МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Виконала: студентка IV курсу
групи 6.0532-2
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Супоніна Аліна Ігорівна
Керівник: д-р психол. наук, професор
кафедри психології Клопота Є.А.,
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Супоніній Аліні Ігорівні

1 Тема роботи Психологічні особливості ціннісної сфери сучасної молоді
керівник роботи: Клопота Є.А., д-р психол. н., професор кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779-с

2 Строк подання студентом роботи _____

3 Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести теоретичний аналіз підходів до визначення сутності поняття та структури ціннісної сфери особистості; дослідити психологічні особливості формування ціннісної сфери у юнацькому віці та на етапі ранньої дорослості; з'ясувати вплив воєнного стану та статусу внутрішньо переміщених осіб на ціннісну сферу сучасної молоді; експериментально дослідити особливості ціннісних орієнтацій сучасної молоді; розробити практичні рекомендації щодо врахування ціннісної сфери молоді у психологічній роботі.

5 Перелік графічного матеріалу 3 таблиці, 5 рисунків.

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Клопота Є. А., професор		
Розділ 1	Клопота Є. А., професор		
Розділ 2	Клопота Є. А., професор		
Розділ 3	Клопота Є. А., професор		
Висновки	Клопота Є. А., професор		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	січень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	березень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент_____ А. І. Супоніна

Керівник роботи _____ Є. А. Клопота

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер __________І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 49 сторінок, 3 таблиці, 5 рисунків, 36 джерел, 3 додатки.

Об’єкт дослідження – ціннісна сфера сучасної молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості ціннісної сфери сучасної молоді.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні особливості ціннісної сфери сучасної молоді, а також розробити практичні рекомендації щодо її врахування у психологічній роботі.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що в умовах воєнного стану та соціальної невизначеності ієрархічна структура ціннісної сфери сучасної молоді зазнає суттєвих трансформацій, що виражається у домінуванні цінностей безпеки, здоров’я та міжособистісної підтримки на тлі зниження загального рівня контролю над життєвим середовищем.

Методи дослідження: теоретичні: метод аналізу науково-теоретичних джерел, класифікація, систематизація та узагальнення психологічних даних за обраною темою; емпіричні (психодіагностичні): методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (в адаптації І. Семків) та опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя»; а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна полягає в утоненні психологічного змісту та ієрархічної структури ціннісної сфери сучасної молоді в умовах війни, тривалої соціальної невизначеності та змін життєвої ситуації (зокрема для осіб із наявністю статусу ВПО).

Галузь використання: діяльність практичних психологів, психологічні служби вищих навчальних закладів, викладачі та куратори студентських груп, сфера консультативної та просвітницької роботи зі студентською молоддю.

ЦІННОСТІ, ЦІННІСНА СФЕРА, ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СУЧАСНА МОЛОДЬ, ВОЄННИЙ СТАН, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ (ВПО).

SUMMARY

Suponina A.I. Psychological features of the value sphere of modern youth.

Bachelor's qualification work: 49 pages, 4 table, 5 figures, 36 sources, 3 appendices.

Object of the research – the value sphere of modern youth.

Subject of the research – psychological features of the value sphere of modern youth.

The aim of the work – to explain the theory and test in practice the psychological features of the value sphere of modern youth, and to create practical recommendations for psychological work.

Research hypothesis: we assume that during martial law and social uncertainty, the structure of values of modern youth changes significantly. This means that values of safety, health, and interpersonal support become the most important, while the general control over life environment decreases.

Research methods: theoretical: analysis of scientific sources, classification, systematization, and generalization of psychological data on the topic; empirical (psychodiagnostic): "Value Orientations" by M. Rokeach, PVQ "Portrait of Values" by S. Schwartz (adapted by I. Semkiv), and "Scale of Psychological Well-being" by C. Ryff; also methods of mathematical data processing.

Scientific novelty: the work clarifies the psychological meaning and structure of the value sphere of modern Ukrainian youth during the war, long-term social uncertainty, and changes in life situations (especially for internally displaced persons / IDPs).

Field of application: work of practical psychologists, psychological services of universities, university teachers, tutors of student groups, and the field of psychological counseling and education for students.

Key words: values, value sphere, value orientations, psychological well-being, modern youth, martial law, internally displaced persons (idps).

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ 11
1.1. Поняття та структура ціннісної сфери особистості 11
1.2. Психологічні особливості формування ціннісної сфери у юнацькому віці та на етапі ранньої дорослості 15
1.3. Вплив воєнного стану та статусу внутрішньо переміщених осіб на ціннісну сферу сучасної молоді 20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ 24
2.1. Організація, процедура та методики емпіричного дослідження 24
2.2 Результати дослідження за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича 27
2.3 Результати дослідження за методикою Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» 33
2.4 Результати дослідження за методикою К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» 35
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ЦІННІСНОЮ СФЕРОЮ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ 39
3.1 Особливості формування та зміни ціннісних орієнтацій сучасної молоді 39
3.2. Практичні рекомендації щодо врахування ціннісної сфери молоді у психологічній роботі 44
ВИСНОВКИ 48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 50
ДОДАТКИ 54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Нинішній стан суспільного розвитку демонструє швидкі темпи соціальних, економічних та культурних змін. Процес повної цифровізації, зміни соціальних парадигм, болісні кризові виклики, пов'язані з війною в країні – накопичення всіх факторів сприяє процесу заміни суспільних норм. В таких умовах, молодь є найбільш чутливою соціально-демографічною групою.

Молодь не тільки сприймає вплив суспільних трансформацій на себе, але й навпаки – є досить активним суб'єктом їх реалізації. Саме ті цінності, що формуються в осередку молоді, й визначають подальший напрям розвитку майбутнього суспільства, його моральні й етичні норми.

Наразі, яскраво прослідковується тенденція сучасної української молоді до балансу між матеріалістичними та постматеріалістичними цінностями, що вказує на зміни, які відбуваються в їх ціннісних структурах.

Хоча феномен ціннісної сфери молоді і є доволі досліджуваним у царині психології, про що свідчить ціла низка наукових розвідок, проте недостатньо вивченими залишаються саме психологічні особливості ціннісної сфери сучасної української молоді в умовах війни, вимушеного переміщення та соціальної невизначеності.

Вивченням наукових підходів до визначення сутності поняття та структури ціннісної сфери особистості займалися: С. Матяж, А. Березянська, Н. Безлюдна, В. Бойченко, Л. Коберник, М. Рокіч, Н. Шахова, Ш. Шварц, С. Цибуленко, П. Ігнатенко, Л. Сокурянська, М. Варій, О. Рибак, Я. Потовій, О. Вакуленко, І. Чанчиков.

Теоретичному вивченню психологічних особливостей формування ціннісної сфери у юнацькому віці та на етапі ранньої дорослості присвятили свої праці: Н. Берегова, Л. Джигун, О. Ігумнова, О. Гріньова, У. Михайлишин, В. Завацький, Н. Коляда, Т. Тарасова, Л. Мухіна, М. Савчин, Н. Іванцев, О. Потоцька, Е. Помиткін, О. Скрипченко, Н. Панчук,

Л. Подоляк, В. Юрченко, М. Гасюк, О. Гринів, О. Сергєєнкова, О. Столярчук, О. Коханова.

Значну увагу на вплив воєнного стану та статусу внутрішньо переміщених осіб на ціннісну сферу сучасної молоді у своїх дослідженнях приділяли: О. Туриніна, А. Тищук, О. Борисюк, О. Кокун, Д. Подолянчук, О. Дяків, Г. Гандзілевська.

Ми вважаємо, що нині у сучасній науці бракує досліджень, спрямованих на розгляд особливостей ціннісної сфери сучасної молоді, що й зумовило вибір теми нашого дослідження: «Психологічні особливості ціннісної сфери сучасної молоді».

Об’єкт дослідження – ціннісна сфера сучасної молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості ціннісної сфери сучасної молоді.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей ціннісної сфери сучасної молоді, а також розробці практичних рекомендацій щодо її врахування у психологічній роботі.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що в умовах воєнного стану та соціальної невизначеності ієрархічна структура ціннісної сфери сучасної молоді зазнає суттєвих трансформацій, що виражається у домінуванні цінностей безпеки, здоров’я та міжособистісної підтримки на тлі зниження загального рівня контролю над життєвим середовищем.

Мета роботи передбачає виконання таких завдань:

1. провести теоретичний аналіз підходів до визначення сутності поняття та структури ціннісної сфери особистості;
2. дослідити психологічні особливості формування ціннісної сфери у юнацькому віці та на етапі ранньої дорослості;
3. з’ясувати вплив воєнного стану та статусу внутрішньо переміщених осіб на ціннісну сферу сучасної молоді;
4. експериментально дослідити особливості ціннісних орієнтацій сучасної молоді;

5. розробити практичні рекомендації щодо врахування ціннісної сфери молоді у психологічній роботі.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Для вирішення поставлених завдань ми використали у своєму дослідженні наступні діагностичні методики, а саме: методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича; методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків); опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя».

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні психологічного змісту ціннісної сфери сучасної молоді в умовах війни, соціальної невизначеності та змін життєвої ситуації.

У роботі узагальнено теоретичні підходи до розуміння цінностей, ціннісних орієнтацій та ціннісної сфери особистості.

Емпірично описано особливості ієрархії термінальних та інструментальних цінностей сучасної молоді за методикою М. Рокіча.

Визначено переважаючі ціннісні типи сучасної молоді за методикою Ш. Шварца.

Охарактеризовано показники психологічного благополуччя студентської молоді за методикою К. Ріфф.

Узагальнено психологічні орієнтири роботи з ціннісною сферою молоді в умовах війни та соціальної невизначеності.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання її результатів у діяльності практичних психологів, кураторів студентських груп, викладачів закладів вищої освіти та фахівців психологічної служби.

Матеріали дослідження можуть бути використані під час підготовки лекційних і практичних занять із психології особистості, вікової психології, соціальної психології та психології ціннісно-смислової сфери.

Результати емпіричного дослідження можуть бути враховані у психодіагностичній, консультативній та просвітницькій роботі зі студентською молоддю.

Розроблені практичні рекомендації можуть бути застосовані для психологічної підтримки молоді в умовах війни, соціальної невизначеності, вимушених змін життєвих планів і переосмислення особистісних цінностей.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалися відповідністю обраних методів меті та завданням роботи, використанням апробованих психодіагностичних методик, кількісною обробкою отриманих результатів, а також узгодженістю теоретичного аналізу з даними емпіричного дослідження.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел налічує 36 найменувань. Робота містить 5 рисунків.Загальний обсяг роботи без додатків становить 50 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття та структура ціннісної сфери особистості

Цінності людини слугують провідним регулятором її соціальної поведінки. Це питання досліджувалося багатьма науками у галузі філософії, соціології, політології, педагогіки та психології.

У філософському енциклопедичному словнику за редакцією В. Шинкарука, цінність визначається як понятійна конструкція, яка відноситься до різнорівневої абстракції: соціальної та культурної. Тож, цінності, відповідно до цього визначення, є важливою складовою у відносинах між людиною і оточуючим світом, в якому вона живе і набуває свій життєвий досвід [32, 545].

На думку С. Матяж та А. Березянської, поняття «цінність» є доволі близьким до поняття «значущість», адже цінністю можна вважати все те, що цінує особистість, що є для неї особливо важливим і значущим. Роль предмету чи явища, в житті однієї людини з точки зору її особистих, індивідуальних інтересів, потреб і цілей може відрізнятися від її ролі в житті іншої людини, тобто цінність завжди суб’єктивна [16, 28].

Загалом, у психологічній науковій літературі здебільшого виокремлюється три підходи до трактування поняття «цінності»:

1) як суспільний ідеал;

2) як предметне втілення (витвори матеріальної і духовної культури);

3) як мотиваційний компонент у структурі особистості (особистісні цінності індивіда, які формують і регулюють його поведінку) [4, 10].

М. Рокіч вважав, що цінності посідають головне місце в індивідуальній системі переконань, є провідними принципами впродовж життя, впливають

на вибір способу життя і визначають поведінку. Вчений також вважав, що людським цінностям притаманними є наступні ознаки:

— сукупність цінностей, що притаманні одній людині доволі невелика;

— усі люди можуть володіти однаковими цінностями, але в різній мірі;

— цінності зібрано в системи;

— джерелами цінностей є культура, суспільство і його інститути, особистість;

— вплив цінностей наявний майже в кожному соціальному феномені, який вивчається [35, 438].

Аналізуючи наукові джерела, хочемо звернути увагу на важливий вклад у вивчення цінностей науковця М. Рокіча, який одним із перших почав розглядати їх як систему та виділив два основні види цінностей:

— термінальні цінності (граничні) – усвідомлення того, що певна бажана, кінцева мета вартує того, щоб до неї прагнути (термінальні цінності, в свою чергу, він розділив на дві групи: моральні цінності й цінності компетентності);

— інструментальні цінності – усвідомлення того, що певний порядок чи образ дій (наприклад – чесність) особистості є переважаючим у будь-яких ситуаціях (інструментальні цінності поділяються на особистісні та соціальні цінності) [34, 32].

Він класифікував цінності відповідно до традиційного поділу на цінності-цілі та цінності-засоби.

Науковці Ш. Шварц та У. Білскі у 80-х роках спробували розробити більш структуровану й аргументовану класифікацію цінностей, і створили власну діагностичну методику. Вчені, працюючи над особливостями цінностей, змогли виокремити наступні характеристики:

— цінності – це переконання, а отже вони починають працювати тоді, коли поєднуються з почуттями та емоціями;

— цінності – бажаний людиною ідеалізований приклад поведінки, націлений на досягнення цілі;

— цінності не зводяться лише до якихось конкретних однотипних ситуацій, вони виконують функцію певного стандарту, котрий оцінює вчинки, події чи ситуації;

— систематизована й правильно розташована система цінностей встановлює ціннісні пріоритети людини [33, 36].

Сучасна українська педагогічна наука має багато спроб класифікувати цінності. П. Ігнатенко спробував поєднати різні підходи до структурування видів цінностей і окреслив їх сукупності «в залежності від того, які потреби вони задовільнятимуть, яку роль виконуватимуть і в якій сфері використовуватимуться»:

за об'єктом засвоєння (можуть бути матеріальними й морально-духовними);

— за метою засвоєння (бувають егоїстичні та альтруїстичні);

— за рівнем узагальненості (конкретні або абстрактні);

— за способом вияву (можуть бути ситуативними й стійкими);

— за роллю у діяльності людини (термінальними чи інструментальними);

— за змістом діяльності (можуть бути пізнавальними або предметно-перетворювальними: творчими, естетичними, науковими, релігійними, тощо.);

— за належністю (особистими, груповими, колективними, суспільними, національними, загальнолюдськими [12, 19].

З поняттям «цінність» тісно пов'язане й таке поняття, як «ціннісна орієнтація» особистості, що означає соціальні установки, які регулюють її поведінку [28, 277].

В енциклопедії освіти зазначається, що в загальному значенні ціннісні орієнтації – є доволі стійкою системою націленості інтересів та потреб особистості відповідно до її власних пріоритетів. Тобто, це можливість людини надавати певну перевагу одним цінностям над іншими у різних життєвих ситуаціях за рівнем їх значущості [10, 991].

Хоча поняття «цінності» та «ціннісні орієнтації» й схожі, проте їх варто розмежовувати між собою. Л. Коберник зазначає, що «перехід цінностей у ціннісні орієнтації є свідченням внутрішнього прийняття й інтеріоризації цінностей» [13, 31].

На думку М. Варій, ціннісними орієнтаціями особистості є важливі структурні утворення, наявність яких є невід'ємним показником зрілої особистості, адже визначають вектор її ставлення й взаємодії з оточуючим світом, визначають і регулюють поведінку людини. Лише розуміючи свої ціннісні орієнтації, людина може розмірковувати про сенс і мету свого життя, шукати своє власне місце в світі [3, 37].

Структура ціннісних орієнтацій особистості складається з трьох взаємопов'язаних складових:

— пізнавального (когнітивного) (знання про цінності й усвідомлення їх важливості);

— емоційного (оцінка ситуацій, почуття, переживання);

— поведінкового (готовність до дій, відповідних ціннісним орієнтаціям) [24, 106].

Кожен з них бере участь в процесі формування індивідуальних особливостей ціннісної орієнтації та може мати самостійне значення і за змістом, і за ступенем прояву.

Я. Потовій вважає, що розглядати структуру ціннісної сфери доцільно з боку ієрархічної організації цінностей, тобто від узагальнених (термінальних, або цінностей-цілей) до інструментальних (цінностей-засобів) [23, 15].

О. Вакуленко та І. Чанчиков підкреслюють, що суспільні процеси, які залишають відбиток в свідомості людини, та на основі яких формуються ціннісні орієнтації індивіда, вкрай різноманітні й складні за змістом, а людське сприйняття доволі вибіркове і зазвичай намагається охопити в першу чергу характерні й більш значущі для особистості властивості певного об'єкту, що відбиваються [2, 33.].

Отже, теоретичне вивчення наукової літератури дозволило нам дійти висновку, що цінності людини слугують провідним регулятором її соціальної поведінки. Ціннісними орієнтаціями особистості є важливі структурні утворення, наявність яких є невід'ємним показником зрілої особистості, адже визначають вектор її ставлення й взаємодії з оточуючим світом, визначають і регулюють поведінку людини. Лише розуміючи свої ціннісні орієнтації, людина може розмірковувати про сенс і мету свого життя, шукати своє власне місце в світі. Оскільки період пошуку себе, свого нового –Я, припадає на юнацький вік та етап ранньої дорослості, вважаємо доцільним розглянути психологічні особливості формування ціннісної сфери у юнацькому віці та на етапі ранньої дорослості в наступному параграфі.

1.2. Психологічні особливості формування ціннісної сфери у юнацькому віці та на етапі ранньої дорослості

Формування ціннісної сфери індивіда є важливим чинником процесу соціалізації, завдяки якому людина набуває статусу повноправного суб'єкта суспільних відносин.

У вигляді самостійного стійкого структурного психологічного утворення ціннісні орієнтації можуть починати утворюватися лише на доволі пізньому етапі вікового розвитку, а точніше – в період переходу від підліткового до юнацького віку. Поява ціннісних орієнтацій говорить про настання нового етапу у формуванні особистості людини та появу тих психологічних структур, які братимуть участь у становленні її світогляду [1, 55].

Доволі цікавим з погляду формування ціннісної сфери особистості є юнацький вік та етап ранньої дорослості, адже саме в цей період починає формуватися власне коло інтересів, зміна фокусу інтересів з конкретного і приватного на загальне і відсторонене, відбувається зростання інтересів до світоглядних питань, релігії, моралі, розвивається мотивація до власних психологічних переживань і проблем оточуючих [7, 10].

Цінності не можуть з’являтися чи пропадати в один момент, адже вони з’являються як результат довготривалого морального, особистісного й соціального розвитку. Моральним цінностям властивий поетапний розвиток – від гетерономної моралі до автономної, де особа живе за своїм власним, внутрішнім переконанням і відчуттям, а не нав’язаним зовнішнім авторитетом [17, 124].

Формування особистісних цінностей людини відбувається під впливом великої кількості чинників, серед яких: сім’я, освітнє середовище, особистий досвід, інформаційна ситуація, події суспільного значення. Все це, об’єднане разом впливає на основу життєвої філософії. Тому, віковий період юності є вкрай чутливим до різного виду змін: особи в цьому віці можуть в короткий термін адаптуватися до нових реалій дійсності, проте, все ж можуть потребувати підтримки у процесі становлення стійкої системи життєвих, основоположних смислів [15, 28].

Це насамперед відбувається через формування зрілої ціннісної сфери, адже юнаки не лише сліпо наслідують соціально бажані (а часом – нав’язані) норми, а й глибоко розуміють їх сенс, внутрішньо приймаючи або відкидаючи певні цінності відносно себе [18, 143].

Життєві орієнтири формуються залежно від того, які саме ідеали закладені в тій чи іншій діяльності, і наскільки вони відповідають внутрішньому світу людини. Як елемент свідомості в юнацькому віці, життєва орієнтація поєднує в собі три характерні для ціннісних орієнтацій площини:

— емоційну (виражає перш за все соціальні почуття);

— когнітивну (усвідомлена націленість на форми життєдіяльності);

— поведінкову (готовність займатися певною діяльністю) [25, 214].

Юнацький вік – час активного формування майбутніх життєвих орієнтирів та переоцінки своїх дитячих цінностей, установ. Тож, ціннісна сфера людей цього віку динамічна, відкрита до впливу та постійно вдосконалюється.

Молодіжний сегмент суспільства є доволі різнорідним: ціннісні орієнтації зазвичай відрізняються в залежності від найближчого соціального середовища, рівня освіти та освіченості, сімейних традицій і навіть географічного розташування.

Однією з найважливіших характеристик свідомості, що з'являється в юнацькому віці, є націленість на майбутнє, яка допомагає формувати більш позитивно заряджений емоційний фон ставлення особистості до себе і розвиває її активність. Вважається, що центральними новоутвореннями психічного та особистісного розвитку даного періоду є повне усвідомлення свого місця та своєї життєвої перспективи в майбутньому [18, 145].

На думку психологів, процес становлення ціннісних орієнтирів набуває особливого значення саме в юнацькі роки. Це пов'язано насамперед з тим, що на цьому етапі відбувається відчутний стрибок інтелектуального розвитку, а також остаточно вимальовується цілісна Я-концепція особистості. Відповідно, ці глибокі внутрішні зміни починають безпосередньо впливати на всі без винятку сфери життєдіяльності. Маючи сформовані ціннісні орієнтації в особистість отримує необхідний інструментарій для вибору правильних життєвих стратегій. Вона починає діяти так, щоб її активність гармонійно вписувалася у діючі соціальні норми та об'єктивні реалії навколишнього середовища, в яких вона знаходиться [11, 7].

Е. Помиткін у своїй монографії висловлює думку, що саме в юнацькому віці формуються ті ціннісні орієнтації, які демонструють саму сутність людини, вибудовується світоглядна система та уявлення про навколишню дійсність, оточуючих і самого себе, починає складатися усвідомлене ставлення до життя та паралельно з цим постає проблемне питання сенсу життя людини [22, 102].

О. Скрипченко вважає, що для періоду юності притаманна своєрідна послідовність груп ціннісних орієнтацій. Домінуючу позицію займають цінності особистого життя, такі як: любов, здоров'я, вірні друзі, сімейне

життя, тощо. На другому місці знаходяться індивідуальні цінності (самостійність, матеріальна самозабезпеченість, сміливість, життєрадісність, воля та ін.). Третій щабель займають етичні цінності (вихованість особистості, милосердя, чуйність, доброта та ін.). Четверте місце посідають цінності професійної спрямованості (освіченість, самоконтроль, відповідальність, ефективність в роботі, суспільне визнання, цікава робота, впевненість у собі і в своїх силах). Лише на п'ятому місці знаходяться цінності розвитку і пізнання (активна суспільна діяльність, розвиток, творчість). Вони можуть бути індивідуальними, соціальними та професійними [27, 164].

О. Гріньова звертає увагу на те, що юнацький вік є специфічним періодом у розвитку ціннісної сфери людини, через його насиченість психологічними процесами: у цей період відбувається переосмислення свого сприйняття, перегляд попередніх авторитетів, постають перші серйозні питання вибору та власної ідентифікації. Тобто, цінності цього періоду ще не сформувалися остаточно, але активно модифікуються колишні орієнтири [8, 7].

Вважається, що однією з провідних функцій цінностей є функція інтеграції особистості – завдяки ним індивід поєднує окремі частини свого досвіду в єдину систему переконань. Юнацький вік є лише початком для такої інтеграції, власне це і пояснює дещо суперечливу і непослідовну ціннісну сферу молоді цього періоду. Проте, саме пошуки і внутрішня робота зумовлюють формування тієї системи цінностей, яка й стане в основу її самоусвідомлення в дорослому житті [19, 475].

В сучасних дослідженнях частіше йдеться про переосмислення молоддю усталених ієрархій цінностей. Наприклад, до традиційних цінностей «родина», «відповідальність», «чесність» (що залишаються непохитно важливими) додаються нові, проте це говорить, не про заміну, а про наповнення їх новим змістом. Сім'я, родина – починає асоціюватися не лише з традиційними ролями, але й з емоційною підтримкою, партнерством,

спільним розвитком. Поняття «відповідальність» наразі розповсюджується з вузького морального обов'язку у напрям соціальної чи навіть громадянської позиції, ініціативності [8, 14].

На думку Л. Мухіної, невід'ємним елементом у процесі психічного та особистісного розвитку в період юнацтва є розуміння свого місця в майбутньому. Саме в юності починає формуватися життєвий план, який є наслідком об'єднання обраних цілей, які ставить перед собою особистість. Саморозвиток, самоосвіта, розуміння себе і своєї індивідуальності – це головні питання етапу юності [18, 143].

У своєму науковому доробку Л. Подоляк вказує, що юнацький вік – це час оптимального сприйняття соціально зумовлених ресурсів людини як особистості, що охоплюють:

— розвиток у професійних, громадянських і світоглядних поглядах;

— становлення професійних здібностей як основа для майбутньої професійної діяльності;

— становлення характеру й інтелекту;

— формування соціальних цінностей пов'язаних з професією;

— зміна в мотиваційній системі та системі ціннісних орієнтацій [20, 16].

Етап ранньої дорослості охоплює вік від 20 до 25 років, і це період притаманний студенству. В цей час особистість вже зазвичай набула певного досвіду та розуміння життя, але в неї ще надзвичайно велика кількість планів на майбутнє та на свою успішну реалізацію [5, 13].

М. Гасюк наголошує, що важливими для особистісного розвитку цього періоду є наступні завдання:

— поєднання мрій з більш реальними можливостями;

— установлення життєвих цілей і робота із вдосконалення системи цінностей;

— пошук свого місця та самореалізація;

— розуміння та прийняття своєї відповідальності;

— становлення відчуття повної самостійності; [6, 208].

Також, науковиця звертає увагу на важливій та невід'ємній складовій, що притаманна саме періоду ранньої дорослості – сильному прагненні до початку відносин для взаємного задоволення, які б приносили взаємне задоволення та забезпечували відчуття дружби й інтимної близькості [6, 209].

Період дорослості є оптимальним для підбору пари та створення сім'ї. В цей період молодь відчуває особливу відповідальність за всі свої життєві рішення, адже вони визначають її подальше майбутнє і так чи інакше впливатимуть на їхніх близьких. Таке серйозне відчуття відповідальності інколи робить їх більш нервовими та змушує до довгих роздумів, перш ніж переходити до якихось дій [26, 280].

Так звана «криза двадцяти трьох років», відома також як «план на все життя», що припадає на період ранньої дорослості має вирішити ключові завдання цього періоду: розуміння своєї відповідальності за формування власного життя та самореалізація. Основними напрямками дорослості є особистісна, професійна та особливо – сімейна сфери [26, 280].

Отже, формування ціннісної сфери у юнацькому віці та на етапі ранньої дорослості – це постійний процес побудови власної життєвої стратегії. Створена на цьому етапі система цінностей за нормальних умов має повністю адаптувати молодь до дорослого життя. Проте, в умовах війни та інших кризових явищ, можуть відбуватися певні зміни в ціннісній сфері молоді, чому й хочемо приділити увагу в наступному параграфі.

1.3. Вплив воєнного стану та статусу внутрішньо переміщених осіб на ціннісну сферу сучасної молоді

Нині, життя кожного українця проходить в умовах війни, що так чи інакше залишає відбиток на загальному психологічному стані людини та на формуванні цінностей і ціннісних орієнтацій особистості.

Війну прийнято розглядати як кризову ситуацію – обставини, що призводять до дефіциту сенсу в житті людини, неспроможність реалізувати

внутрішні життєво необхідні потреби (прагнення, цінності) [31, 7].

Війна, як екстремальна ситуація, поставила під загрозу життя і здоров'я багатьох людей, стала зовнішнім потужним джерелом стресу, що є дотичним для надзвичайно великої кількості народу. В такий період становлення психічних реакцій серед населення пояснюється переживаннями за власне життя та за життя рідних і близьких людей, руйнуванням звичних життєвих ритмів, недостатністю інформації.

А. Тищук та О. Борисюк, розглядаючи війну як кризову ситуацію визначили наступні аспекти її впливу на формування ціннісних орієнтацій молоді:

— зміна пріоритетів і цінностей (переоцінка матеріальних цінностей на цінності виживання, захисту, безпеки близьких);

— розмитість і гнучкість гендерних стереотипів (переосмислення традиційних гендерних норм);

— різний вплив воєнних дій і травм на психологічний стан жінок і чоловіків (різна потреба у підтримці);

— волонтерська діяльність, громадські рухи під час війни стають важливими передумовами для розвитку цінностей патріотизму та активізму молоді;

— загострення питання про гендерні ролі як у сім'ї так і в суспільстві (утворення нових ціннісних орієнтацій з приводу рівності прав та можливостей) [30, 7].

Переживання критичних життєвих подій дуже сильно впливають на становлення ціннісної структури людини. Якщо розглянути сучасну українську молодь, то події повномасштабної війни, вимушене переселення, можливе перебування на окупованій території, втрата близьких, волонтерська діяльність, громадська мобілізація, постійне відчуття тривоги через обстріли, ці та інші події, ніби є своєрідним рушієм, що запускає процес переосмислення [31, 7].

Криза, що проявляється через переосмислення, змушує молодь цінувати стосунки, свободу, підтримку та внутрішню стабільність.

Якщо порівняти соціально-психологічний портрет української молоді десятирічної давності, то можна помітити, як її цінності були направлені в бік особистого успіху, самореалізації, мобільності. Натомість, зараз найважливішими цінностями є стабільність, безпека, родинна підтримка та громадянська відповідальність. Таким є соціально-психологічний портрет сучасної молоді, як реакція на війну та всі її наслідки [14, 37].

До того ж, варто враховувати стан нинішнього інформаційного середовища, в якому постійно знаходиться молодь, а це, фактично стан хронічного «перевантаження» смислами. Через таку кількість життєвих моделей ускладнюється формування цінностей. З одного боку є традиційна парадигма з її центральним зосередженням на родині і служінні колективу. З другого боку – ліберальна, з акцентом на власний успіх та особисту свободу. І ще одна – протестна парадигма – активізм, популярне на сьогодні волонтерство. Такий вибір викликає почуття внутрішньої розгубленості, проте, саме такі ситуації роблять молодь більш гнучкими, готовими до переосмислення застарілих норм і створення нових [30, 135].

Психологи й соціологи все частіше відмічають проблему ціннісної невизначеності, яка дає про себе знати у формі «розмитості» життєвих орієнтирів молоді, відсутності у них відповідей на власні питання «для чого?», «заради чого?». І якщо в одних це може викликати стан глибокої внутрішньої розгубленості (фрустрацію), то в інших – навпаки, стати поштовхом до змін, пошуку себе «нового». За таких умов, важливими є оточення, підтримка, можливий приклад у найближчому середовищі, рефлексія і доступ до культури й освіти [21, 169].

О. Дяків та Г. Гандзілевська вважають, що специфічною особливістю нинішньої молодіжної ідентичності є її «гібридна» природа. Це пояснюється поєднанням різних, часом навіть протилежних ціннісних парадигм. Молодь одночасно прагне до самостійності й підтримки, перш за все хочуть

проявляти свій індивідуалізм але відшукують свою колективну приналежність, популяризують духовність проте живуть в матеріально залежному світі. Ці суперечності є показниками гнучкості [9, 87].

Війна трансформує ціннісну сферу молоді, вона не лише тимчасово впливає на якість життя а навпаки – глибоко проникає у структуру ідентичності, формуючи нові норми. Відтак, молодь, що зазнала свого становлення у воєнний час, набагато раніше за попередні покоління задають собі питання про смерть, втрати, обов'язки і вибір. Це створює нову побудову ціннісної системи, в якій головними є не тільки самореалізація а й гідність, солідарність, можливість бути з близькими попри зовнішні негаразди.

Екстремальні кризові умови (пов'язані з воєнними діями) в яких зараз перебуває українська молодь, відчуваючи на собі її негативні прояви: постійна небезпека, напруженість, втрати, екзистенційна невизначеність, вимушене переміщення та інші болісні впливи, змінюють ієрархію цінностей, притаманну молоді в звичайних умовах, значно посилюючи значення безпеки, здоров'я, сім'ї, підтримки, свободи, відповідальності та психологічної стійкості.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація, процедура та методики емпіричного дослідження

З огляду на актуальність вказаної проблеми і необхідність її вирішення, мету нашого дослідження ми вбачали у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей ціннісної сфери сучасної молоді, а також подальшій розробці практичних рекомендацій щодо її врахування у психологічній роботі.

Дослідження психологічних особливостей ціннісної сфери сучасної молоді ми проводили на базі Запорізького національного університету. Усього дослідженням було охоплено 30 респондентів, якими виступили студенти віком від 19 до 25 років.

Для вирішення поставлених завдань ми використали у своєму дослідженні наступні діагностичні методики, а саме:

— методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича;

— методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків);

— шкала психологічного благополуччя К. Ріффа [36].

Для дослідження системи ціннісних орієнтацій сучасної молоді нами було використано ***методику «Ціннісні орієнтації»***, яку розробив американський психолог ***М. Рокіч***. (Додаток А).

Мета: дослідити систему цінностей молоді; визначити актуальну ієрархію термінальних та інструментальних цінностей сучасної молоді; встановити провідні цілі у житті сучасної молоді і які принципи вона використовує для їх досягнення.

Подана методика вимірює систему ціннісних орієнтацій особистості, визначаючи її життєві пріоритети та ієрархію цінностей.

Авторська концепція М. Рокіча базується на диференціації загального аксіологічного простору на два ключові кластери, кожен з яких містить по 18 стимульних одиниць.

До першої групи віднесені так звані термінальні конструкти. Фактично, це фундаментальні екзистенційні ідеали особистості – ті кінцеві стани і бажані цілі, заради яких людина вибудовує свою життєдіяльність. Сюди належать найвищі прагнення суб'єкта.

Натомість друга категорія представлена інструментальними установками, що виступають своєрідним поведінковим арсеналом індивіда. Вони містять ті риси характеру та моделі поведінки, які людина вважає найбільш виправданими, ефективними та прийнятними для реалізації своїх термінальних прагнень.

Сама ж процедура збору даних побудована на методі прямого ранжування. Досліджуваному пропонується розставити твердження за ступенем їхньої особистісної значущості (де 1 – найважливіший пріоритет, а 18 – той, що не має суттєвого впливу). Саме такий алгоритм ранжування цінностей дозволяє зафіксувати його реальну питому вагу та домінантність у структурі свідомості респондента.

Використання методики М. Рокіча відповідає темі нашої роботи, оскільки вона націлена на вивчення психологічних особливостей ціннісної сфери молоді, а вказана методика допоможе створити максимально чітку психологічну характеристику сучасної української молоді. Метод ранжування дасть змогу зафіксувати, які екзистенційні та соціальні цінності на сьогодні є для молоді першочерговими, а які периферійними.

Обробка результатів здійснювалася методами кількісного та якісного аналізу. Для узагальнення даних ми використали частотний аналіз. Результати візуалізовано за допомогою таблиць і діаграм.

Наступною в нашому дослідженні стала методика ***«Портрет цінностей» PVQ***, ізраїльського психолога ***Ш. Шварца*** в україномовній адаптації І. Семків. (Додаток Б)

Метою її використання стало виявлення індивідуальних базових людських цінностей; дослідження динаміки змін цінностей молоді під впливом війни.

Методика охоплює 10 базових мотиваційних типів цінностей, які групуються у чотири блоки. До них належать: відкритість до змін (що включає самостійність і стимуляцію); збереження (безпека, традиція, конформізм); самовивищення (влада, досягнення, гедонізм); вихід за межі власного «Я» (універсалізм, доброзичливість). Трактування результатів, отриманих за методикою Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» подано у додатках (Додаток В).

Специфіка цієї методики полягає у тому, що під час її виконання, людина не просто оцінює цінності загалом, за якимись загальноприйнятими вимогами суспільства, що може негативно вплинути на результат, а ніби порівнює себе з уявними портретами інших людей.

Методика Ш. Шварца відповідає темі нашого дослідження, адже отримані результати допоможуть отримати повну картину щодо особливостей формування і зміни ціннісних орієнтацій сучасної молоді, та більш об’єктивно зафіксувати ціннісні зрушення, що відбуваються.

Обробка результатів здійснювалася методами кількісного та якісного аналізу, з графічним поданням у вигляді таблиці та діаграми. (Обробка даних відбувалася у кілька послідовних етапів. Спочатку відповіді респондентів конвертувалися в числові еквіваленти за запропонованою 6-бальною шкалою. Далі, спираючись на стандартизований «ключ» методики, було вирахувано індекс для кожного з десяти базових ціннісних типів. Після формування індивідуальних ціннісних профілів було розпочато загальногрупове узагальнення даних).

Для того, щоб оцінити внутрішній стан і рівень психологічного здоров'я досліджуваної групи молоді, ми використали опитувальник ***«Шкала психологічного благополуччя»*** американської дослідниці ***К. Ріфф*** (в україномовній адаптації М. Лепешинського).

Мета обраної методики полягала у визначенні суб'єктивної та об'єктивної сторони психологічного благополуччя; встановленні рівня суб'єктивного відчуття гармонії і повноти в житті, здатності ефективно функціонувати в соціумі.

Опитувальник складається з 84 пунктів та 6 шкал: «Позитивні відносини з оточуючими»; «Автономія»; «Управління середовищем»; «Особистісне зростання»; «Цілі у житті»; «Самоприйняття».

Використання опитувальника К. Ріфф в нашому дослідженні є досить логічним. Оскільки попередні методики М. Рокіча та Ш. Шварца були націлені на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери, то саме реалізація або навпаки, фрустрація цінностей в нинішніх умовах впливає на самовідчуття сучасної молоді. Це в свою чергу дає можливість не тільки адекватно оцінити те, до чого прагне молодь, а й проаналізувати, наскільки вона відчуває себе реалізованою, стійкою і здатною адаптуватися до стресу і кризових ситуацій.

Процедура підрахунку балів здійснювалася за класичним алгоритмом, поданим до методики.

Обробка результатів здійснювалася методами кількісного та якісного аналізу, з графічним поданням у вигляді діаграм, а також метод описової статистики.

2.2. Результати дослідження за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Провівши дослідження за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, можемо здійснити аналіз отриманих результатів. Дослідження ціннісних переваг дає можливість не тільки описати загальний напрям в ієрархії

життєвих смислів, а й відстежити вплив соціального середовища на становлення життєвих стратегій сучасної молоді.

Спочатку ми визначили основні термінальні цінності молоді, отримані дані узагальнено в таблиці (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Термінальні цінності молоді за методикою М. Рокича

№	Назва цінності за М. Рокичем	К-сть осіб	%
1	Здоров'я (фізичне та психічне)	26	86,7%
2	Щасливе сімейне життя	24	80%
3	Свобода (самостійність, незалежність)	21	70%
4	Матеріально забезпечене життя	17	56, 7%
5	Впевненість у собі (внутрішня гармонія)	14	46,7%
6	Наявність хороших і вірних друзів	12	40%
7	Любов (духовна і фізична близькість)	9	30%
8	Активне діяльне життя	7	23,3%
9	Розвиток (робота над собою)	6	20%
10	Цікава робота	4	13,3%
11	Життєва мудрість (зрілість суджень)	3	10%
12	Продуктивне життя (максимальне використання можливостей)	2	6,7%
13	Пізнання (можливість розширення освіти, кругозору)	1	3,3%
14	Щастя інших (добробут інших людей)	1	3,3%
15	Суспільне визнання (повага оточуючих)	1	3,3%
16	Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного)	1	3,3%
17	Творчість (можливість творчої діяльності)	1	3,3%
18	Розваги	0	0%

Нам вдалося встановити, що найвищі позиції в ієрархії термінальних цінностей сучасної молоді займають здоров'я (86,7%), щасливе сімейне життя (80%) та свобода (70%). Така однозначна перевага екзистенційних потреб і безпеки пояснюється зміною фокусу на виживання в умовах війни: здоров'я наразі є найбільшою цінністю через постійні загрози обстрілів і стреси; сім'я є головною підтримкою і джерелом емоційного наповнення,

особливо після втрати звичного соціального оточення, дому; високий показник цінності «свобода» вказує на збройну агресію з боку ворога та прагнення молоді до особистого вибору, життєвої реалізації та неприйняття будь-яких обмежень.

Матеріально забезпечене життя (56,7%) є важливою складовою для досить великої кількості респондентів. Така загострена потреба у стабільності й ресурсах може вказувати на велику кількість внутрішньо-переміщених осіб серед молоді, які позбавлені звичного комфорту, внаслідок того, що залишили свої помешкання. Впевненість у собі (46,7%) є важливою складовою для психічної стійкості й здоров'я а також більш м'якому переживанню травми, пов'язаної з переїздом та налаштуванням нового життя.

Наявність вірних друзів (40%), любов (30%) та активне життя (23,3%) – такі важливі соціальні потреби є цілком відповідними для обраного вікового періоду, проте, на сьогоднішній день вони дещо поступаються базовій безпеці. До того ж, під час воєнних дій у країні соціальні зв'язки доволі часто розриваються, а підтримувати їх на відстані чи відновлювати в нових умовах для молоді стає доволі складно, адже на це просто бракує внутрішнього ресурсу.

Про так званий «синдром відкладеного життя» нам говорять показники цінностей з найнижчими значеннями: розвиток (20%), продуктивне життя (максимальне використання можливостей) (6,7%), цікава робота (13,3%), творчість, краса природи і мистецтва, пізнання, визнання, щастя інших (всі лише по 3,3%), а особливо знецінення категорії розваги (0%). Тут доцільно згадати піраміду Маслоу в кризових умовах (якщо потреби в безпеці не задоволені, то всі інші духовні потреби відходять на другий план).

Такі низькі показники говорять про надзвичайно високий рівень психологічної напруги та зосередженні психіки на виживанні. Ймовірно, присутній «синдром вцілілого», який проявляється у вигляді хронічного почуття провини за відчуття радості чи звичайний відпочинок.

Для наочності, результати у графічному зображенні подаємо у вигляді діаграми (рис. 2.1).

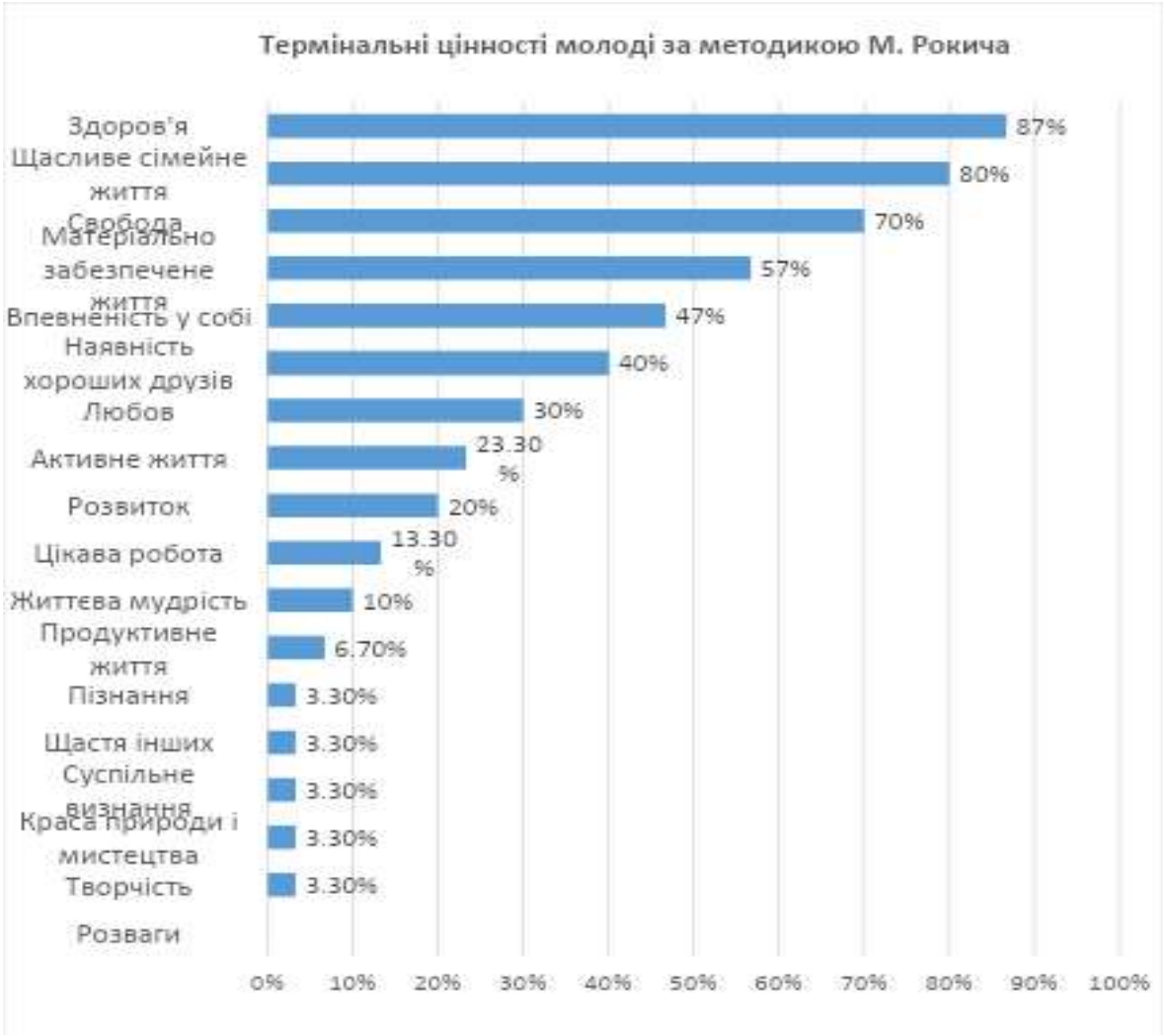


Рисунок 2.1. – Результати дослідження за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича (термінальні цінності)

Наступним кроком було дослідження ієрархії інструментальних цінностей серед студентської молоді. Отримані дані систематизовано та перенесено в таблицю (табл. 2.3)

Таблиця 2.2. – Інструментальні цінності молоді за методикою М. Рокича

№	Назва цінності за М. Рокичем	К-сть осіб	%
1	Сміливість у відстоюванні своєї думки	23	76,7%
2	Незалежність (здатність діяти самостійно)	22	73,3%
3	Відповідальність (почуття обов’язку)	20	66,7%
4	Тверда воля (вміння наполягти на своєму)	18	60%

Продовження таблиці 2.2

5	Чесність (щирість, правдивість)	16	53,3%
6	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	13	43,3%
7	Чуйність	10	33,3%
8	Ефективність у справах	8	26,7%
9	Терпимість (до помилок і поглядів інших)	5	16,7%
10	Освіченість	4	13,3%
11	Виконавчість	3	10%
12	Раціоналізм	2	6,7%
13	Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору)	2	6,7%
14	Акуратність	1	3,3%
15	Вихованість	1	3,3%
16	Високі запити (високі вимоги до життя)	1	3,3%
17	Життєрадісність	1	3,3%
18	Нетерпимість до недоліків	0	0%

Найвищі показники у тих якостей, які відображають внутрішню стійкість особистості: сміливість у відстоюванні своєї думки (76,7%) та незалежність (73,3%). Такі значення свідчать про бажання керувати своїм життям самостійно та не піддаватися складнощам в умовах невизначеності.

До групи із найбільш значущими цінностями також входять відповідальність (66,7%) і тверда воля (60%) – високі показники цих значень є певним відбитком наслідків ситуації, що наразі відбувається в країні: відповідальність є наслідком усвідомлення того, що в кризових умовах розраховувати можна тільки на власні сили, а тверда воля є основою для адаптації в новому місці, соціумі, в процесі подолання різних труднощів.

Чесність (53,3%) демонструє важливість щирості і справжності між людьми, особливо в кризовий період.

До цінностей середньої значущості можемо віднести такі якості, що забезпечують внутрішню стабільність особистості: самоконтроль (43,3%) і чуйність (33,3%) – середнє значення самоконтролю говорить про намагання тримати свої емоції при собі, хоча це й потребує зусиль; а чуйність є доволі важливою, стає в нагоді в процесі підтримання соціальних зв’язків.

Такий показник як ефективність у справах (26,7%) яскраво демонструє фокус молоді на пріоритеті психологічної стійкості, збереження себе ніж на досягненні високих результатів у навчанні чи професійному розвитку.

На нижньому рівні ієрархії залишилися ті цінності, які в звичайному «мирному» житті асоціюються зі стабільністю й етикетом. Терпимість (16,7%), освіченість (13,3%), життєрадісність (3,3%), вихованість (3,3%), акуратність (3,3%) – такі низькі показники є тривожним знаком про можливу депресію, хронічний стрес чи синдром «виживання». А такий показник як (0%) на нетерпимість до недоліків говорить про те, що цю цінність ніхто не обрав, що вказує на важливість для молоді внутрішнього ресурсу а не критики.

Результати методики у графічному зображенні подаємо нижче (рис. 2. 2):

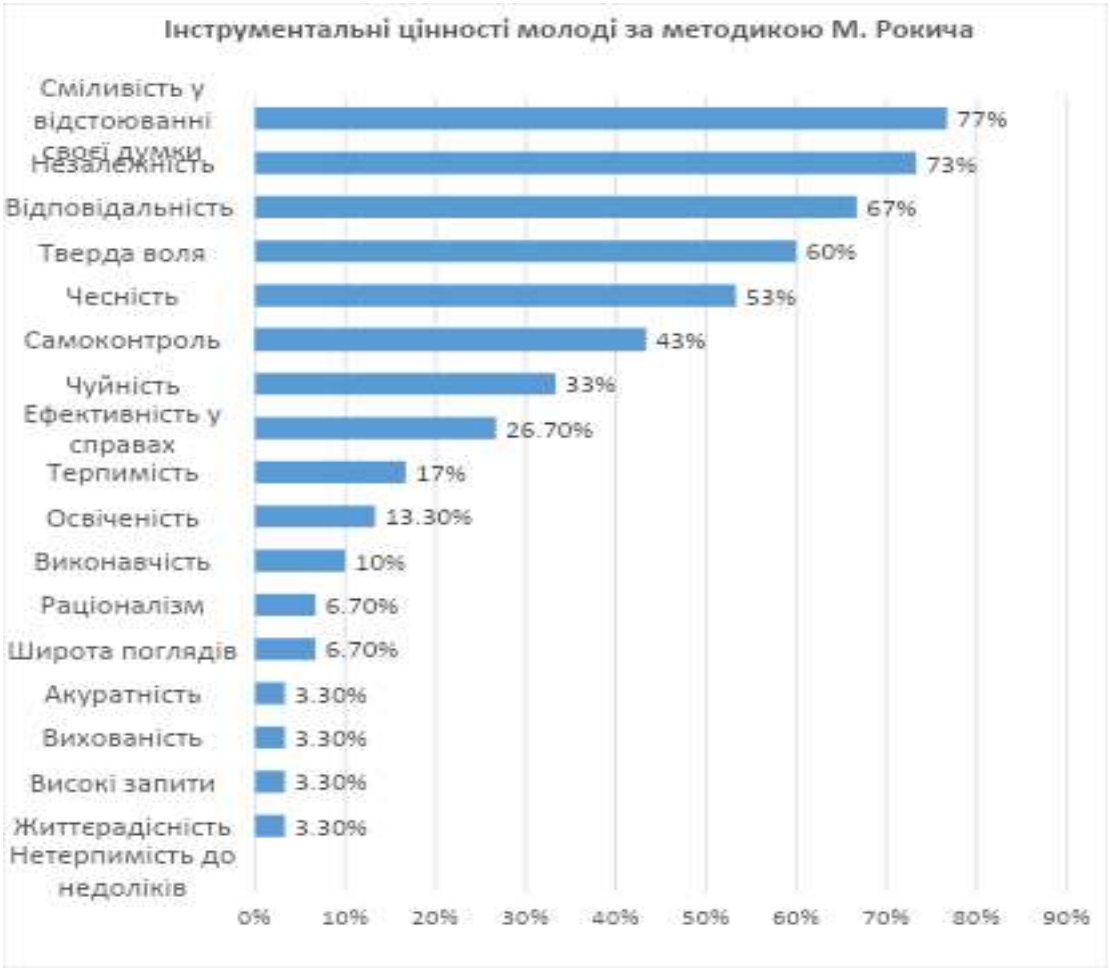


Рисунок 2.2. – Результати дослідження за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича (інструментальні цінності)

2.3. Результати дослідження за методикою Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків)

Мета поданої методики полягає у виявленні домінуючих ціннісних типів на рівні індивідуальних пріоритетів молоді.

Завдяки методиці Ш. Шварца, нам вдалося розподілити респондентів за їхнім провідним ціннісним типом. Для зручності, отримані дані ми занесли до таблиці (табл. 2.3):

Таблиця 2.3. – Розподіл переважаючих ціннісних типів серед молоді

Ціннісний тип (За Ш. Шварцом)	К-сть осіб	%
Безпека	9	30%
Доброзичливість	7	23,3%
Самостійність	5	16,7%
Універсалізм	4	13,3%
Досягнення	2	6,7%
Традиція	2	6,7%
Конформізм	1	3.3%
Влада	0	0%
Стимуляція	0	0%
Гедонізм	0	0%

У системі цінностей сучасної молоді безпека (30%) є на першому місці. Це очікувано і пояснюється природною реакцією на травматичний досвід війни, вимушене переселення, втрату соціального середовища і дому. Для молоді, а особливо зі статусом внутрішньо переміщеної особи, і хто пережив окупацію, безпека стає основою, а всі інші потреби переходять на другий план.

Доброзичливість (23,3%) такий показник доводить, що в умовах кризи, сучасна молодь намагається знаходити опору й підтримку в сім'ї, друзях, міжособистісних стосунках та волонтерстві, адже часто стається, що взаємодопомога та емпатія допомагає подолати стрес, а вирішити проблему завжди легше разом.

Самостійність (16,7%) вказує на потребу молоді в можливості бути незалежним у своєму мисленні і діях. Вміння самостійно приймати рішення і нести за них відповідальність, адаптуватися до нових умов і самостійно будувати своє життя є найчастіше, реакцією на вимушену міграцію.

Універсалізм (13,3%) така цінність притаманна людям, що у своєму внутрішньому світі несуть вдячність, толерантність, добробут людей і природи. Інколи, в умовах кризи можуть загострюватися почуття справедливості, прагнення до миру чи захисту прав людини.

Досягнення (6,7%) й традиція (6,7%). Кар'єра, успіх, соціальне схвалення в сучасних реаліях значно поступаються безпеці. Проте, хоча й не високий показник цінності традиція говорить про те, що для невеликої кількості респондентів, повага й дотримання звичаїв своєї культури є своєрідною опорою у важкий час.

Конформізм (3,3%) стримування закликів або ж дій, які певним чином можуть спричинити шкоду іншим, є притаманною найменшій частині досліджуваної групи. Наразі, молодь демонструє налаштованість до проактивних дій, ніж до пасивної залежності від правил.

Повна відсутність таких цінностей, як влада, стимуляція, гедонізм (всі по 0%) є яскравим показником впливу воєнних подій у країні. У кризові періоди, під час загрози, бажання бути головним, керуючим (влада), пошук гострих відчуттів (стимуляція) або зосередження на насолоді (гедонізм) блокуються, а психіка націлена на те, щоб подолати труднощі.

Результати методики у графічному зображенні подаємо нижче (рис. 2.3.):



Рисунок 2.3. – Розподіл домінуючих ціннісних типів серед молоді (за Ш. Шварцом)

2.4. Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Для того, щоб визначити рівень психологічного благополуччя у студентів ми використали *Методику № 3 Опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя»* та отримали наступні результати:

— За шкалою «Позитивні відносини з оточуючими», більшість респондентів – 50% показали середній рівень, 30% мають високий показник, а для 20% результатом опитування став низький рівень позитивних відносин з оточуючими. Це говорить про те, що більшість групи досліджуваних має достатньо хороші відносини зі своїм оточенням та здатна до підтримки й співпереживання у разі необхідності.

В період воєнного стану в країні, насамперед є потреба в соціальній згуртованості, волонтерстві, підтримці та взаємодопомозі. Особливо важливими такі позитивні соціальні стосунки є для внутрішньо переміщених осіб, адже вони допомагають адаптуватися і стають ресурсом для життя.

— Нам вдалося визначити, що 53,3% опитуваних мають середній показник «автономії», високий рівень у 30% а низький лише у 16,7% групи. Такий розподіл характеризує більшу частину студентів як таких, які вимушені були швидко «подорослішати», адже в сучасних реаліях вони змушені були швидко адаптуватися, навчитися швидко і самостійно приймати рішення та брати за це відповідальність, а також не залежати від думки оточуючих, і відходити від сталих соціальних стереотипів.

— 46,7% групи показали середній рівень за шкалою «Управління середовищем», близьке значення має низький рівень у розмірі 36,7%, а високий рівень притаманний лише для 16,7% респондентів. Тобто, середній рівень за вказаною шкалою є у більшості студентів та характеризує їх як таких, що достатньо добре вміють організовувати повсякденну діяльність, проте, вони не завжди можуть поліпшити умови життя чи контролювати обставини навколо.

Оскільки аж 36,7% досліджуваної групи показали низький рівень за даною шкалою, то очевидно, що тут наклався відбиток війни – втрата відчуття контролю над власним життям, відчуження, постійна загроза обстрілів, зміна звичного оточення і втрата дому (якщо особа має статус внутрішньо переміщеної особи), відсутність відчуття постійності заважає вибудовувати своє комфортне середовище і відчувати себе впевнено в умовах, яких вони знаходяться.

— За шкалою «Особистісне зростання» найбільша частина групи виявила середній рівень – 56,7%, високий рівень – 26,7% та низький – 16,7%, що може свідчити про їх відчуття реалізації свого потенціалу та вміння спостерігати й аналізувати зміни у своїй діяльності, хоча це їм вдається не завжди.

— Шкала «Цілі у житті» показала, що для 53,3% досліджуваних притаманним є середній рівень, у 26,7% встановлено низьке значення а 20% респондентів отримали високі показники. Тому, можемо сказати, що більшість студентів групи вміють дотримуватися своїх переконань, які є провідниками до поставленої мети. Хоча перевага середнього й низького рівнів демонструють, що в сучасних умовах «невизначеності» доволі важко вибудовувати довгострокові плани.

— Остання шкала «Самоприйняття» допомогла визначити, що для більшості досліджуваних притаманним є середній показник – 63,3%, низький рівень у 20%, а високий рівень самосприйняття лише у 16,7% групи. Це означає, що для більшості респондентів є нормальним позитивне ставлення до себе, адекватне сприйняття всіх своїх позитивних і негативних сторін та відповідне оцінювання свого минулого.

Результати методики у графічному зображенні подаємо нижче (рис. 2.4.)

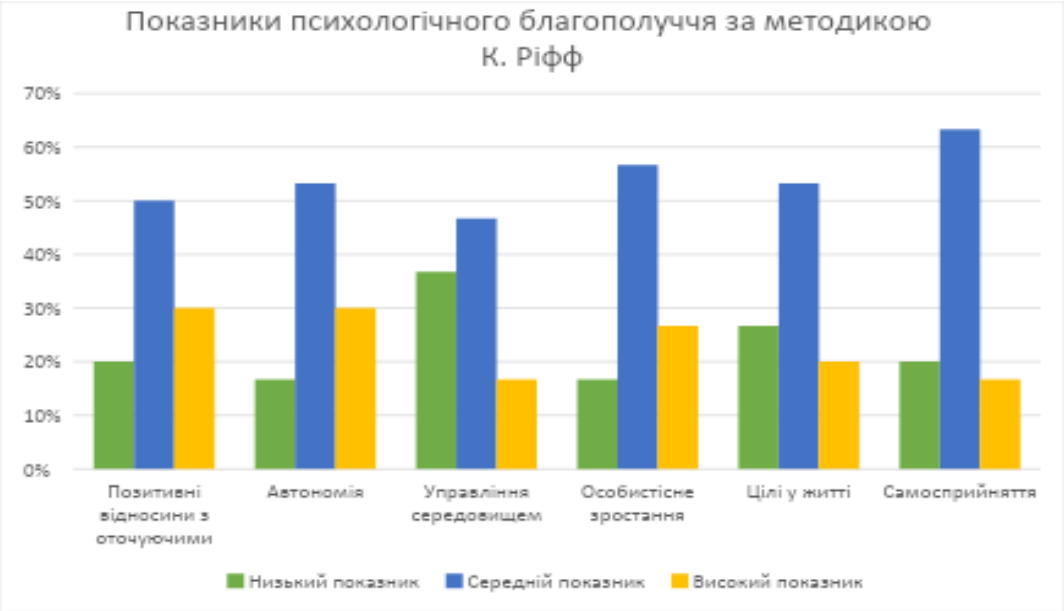


Рисунок 2.4. – Результати дослідження за методикою Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Такий розподіл є доволі типовим для суспільства, що перебуває у кризовому стані через воєнний стан в країні. Той факт, що за більшістю шкал переважають середні показники може свідчити про достатній рівень психологічної життєстійкості респондентів. Проте, «різкий спад» по шкалі «Управління середовищем» демонструє нам труднощі, які є одними з найпоширеніших, і з якими стикається більшість, особливо внутрішньо переміщених осіб, втрачаючи своє звичне, налагоджене життя.

Опитувальник К. Ріфф допоміг нам з’ясувати рівень психологічного благополуччя у означеній групі молоді, отримані результати ми узагальнили та отримали такі показники: низький показник у 22,8% респондентів, середній показник притаманний для більшості учасників опитування – 53,9%, а високий показник психологічного благополуччя продемонструвало лише 23,3% студентів.

Загальний результат методики ми зобразили у графічному зображенні нижче (рис. 2.5).

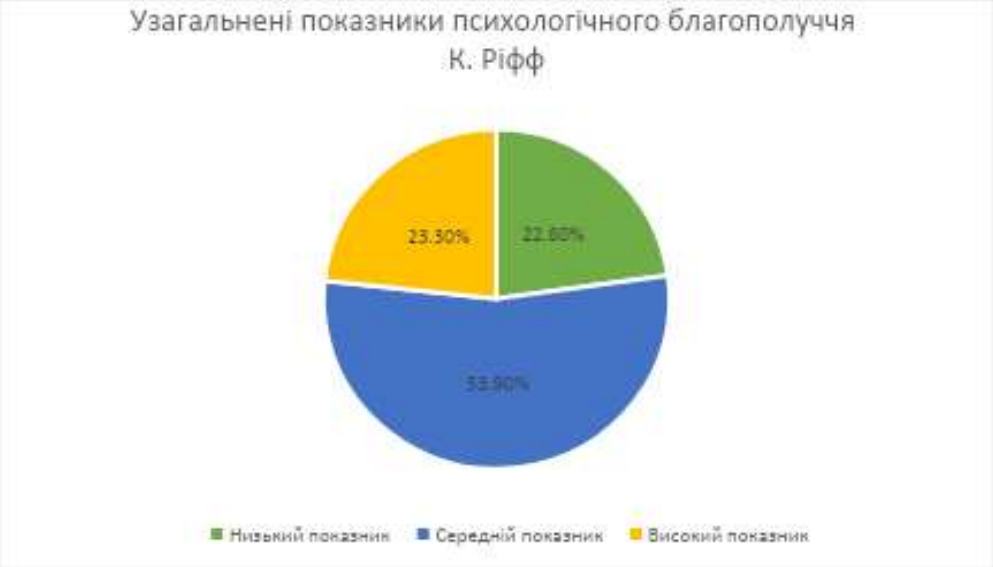


Рисунок 2.5 – Узагальнені показники дослідження рівня психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф

РОЗДІЛ 3.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ЦІННІСНОЮ СФЕРОЮ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

3.1. Особливості формування та зміни ціннісних орієнтацій сучасної молоді

Процес формування і зміни ціннісних орієнтацій сучасної молоді є доволі складним і багатокомпонентним механізмом засвоєння зовнішнього соціального досвіду у внутрішні переконання. Наразі, для української молоді такий процес є винятковим, адже звичні осередки соціалізації, такі як сім'я чи освіта, реалізуються в контексті потужних потрясінь на фоні воєнних подій та вимушеного переміщення.

Сім'я зазвичай на базовому рівні формує основу ціннісної системи, також саме тут закладаються термінальні цінності (відношення до здоров'я, любові, безпеки, підтримання традицій). Сім'я формує ціннісну систему шляхом заохочення, емоційного зараження та найголовніше – через механізм наслідування.

В сучасних умовах, роль сім'ї стає домінуючою, адже вона є чи не єдиним стабільним і безпечним місцем, де почуваєш себе морально захищеним, тому цінність «щасливого сімейного життя» значно зростає і стає пріоритетною.

Освітнє середовище – школа та університет, приймають участь у формуванні інструментальних цінностей, таких як: освіченість, раціоналізм, прагнення до знань, виконавчість. Процес становлення цінностей відбувається завдяки взаємодії з викладачами, вчителями, академічній конкуренції та нормативним вимогам. Освіта стає наступною сходинкою після сім'ї і розширює суспільні норми.

Навчання, що змінилося на дистанційне дещо знижує вплив освіти на розвиток соціальних навичок, проте, стимулює цінність самостійності, незалежність в судженнях і самодисципліну.

Спілкування з однолітками допомагають формувати цінності міжособистісної взаємодії (сміливість, чуйність, наявність вірних друзів). Цінності зазвичай формуються через механізми конформізму або нонконформізму.

Соціальні мережі на сучасному етапі соціального розвитку є потужним стимулятором до зміни цінностей. Завдяки постійним оновленням стрічки новин, блогерам, трендам формуються цінності гедонізму і стимуляції (необхідність нових вражень) а також суспільного визнання (коментарі, вподобайки, охоплення).

Соціальні мережі можуть як створювати так звані «інформаційні бульбашки», так і навпаки, бути потужним важелем суспільної активізації; коли молодь швидко реагує на різні соціальні запити, це можна розуміти як цінність «активного діяльного життя».

Професійне самовизначення означає перехід від навчального процесу до ринку праці: залучаються цінності матеріального добробуту, цікавої роботи і продуктивного життя. На цьому етапі може статися зіткнення ідеалістичних уявлень і планів із реальністю: ситуація, коли очікування з можливостями ринку не виправдалися, молодь може потрапити в ситуацію переживання ціннісної кризи, і почати переглядати свої пріоритети «цікавої роботи» в бік «вищого заробітку».

Екстремальні фактори – війна в країні (травматична переоцінка), це сучасні реалії, які діють як екзистенційний шок, і ламають звичну для молоді ієрархію цінностей. В таких умовах відбувається повернення до базових потреб, а цінності самореалізації, розваг, естетики відходять далеко на останнє місце. На першому плані безпека, здоров’я, життя, свобода, справедливість та посттравматичне зростання (молодь наразі більше цінує кожну мить життя та часто думає про смерть).

Вимушене переміщення та криза ідентичності на сьогоднішній день надзвичайно часте явище серед молоді. Втрата рідного дому, звичного соціального середовища, переїзд до іншого регіону повністю нівелює відчуття «управління середовищем» (за К. Ріфф).

Молодь зі статусом ВПО вимушені швидше дорослішати, брати на себе відповідальність, тому цінності «незалежність» та «впевненість у собі» є для них обов'язковими для виживання в нових умовах, на нових територіях, в новому соціумі.

Волонтерська діяльність виступає дієвим механізмом трансформації стресу і свого роду поверненням контролю над життям. Волонтерство може змінити фокус з егоцентричних цінностей (комфорт) на соціоцентричні (допомога іншим, універсалізм, доброзичливість) а також формувати інструментальні цінності (тверда воля, відповідальність, ефективність у справах)

У юнацькому віці та ранній дорослості система цінностей ще залишається динамічною, тому молодь може переоцінювати життєві пріоритети, змінювати ставлення до майбутнього, шукати нові смисли, гостріше відчувати потребу в безпеці, підтримці, стабільності, свободі, самореалізації та відповідальності.

А особливо це стає відчутним під час переживання критичних життєвих подій, які дуже сильно впливають на становлення ціннісної структури людини. Якщо розглянути сучасну українську молодь, то події повномасштабної війни, вимушене переселення, можливе перебування на окупованій території та інші супутні фактори є своєрідною точкою, що запускає процес переосмислення.

В результаті отриманих даних за діагностикою термінальних цінностей за методикою М. Рокіча (Рис. 2.1) можемо прослідкувати чітку ієрархію, що яскраво демонструє реакцію психіки на кризові умови. Аксіологічним ядром виступають «Здоров'я (фізичне та психічне)» (86,7%), «Щасливе сімейне життя» (80%) та «Свобода (самостійність, незалежність)» (70%).

Така структура відповідей вказує на те, що в умовах кризової ситуації і постійного стресу молодь зосереджується на головних основах життя, а здоров'я розглядається не як типова відсутність хвороб і гарне самопочуття а як основний ресурс для виживання. Високий показник «щасливого сімейного життя» вказує на цінність сім'ї, як чи не єдиного і головного джерела емоційної підтримки, спокою і опори в нестабільному світі. А високий ранг свободи говорить про бажання зберегти право вибору і незалежність мислення, що цілком притаманно сучасному поколінню.

Показовою постає позиція цінностей «Розваги» (0%), «Краса природи і мистецтва» (3,3%), «Суспільне визнання» (3,3%), «Творчість» (3,3%) – вони розташувались на останніх місцях, що вказує на мізерність гедоністичних та естетичних потреб, які значною мірою поступаються місцем життєво необхідним орієнтирам.

Проаналізувавши інструментальні цінності (Рис. 2.2), нам вдалося виділити механізми, які молодь використовує для досягнення своїх цілей. Переважання таких цінностей-засобів, як «Сміливість у відстоюванні своєї думки» (76,7%), «Незалежність» (73,3%), «Відповідальність» (66,7%), та «Тверда воля» (60%) вказує на проактивну, рішучу особистість, що за необхідності готова брати на себе відповідальність і приймати складні рішення. Такі якості є важливими в сучасних умовах, і молодь це розуміє, на що вказують низькі показники таких цінностей, як Життєрадісність (3,3%) «Акуратність» (3,3%), чи «Нетерпимості до недоліків» (0%).

Скориставшись методикою Ш. Шварца (Рис. 2.3), нам вдалося отримати дані, що корелюють з результатами попередньої методики і розширюють поняття мотиваційної сфери. Доволі очікувано, переважаючим ціннісним типом стала «Безпека» (30%) і це є компенсаторною реакцією на травматичний досвід війни, втрату дому і вимушене переміщення. Для осіб, особливо зі статусом ВПО та тих, хто перебував у зоні бойових дій та виїхав з окупованих територій, безпека перестає бути фоновою потребою а стає провідним мотивом поведінки.

Друге місце займає «Доброзичливість» (23,3%), а з огляду того, що найнижчим показником є цінність «Влада» (0%), можемо зробити висновок, що молодь не прагне контролювати інших а навпаки, націлена на збереження й покращення добробуту близьких, зміцнення взаємовідносин та взаємодопомогу (волонтерський рух). А повна відсутність таких мотиваційних типів як «Гедонізм» (0%) та «Стимуляція» (0%) говорить про повне витіснення гострих відчуттів, екстремальних насолод гострою потребою у стабільності, безпеці та збереженні життя.

Відбиток специфічної ціннісної структури на стані ментального здоров'я демонструють показники психологічного благополуччя за К. Ріфф (Рис. 2.4).

Завдяки отриманим результатам, можемо спостерігати тенденцію середнього рівня за всіма шкалами, що говорить про наявність адаптивних ресурсів у молоді. Проте, детальний розбір крайніх значень виявляє проблемні та вразливі зони, яким необхідне психологічне втручання.

Показник шкали «Управління середовищем» є найбільш тривожним, адже (36,7%) респондентів продемонструвало низький рівень, а це означає, що більше ніж третина молоді має відчуття безсилля, нездатності брати під контроль зовнішні обставини і впливати на власне життя. Це є прямим наслідком перебування в непередбачуваних умовах так званої «макросоціальної кризи», коли будь-яке планування неможливе, ситуація неконтрольована а зовнішні загрози становлять небезпеку.

До того ж, 26,7% молоді з опитуваної групи мають низький рівень за шкалою «Цілі у житті», а це є показником такого феномену, як «звужена часова перспектива» – тобто є проблеми із побудовою планів на майбутнє, в результаті чого, молодь починає жити одним днем, забуваючи про осмисленість свого життєвого шляху.

Також відзначаємо, що лише для 16,7% респондентів характерним є високий показник «Самосприйняття», що говорить про можливу фрустрацію, відчуття невдоволення собою та синдрому «провини вцілілого».

Отже, в результаті проведеного нами аналітичного переходу від емпіричних даних до узагальнення особливостей ціннісної сфери, можемо зробити висновок, що на сьогоднішній день сучасна молодь знаходиться у стані глибокої ціннісної трансформації.

Для їхньої системи пріоритетів притаманними є прагматичність, базова безпека, орієнтація на виживання, збереження здоров'я і підтримку найближчих зв'язків з сім'єю, при паралельному домінуванні інструментальних цінностей сміливості, незалежності, відповідальності і твердої волі.

З іншого боку у них присутнє гостре відчуття втрати контролю над власним життям (низьке управління середовищем) та виникають труднощі з довгостроковим цілепокладанням.

Виявлені під час дослідження особливості стали основою для розробки практичних рекомендацій щодо врахування ціннісної сфери молоді у психологічній роботі

3.2. Практичні рекомендації щодо врахування ціннісної сфери молоді у психологічній роботі

Отримані в процесі дослідження дані говорять про формування в сучасної молоді специфічного «кризового профілю» особистості. Високі показники цінностей безпеки, здоров'я, щасливого сімейного життя і свободи на фоні досить заниженого відчуття контролю над середовищем та розмитості життєвих цілей формує необхідність в особливій психологічній допомозі.

Спираючись на вищесказане та враховуючи всю проблематику питання, ми спробували підібрати та розробити практичні рекомендації щодо врахування ціннісної сфери молоді у психологічній роботі.

Вважаємо, що для позитивного результату роботи доречним буде дотримання наступних рекомендацій:

— ***Робота з ціннісно-смисловою сферою***

Враховуючи результат за шкалою «Цілі у житті» К. Ріфф, важливо допомогти особистості віднайти нові смисли у тих змінених обставинах, в яких вона перебуває.

Для цього можна використати *методики «Ціннісне коло» та «Сортування карток цінностей»*, це допоможе розмежувати нав'язані, прийняті у соціумі цінності від власних. Важливим моментом є наголошення на виявлених інструментальних цінностях (сміливості й відповідальності) але не в якості механізмів для виживання в складних умовах а як основи для майбутніх здобутків.

Доречною буде робота з «екзистенційним вакуумом», особливо для тих осіб, у яких низький рівень психологічного благополуччя: *логотерапевтичні бесіди* допоможуть віднайти смисли; можливо соціальна активність чи волонтерство стануть в нагоді для реалізації цінності «доброзичливість».

— ***Когнітивно-поведінковий напрям. Відновлення почуття контролю.***

Оскільки великий відсоток молоді продемонстрували низький рівень за шкалою «Управління середовищем», допомога повинна спрямовуватися на усунення їх надуманої безпорадності.

Пропонуємо *вправу «Коло впливу та коло турбот»* (за С. Кові), яка зорієнтує молодь в тих факторах, на які вони можуть впливати (допомога іншим, навчання, успішність, режим дня та ін.) та ті, що їм непідконтрольні.

Наразі, в умовах війни, більшість громадян не має можливості щось планувати довгостроково, що негативно впливає на психіку молоді, тому, важливо вчити їх планувати «малі кроки» за *технологією мікропланування.* Планування на короткі терміни від одного дня до одного тижня повертає відчуття власної ефективності та значно знижує рівень тривожності. Можна використовувати як щоденники з записами й відмітками так і актуальні наразі SMART-планувальники.

— ***Психологічна підтримка вимушено переміщених осіб та осіб у стані життєвої кризи***

Для молоді зі статусом внутрішньо переміщенної особи окрім індивідуальної роботи дуже важливою є участь в колективних, групових процесах, де зможуть реалізуватися такі цінності як «Доброзичливість» і «Спілкування», що дозволить значно зменшити відчуття ізоляції і швидше побудувати нові горизонтальні, соціальні зв'язки. Цьому сприятиме *створення групи підтримки та соціальної інтеграції.*

Робота з травмою і втратою може проходити з використанням *технік стабілізації, таких як заземлення і дихальні вправи*, вони стануть в нагоді для пропрацювання базової потреби у психологічній безпеці. Обов'язково слід працювати над «синдромом вцілілого» адже він доволі часто сприймається як низьке самоприйняття.

— ***Розвиток ресурсності та життєстійкості***

Психоосвіта щодо стресостійкості – високі показники цінності «Здоров'я» вказує про готовність молоді слідкувати про свій стан. Важливо надавати їм інформацію про роботу психіки в умовах кризи й стресу, це допоможе нормально ставитися до власних проявів страху і втоми та надасть їм відчуття «нормальності».

Фізичне здоров'я також є пріоритетом в молоді, тож залучення до різноманітних технік релаксації, йоги та майндфулнес є доволі раціональною діяльністю *тілесно-орієнтованих практик*.

— ***Медіапсихологічний аспект***

На сьогодні, соціальні мережі є серйозним фактором впливу, тому психологічна робота має проводитися й поза межами кабінету.

Створення якісного психологічного контенту. Молодь, під керівництвом психологів освітніх закладів може створювати контент, наприклад, про волонтерство, цінності чи взаємодопомогу в соціальних мережах Instagram/TikTok. Такий підхід сприятиме реалізації цінності «свободи та незалежності».

Впровадження поданих рекомендацій в роботу допоможе не лише сприяти адаптації молоді до складних життєвих обставин, а й підготувати міцну основу для формування життєстійкості, де цінності здоров’я і безпеки є не джерелом тривоги, а основою для майбутнього.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання кваліфікаційної роботи було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено психологічні особливості ціннісної сфери сучасної молоді.

1. У процесі теоретичного аналізу встановлено, що ціннісна сфера особистості є складною психологічною системою, яка охоплює цінності, ціннісні орієнтації, життєві смисли та ієрархію особистісних пріоритетів. Ціннісні орієнтації виконують регулятивну функцію, впливають на поведінку, життєвий вибір, самовизначення та ставлення особистості до себе, інших людей і суспільства. Вони відображають не лише засвоєні соціальні норми, а й внутрішньо прийняті особистістю смисли, які визначають її життєву позицію.

2. З'ясовано, що юнацький вік і рання дорослість є важливими етапами становлення ціннісної сфери особистості. Саме в цей період активізуються процеси самопізнання, формування Я-концепції, професійного й життєвого самовизначення, побудови життєвих планів, розвитку автономії та особистісної відповідальності. Ціннісна сфера молоді в цей віковий період залишається динамічною і може змінюватися під впливом сім'ї, освітнього середовища, спілкування з однолітками, соціального досвіду та значущих життєвих подій.

3. Визначено, що воєнний стан, соціальна невизначеність, загроза безпеці, вимушене переміщення та зміна звичного способу життя можуть суттєво впливати на ієрархію цінностей сучасної молоді. В умовах війни посилюється значущість безпеки, здоров'я, сімейної підтримки, свободи, відповідальності, психологічної стійкості та здатності адаптуватися до змінених життєвих обставин. Такі умови можуть сприяти переоцінці життєвих пріоритетів і посиленню потреби в стабільності, підтримці та збереженні особистісної автономії.

4. Емпіричне дослідження показало, що в ієрархії термінальних цінностей досліджуваної молоді провідні позиції займають здоров’я, щасливе сімейне життя, свобода, матеріально забезпечене життя та впевненість у собі. Серед інструментальних цінностей найбільш значущими виявилися сміливість у відстоюванні власної думки, незалежність, відповідальність, тверда воля та чесність. Це свідчить про орієнтацію молоді на збереження життєвих ресурсів, самостійність, внутрішню стійкість і відповідальну поведінку в умовах невизначеності.

Встановлено також переважання таких ціннісних типів, як безпека, доброзичливість, самостійність та універсалізм. Це вказує на значущість стабільності, підтримки близьких стосунків, автономності, соціальної відповідальності та орієнтації на взаємодопомогу.

Показники психологічного благополуччя засвідчили, що для значної частини молоді характерний середній рівень психологічного благополуччя. Водночас більш проблемними аспектами виступають управління середовищем і життєве цілепокладання, що може бути пов’язано з труднощами контролю життєвих обставин і планування майбутнього в умовах війни та соціальної нестабільності.

5. На основі теоретичного аналізу та емпіричних результатів розроблено практичні рекомендації щодо врахування ціннісної сфери молоді у психологічній роботі. Вони спрямовані на підтримку ціннісного самовизначення, усвідомлення особистісних пріоритетів, формування реалістичних життєвих цілей, посилення відчуття контролю над життєвими обставинами, розвиток автономії, підтримку соціальних зв’язків і зміцнення психологічної стійкості молоді.

У психологічній роботі з молоддю доцільно враховувати, що в умовах війни особливої значущості набувають потреби в безпеці, підтримці, стабільності, свободі, відповідальності та можливості зберігати особистісну перспективу майбутнього.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берегова Н. П., Джигун Л. М., Ігумнова О. Б. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 3. С. 54–59. URL : https://surl.li/jchvps (дата звернення: 22.01.2026)

2. Вакуленко О. Л., Чанчиков І. К. Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 32.С. 32–36. URL : https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/475/444 (дата звернення: 22.01.2026)

3. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ : Сварог, 2020. 592 с.

4. Виховання цінностей особистості : європейський вектор та національний контекст : кол. моногр. / Н. Безлюдна, В. Бойченко, О. Бялик та ін.; за ред. О. М. Коберника ; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань : Візаві, 2023. 392 с.

5. Гасюк М. Б. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: дис. канд. психол. Наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2015. 219 с.

6. Гасюк М. Б., Гринів О. М. Стратегії реалізації особистості в ранній дорослості. *Актуальні проблеми психології.* 2013. № 7. С. 207–214.

7. Гріньова О. М. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій особистості в пізньому юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія : Психологія. 2018. № 6. С. 9–13. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2018_6_4 (дата звернення: 24.01.2026)

8. Гріньова О. М. Психологічні особливості формування життєвих цілей у юнацькому віці : автореф. дис. канд. психол. Наук : 19.00.07. Київ, 2007. 20 с.

9. Дяків О. В., Гандзілевська Г. Б. Дослідження психологічного портрету сучасної української молоді в умовах війни. *Психологія: реальність і перспективи.* 2025. № 22. С. 84–92.

10. Енциклопедія освіти / головний ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

11. Іванцев Н. І., Потоцька О. В. Вплив ціннісних орієнтацій на формування уявлень про психологічне благополуччя у студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету.* Серія : Філософські і психологічні науки. 2019. № 22. С. 5–11.

12. Ігнатенко П. Р. Виховання громадянина : психолого-педагогічний аспект : навч.-метод. посіб. Київ : ІЗМН, 2002. 252 с.

13. Коберник Л. О. Родь та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Наука і освіта.* 2008. № 4-5. С. 28–33. URL : http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/5359

14. Кокун О. М. Особливості психічного здоров'я населення України після перших місяців війни. *Психологічний часопис.* 2023. № 6. С. 36–47.

15. Коляда Н. В., Тарасова Т. Б. Психологія розвитку особистості: ціннісні орієнтації в ранньому юнацькому віці. *Слобожанський науковий вісник.* Серія : Психологія. № 2. 2024. С. 27–31. URL : https://journals.spu.sumy.ua/ index.php/psy/article/view/475/444 (дата звернення: 13.02.2026)

16. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. 2013. Т. 225, № 213. С. 27–30. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc_2013_225_213_7 (дата звернення: 13.02.2026)

17. Михайлишин У. Б., Завацький В. Ю., Гєтта О. М. Психологічні особливості впливу ціннісних орієнтацій на формування особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2017. № 2. С. 122–127. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2017_3_15 (дата звернення: 13.02.2026)

18. Мухіна Л. М. Психологічні особливості ціннісної сфери сучасної молоді. *Габітус.* 2024. № 58. С. 142–147. URL : http://habitus.od.ua/release/58-2024/25.pdf (дата звернення: 11.02.2026)

19. Панчук Н. П. Ціннісна сфера особистості та її роль у становленні професіонала. *Проблеми сучасної психології.* 2015. № 29. С. 471–480.

20. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : підручник. Київ : Каравела, 2011. 360 с.

21. Подолянчук Д. С. Чинники формування ціннісних орієнтацій студентів, які беруть участь у волонтерському русі. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 1 (1). С. 168–172.

22. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2005. 280 с.

23. Потовій Я. І. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери студентів. *Практична психологія та соціальна робота.* 2002. № 2. С. 13–19.

24. Рибак О. С. Цінності та ціннісні орієнтації, їх значення у розвитку особистості. *Вісник Львівського університету.* Серія : Психологічні науки. Львів, 2017. № 1. С. 105–113. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2017_1_14 (дата звернення: 13.02.2026)

25. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Дрогобич : Відродження, 2005. 360 с.

26. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 384 с.

27. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія : навч посіб. Київ : Каравела, 2014. 399 с.

28. Сокурянська Л. Г. Ціннісна обумовленість громадянської ідентифікації сучасного українського студентства. *Українське студентство у пошуках ідентичності* / за ред. В. Л. Арбєніної, Л. Г. Сокурянської. Харків, 2012. С. 271–331.

29. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96с.

30. Тищук А. О., Борисюк О. С. Особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді в умовах війни. *Габітус.* 2023. № 47. С. 132–136. URL : http://habitus.od.ua/release/47-2023/23.pdf (дата звернення: 11.02.2026)

31. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Персонал, 2017. 160 с.

32. Філософський енциклопедичний словник / редкол.: В. І. Шинкарук (голов. ред.) та ін. Київ : Абрис, 2002. 744 с.

33. Цибуленко С. В. Використання методики Шварца для вивчення цінностей особистості. *Наукове пізнання: методологія та технологія*. 2014. С. 45–57.

34. Шахова Н. Є. Проблема цінностей та ціннісних орієнтацій особистості в психологічній науці. *Вісник Одеського національного університету*. Серія : Психологія. Одеса, 2013. № 22(3). С. 231–237. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_22(3)__32. (дата звернення: 13.02.2026)

35. Rokeach M. The Nature of Human Values. New York : Free Press, 1973. 438 p.

36. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited : Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83. № 1, P. 10 – 28. DOI : https://doi.org/10.1159/000353263

ДОДАТКИ

Додаток А

Методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Перед вами знаходяться 2 списки, в кожному – по 18 позначень цінностей. Вам необхідно пронумерувати їх в порядку їх значущості для Вас, як тих принципів, яких Ви дотримуєтесь у житті. Уважно розгляньте список А та пронумеруйте від 1 до 18, де 1 це найважливіша, а 18 найменш важлива цінність. Такі самі дії виконайте й зі списком Б.

Бланк методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Список А *(термінальні цінності)*

1а. Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя).

2а. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом).

3а. Здоров'я (фізичне й психічне).

4а. Цікава робота.

5а. Краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві).

6а. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною).

7а. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень).

8а. Наявність гарних і вірних друзів.

9а. Суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі).

10а. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток).

11а. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей).

12а. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалювання).

13а. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність

обов'язків).

14а. Воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках).

15а. Щасливе сімейне життя.

16а. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому).

17а. Творчість (можливість творчої діяльності).

18а. Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список Б *(інструментальні цінності)*

1б. Акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах.

2б. Вихованість (гарні манери).

3б. Високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання).

4б. Життєрадісність (почуття гумору).

5б. Ретельність (дисциплінованість).

6б. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).

7б. Непримиренність до недоліків у собі й інших.

8б. Освіченість (широта знань, висока загальна культура).

9б. Відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримуватися слова).

10б. Раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення).

11б. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна).

12б. Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів.

13б. Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами).

14б. Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани).

15б.Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички).

16б. Чесність (правдивість, щирість).

17б. Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі).

18б. Чуйність (дбайливість).

Додаток Б

Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей»

(адаптація І. Семків)

Інструкція проведення

Уважно прочитайте короткі описи людей (Додаток Б). Кожний опис характеризує те, що є важливим для цієї людини. Розгляньте детально кожне твердження і поміркуйте, наскільки ця людина є схожою на Вас. Виберіть один із поданих варіантів відповіді, що найбільш точно відображає ступінь Вашої подібності до описаної людини.

Облік балів здійснюється за схемою:

6 – дуже подібна;

5 – така як я;

4 – майже така як я;

3 – трішки така як я;

2 – не така як я;

1 – зовсім не така як я;

Шкала обліку за формулами

Цінності	**Питання**
Конформізм	= (п7+п16+п28+п36)/4
Традиція	= (п9+п20+п25+п38)/4
Доброзичливість	= (п12+п18+п27+п33)/4
Універсалізм	= (п3+п8+п19+п23+п29+п40)/6
Самостійність	= (п1+п11+п22+п34)/4
Стимуляція	= (п6+п15+п30)/3
Гедонізм	= (п10+п26+п37)/3
Досягнення	= (п4+п13+п24+п32)/4
Влада	= (п2+п17+п39)/3
Безпека	= (п5+п14+п21+п31+п35)/5

Список запитань

	Дуже подібна	Така ж як я	Майже така, як я	Трішки така, як я	Не така як я	Зовсім не така як я
1. Для нього важливо вигадувати щось нове і бути творчим. Він любить все робити оригінально						
2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей						
3. Для нього важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті						
4. Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що він робить						
5. Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки						
6. Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він завжди намагається спробувати щось нове						
7. Він вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Переконаний, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить						
8. Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він з ними не погоджується, він все ж хоче їх зрозуміти						
9. Він вважає, що не варто просити більше, ніж вже маєш. Він переконаний, що люди повинні бути задоволені з того, що у них вже є						
10. Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення						
11. Для нього важливо самому приймати рішення про те, що і як робити. Він любить бути вільним у плануванні своєї діяльності						
12. Для нього дуже важливо допомагати людям, які його						

	Дуже подібна	**Така ж як я**	**Майже така, як я**	**Трішки така, як я**	**Не така як я**	**Зовсім не така як я**
оточують. Він хоче піклуватися про їхній добробут						
13. Для нього дуже важливо бути успішним. Він сподівається, що люди визнають його досягнення						
14. Для нього дуже важливо, щоб його держава була в безпеці від ворогів. Він вважає, що держава повинна бути сильною						
15. Він любить ризикувати. Він завжди шукає пригод						
16. Для нього важливо завжди поводитися належним чином. Він хоче уникати того, що люди вважають неправильним						
17. Для нього важливо бути головним і вказувати іншим, що робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він каже						
18. Для нього важливо бути вірним своїм друзям. Він хоче присвятити себе близьким людям						
19. Він твердо вірить у те, що люди повинні дбати про природу. Турбота про довкілля важлива для нього						
20. Релігійні переконання та традиції дуже важливі для нього. Він намагається жити згідно з ними						
21. Для нього важливо, щоб усе було організовано і чисто. Він не любить безладу						
22. Він вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Йому подобається бути допитливим						
23. Він вважає, що всі народи світу повинні жити в мирі. Він хоче сприяти миру у всьому світі						
24. Він вважає, що важливо бути амбітним. Він хоче показати, на що він здатний						
25. Він вважає, що найкраще робити все традиційним способом. Збереження звичаїв важливе для нього						
26. Для нього важливо насолоджуватися життєвими радощами. Він любить «балувати»						

	Дуже подібна	**Така ж як я**	**Майже така, як я**	**Трішки така, як я**	**Не така як я**	**Зовсім не така як я**
себе						
27. Для нього важливо відповідати на потреби інших. Він намагається підтримувати тих, кого знає						
28. Він вірить, що повинен поважати своїх батьків та старших людей. Для нього важливо бути слухняним						
29. Він хоче, щоб до всіх ставилися справедливо, навіть до тих, кого він не знає. Важливо захищати слабких						
30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо мати життя, сповнене яскравих подій						
31. Він намагається уникати хвороб. Для нього дуже важливо залишатися здоровим						
32. Для нього важливо досягати успіхів у житті. Він хоче робити справи краще за інших						
33. Прощати людей, які його образили, важливо для нього. Він намагається не тримати зла						
34. Для нього важливо бути незалежним. Він звик покладатися на себе						
35. Для нього важливо мати стабільний суспільний порядок. Він вважає, що суспільство має захищати себе						
36. Для нього важливо бути ввічливим з усіма людьми. Він намагається нікого не ображати						
37. Він справді хоче насолоджуватися життям. Добре проводити час дуже важливо для нього						
38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе зайвої уваги						
39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Йому подобається бути лідером						
40. Для нього важливо адаптуватися до природи, а не змінювати її						

Додаток В

Аналіз результатів за методикою Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей»

1. Самостійність. Незалежність думок і дій, наявність вибору, можливість творчості. Цінності цієї групи змушують людину діяти відповідно до власних суджень що є хибним, а що правильним. Риси людини, яка надає перевагу цінностям самостійності: її незалежність від впливу соціального середовища, бажання самостійно нести відповідальність за власний вибір, усвідомлювати можливість керування власним життям та власними рішеннями. Така людина цінує творчість, нестандартність та індивідуальність як у себе, так і в інших. Для людини, яка надає переваги цінностям самостійності, нестерпним є відчуття залежності від інших.

2. Стимуляція. Біологічне підґрунтя – потреба у постійній стимуляції, бути у постійному стані збудження. Важливим для такої людини є новий досвід, постійні зміни та новизна. Невід'ємною особливістю людини, яка надає перевагу цінностям стимуляції, є схильність до ризику, пошук гострих вражень та нестандартних подій, змін ужитті. Такі люди багато подорожують, мають друзів, беруть участь у різних соціальних групах. Нестерпною для них є стабільність, монотонність, відсутність нових знайомств.

3. Гедонізм. Насолода, чуттєве задоволення. Схильні до гедонізму люди надають великого значення комфорту, відпочинку, доброму та здоровому сну і харчуванню. Для них важливим є гарне проведення вільного часу. Розваги та відпочинок є найважливішим у житті такої людини.

4. Досягнення. Особистий успіх понад усе. Найважливішим ужитті таких людей є досягнення нових цілей та власний розвиток. Такі люди готові багато працювати для того, щоб бути попереду 23 інших, часто ціною власного благополуччя та здоров'я. Для них важливим є соціальне визнання. Люди, які надають перевагу цінностям досягнення, часто залежні від позитивної оцінки інших. Все, що вони роблять, спрямоване, по-перше, на власний розвиток, і, по-друге, на соціальне визнання.

5. Влада. Найбільшого значення ця цінність набуває у недемократичних країнах, проте у всіх культурах, на думку автора, функціонування соціальних інститутів потребує певної диференціації. У недемократичних країнах доступ до соціальних, матеріальних чи психологічних ресурсів мають лише ті, хто володіє більшою владою. Саме тому для людей у таких суспільствах влада постає як ціль та висока цінність. Цінності влади відображаються у прагненні накопичувати матеріальні ресурси, гроші, займати керівні посади.

6. Безпека. Мотиваційна ціль – гармонія і стабільність, відчуття безпеки. Ш. Шварц вважає, що цінності безпеки зростають у тих, у кого є така потреба. Люди, які надають перевагу безпеці, роблять усе, щоб уникати загрозливих, ризикованих та нестабільних ситуацій. Для них важливим є не лише власна безпека, але й безпека близьких людей, національна безпека та спокій. Гармонія, порядок та чистота є не менш цінними для таких людей, вони більше, ніж інші схильні до педантизму.

7. Конформізм. Ціль – обмеження дій, прагнень, що можуть зашкодити іншим, порушити соціальні очікування, норми. Для людей, які цінують конформізм, важливо поводитись згідно з соціальними очікуваннями та стандартами. Надзвичайної ваги для них набувають такі риси як ввічливість, моральність, нормативність. Для них важливо виконувати усі правила та вимоги, навіть у тому випадку, якщо є можливість їх порушити. Повага до старших для таких людей набуває особливого значення.

8. Традиція. Традиційний спосіб поведінки стає символом групової солідарності, виявом єдиних цінностей та гарантією виживання. Традиції часто мають форму релігійних обрядів, норм поведінки. Для людей, які надають перевагу традиції, важливими є єдність між поколіннями у родині, 24 виконання обрядів, святкування релігійних свят. Такі люди не люблять виділятися з натовпу, не намагаються вимагати від життя більшого, ніж уже мають. Найбільшого стресу їм завдають зміни у звичному для них способі життя та надмірна увага до їхньої особистості.

9. Універсалізм. Мотиваційна ціль – розуміння, толерантність, захист благополуччя всіх людей та природи. Для людей, що цінують цінності універсалізму, надзвичайно важливими є справедливість та рівність людей на землі. Найчастіше ці люди є активними борцями за справедливість, часто захищають інтереси національних та сексуальних меншин, незахищених верств населення. Ці люди стають борцями за здоровий спосіб життя та покращення екології на нашій планеті. Найчастіше вони беруть участь у різноманітних протестних акціях, громадських рухах та об'єднаннях.

10. Доброзичливість. В основі лежить доброчинність, спрямована на забезпечення благополуччя найближчих людей. Люди, які надають перевагу цінностям доброзичливості, найчастіше дбають про благополуччя, щастя та добробут рідних, друзів, співробітників, колег. Такі люди цінують вірність, чесність, дружелюбність та відповідальність, вони намагаються бути опорою та підтримкою для людей, яких вони люблять та поважають.

Додаток Г

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

(адаптація М. Лепешинського)

Інструкція проведення

Цей опитувальник містить твердження, які безпосередньо стосуються особисто Вас, Ваших почуттів стосовно себе і Вашого власного життя. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Обирайте той варіант, який є найближчим до Ваших почуттів і ставлення до себе і свого життя.

У бланку ви знайдете список з 84 тверджень. Вам необхідно продемонструвати рівень своєї згоди чи навпаки, незгоди з кожним із представлених тверджень, відмітивши у правій частині від твердження відповідну помітку (цифру) по шкалі з 6 варіантів відповідей від «Абсолютно згоден (-на)» до «Абсолютно не згоден (-на)

1 – повністю не згоден (-на);

2 – здебільшого не згоден (-на);

3 – де в чому не згоден (-на);

4 – де в чому згоден (-на);

5 – швидше згоден (-на);

6 – повністю згоден (-на);

Показники психологічного благополуччя:

— Низький рівень: 0 – 323 бали;

— Середній рівень: 324 – 353 бали;

— Високий рівень: від 354 і більше.

6 шкал (на кожну шкалу по 14 тверджень):

1. Шкала «Позитивні відносини з оточуючими»;
2. Шкала «Автономія»;
3. Шкала «Управління середовищем»;
4. Шкала «Особистісне зростання»;
5. Шкала «Цілі у житті»;
6. Шкала «Самоприйняття»

Запитання

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).

2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.

3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.

4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.

5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.

6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.

7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.

8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.

9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.

10.Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.

11.Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.

12.Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.

13.Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.

14.Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.

15.Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству

16.Я належу до людей, які відкриті для всього нового.

17.Я прагну зосередитися на сьогоденні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.

18.Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.

19.Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім’ї або друзями.

20.Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене 21.Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов’язків.

22.Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.

23.У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.

24.Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).

25.Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.

26.Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.

27.Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.

28.Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.

29.Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.

30.Мені подобається більша частина моїх якостей.

31.Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.

32.Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.

33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.

34.Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.

35.Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.

36.У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.

37.Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.

38.Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу..

39.Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.

40.З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.

41.Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.

42.У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.

43.Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.

44.Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.

45.Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.

46.З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.

47.Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.

48.Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.

49.Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.

50.Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.

51.Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.

52.Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.

53.Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.

54.Я заздрю тому, як живуть більшість людей.

55.У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.

56.Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.

57.Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.

58.Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.

59.Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.

60.Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.

61.Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.

62.Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.

63.Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).

64.Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.

65.Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.

66.Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.

67.Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.

68.Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.

69.Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.

70.Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.

71.Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.

72.У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.

73.Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.

74.Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.

75.Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.

76.Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити що небудь в своєму житті.

77.Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.

78.Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є.

79.Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.

80.Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.

81.Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.

82.Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.

83.Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.

84.У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.