявилася незначущою** ($r = -0,245, p = 0,087$), що свідчить про відсутність статистично підтвердженої лінійної залежності між цими змінними.

Водночас усі внутрішні показники сенсу життя демонструють високі та статистично значущі позитивні кореляції. Зокрема, загальний рівень переживання сенсу життя сильно пов'язаний із наявністю сенсу ($r = 0,872, p < 0,001$) та з показником пошуку сенсу ($r = 0,886, p < 0,001$). Крім того, встановлено помірний позитивний зв'язок між наявністю сенсу та пошуком сенсу ($r = 0,544, p < 0,001$). Отримані результати свідчать, що хоча психологічна стійкість не має прямого позитивного зв'язку з компонентами сенсу життя, внутрішня структура переживання сенсу характеризується високою узгодженістю та взаємопов'язаністю. Показники сенсу життя тісно інтегровані між собою, тоді як їхня взаємодія з психологічною стійкістю є слабкою та частково зворотною.

Також у дослідженні ми зробили кореляцію між методиками BASIC RH та (RISC-10), чи впливають копінг-стратегії на стресодолаття, та які саме. Для визначення характеру взаємозв'язків між компонентами ресурсності (віра, емоції, соціальні зв'язки, уява, когнітивні стратегії, тілесні ресурси) та психологічною стійкістю (RISC-10) було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Внутрішні взаємозв'язки компонентів ресурсності аналіз показав, що всі компоненти є взаємопов'язаними на середньому або високому рівні, що вказує на інтегровану структуру ресурсності особистості.

- Віра має **значущі позитивні кореляції** з емоціями ($r = 0,575, p < 0,001$), соціальними зв'язками ($r = 0,522, p < 0,001$), уявою ($r = 0,478, p < 0,001$),

когнітивними стратегіями ($r = 0,452, p = 0,001$), та особливо з тілесними ресурсами ($r = 0,654, p < 0,001$).

- Емоції позитивно корелюють із соціальними зв'язками ($r = 0,628, p < 0,001$), уявою ($r = 0,610, p < 0,001$), когнітивними стратегіями ($r = 0,430, p = 0,002$) та тілесними ресурсами ($r = 0,414, p = 0,003$).
- Соціальні зв'язки мають позитивні зв'язки з уявою ($r = 0,428, p = 0,002$), когнітивними стратегіями ($r = 0,396, p = 0,004$) та тілесними ресурсами ($r = 0,392, p = 0,005$).
- Уява значущо корелює з когнітивними стратегіями ($r = 0,377, p = 0,007$) та тілесними ресурсами ($r = 0,263, p = 0,065$), хоча останній зв'язок є статистично незначущим.
- Когнітивні стратегії демонструють **сильний позитивний зв'язок** з тілесними ресурсами ($r = 0,557, p < 0,001$).

Зв'язок компонентів ресурсності з психологічною стійкістю (RISC-10) **позитивно корелює з більшістю компонентів ресурсності:**

- з вірою ($r = 0,539, p < 0,001$);
- з емоціями ($r = 0,423, p = 0,002$);
- з уявою ($r = 0,333, p = 0,018$);
- з когнітивними стратегіями ($r = 0,526, p < 0,001$);
- з тілесними ресурсами ($r = 0,409, p = 0,003$).

Єдиний показник, який **не виявив статистично значущого зв'язку** з психологічною стійкістю — соціальні зв'язки ($r = 0,201, p = 0,162$).

Наступна таблиця 2.6 містить результати кореляційного аналізу (Коефіцієнт Пірсона) між трьома ключовими показниками, що характеризують психологічну стійкість та особистісні ресурси.

Таблиця 2.6

Матриця кореляцій		BASIC PH загал.бал	Опит.Сенс у життя загал бал
RISC-10	Коефіцієнт Пірсона	0,558***	-0,413**
	Значущість, р	<0,001	0,003
BASIC PH загал.бал	Коефіцієнт Пірсона	1,000	-0,325*
	Значущість, р	.	0,021
Опит.Сенсу життя загал бал	Коефіцієнт Пірсона	-0,325*	1,000
	Значущість, р	0,021	.

1. Взаємозв'язок між RISC-10 та BASIC PH - коефіцієнт кореляції: 0.558. Виявлено **прямий, помірний, високо значущий зв'язок** між показником стресостійкості (RISC-10) та загальним балом копінгових ресурсів (BASIC PH). Це підтверджує, що чим вищий рівень внутрішніх психологічних ресурсів індивіда ,здатністю використовувати різні стилі копіngu, тим вищою є його резилієнтність, здатністю адаптуватися та відновлюватися після стресу.

2.Взаємозв'язок між RISC-10 та осмисленістю життя - коефіцієнт кореляції: 0.413. Встановлено **обернений, помірний, значущий зв'язок** між показником стресостійкості (RISC-10) та осмисленістю життя. Якщо RISC-10 вимірює психологічну стійкість як здатність протистояти труднощам, а Опитувальник сенсу життя – екзистенційну наповненість, то обернений зв'язок (0.413) є досить несподіваним.

3. Взаємозв'язок між BASIC PH та Осмисленістю життя- коефіцієнт кореляції :0.325. **Виявлено обернений, слабкий** (близький до помірного), значущий зв'язок між загальним балом копінгових ресурсів (BASIC PH) та Осмисленістю життя. Як і в попередньому випадку, наявність широких копінгових ресурсів (BASIC PH) корелює з дещо нижчими показниками осмисленості життя.

2.4 Рекомендації для підвищення стресостійкості і саморегуляції та формування ціннісно-смислової сфери студентської молоді

З огляду на те, що дистрес виникає не стільки від самої події, скільки від суб'єктивної оцінки її загрозливості та нестачі ресурсів (Р. Лазарус), когнітивна модель ABC (Активаційна подія – Переконавання – Наслідки) пропонується як ефективний інструмент активної саморегуляції стресу. Рекомендується наступний алгоритм роботи:

1. Ідентифікація Активізуючої Події (А — Activation Event): Чітко визначити життєву обставину (стресор), яка викликала напругу. Цей крок відокремлює зовнішню подію від внутрішньої реакції.
2. Аналіз Переконань (В — Belief): Свідомо зосередити увагу на власних думках (когнітивних установах), які виникли щодо події (А). Необхідно виявити ті негативні та ірраціональні переконання, які призводять до виснажливого дистресу.
3. Оцінка Наслідків (С — Consequences): Проаналізувати емоційні та поведінкові реакції, які стали прямим наслідком переконань (В), а не події (А).
4. Когнітивна Реконструкція: Оскільки у випадках, коли змінити зовнішній стресор (А) неможливо, єдиним шляхом є робота з (В), рекомендується цілеспрямована зміна негативних переконань на більш раціональні та адаптивні. Ця стратегія дозволяє зберегти внутрішні ресурси та ефективно мінімізувати руйнівні наслідки стресу (С).

Цей підхід перетворює суб'єктивну оцінку із джерела дистресу на інструмент контролю над власним психоемоційним станом.[51]

Для підвищення власної стресостійкості і саморегуляції рекомендується дотримуватися таких базових правил:

1. Дотримуйтеся базової рутини (щоденних ритуалів): вмивайтеся вранці, їжте, приймайте свої ліки, доглядайте за тілом тощо.

2. Складіть завдання, за яким ви будете жити (максимум на три дні). Завдання повинні бути чітко визначені, сформульовані завдання та дедлайни. В них мають бути: мета, маркер досягнення та чіткий реалістичний дедлайн
3. Якщо у вас є можливість дотримуйтесь режиму сну і харчування, завдяки йому, життя стає трохи передбачуваним, і з'являється відчуття контролю ситуації.
4. Робіть уранці зарядку. Навіть помірні фізичні навантаження будуть сприятливо впливати на організм. Ви відчуєте додатковий потік енергії.
5. Пийте воду маленькими ковтками. Якщо не хочете пити, хоча б змочіть губи чи пополощіть рот (вода вимиває стресогенні гормони), це надає тіло відчуття спокою.
6. Обмежте час читання новин. Довіряйте лише офіційним джерелам. Спробуйте обмежити екранний час у смартфоні до 3 год на день протягом тижня й побачите різницю.
7. Будьте у тиші на самоті 15-30 хв щодня, це надасть вам відчуття спокою та стабілізує думки. Їх можна виписувати також в блокнот, вільно пишучи, затім викинути чи спалити.
8. Займіться роботою. Продовжуйте жити, виконуючи прості побутові справи – це допоможе вашому тілу позбутися фізичної напруги, викликаной тривожністю.
9. Робіть перерви під час виконання щоденних завдань (виконуйте дихальні вправи, поприсідайте, робіть розминку якщо є можливість, вийдіть на свіже повітря).
10. Телефонуйте або пишіть близьким чи друзям. Говоріть про свій стан, діліться чимось хорошим, обговорюйте прочитані книги чи переглянуті фільми, переглядуйте старі фотографії.

11. Допомагайте іншим, якщо у вас є можливість, і вони це потребують. Це може бути як допомога тим, з ким ви зараз перебуваєте, так і незнайомим людям, волонтерство. Це буде надавати вам ще додаткового ресурсу.

12. Спробуйте мріяти та будувати плани після війни. Адже все колись закінчиться і ми маємо бути готові до нормально життя. А коли маємо мету попереду, нам легше переживаються труднощі.

13. Не допускайте «синдрому відкладеного життя на потім». Багато з того, що ви б хотіли зробити, можна зробити вже зараз. Вдягти на прогулянку нове взуття, замовити ту саму сукню і вже піти в ній на зустріч, навести порядок на балконі чи здійснити свою дитячу мрію. Такі прості, але важливі для кожного речі створюють загальний фон настрою і жодним чином не вплинуть на хід війни або на ставлення до вас зі сторони інших.

14. Слід підкреслити важливість фізичного контакту, зокрема обіймів близьких людей та домашніх улюбленців, як ефективного невербального методу підтримки: дослідження доводять, що під час обіймів гіпоталамус виробляє гормон окситоцин, який сприяє підвищенню відчуття безпеки та спокою, а також знижує рівень тривоги, що, у свою чергу, позитивно впливає на підвищення резильєнтності (психологічної стійкості) особистості.

Головна мета подібних регулятивних вправ полягає у сприянні повному та свідомому «включенню» особистості в життєдіяльність. Вони функціонально спрямовані на досягнення трьох ключових результатів: покращення якості соціальних взаємодій через цілковите приділення уваги членам родини чи друзям; керування поведінкою на основі цінностей, що спонукає індивіда до руху відповідно до власних ідеалів та ідентичності, якою він прагне бути; а також підвищення концентрації та здатності максимально включатися в поточну діяльність або процес.[25]

Пропонуємо також користуватись класичною медитація, яка визнана одним із продуктивних способів подолання стресу, а її позитивний вплив на відновлення психологічного благополуччя є предметом активного вивчення

психологів. Незважаючи на існування певних протипоказань до її застосування, науковці визнають її значну користь у формуванні нестандартного погляду на своє місце у світі, власний досвід та поточну ситуацію. Дослідженнями встановлено, що медитація сприяє не лише фізичному оздоровленню, такому як зниження артеріального тиску і рівня кортизолу (гормону стресу) та усунення больових відчуттів і покращення сну. Вона також має значний психологічний ефект: особи, які практикують медитацію, краще справляються з психологічним навантаженням, демонструють нижчі показники особистісної та ситуативної тривожності і відчувають менше страхів та фобій.[33]

Серед ефективних способів саморегуляції для подолання стресу, таких як аутотренінг, дихальні вправи та медитації, виділяється прогресивна м'язова релаксація (ПМР) за Е. Джекобсоном, що є комплексом вправ для релаксації всього тіла з багатоденною програмою. Прикладом є вправа для рук, де у вихідній позиції (лежачи на спині) після короткого розслаблення необхідно інтенсивно напружити передпліччя (наприклад, зігнувши руку в зап'ясті), зафіксувати відчуття напруженості протягом кількох хвилин, а потім дозволити м'язам різко розслабитися, фіксуючи тепер вже відчуття глибокого фізіологічного розслаблення; головна мета ПМР полягає у тому, щоб навчитися чітко розпізнавати та розрізняти відчуття м'язової напруги і розслаблення.[51,4]

Для формування істинних цілей вимагає саморефлексії та усвідомлення своїх справжніх цінностей. Шлях пошуку істинних цінностей — це пошук власних питань, а потім пошук власних відповідей на ці питання. Для того, щоб відрізнити істинну мету від хибної, важливо ставити собі запитання:

- Чому ця мета важлива для мене?
- Чи відповідає вона моїм внутрішнім цінностям та бажанням?
- Це моя власна мета, чи нав'язана зовнішнім впливом?
- Для чого я це роблю?
- Для кого я це роблю?

- Якщо на шляху до здійснення мети будуть траплятися труднощі, я буду розуміти навіщо я їх проходжу?

Для успішного формування істинних цілей критично важливим є розвиток вміння прислухатися до внутрішнього голосу замість сліпого наслідування зовнішніх стандартів. Д. Віннікотт підкреслював, що Істинне Я може повноцінно розвиватися лише за умови, що індивід має можливість бути собою без страху перед осудом чи відкиданням з боку оточення. Крім того, необхідно розвивати самоспрямованість або внутрішній вектор руху – це здатність індивіда діяти згідно з власними переконаннями та повністю брати на себе відповідальність за свій життєвий шлях і вибір.[31]

Для усвідомленості ціннісно-смиислової сфери рекомендуємо проведення психодіагностичних методик «Ціннісні орієнтації» М.Рокича; методика «Ціль в житті» Дж. Крамбо, Л. Махолика; методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей»; Методики О. Фанталової «Рівень співвідношення «цінностей» і «доступності» в різних життєвих сферах» [29]

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Нами було проведено емпіричне дослідження, мета якого було визначити стресостійкість та копінг-стратегії студентської молоді в умовах війни, наявність сенсу життя та важливі ціннісні орієнтації особистості. Наша вибірка складалася з 50 учасників, де були студенти 18-25 років Карпатського Національного Університету Імені Василя Стефаника факультету психології з яких жінок 28 (56%), та чоловіків 22 (44%). В ході дослідження викристовувалась методика стресостійкості (RISC-10) серед яких відсоток показників складав низький рівень - 36 %, помірний рівень – 46%, високий рівень – 18 %. З цих показників можемо сказати, про те, що стресостійкість коливається між низьким та помірним рівнем. Можемо припустити, що такі показники є наслідком довготривалої війни. Також методикою «Ціннісні орієнтації» за М.Рокичем ми визначили ієрархію цінностей студентської молоді у період війни, які шляхом ранжування дали нам такі результати, важливими

інструментальними цінностями виявились: відповідальність, чесність, чуйність, широта поглядів, ретельність, а термінальними: впевненість у собі, життєва мудрість, матеріально забезпечене життя, цікава робота та наявність друзів. За тестом BASIC RH копінг-стратегіями найбільш значущими виявилися когнітивні, віра та фізичні. Наступна методика- опитувальник сенсу життя(MLQ) дав нам 52% шукають сенс життя, 38% респондентів не мають сенсу та не шукають його, 6 % не мають чіткого визначення, та лишень 4% маю сенс життя. Можемо припустити що, наявність **статистично значущих негативних кореляцій** між шкалою RISC-10 та показниками сенсу життя додатково спростовує нашу гіпотезу.

Результати дослідження демонструють, що психологічна стійкість у досліджуваній групі має переважно функціональну природу: вона міцно пов'язана з практичними копінговими ресурсами, але проявляє обернену залежність від екзистенційної наповненості. Це дає підстави стверджувати, що в умовах сучасного суспільства механізми адаптації та резилієнтності можуть функціонувати як незалежний, поведінково-когнітивний конструкт, який не вимагає обов'язкової опори на високий рівень осмисленості життя, а, навпаки, може бути пов'язаний із певним ступенем їхньої "відстороненості" від екзистенційних питань заради збереження стійкості. Людина здатна власними зусиллями впливати на свій психоемоційний стан за допомогою методів саморегуляції та контролю рівня стресу. Ці методи, зокрема, дають змогу індивіду: підвищувати усвідомленість щодо сенсу свого життя, сприяти розвитку резильєнтності (психологічної стійкості), формувати схильність до посттравматичного зростання (здобуття позитивних змін після пережитого травматичного досвіду).

Ключові методичні рекомендації для зміцнення стійкості включають:

1. Соціальна інтеграція є критично важливою для підтримки психоемоційного стану, оскільки активна соціальна взаємодія сприяє підвищенню стресостійкості (резильєнтності) та збільшенню кількості

позитивних емоцій. У ширшому контексті, будь-які зовнішні ресурси (такі як соціальна підтримка та участь у спільноті) виступають важливими факторами стійкості, які зміцнюють здатність особистості долати виклики.

2. Виконання вправи прогресивної м'язової релаксації за Ж. Джекобсоном та медитації.
3. Відокремлення своїх цінностей від оточуючих методом постановкою запитань .
4. Медитативні рекомендації, які демонструють зниження показників особистісної та ситуативної тривожності, відчуття менше страхів та фобій.
5. Когнітивна модель ABC, як стратегія ,що дозволяє зберегти внутрішні ресурси та ефективно мінімізувати руйнівні наслідки стресу.
6. Рекомендації діагностичних методик для усвідомленості ціннісно-смислової сфери.

Таким чином, дотримання вищезазначених методичних рекомендацій надає індивіду, який перебуває у стані дистресу, можливість власними силами покращити своє самопочуття та активізувати внутрішні ресурси для відновлення. Ці рекомендації, що охоплюють ціннісно-смилову сферу, фізичну активність, когнітивну реструктуризацію та саморегуляцію, підкреслюють автономну здатність особистості долати кризові стани та відкривати можливість для подальшої адаптації та психологічного зростання

ВИСНОВКИ

У нашому дослідженні ми змогли виявити певні особливості усвідомлення сенсу життя людини, їхніх ціннісних орієнтацій, визначили основні копінг-стратегії, що частково зумовлює підвищення рівня стресостійкості та резильєнтності. Цей зв'язок був вивчений теоретично і емпірично. Внаслідок цього дослідження ми можемо зробити декілька висновків.

По-перше, спостерігається чітка гендерна диференціація у цінностях, пов'язаних із самосприйняттям: чоловіки надають значно більшої ваги впевненості у собі, тоді як жінки більше цінують безпеку (матеріальне забезпечення) та самореалізацію (цікава робота). Висока оцінка матеріально забезпеченого життя жінками вказує на їхню вищу чутливість до ризиків, пов'язаних із війною, та прагнення до фінансової та фізичної стабільності. Такі цінності, як життєва мудрість та наявність друзів виявилися гендерно нейтральними у студентському середовищі, підтверджуючи їхню фундаментальну роль у формуванні життєвої стратегії незалежно від статі.

По-друге, ми змогли описати психологічні засоби подолання копінг-стратегій. У результаті нашого дослідження було доведено, **підтверджено пряму залежність** між внутрішніми копінговими ресурсами та рівнем резилієнтності, висока кореляція ($r=-0.583$) між RISC-10 та BASIC PH свідчить, що психологічна стійкість інтегрована передусім із внутрішніми ресурсами та механізмами подолання (копінгом). Зростання копінгових ресурсів супроводжується зростанням стійкості.

По-третє, виявлено несподівані, але **статистично значущі обернені зв'язки** між психологічною стійкістю та осмисленістю життя ($r=-0.413$, $p=0.003$), а також між копінговими ресурсами та осмисленістю життя ($r=-0.325$, $p=0.021$). Ці результати можуть бути інтерпретовані як свідчення того, що у даній вибірці адаптивність та стійкість (RISC-10, BASIC PH) забезпечується не стільки глибокими екзистенційними переконаннями, скільки прагматичними,

поведінковими та когнітивними стратегіями реагування на стрес. Це дозволяє припустити, що психологічна стійкість цих осіб є більш функціональною та ситуативною, аніж ціннісно-орієнтованою. Тож нашу гіпотезу в ході дослідження було спростовано.

Результати дослідження демонструють, що психологічна стійкість у досліджуваній групі має переважно функціональну природу: вона міцно пов'язана з практичними копінговими ресурсами ($r=0.558$), але проявляє обернену залежність від екзистенційної наповненості ($r=-0.413$).

Пояснення оберненого зв'язку ($r=-0.413$) між стійкістю та осмисленістю суперечить класичним екзистенційним підходам. Це може вказувати на особливості вибірки, де стійкість формується не за рахунок глибокої філософської чи ціннісної основи, а за рахунок поведінкової ефективності та швидкої адаптації. Особи з високою стійкістю можуть бути більш орієнтовані на дії та вирішення проблем, а не на постійне рефлексування щодо сенсу життя. У них менше часу і, можливо, менше потреби, у "екзистенційному пошуку".

Також важливо згадати, що обернений зв'язок між BASIC PH (копінг-ресурсами) та Осмисленістю ($r=-0.325$) посилює це припущення: **чим більше ресурсів кидається на подолання труднощів, тим менше уваги приділяється осмисленню.**

Отримані дані свідчать про те, що психологічна стійкість тісніше пов'язана з такими внутрішніми аспектами ресурсності, як віра, когнітивні стратегії, емоційна регуляція та тілесні ресурси. Ці компоненти виконують роль базових внутрішніх опор, що підтримують здатність особистості адаптуватися до стресу. Соціальні зв'язки хоч і є важливими, але у вибірці дослідження не демонструють прямого статистично значущого зв'язку зі стійкістю. Структура ресурсності є комплексною й взаємопов'язаною, а психологічна стійкість інтегрована передусім із внутрішніми, а не зовнішніми ресурсами.

Це дає підстави стверджувати, що в умовах сучасного суспільства механізми адаптації та резилієнтності можуть функціонувати як незалежний, поведінково-когнітивний конструкт, який не вимагає обов'язкової опори на

високий рівень осмисленості життя, а, навпаки, може бути пов'язаний із певним ступенем їхньої "відстороненості" від екзистенційних питань заради збереження стійкості. З урахуванням на сучасні реалії, як і в попередній методиці можна казати про те що суттєвий вплив на результати має саме ситуація у країні, і що тривале перебування людей у стані стресу, страху та тривоги призвело до руйнації існуючих цілей і відповідно сенсу свого життя, для багатьох дана ситуація обмежила можливості для розвитку, а значна тривалість такого стану призвела до занепаду цих цілей або діяльностей. Якщо у особистостей, які мають досить низький показник життєвих сил дані обставини призвели до повного руйнування картини світу і втрати сенсу життя, то для людей з більшими життєвими силами все ж таки більш властиво шукати нові сенси та знаходити цілі, однак процес пошуку суттєво затягується через значну динаміку змін у суспільстві та держави, що в цілому в подальшому може призводити і до повної втрати сенсу життя в групі MLQ III, особливо такий процес може відчуватися коли особистість декілька разів поспіль втрачає свої нові цілі та орієнтації через, що приходить поступова зневіра та занепад. Тому створені нами рекомендації мають на меті підвищити резильєнтність і саморегуляцію та сформувати ціннісно-смислову сферу студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аккая К. О. Перегляд професійної ідентичності та позитивне функціонування особистості студентів: медіаторний аналіз : дис. спец. 053 Психологія. Харків, 2025. 228 с.
2. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Національний медичний університет імені О.О. Богомольця. 2019. Т. 4, № 4. URL: http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/6142/1/assonov_development_of_resilience.pdf (дата звернення: 12.12.2024).
3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
4. Бояршинова К. та ін. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Ілюстроване керівництво. Київ, 2022. 30 с.
5. Вдовиченко Р., Михальченко Н. Формування ціннісних орієнтацій студентської молоді через компетентнісний підхід у вихованні особистості. Збірник наукових праць. Педагогічні науки. 2019. № 2 (65). С. 47–51.
6. Волженцева І. В. Особливості безпосередніх методів саморегуляції психічних станів людини. Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 15.
7. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
8. Гавриловська К. П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір : тези доповідей X наук.-практ. семінару, 23 квіт. 2020 р. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. С. 14–15. URL:

http://eprints.zu.edu.ua/31196/1/Havrylovsk_BASIC%20Ph.pdf (дата звернення: 22.09.2025).

9. Галян А. Психологічний ресурс особистості як чинник долаття стресу (огляд досліджень з проблеми). Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». 2015. Вип. 35. С. 56–66. URL: <http://surl.li/uezvys> (дата звернення: 10.07.2025).

10. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР : тези доповідей наук.-практ. конференції, 30 вересня 2023. Київ–Біла Церква, 2023. 269 с.

11. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

12. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ, 2009. 512 с.

13. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ, 2018. 720 с.

14. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. Наука і освіта : наук.-практ. журн. південного наукового центру АПН України. Одеса, 2008. № 4–5. С. 28–33.

15. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Кривий Ріг : ДЮІ МВС України, 2021. 435 с.

16. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

17. Кононенко С. А. Системний підхід та сучасні теорії цінностей. 2009. С. 1–17. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/0f58764f-2085-40c5-98afb79fd5b4445/content> (дата звернення: 09.03.2025).

18. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 513 с.

19. Котлова Л. Ціннісні орієнтації особистості в умовах суспільних трансформацій. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1296> (дата звернення: 07.02.2025).
20. Коханова О. П. Ціннісні орієнтації сучасної молоді: значущість та реалізованість. Київ, 2014. URL: <https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/view/775/780> (дата звернення: 08.07.2025).
21. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
22. Малярчук Н. С., Слободянюк А. В. Головні цінності життя (за результатами дослідження). Матеріали XLVIII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 13–15 березня 2019 р. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/24670> (дата звернення: 15.04.2025).
23. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. Випуск 213. 2013. Т. 225. С. 27–30. URL: https://kse.ua/wp-content/uploads/2020/08/Npchdusoc_2013_225_213_7.pdf (дата звернення: 09.03.2025).
24. Мерзлякова О. Л. Психологія цифрового простору: реалії воєнного періоду. Випуск 18. Київ : ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського, 2023. С. 97–121. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737733/1/Merzliakova_VNIASO-AHS_of_EduSci-RB-18-2023-97-121.pdf (дата звернення: 12.12.2024).
25. Михайлишин У. Б. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. Харків, 2017. С. 50–51.
26. Могильник А., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. Київ, 2023 С. 176

27. Момонт Н. Сенс життя сучасної молоді [Електронний ресурс]. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/stud_konferenzia/2013/visnuk_77.pdf (дата звернення: 15.04.2025).
28. Москалець В. П. Психологія особистості. Івано-Франківськ С. 359–366.
29. Овчаренко О. Ю. Управління стресом: практичні інструменти самодопомоги: навч. посібник. Київ : Університет України, 2024. 248 с.
30. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. С. 85–94.
31. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... Київський університет ім. Б. Грінченка. Київ, 2014. 255 с.
32. Самайчук А. У пошуках справжніх цілей: як визначити цінності та уникнути чужих амбіцій. URL: <https://www.gasformind.com/yak-vyznachyty-tsinnosti-ta-tsili/> (дата звернення: 09.03.2025).
33. Софія Грабовська, Мар'яна Єсип. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. 2010. URL: <https://nasplib.isofts.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/2d154c6e-d8ec-482e-972a-75e56cb8473e/content> (дата звернення: 10.01.2025).
34. Стеблюк С. В. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школа. 2024. № 93. URL: <http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2024/93/12.pdf> (дата звернення: 08.07.2025).
35. Субашкевич І. Р. Формування ціннісно-сміслової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій : практ. посіб. Львів : Растр-7, 2016. 60 с.

36. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с. (С. 337–362).
37. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
38. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойська. Харків, 2020. 160 с.
39. Фурман А. А. Психологія особистості. Концепція особистості в аксіологічній психології: контури сутнісної євристики. С. 89–103. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/825> (дата звернення: 08.07.2025).
40. Целякова О. М. Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві Гуманітарний вісник ЗДІА. 2009. Вип. 38.
41. Циганчук Т. В. Психологія стресу : навчальний посібник. 2016. 216 с.
42. Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. № 3. С. 59–66.
43. Чіп Р. С. Ціннісні орієнтації як механізми регуляції поведінки особистості. Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 18. С. 809–817.
44. Шайгородський Ю. Суспільна мораль як система цінностей / Ю. Ж. Шайгородський, К. П. Меркотан. Правові засади захисту особистісних цінностей та суспільної моралі : збірник нормативних актів України. Київ : Український центр політичного менеджменту, 2007. 440 с.
45. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. 2023. URL:

http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/11.pdf (дата звернення: 07.11.2024).

46. Frounfelker R. L. et al. Living through war: Mental health of children and youth in conflict-affected areas. International Review of the Red Cross. 2019. № 911. URL: <https://international-review.icrc.org/articles/living-through-war-mental-health-children-and-youth-conflict-affected-areas> (дата звернення: 22.09.2025).

47. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England : Jessica Kingsley, 2013.

48. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. Vol. 51, No. 2. P. 83–94. URL: <https://doi.org/10.1037/10614087.51.2.83> (дата звернення: 10.07.2025).

49. Makwana N. Disaster and its impact on mental health: A narrative review. Journal of family medicine and primary care. 2019. Vol. 8, No. 10. P. 3090–3095.

50. McCleary J. and C. Figley (Guest Ed.). Resilience and Trauma: Expanding Definitions, Uses, and Contexts. American Psychological Association. 2017. Vol. 23, No. 1. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/special/6232301> (дата звернення: 22.09.2025).

51. Phifer L. et al. CBT Toolbox For Children & Adolescents. Coping strategies. Tips for quickly and proactively overcoming stress. URL: <http://classlyceum.zp.ua/2023/02/15> (дата звернення: 10.07.2025).

52. Southwick S. M. et al. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. European journal of psychotraumatology. 2014. Vol. 5, No. 10. URL: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338> (дата звернення: 08.07.2025).

53. Yalom I. Existential Psychotherapy. 1980.

Додатки

Додаток А

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Мета: шкала призначена для оцінки вашої здатності протистояти стресу, адаптуватися до труднощів та відновлюватися після них протягом останнього місяця.

Інструкція: будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найкраще відображає вашу думку щодо того, як часто ви відчували або діяли подібним чином протягом останнього місяця. Оберіть лише один варіант відповіді для кожного твердження.

Варіанти відповідей:

- 0 - Зовсім невірно
- 1 - Дуже рідко вірно
- 2 - Іноді вірно
- 3 - Часто вірно
- 4 - Майже завжди вірно

Питання: будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за останній місяць.

№ Твердження

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.

Закінчення додатка А

4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Обробка результатів:

1. Підрахуйте загальний бал. Для кожного заповненого опитувальника складіть бали, обрані респондентом для кожного з 10 тверджень. Загальний бал може коливатися від 0 (найнижчий рівень стресостійкості) до 40 (найвищий рівень стресостійкості).
2. Інтерпретація загального балу:- Низький рівень стресостійкості: низькі загальні бали (0-24) можуть свідчити про меншу здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та відновлюватися після них.
 - Помірний рівень стресостійкості: середні загальні бали (25-32) вказують на помірну здатність долати стрес та адаптуватися.
 - Високий рівень стресостійкості: високі загальні бали (33-40) свідчать про значну здатність людини успішно протистояти стресу, адаптуватися до змін та швидко відновлюватися після труднощів.

Тест BASIC Ph (автор М.Лахад)

Інструкція: Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і оцініть його актуальність для вас від 0 до 6, де:

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

Намагайтесь відповідати швидко

1. Я покладаюсь на вищі сили у вирішенні проблем

2 Я не говорю про свої емоції прямо, але я виражаю їх через, – до прикладу, плач або страждання з середини

3.Я шукаю підтримки інших людей

4.Я фантазую та даю свободу своїй уяві, наприклад, я уявляю себе у спокійному, безтурботному місці

5.Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми

6.Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, – я їм та сплю більше, аніж зазвичай

7 Я вірю у мою власну сил та мою здатність долати перешкоди

8.Я висловлюю мої почуття у власний спосіб – через підказки іншим, сарказм або навіть флірт

9.Я веду бесіди, розмови з друзями по телефону

10.Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку рішення проблеми

11.Я аналізую проблеми і намагаючись знайти їхнє вирішення

12.Я постійно займаю себе фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом машини або навіть створенням моделі літака

13.Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»

14.Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині

15.Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї

16.Я даю волю своїй уяві слухаючи музику

Продовження додатка Б

- 17.Я створюю план і дію згідно нього роблю все що потрібно крок за кроком
- 18.Я використовую вправи для розслаблення
- 19.Я прошу допомоги у молитві
- 20.Я накручую себе емоційно для мотивації
- 21.Я залучаюсь до роботи разом з членами моєї громади або організації, до 42 якої я належу
- 22.Я думаю про час, коли було набагато краще, або ж про час, коли все зміниться на краще
- 23.В першу чергу, я намагаюсь зрозуміти, що відбувається
24. Я розслабляюся, коли роблю щось – приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю
25. Я використовую свої духовні переконання або ж я маю свою філософію життя
- 26 .Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії
27. Я шукаю людей, з якими можна провести час
28. Я переглядаю спортивні канали, фільми або читаю книги
29. Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблем і, якщо це можливо, обираю найкраще з них
30. Я намагаюся тримати себе зайнятим фізично, постійно роблячи щось
31. Моє кредо: «Те, що нас не вбиває, робить людину сильнішою»
32. Я випускаю свої емоції назовні
33. Я пишу листи та е-мейли до друзів з надією на відповідь

Закінчення додатка Б

34. Раніше, я постійно мріяв/ла, думав/ла про кращі часи

35. У моїх думках знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, яких знаю

36. Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія:

B – віра, переконання, цінності;

A – емоції, почуття;

S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка;

I – уява, мрії, спогади;

C – когнітивні стратегії;

Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

0-9 занижені (низькі) - 10-18 високорозвинені (норма розвитку)

19-30 високі показники - 30+ особливі можливості стресодолання

Методика «Ціннісні орієнтації» (автор М.Рокич)

Інструкція: вам буде запропонований набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваша задача - розкласти їх в порядку значимості для вас як принципів, якими ви керуєтеся у вашому житті. Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки і оберіть найбільш значиму для вас та помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім проробіть те ж саме з усіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце. Працуйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат повинний відбивати вашу щирі позицію"

Список А (термінальні цінності):

- активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя)
- життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)
- здоров'я (фізичне і психічне)
- цікава робота
- краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві)
- любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)
- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних утруднень)
- наявність гарних і вірних друзів
- суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі)

Продовження додатка В

- пізнання (можливість розширення свого утворення, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)
- продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)
- розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне удосконалювання)
- розваги (приємний, необтяжливий плин часу, відсутність обов'язків)
- воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
- щасливе сімейне життя
- щастя інших (добробут, розвиток і удосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому)
- творчість (можливість творчої діяльності)
- впевненість у собі (внутрішня гармонія, воля від внутрішніх протиріч, сумнівів)

Список Б (інструментальні цінності):

- акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах
- вихованість (гарні манери)
- високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)
- життєрадісність (почуття гумору)
- ретельність (дисциплінованість)
- незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)
- непримиренність до недоліків у собі й інших

Закінчення додатка В

- освіченість (широта знань, висока загальна культура)
- відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримувати слова)
- раціоналізм (вміння реалістично і логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення)
- самоконтроль (стриманість, самодисципліна)
- сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів
- тверда воля (уміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
- терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й обмани)
- широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати смаки, звичаї, звички інших)
- чесність (правдивість, щирість)
- ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
- чуйність (дбайливість)

Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006)

Інструкція: «Будь ласка, знайдіть час, щоб думати про те, що робить Ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження за нижче вказаною шкалою. Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей»

Питання	Кількість балів та варіант відповіді						
	Повністю згоден	Переважно згоден	Частково згоден	Складно відповісти	Більше незгоден	Переважно незгоден	Повністю незгоден
1. Я розумію сенс свого життя							
2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним							
3. Я завжди у пошуку цілі свого життя							
4. Моє життя має чітко визначену мету							
5. Я чітко							

розумію, що саме робить моє життя осмисленим							
6. Я знайшов мету життя, яка приносить задоволення							
7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим							
8. Я шукаю своє життєве покликання							
9. Моє життя не має чіткої мети							
10. Я у пошуку сенсу свого життя							

Обробка результатів Пункт 9 має зворотній ключ (де абсолютно згоден – 7 балів, а абсолютно незгоден – 1 бал).

Шкала Наявність сенсу – пункти 1, 4, 5, 6, і 9 Шкала Пошук сенсу – пункти 2, 3, 7, 8, і 10 Обчислюється сума балів за кожною шкалою (від 5 до 35).