

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

А. В. Полікашкін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: «Психологічний аналіз системи цінностей здобувачів вищої освіти в
умовах сучасних соціальних викликів»

Здобувач вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС – 21д

А.В.Полікашкін

Керівник роботи: старший викладач

О.В. Пелешенко

Рецензент: д. психол. н., проф., член-кореспондент
НАПН України, професор кафедри психології
Херсонського державного університету
МОН України

Попович І.С.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо – професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“05” травня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**
Полікашкіна Андрія Віталійовича

1. Тема роботи: «Психологічний аналіз системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів».

Керівник роботи: О.В. Пелешенко – старший викладач кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» травня 2025 року, № 81/15

2. Строк подання студентом роботи до захисту «11» червня 2025 року_____.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 45 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Пелешенко О. В. – старший викладач кафедри психології та соціології	19.05.2025	01.06.2025
2.	Пелешенко О. В. – старший викладач кафедри психології та соціології	02.06.2025	10.06.2025

7. Дата видачі завдання: 05.05.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	02.05.2025 – 18.05.2025	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.05.2025 – 01.06.2025	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	02.06.2025 – 10.06.2025	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.06.2025 – 15.06.2025	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат.	16.06.2025 – 22.06.2025	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	16.06.2025 – 22.06.2025	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2025 – 29.06.2025	

Здобувач вищої освіти

Полікашкін А.В.

Керівник роботи:
ст. викл.

Пелешенко О. В.

РЕФЕРАТ

Текст – 45 с., рис. – 3, табл. – 5, додатків – 6, літератури – 57 дж.

У кваліфікаційній роботі бакалавра представлено аналіз проблеми дослідження системи цінностей здобувачів вищої освіти в науковій психологічній літературі.

Експериментально розглянуто систему цінностей особистості в умовах сучасних соціальних викликів. Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження психологічного аналізу системи цінностей здобувачів вищої освіти. За допомогою математичної обробки даних представлено результати констатувального експерименту, на основі яких розроблено практичні рекомендації, спрямовані на формування здорової системи цінностей у здобувачів вищої освіти у виді тренінгової програми особистісного зростання та гармонізації системи цінностей в умовах сучасних соціальних викликів.

Ключові слова: СИСТЕМА ЦІННОСТЕЙ, ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, СОЦІАЛЬНІ ВИКЛИКИ, ЦІННІСНО-СМИСЛОВА СФЕРА, АДАПТАЦІЯ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК.

ABSTRACT

Polikashkin A.V. Psychological Analysis of the Value System of Higher Education Applicants in the Context of Modern Social Challenges. Qualification work. – Kyiv, 2025.

This bachelor's qualification thesis presents an analysis of the problem of researching the value system of higher education applicants within the framework of scientific psychological literature.

The individual's value system in the context of modern social challenges has been experimentally examined. A set of psychodiagnostic methods aimed at investigating the psychological aspects of the value system of higher education applicants was analyzed and selected. Using statistical data processing, the results of the ascertaining experiment are presented, which served as the basis for the development of practical recommendations aimed at fostering a healthy value system among higher education applicants. These recommendations are implemented in the form of a personal growth training program focused on harmonizing the value system in the context of modern social challenges.

Keywords: value system, value orientations, higher education applicants, social challenges, value-semantic sphere, adaptation, resilience, personal development

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ.....	12
1.1. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми психологічних особливостей системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі	12
1.2. Соціально–психологічні особливості розвитку особистості у період молодості.....	24
1.3. Теоретичні підходи дослідження системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів.	32
Висновки до розділу 1	51
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ.....	53
2.1. Психологічний аналіз системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів	53
2.2. Дослідження системи цінностей в умовах сучасних соціальних викликів.	59
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	63
2.4. Практичні рекомендації щодо особистісного зростання та гармонізації системи цінностей в умовах сучасних соціальних викликів.....	74
Висновки до розділу 2	82
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	88
ДОДАТКИ.....	96

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема дослідження системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів набуває особливої значущості, оскільки сьогодення характеризується динамічними та часто непередбачуваними змінами в суспільстві. Постійні трансформації у політичній, економічній, соціокультурній сферах вимагають від особистості гнучкості, здатності до адаптації та чіткої системи орієнтирів. У цьому контексті, ціннісні орієнтації студентської молоді, яка є майбутньою елітою суспільства та рушійною силою розвитку, стають ключовим фактором їхнього успішного функціонування та особистісного благополуччя. Теоретична та практична розробка питань, що стосуються структури та факторів формування цінностей, а також їх взаємозв'язків з адаптацією та життєстійкістю особистості в умовах кризових явищ, є вкрай важливим кроком для забезпечення повноцінного соціального функціонування та особистісного зростання майбутніх фахівців.

Система цінностей особистості – це складне соціально-психологічне утворення, яке включає в себе переконання, ідеали, принципи, що формуються в процесі соціалізації та визначають ставлення індивіда до світу, інших людей та самого себе. Вона є внутрішнім регулятором поведінки та діяльності, впливає на вибір життєвих стратегій та рівень задоволеності життям. На формування та трансформацію системи цінностей здобувачів вищої освіти впливають як внутрішні (особистісні риси, мотивація, світогляд), так і зовнішні (суспільні зміни, освітнє середовище, вплив медіа) чинники, які особливо інтенсивно проявляються в умовах сучасних соціальних викликів.

Глобальні зміни, що відбуваються у світі, зачепили не лише політику, економіку, технології, а й глибоко вплинули на сферу людських відносин та індивідуальну свідомість. Посилення невизначеності, інформаційного перевантаження, зростання рівня стресу та постійні виклики (наприклад, пандемії, збройні конфлікти, економічна нестабільність) негативно впливають

на психічний стан особистості, змінюють ціннісні пріоритети, норми поведінки та адаптивні стратегії. Особливо вразливою до цих змін є студентська молодь, яка перебуває на етапі активного формування особистісної ідентичності та ціннісних орієнтацій. Тому надзвичайно важливим є виявлення, з одного боку, тих зв'язків і факторів, які впливають на систему цінностей здобувачів вищої освіти, а з іншого – тих механізмів, які сприяють її гармонізації та підтримці в умовах сучасних соціальних викликів.

Вивчення проблеми системи цінностей здобувачів вищої освіти необхідне для того, щоб відкрити шляхи та засоби для їхньої ефективної адаптації до мінливих умов, розкрити потенціал сучасної молоді, сформувати конструктивне ставлення до дійсності та виробити позитивний підхід до вирішення проблем. Таким чином, дослідження системи цінностей в умовах сучасних соціальних викликів має не лише вагоме теоретичне, а й суто практичне значення, зокрема з метою надання психологічної підтримки та сприяння особистісному розвитку студентів.

Проблемою цінностей та ціннісних орієнтацій у психологічній науці займалися численні дослідники. Так, такі видатні вчені, як М. Рокіч, Ш. Шварц, В. Франкл та інші, розглядали цінності як значущі компоненти структури особистості, що регулюють її діяльність та визначають сенс життя. Сучасні соціальні виклики та їхній вплив на здобувачів вищої освіти є предметом інтенсивних досліджень у працях сучасних українських науковців, зокрема Т.М. Титаренко, В.О. Татенка, С.Д. Максименка, В.В. Москаленка, І.М. Жерносека, Н.В. Хазратової, О.В. Кушнір. Зарубіжні дослідники, такі як З. Бауман, У. Бек, Е. Гідденс, також аналізують глобальні трансформації в суспільстві та їхні психологічні наслідки, що є критично важливим для розуміння формування системи цінностей молоді в умовах нестабільності та невизначеності.

Ціннісні орієнтації, як одні із складових структури особистості, вивчаються в рамках загальної психології, психології особистості, соціальної психології. Багато вчених (Т.М. Андрєєва, Л.І. Божович, Т. Здравомислов,

А.Ф. Лазурський, Г. Олпорт, В. Франкл) розглядають проблему цінностей у зв'язку з джерелами активності людини – потребами, предметами цієї активності – мотивами та механізмами регуляції активності.

Об'єкт дослідження – система цінностей здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування та функціонування системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів.

Для досягнення мети дослідження потрібно вирішити наступні **завдання:**

1. Вивчити наукову літературу з проблеми дослідження.
2. Надати психологічний аналіз системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів.
3. Дослідити психологічні особливості системи цінностей здобувачів вищої освіти в контексті взаємозв'язку її із сучасними соціальними викликами.
4. На основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо формування та підтримки системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: положення системного підходу в психології (зокрема, роботи, що вивчають взаємозв'язок елементів психіки в єдину систему), концепції ціннісних орієнтацій (М. Рокіч, Ш. Шварц), теорії особистісної адаптації та життєстійкості в кризових умовах (А. Бандура, С. Мадді, Р. Лазарус). Сучасна психологія приділяє значну увагу тому, як юнаки розвиваються і пристосовуються до нових умов, що виникають у суспільстві. У цьому контексті праці таких вчених, як Е. Дінер, К. Ріфф, П. Фесенко, важливі для розуміння того, як внутрішні сили людини та рівень

психологічного благополуччя впливають на здатність реагувати на соціальні виклики та, у свою чергу, можуть зумовлювати зміни у її системі цінностей.

Для комплексного дослідження системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів було використано комплекс **методів дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз наукової літератури з проблеми формування та функціонування системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів.

- *емпіричні*: спостереження, бесіда, констатувальний експеримент, тестування (для дослідження ціннісних орієнтацій методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіч, Опитувальник Ш. Шварца, шкала психологічного благополуччя Ріфф (Адаптовано Т. Д. Шевеленкова, Т. П. Фесенко) опитувальники для вивчення впливу соціальних викликів);

- *методи математичної обробки даних з їх подальшою інтерпретацією та змістовним узагальненням.*

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні теоретичних знань щодо психологічних особливостей формування та функціонування системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів, розширенні уявлень про адаптацію та життєстійкість.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та апробації психодіагностичного інструментарію для вивчення системи цінностей студентів, виявленні типових труднощів та ресурсів у формуванні цінностей в умовах сучасних викликів. Отримані результати та розроблені практичні рекомендації можуть бути використані у роботі психологічних служб закладів вищої освіти, у процесі психологічного консультування та супроводу студентів, а також для розробки програм з особистісного розвитку та формування ціннісних орієнтацій, що сприятиме більш ефективному та комфортному функціонуванню здобувачів вищої освіти в соціумі.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

1.1. Теоретико-методологічні засади вивчення системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі

Проблема цінностей у психологічній науці є однією з ключових для розуміння мотиваційно-сислової структури особистості. Упродовж десятиліть дослідники намагалися окреслити природу цінностей, їхній зміст, ієрархію, джерела формування та психологічні функції. У сучасному контексті, з огляду на динамічність та нестабільність соціального середовища, проблема трансформації цінностей набула нової актуальності, особливо щодо молоді, яка перебуває у фазі активного особистісного розвитку та формування життєвих орієнтирів[34; 43; 44].

Система цінностей особистості – це складне соціально-психологічне утворення, яке включає переконання, ідеали, принципи, що формуються в процесі соціалізації та визначають ставлення індивіда до світу, інших людей та самого себе [52]. Вона виступає внутрішнім регулятором поведінки та діяльності, впливає на вибір життєвих стратегій та рівень задоволеності життям. На формування та трансформацію системи цінностей здобувачів вищої освіти впливають як внутрішні (особистісні риси, мотивація, світогляд), так і зовнішні чинники (суспільні зміни, освітнє середовище, вплив медіа), які особливо інтенсивно проявляються в умовах сучасних соціальних викликів [43; 50] .

Класичне визначення цінностей дав М. Рокіч, який трактував їх як стійкі переконання у перевазі певного способу поведінки чи кінцевого стану буття, прийнятного з особистісної або соціальної точки зору. Він поділив цінності на

термінальні (кінцеві життєві цілі, такі як щастя, здоров'я, свобода) та інструментальні (способи досягнення цих цілей, наприклад, відповідальність, чесність, сміливість). Ця типологія є фундаментальною для аналізу ціннісних пріоритетів особистості [53; 54].

Ш. Шварц у своїй теорії цінностей розширив поняття, запропонувавши структуровану систему універсальних людських цінностей, що включає десять базових типів: самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформність, традиції, доброзичливість, універсалізм. Його модель базується на припущенні, що цінності виконують функцію регуляції соціальної поведінки та міжособистісної взаємодії, представляючи собою динамічну систему взаємопов'язаних мотиваційних цілей [57].

У вітчизняній науці проблема цінностей висвітлюється через поняття ціннісно-сислової сфери особистості. Так, Т.М. Титаренко зазначала, що цінності формують основу життєвої перспективи, детермінуючи вибір життєвих шляхів у контексті соціальних обставин. В.О. Татенко підкреслював роль цінностей у структурі особистісної ідентичності, а С.Д. Максименко пов'язував розвиток цінностей із вищими проявами свідомості та духовності особистості. Інші українські науковці, зокрема В.В. Москаленко, І.М. Жерносек, Н.В. Хазратова, О.В. Кушнір, активно досліджують вплив сучасних соціальних трансформацій на ціннісні орієнтації української молоді.

Серед зарубіжних авторів увагу привертають погляди В. Франкла, який розглядав цінності як джерело смислу життя та основу для подолання життєвих криз. Водночас соціологи З. Бауман, У. Бек, Е. Гідденс акцентували на розмитості соціальних орієнтирів у добу плинної модерності та ризикованого суспільства, що спричиняє ціннісну дезорієнтацію та невизначеність особистості, особливо в періоди інтенсивних соціальних змін.

Особливе місце в розумінні взаємозв'язку між цінностями та адаптацією особистості посідає концепція психологічного благополуччя [55]. К. Ріфф розробила власну структуру психологічного благополуччя, визначаючи його як "позитивне функціонування особистості" [56]. Її модель, яка інтегрує ідеї

багатьох гуманістичних та екзистенційних психологів, включає шість ключових компонентів: самоприйняття, автономія, ціль у житті, позитивні відносини з оточуючими, управління навколишнім середовищем та особистісне зростання. Ці компоненти не є окремими рисами, а відображають складніші елементи, пов'язані з вольовими характеристиками та вибором особистості у взаємодії із середовищем. Підхід К. Ріфф підкреслює, що ціннісні орієнтації, формуючи внутрішні опори та смисли, є ключовим фактором підтримки психологічного благополуччя та ефективної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах сучасних викликів [20]. Ця концепція є методологічною основою для нашого дослідження, враховуючи використання адаптованої шкали психологічного благополуччя К.Ріфф у методичному інструментарії [56; 57].

Таким чином, наукова традиція підкреслює центральне місце системи цінностей у структурі особистості, а також її чутливість до змін соціального середовища та її взаємозв'язок із психологічним благополуччям. Саме тому аналіз системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів є як теоретично важливим, так і практично значущим для розуміння механізмів адаптації, життєстійкості та особистісного розвитку [34; 40].

1.2. Соціально – психологічні особливості особистості юнацького віку

Студентський вік, що охоплює період юнацького розвитку (приблизно 17–23 роки), є сенситивним для формування життєвих пріоритетів, світогляду, професійного самовизначення та власної системи цінностей. У цей період особистість перебуває в процесі активного становлення: інтенсивно змінюється її самосвідомість, поглиблюється саморефлексія, зростає здатність до усвідомленого життєвого вибору. Для здобувачів вищої освіти, особливо на 1-2 курсах, цей період збігається з початком нового етапу навчання та соціалізації, що посилює динаміку їхнього розвитку та становлення [2; 45].

Юність – це період інтенсивного самовизначення: соціального, особистісного, професійного та духовно-практичного. Процес самовизначення тісно пов'язаний з вибором майбутньої сфери діяльності та місця у суспільстві. При переході від підліткового до юнацького віку відбувається зміна сприйняття та планування майбутнього: якщо підліток дивиться на майбутнє з позицій сьогодення, то юнак дивиться на сьогодення з позиції майбутнього [40]. Вступ до закладу вищої освіти та вибір професії неминує диференціює життєві шляхи молоді, закладаючи основу для значних соціально-психологічних та індивідуально-психологічних відмінностей. Провідне місце в мотиваційній сфері посідають мотиви, пов'язані із самовизначенням, підготовкою до самостійного життя, подальшим навчанням і самоосвітою, які набувають глибокого особистісного значення [5; 46].

За теоріями науковців, юнацький вік – це період формування «Я-концепції», в якому ціннісні орієнтації виконують роль внутрішнього компаса особистості. Важливу роль у цьому віці відіграє також переосмислення соціальних норм, підвищення значущості міжособистісних відносин, а також розвиток здатності до морального судження.

Юнацький вік нерідко характеризується протиріччям між зростаючою компетентністю (щодо психологічної зрілості та готовності до дорослих видів

діяльності) та ще не наданим статусом дорослої людини. Це може суб'єктивно проявлятися як почуття дорослості з одного боку і відчуття неготовності до неї з іншого. У цей період досягається багато оптимумів розвитку інтелектуальних і фізичних сил. Юність – це також час інтенсивного самоаналізу та самооцінок, що здійснюються шляхом порівняння ідеального "Я" з реальним. Проте, оскільки ідеальне "Я" ще формується, а реальне "Я" не завжди повноцінно усвідомлене, це об'єктивне протиріччя може викликати внутрішню невпевненість у собі [11].

Вік юнацтва виступає періодом найактивнішого розвитку моральних та естетичних почуттів, становлення та стабілізації характеру. Особливо важливим є оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини, включаючи цивільні та професійно-трудові. Для здобувачів вищої освіти цей етап пов'язаний з початком "економічної активності" та входженням у самостійну виробничу діяльність. Перетворення мотивації та всієї системи ціннісних орієнтацій, а також інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією, виділяють цей вік як центральний період становлення характеру та інтелекту [17].

Характерною рисою морального розвитку в юності є посилення свідомих мотивів поведінки. Зміцнюються такі якості, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива, уміння володіти собою. Підвищується інтерес до моральних проблем (цілі, способу життя, обов'язку, любові, вірності тощо) [24].

Вітчизняні дослідники (зокрема, О.В. Киричук, А.М. Алексюк, Н.В. Хазратова) вказують, що на студентську молодь сучасності чиниться подвійний тиск – з одного боку, соціальні очікування високих досягнень і громадянської активності, з іншого – нестабільність та фрагментарність середовища, що ускладнює становлення внутрішньої цілісності та формування стійкої системи цінностей. Особистість студента формується під впливом значної кількості змінних, таких як освітнє середовище, соціальна мобільність, віртуальна взаємодія, вплив медіа та процеси зміни ідентичності [46]. У цьому

контексті саме система цінностей стає не лише результатом, а й ключовим механізмом адаптації до нових реалій, допомагаючи молоді знаходити своє місце у суспільстві та будувати нові відносини з оточуючими в умовах сучасних соціальних викликів [43].

Таким чином, юнацький вік, що охоплює 1-2 курси ЗВО, є періодом інтенсивної рефлексії цінностей та сенсу життя, під час якої відбуваються значні зміни у власних уявленнях про себе та навколишній світ. Саме в цей період ціннісна система має пластичний, але водночас чутливий характер, що зумовлює актуальність її дослідження в умовах соціальних викликів, які вимагають від молодого особистості здатності до внутрішньої стабілізації та осмислення змін [46; 54].

1.3. Теоретичні підходи дослідження системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів

Ціннісні орієнтації становлять один з найважливіших компонентів мотиваційно-сислової структури особистості, відіграючи роль внутрішнього компаса у життєвому шляху людини. Вони є системою стійких переконань, що відображають перевагу певних цілей, ідеалів та способів поведінки, приймаються особистістю як бажані та значущі. Упродовж десятиліть психологи намагалися окреслити природу цінностей, їхній зміст, ієрархію, джерела формування та багатогранні психологічні функції. Це дозволяє пояснити та емпірично вивчити спрямованість особистості в будь-який момент її життя, її ставлення до світу, інших людей та самої себе [54].

У психологічній науці проблема цінностей розглядається з позицій різних теоретичних шкіл. Зокрема, у межах психоаналітичного підходу (З. Фройд) формування ідеалів, що опосередковано впливають на цінності, пов'язується з функцією «Супер-Его», яке інтеріоризує соціальні норми та моральні засади. Представники гуманістичної та екзистенційної психології

надають цінностям виняткового значення. К. Роджерс підкреслював, що внутрішні цінності, які ґрунтуються на організмічному оцінювальному процесі, формуються для збереження та зміцнення психологічного благополуччя особистості, тоді як зовнішні цінності можуть бути прийняті через соціальний тиск. А. Маслоу у своїй теорії ієрархії потреб вказував на інстинктивне прагнення індивіда до вищих цінностей (буттєвих цінностей), які активізуються після задоволення базових потреб і є джерелом самоактуалізації та самореалізації. В. Франкл, засновник логотерапії, визначав цінності як «універсалії сенсу», підкреслюючи їхню невід'ємну роль в усвідомленні сенсу життя та є єдиною опорою для подолання екзистенційних криз, таких як страждання, провина чи смерть [43; 52].

Одними з найбільш впливових і розроблених емпіричних теорій цінностей є концепції М. Рокіча та Ш. Шварца. М. Рокіч трактував цінності як стійкі переконання у перевазі певного способу поведінки чи кінцевого стану буття, прийнятного з особистісної або соціальної точки зору. Він запропонував розрізняти термінальні цінності (кінцеві життєві цілі, наприклад, щастя, здоров'я, безпека, самоповага, свобода, мудрість) та інструментальні цінності (способи досягнення цих цілей, такі як чесність, відповідальність, амбітність, незалежність, широта поглядів). Ця типологія дозволяє аналізувати ієрархію ціннісних пріоритетів та їхній вплив на життєві стратегії. Ш. Шварц розвинув цю теорію, запропонувавши структуровану систему універсальних людських цінностей, що охоплює десять базових типів: самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформність, традиції, доброзичливість, універсалізм. Його модель базується на припущенні, що цінності організовані в динамічне коло, де суміжні цінності взаємопідсилюються, а протилежні – конфліктують, виконуючи функцію регуляції соціальної поведінки та міжособистісної взаємодії [54; 57].

У вітчизняній психології проблема цінностей активно висвітлюється через поняття ціннісно-сислової сфери особистості. Так, Т.М. Титаренко зазначала, що цінності формують основу життєвої перспективи, детермінуючи

вибір життєвих шляхів у контексті соціальних обставин, а також є ключовим компонентом психологічного благополуччя. В.О. Татенко підкреслював роль цінностей у структурі особистісної ідентичності, вважаючи їх фундаментом самосвідомості. С.Д. Максименко пов'язував розвиток цінностей із вищими проявами свідомості та духовності особистості, акцентуючи на їхній ролі у моральному становленні. Сучасні українські науковці, зокрема В.В. Москаленко, Л.В. Романюк, І.М. Жерносек, Н.В. Хазратова, О.В. Кушнір, продовжують досліджувати ціннісні орієнтації здобувачів вищої освіти, враховуючи динаміку сучасних соціальних викликів. Їхні роботи показують, що ціннісні орієнтації виступають регулятором діяльності людини, тісно перетинаючись із мотиваційно-потребовою сферою та системою особистісних смислів [41; 43].

У сучасному контексті, що характеризується глобальними кризами, технологічною революцією, гібридними війнами, економічною нестабільністю та пандеміями, проблема трансформації цінностей набуває особливої гостроти. Ці явища спричиняють значні зрушення в ціннісній системі суспільства та індивіда, що може призводити як до ціннісної дезорієнтації та невизначеності, так і до посилення екзистенційних та гуманістичних цінностей [10]. Соціологи, такі як З. Бауман, У. Бек, Е. Гідденс, аналізують ці процеси в межах концепцій «плинної модерності» та «суспільства ризику», де розмитість соціальних орієнтирів та постійна невизначеність ставлять нові виклики перед особистістю [5].

У цьому динамічному середовищі наявність стабільної системи цінностей є критично важливою для підтримки психологічної стійкості та адаптації. Згідно з концепцією життєстійкості (С. Мадді), яка включає три компоненти – залученість, контроль та виклик, – саме ціннісна наповненість є основою для подолання стресових ситуацій та перетворення їх на можливості для розвитку. А. Бандура, у рамках теорії саморегуляції, підкреслював, що індивіди, які мають внутрішньо узгоджену ціннісну систему, демонструють

вищу здатність до адаптації та відновлення після психологічних потрясінь, оскільки їхні дії узгоджуються з внутрішніми переконаннями.

В умовах повномасштабної війни, масових вимушених змін, втрати соціальних ресурсів та невизначеного майбутнього, саме цінності виступають ядром ідентичності, що дозволяє зберегти психологічну цілісність та сенс. За результатами досліджень сучасних українських науковців (Т.М. Титаренко, В.В. Москаленко, І.М. Жерносек), молодь сьогодні дедалі частіше звертається до таких цінностей, як свобода, національна гідність, взаємодопомога, самореалізація, що свідчить про глибокий процес переоцінки та переорієнтації ціннісних пріоритетів у відповідь на зовнішні загрози та прагнення до побудови нового, більш стійкого ціннісного фундаменту [10].

У психодіагностиці цінностей сьогодні переважає застосування емпіричних моделей, які дозволяють кількісно та якісно оцінювати ціннісні пріоритети:

- опитувальника ціннісних орієнтацій М. Рокіча [18];
- опитувальника портретних цінностей Ш. Шварца [46];
- шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптованої Т.Д. Шевеленковою, Т.П. Фесенко), яка допомагає виміряти адаптаційні ресурси особистості в умовах викликів [20];
- відкритих запитань для якісного аналізу суб'єктивного змісту цінностей.

Таким чином, сучасні теоретичні підходи дозволяють розглядати систему цінностей здобувачів вищої освіти як динамічну, але водночас фундаментальну структуру, що формується у взаємодії із соціальним середовищем. Ця система є не лише відображенням особистісних пріоритетів, а й критично важливим ресурсом для життєстійкості та адаптації в умовах сучасних соціальних викликів, визначаючи здатність молоді до осмислення змін, збереження цілісності та ефективного функціонування в суспільстві [43].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Комплексний аналіз наукової психологічної літератури, присвяченої проблемі системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів, дозволив сформулювати низку ключових теоретико-методологічних положень, що становлять основу для подальшого емпіричного дослідження.

По-перше, система цінностей визначена як багаторівневе, ієрархічне та динамічне психологічне утворення, яке включає переконання, ідеали та принципи. Вона формується в процесі соціалізації під впливом як внутрішніх (особистісні риси, мотивація), так і зовнішніх (суспільні зміни, освітнє середовище, медіа) чинників, виступаючи фундаментальним внутрішнім регулятором поведінки, діяльності та смисложиттєвих орієнтацій особистості. Розглянуто такі базові концепції, як поділ цінностей на термінальні та інструментальні за М. Рокічем, а також універсальні типи цінностей Ш. Шварца, що є ключовими для розуміння структури та функціонування ціннісної системи.

По-друге, здобувачі вищої освіти, особливо 1-2 курсів, становлять унікальну соціальну групу, що перебуває на сензитивному етапі юнацького віку. Цей період характеризується інтенсивним особистісним та соціальним самовизначенням, формуванням «Я-концепції» та активним переосмисленням цінностей. У цей час відбувається становлення моральних та естетичних почуттів, оволодіння соціальними ролями дорослої людини, що робить їхню систему цінностей особливо пластичною, але водночас чутливою та вразливою до впливу зовнішніх обставин та внутрішніх протиріч.

По-третє, сучасні соціальні виклики, такі як глобальні кризи, технологічні зміни, інформаційний тиск, а особливо повномасштабна війна, створюють унікальний та надзвичайно складний контекст для функціонування та трансформації системи цінностей. Ці виклики спричиняють значні зрушення в суспільстві та індивідуальній свідомості, впливаючи на ціннісні

пріоритети, норми поведінки та адаптивні стратегії молоді. Доведено, що в цих умовах цінності можуть зазнавати як фрагментації та дезорієнтації, так і посилення, наприклад, гуманістичних цінностей, свободи, національної гідності та взаємодопомоги.

По-четверте, теоретико-методологічні підходи, включаючи екзистенційні концепції (В. Франкл), які розглядають цінності як джерело смислу життя, а також теорії життєстійкості (С. Мадді) та саморегуляції (А. Бандура), підкреслюють ключову роль стабільної системи цінностей як психологічної опори. Вони демонструють, що наявність внутрішньо узгодженої ціннісної системи є вирішальним чинником для підтримки психологічного благополуччя (К. Ріфф), ефективної адаптації та здатності до відновлення особистості в умовах невизначеності та кризових явищ.

Таким чином, вивчення системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів вимагає інтегрованого підходу. Це дозволить не лише глибоко розкрити теоретичні засади формування та функціонування цінностей, але й емпірично дослідити їхні взаємозв'язки з процесами адаптації, життєстійкості та особистісного зростання молоді в динамічному та викликовому суспільстві, що має значне теоретичне та практичне значення.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

2.1. Психологічний аналіз системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів

Ціннісні орієнтації становлять фундаментальну основу особистості, визначаючи її життєву спрямованість, мотивацію та взаємодію з навколишнім світом. Вони виступають невід'ємним компонентом ціннісно-сислової сфери, що детермінує процес прийняття рішень та формування ієрархії життєвих пріоритетів. Проблемою цінностей та ціннісних орієнтацій у психологічній науці займалися численні дослідники: М. Рокіч, Ш. Шварц, В. Франкл та інші, які розглядали цінності як значущі компоненти структури особистості, що регулюють її діяльність та визначають сенс життя. Багато вчених (Т.М. Андрєєва, Л.І. Божович, Т. Здравомислов, Г. Олпорт) розглядають проблему цінностей у зв'язку з джерелами активності людини – потребами, мотивами та механізмами регуляції активності [50; 56; 57].

У сучасному світі особистість, особливо в період юнацтва та здобуття вищої освіти, стикається з безпрецедентним комплексом соціальних викликів. Ці виклики можуть мати як нормативний (прогнозовані етапи розвитку, такі як вступ до університету, сесія, формування професійної ідентичності, відокремлення від батьківської сім'ї), так і ненормативний, непередбачуваний характер (раптова хвороба, втрата близьких, а особливо – умови воєнного стану) [26; 37]. Зазначені виклики характеризуються такими явищами, як:

1. Інформаційне перевантаження та цифровізація: Постійний потік різнопланової інформації, необхідність її фільтрації та критичного осмислення, а також формування ідентичності у віртуальному просторі.

2. Глобалізація та культурне різноманіття: Необхідність взаємодії з представниками різних культур, адаптації до багатонаціонального середовища, що може викликати ціннісні конфлікти та пошук нових орієнтирів.

3. Економічна та соціальна нестабільність: Невизначеність на ринку праці, швидкі зміни у вимогах до професійних навичок, що вимагає гнучкості, адаптивності та здатності до постійного навчання.

4. Екологічні та геополітичні кризи: Загрози, пов'язані зі зміною клімату, конфлікти та війни, що створюють відчуття небезпеки, невизначеності та можуть суттєво впливати на життєві пріоритети та погляди [10].

5. Швидкі технологічні зміни: Поява нових технологій, які трансформують способи життя, комунікації та роботи, вимагаючи постійної адаптації та переоцінки традиційних підходів.

Ці виклики чинять значний тиск на психіку юнаків, впливаючи на їхнє світосприйняття, ціннісні орієнтації та процес ідентифікації. Вони порушують звичні патерни поведінки, створюють ситуацію невизначеності та вимагають мобілізації адаптаційних ресурсів [6]. Особливо інтенсивно цей вплив проявляється в умовах воєнного стану, що призводить до екзистенційної напруги, пов'язаної з переосмисленням базових життєвих цінностей, пошуком сенсу в травматичних подіях та необхідністю адаптації до нової реальності.

Саме в таких умовах роль ціннісної сфери стає особливо значущою. Ціннісні орієнтації виступають не просто абстрактними поняттями, а дієвими регуляторами поведінки, своєрідним внутрішнім компасом, що допомагає особистості обирати напрямок дій, розставляти пріоритети та знаходити сенс навіть у кризових ситуаціях [30]. Вони визначають, наскільки індивід здатен адекватно оцінювати події, адаптуватися до змін та формувати власну стратегію життєдіяльності [28].

У контексті цих викликів, особистісні характеристики відіграють ключову роль у тому, як юнаки реагують на зміни та формують свою ціннісну систему. Зокрема, локус контролю (сприйняття себе як чинника власних

подій) та толерантність до невизначеності (здатність комфортно почуватися в умовах відсутності чітких даних) суттєво впливають на здатність адаптуватися. Здобувачі вищої освіти з внутрішнім локусом контролю частіше сприймають життєві зміни як виклик і можливість для розвитку, а висока толерантність до невизначеності дозволяє зберігати психологічну рівновагу навіть в умовах радикальних трансформацій [48]. Саме цінності можуть виступати внутрішньою опорою, що формує ці адаптивні риси.

Особливо значущою у формуванні психологічної стійкості та благополуччя виступає система смислових утворень особистості та якісних зв'язків між ними [20]. Взаємозв'язок цих смислових утворень з психологічним благополуччям є ключовим для вивчення у соціально-психологічному контексті. Підхід К. Ріфф, що розглядає людину як активного суб'єкта власного буття, а також дослідження Е. Дінера та П. Фесенко, надають цінні відомості про адаптивні ресурси та внутрішні механізми психологічного функціонування. Ці механізми, тісно пов'язані з ціннісними орієнтаціями, допомагають юнакам взаємодіяти з сучасними викликами та можуть зумовлювати зміни у їхній системі цінностей [56; 57].

Ціннісно-смилову сферу в цьому контексті можна розглядати як мотивуючу та спрямовуючу силу особистості. На психологічне благополуччя значною мірою впливає суб'єктивна оцінка конкретних дій та вчинків, яка, у свою чергу, детермінується ціннісними пріоритетами. Ті об'єкти та події, які мають більшу значущість у ціннісній системі індивіда, отримують вищий ступінь значущості для формування його благополуччя. Сильний ціннісний каркас сприяє розвитку резильєнтності – здатності відновлюватися після травматичних подій, що є життєво необхідним в умовах сучасних викликів. Цінності, що надають життю сенс, формують позитивне мислення та підсилюють самоефективність, є основою адаптивних копінг-стратегій [41].

Таким чином, психологічний аналіз свідчить про глибокий взаємозв'язок системи цінностей та психологічного благополуччя, де цінності виступають не лише орієнтиром, а й ключовим регулятором та адаптаційним ресурсом

особистості, особливо в умовах сучасних соціальних викликів, що вимагає ретельного емпіричного дослідження [54].

2.2. Дослідження системи цінностей в умовах сучасних соціальних викликів

Процедура емпіричного дослідження проходила в декілька етапів. На підготовчому етапі була визначена основна вибірка дослідження. У констатувальному експерименті взяли участь 30 здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, кафедри психології та соціології, спеціальності «Психологія». Віковий діапазон респондентів становив від 18 до 19 років, причому всі учасники були дівчата. Дані, отримані від цієї групи, можуть бути використані для якісного аналізу та побудови подальших гіпотез, що вимагатимуть підтвердження на більшій вибірці.

Вибір психодіагностичних методик обумовлений необхідністю комплексного дослідження системи цінностей та психологічного благополуччя особистості в умовах сучасних соціальних викликів, спричинених, зокрема, воєнним станом в Україні [10]. **Методика Рокіча** дозволяє ідентифікувати ієрархію термінальних та інструментальних цінностей, надаючи уявлення про життєві цілі та способи їх досягнення [18][54]. **Опитувальник Шварца**, своєю чергою, розширює розуміння ціннісних орієнтацій через призму універсальних мотиваційних типів, дозволяючи виявити їхню взаємодію та пріоритетність у структурі особистості [46]. Нарешті, **Шкала психологічного благополуччя К.Ріфф** є ключовим інструментом для оцінки багатоаспектного конструкту благополуччя, охоплюючи як загальний рівень, так і його окремі компоненти (автономія, особистісне зростання, самоприйняття тощо), що дозволяє оцінити адаптаційний потенціал особистості у складних життєвих обставинах. Таким

чином, поєднання цих методик забезпечує глибинний та багатогранний аналіз взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та рівнем психологічного благополуччя в умовах, що постійно змінюються [20].

Для вирішення завдань в даній роботі було обрано наступні методики:

1. Дослідження ціннісно-сислової сфери особистості «Ціннісні орієнтації М. Рокіча» [18][54] (див. Додаток А).

Призначення: Методика Рокіча є одним з ключових інструментів для діагностики ціннісних орієнтацій особистості. Вона базується на прийомі ранжування двох груп цінностей: термінальних цінностей, які являють собою цінності-цілі, тобто кінцеві життєві прагнення та переконання, і інструментальних цінностей, що визначаються як цінності-засоби, тобто бажані способи поведінки, що сприяють досягненню цих цілей. Перелік цінностей для методики був сформований автором на основі ретельного аналізу літературних джерел (для термінальних) та масштабного лінгвістичного аналізу (для інструментальних) [53].

Опис процедури: Учасникам дослідження пропонувалися два списки по 18 цінностей у кожному (див. Додаток А), представлені в алфавітному порядку. Завданням респондентів було проранжувати ці цінності від 1 до 18, де «1» позначає найбільш важливу цінність, а «18» – найменш важливу, відповідно до їхньої суб'єктивної значущості.

Інтерпретація: За результатами ранжування формується індивідуальна ціннісна ієрархія, яку умовно можна розділити на три рівні: переваги (значущі цінності, що посідають ранги з 1 по 6), індиферентні (байдужі цінності, з рангами 7–12) та відкидані (незначні цінності, з рангами 13–18). В рамках даної роботи застосовувалася адаптована версія тесту М. Рокіча, розроблена Д.О. Леонтьєвим. У процесі адаптації деякі ціннісні орієнтації були модифіковані з урахуванням культурних особливостей. Адаптація Д.О. Леонтьєва також дозволяє групувати індивідуальну ієрархію цінностей у так звані «блоки» за різними критеріями, що забезпечує глибший аналіз:

Термінальні цінності:

1. Конкретні життєві цінності (наприклад, здоров'я, робота, друзі, сімейне життя) протиставляються абстрактним цінностям (пізнання, розвиток, свобода, творчість).

2. Цінності професійної самореалізації (цікава робота, продуктивне життя, творчість, активне діяльне життя) протиставляються цінностям особистого життя (здоров'я, кохання, наявність друзів, розваги, сімейне життя).

3. Індивідуальні цінності (здоров'я, творчість, свобода, активне діяльне життя, розваги, впевненість у собі, матеріально забезпечене життя) протиставляються цінностям міжособистісних відносин (наявність друзів, щасливе сімейне життя, щастя інших).

4. Активні цінності (свобода, активне діяльне життя, продуктивне життя, цікава робота) протиставляються пасивним цінностям (краса природи та мистецтва, впевненість у собі, пізнання, життєва мудрість).

Інструментальні цінності:

1. Етичні цінності (чесність, непримиренність до недоліків) розглядаються поряд з цінностями міжособистісного спілкування (вихованість, життєрадісність, чутливість) та цінностями професійної самореалізації (відповідальність, ефективність у справах, жорстка воля, старанність).

2. Індивідуалістичні цінності (високі запити, незалежність, тверда воля) протиставляються конформістським цінностям (виконавчість, самоконтроль, відповідальність) та альтруїстичним цінностям (терпимість, чуйність, широта поглядів).

3. Цінності самоствердження (високі запити, незалежність, непримиренність, сміливість, тверда воля) протиставляються цінностям прийняття інших (терпимість, чуйність, широта поглядів).

4. Інтелектуальні цінності (освіченість, раціоналізм, самоконтроль) протиставляються цінностям безпосередньо-емоційного світовідчуття (життєрадісність, чесність, чуйність) [18; 53; 54].

2. Опитувальник портретних цінностей Ш. Шварца (адаптація І. Семків) [46][57], бланк методики відображено у Додатку Б.

Призначення: Ця методика є фундаментальною для дослідження універсальних людських цінностей, які, за Шварцем, виступають як трансситуаційні цілі, що розрізняються за своєю значущістю та слугують основними принципами, які спрямовують життєдіяльність особистості. Опитувальник дозволяє оцінити вираженість десяти базових типів цінностей: Самостійність, Стимуляція, Гедонізм, Досягнення, Влада, Безпека, Конформність, Традиції, Доброзичливість, Універсалізм. Ці типи цінностей взаємопов'язані та організовані у динамічне коло, де суміжні цінності взаємопідсилюються, а протилежні – можуть вступати у конфлікт. Дана методика значно доповнює дані, отримані за опитувальником Рокіча, надаючи більш широке, міжкультурне та концептуально обґрунтоване розуміння ціннісних орієнтирів.

Опис: Учасникам пропонується ознайомитися з 40 короткими описами (портретами) різних людей. Кожен портрет характеризує певний ціннісний орієнтир. Завданням респондента є оцінка схожості кожного портрета з власним "Я" за семибальною шкалою (від –1 «зовсім не схожий на мене» до 7 «дуже схожий на мене»).

Інтерпретація: Результати опитувальника аналізуються за 10 базовими типами цінностей та чотирма вищими порядковими цінностями (Відкритість до змін, Самоствердження, Збереження, Вихід за межі себе). Це дозволяє виявити домінуючі ціннісні пріоритети та їхнє взаєморозташування у загальній ціннісній структурі особистості.

3. Шкала психологічного благополуччя Ріфф (Адаптовано Т.Д. Шевеленкова – Т.П. Фесенко) [20; 55; 56], бланк методики представлено у Додатку В.

Призначення: На відміну від методик, що вимірюють лише емоційний компонент, дана методика, розроблена К. Ріфф, є багатоаспектним конструктом. Вона надає можливість не тільки визначити загальний рівень

психологічного благополуччя індивіда, а й отримати детальну інформацію про домінуючі компоненти цього благополуччя. Це є критично важливим для розуміння цілісного функціонування особистості та її адаптації до сучасних соціальних викликів [16].

Опис процедури: В даній роботі використовувалася версія опитувальника, адаптована Т.Д. Шевеленковою та Т.П. Фесенко. Методика включає 84 твердження, які респонденти оцінюють за шестибальною шкалою: від «1» («Абсолютно не згоден») до «6» («Абсолютно згоден»). Опитувальник містить як прямі, так і зворотні твердження. Після первинного підрахунку «сірих балів» проводиться їх переведення у стандартні одиниці – стіни – відповідно до спеціальних таблиць значень [20].

Виділяють наступні критерії інтерпретації стін:

1. Низький показник – 1-3 стіни;
2. Середній показник – 4-7 стін;
3. Високий показник – 8-10 стін.

Отримані в ході дослідження дані інтерпретуються за наступним шкалам:

1. Шкала «Позитивні відносини з іншими» – відображає ступінь соціальної активності респондента та рівень комунікативної активності;
2. Шкала «Автономія» – демонструє рівень самостійності та незалежності або, навпаки, конформності;
3. Шкала «Управління оточенням» – визначає ступінь суб'єктивного контролю за навколишньою дійсністю;
4. Шкала «Особистісне зростання» – визначає прагнення особистості до розвитку та самореалізації;
5. Шкала «Мета в житті» – говорить про наявність у житті деякої спрямованості та змістовному наповненні;

Шкала «Самоприйняття» – характеризує ступінь прийняття індивідом себе [56; 57].

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

В емпіричному дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, кафедри психології та соціології, спеціальності «Психологія», віком від 18 до 19 років. Усі учасники були жіночої статі. Для обробки та аналізу отриманих даних було використано методи математичної статистики, зокрема: описову статистику (розрахунок середніх значень, стандартних відхилень та відсотків). Розглянемо детально отримані результати за кожною з методик дослідження.

1. Результати дослідження ціннісно-смислової сфери особистості за методикою «Ціннісні орієнтації М. Рокіча».

Застосування методики М. Рокіча дозволило встановити як загальні, так і групові закономірності у структуруванні ціннісних орієнтацій респондентів. Результати проведеного дослідження показали, що у більшості здобувачів вищої освіти спостерігається переорієнтація цінностей в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема війни [10; 26].

А) Аналіз термінальних цінностей:

Аналіз цінностей-цілей, яких особистість прагне досягти у своєму житті, показав, що у 56,7% (17 осіб) респондентів конкретні цінності переважають над абстрактними. Зокрема, цінності "Безпека" та "Здоров'я" були провідними для 75% (22-23 особи) опитаних, що свідчить про високу потребу в стабільності та фізичному благополуччі в умовах невизначеності [3; 18].

Провідною цінністю за результатами ранжування для значної частини вибірки (близько 60%) виступили самореалізація та самоствердження (цікава робота, продуктивне життя, творчість, активне діяльне життя, впевненість у собі). Це вказує на прагнення молоді до розвитку власного потенціалу, незважаючи на зовнішні обставини.

Натомість, низький ранг в ієрархічному списку цінностей посіли цінності міжособистісних відносин (щастя інших, щасливе сімейне життя, наявність друзів) та розваг (задоволення, розваги) – їх як найменш значущі обрали близько 40-45% респондентів. Це може свідчити про зміщення фокуса з безпосереднього задоволення та широкого соціального спілкування на більш фундаментальні потреби виживання та особистісного розвитку [10; 37].

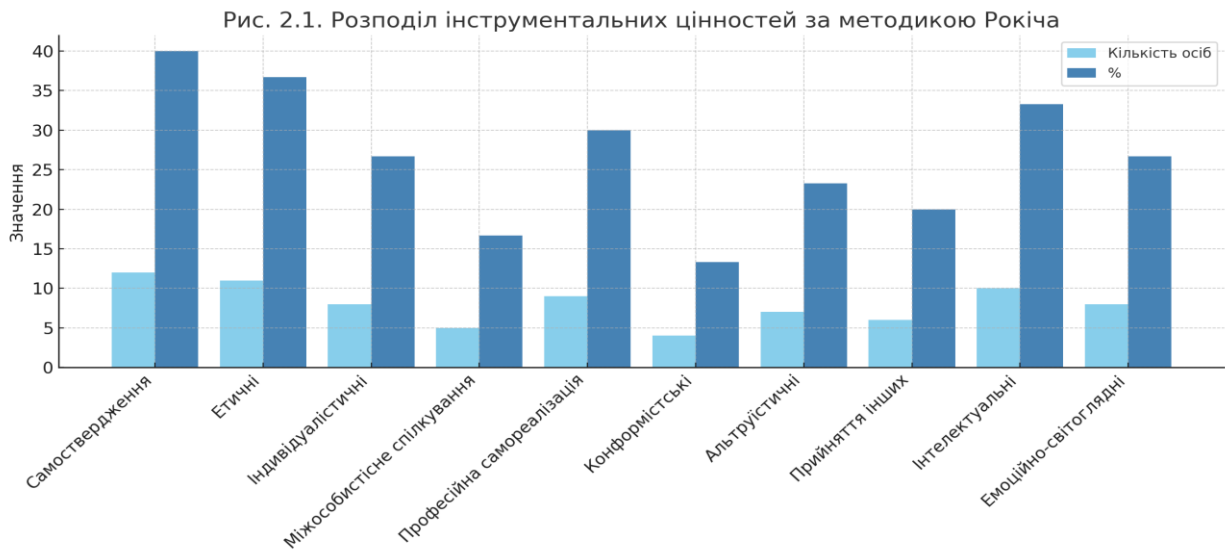


Рис. 2.1. Сегментограма розподілу інструментальних цінностей.

Таблиця 2.1

Розподіл термінальних цінностей за блоками (кількість осіб та відсотки)

№	Блок цінностей	Кількість осіб	%
1	Конкретні життєві (пріоритетні)	17	56,7
2	Абстрактні	13	43,3
3	Професійна самореалізація	18	60,0
4	Особисте життя	12	40,0
5	Індивідуальні	16	53,3
6	Міжособистісні відносини	8	26,7
7	Активні	15	50,0
8	Пасивні	15	50,0
	Всього (середнє по блоках)	30	100,0

Б) Аналіз інструментальних цінностей:

Серед інструментальних цінностей, які визначають бажані способи поведінки, що сприяють досягненню цілей, найвищий пріоритет отримали:

Самоствердження (високі запити, незалежність, тверда воля, сміливість) – провідна цінність для 40% (12 осіб) респондентів.

Етичні цінності (чесність, непримиренність до недоліків) – важливі для 35% (10-11 осіб) опитаних.

Індивідуалістичні цінності (високі запити, незалежність, тверда воля) – домінують у 25% (7-8 осіб) студенток.

Серед конкретних інструментальних цінностей, незалежність виявилася найбільш значущою для 60% (18 осіб) респондентів, що підкреслює їхнє прагнення до самостійності в умовах зовнішнього тиску. Також високі позиції займають раціоналізм та відповідальність [43].

Натомість, найменш вираженими були конформістські цінності (виконавчість, самоконтроль), що відображає меншу схильність до слідування соціальним нормам без внутрішнього обґрунтування [32].

Таблиця 2.2

Розподіл інструментальних цінностей за блоками

№	Блок цінностей	Кількість осіб	%
1	Самоствердження	12	40,0
2	Етичні	11	36,7
3	Індивідуалістичні	8	26,7
4	Цінності міжособистісного спілкування	5	16,7
5	Професійна самореалізація	9	30,0
6	Конформістські	4	13,3
7	Альтруїстичні	7	23,3
8	Прийняття інших	6	20,0
9	Інтелектуальні	10	33,3
10	Безпосередньо-емоційного світовідчуття	8	26,7
	Всього (середнє по блоках)	30	100,0

2. Результати аналізу домінуючих ціннісних пріоритетів за методикою «Опитувальник портретних цінностей Ш. Шварца PVQ» [46]

Наступним етапом експериментального дослідження став аналіз домінуючих ціннісних пріоритетів та їхнє взаєморозташування у загальній ціннісній структурі особистості за методикою «Опитувальник портретних цінностей Ш. Шварца (адаптація Семків І.)» [46][57]. Результати дослідження представлені на рис. 2.2 та в табл. 2.3.

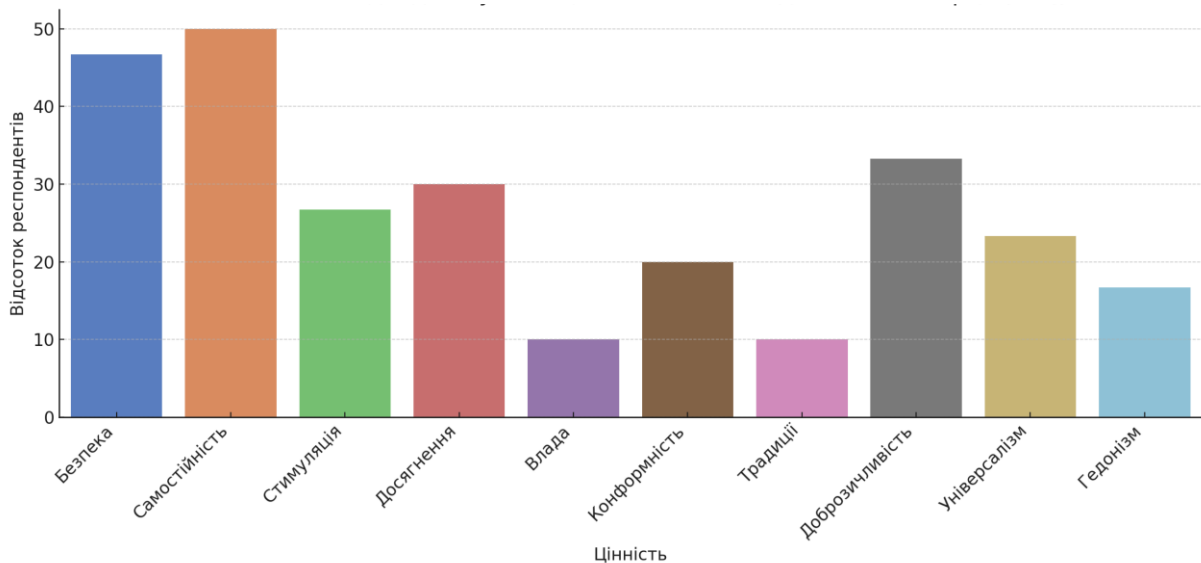


Рис. 2.2. Сегментограма розподілу домінуючих цінностей за методикою Ш. Шварца (PVQ)

За результатами дослідження, найбільш вираженими ціннісними пріоритетами у здобувачів вищої освіти виявилися:

Безпека – домінує у 45% (13-14 осіб) респондентів. Це свідчить про високе прагнення до безпеки, стабільності та порядку у суспільстві та особистому житті, що є цілком очікуваним в умовах воєнного стану.

Самостійність – є провідною у 50% (15 осіб) опитаних. Ця цінність відображає прагнення до незалежності у думках та діях, самовизначення та творчості, що узгоджується з результатами за методикою Рокіча.

Натомість, найменш вираженими виявилися:

Традиції – домінує лише у 10% (3 особи) респондентів, що свідчить про відносно низьку орієнтацію на прийняття звичаїв та ідей, що склалися в культурі або релігії.

Влада – провідна лише у 10% (3 особи) опитаних, що вказує на низьке прагнення до соціального статусу, престижу та контролю над людьми чи ресурсами.

Гедонізм – домінує у 15% (4-5 осіб) респондентів, що вказує на меншу значущість задоволень та насолод у поточних умовах.

Загалом, аналіз ціннісних пріоритетів групи демонструє виражену орієнтацію на особистісний розвиток, самовизначення та безпеку, тоді як цінності, пов'язані з домінуванням, традиціями та насолодами, є менш значущими. Це відображає адаптаційні механізми та переорієнтацію пріоритетів молодшої особистості в умовах сучасних викликів [10; 16; 41].

Таблиця 2.3

Розподіл домінуючих типів цінностей за Ш. Шварцем (кількість осіб та відсотки)

Тип цінності	Кількість осіб	%
Безпека	14	46,7
Самостійність	15	50,0
Стимуляція	8	26,7
Досягнення	9	30,0
Влада	3	10,0
Конформність	6	20,0
Традиції	3	10,0
Доброзичливість	10	33,3
Універсалізм	7	23,3
Гедонізм	5	16,7
Всього	30	100,0

3. Результати аналізу складових психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя Ріфф (Адаптовано Т.Д. Шевеленкова – Т.П. Фесенко)» [20; 56].

Методика К. Ріфф дозволила не лише отримати кількісну оцінку загального рівня психологічного благополуччя, а й провести глибинний аналіз його окремих компонентів [20; 56]. Результати діагностики відображені в Таблиці 2.4.

Загальний рівень психологічного благополуччя у досліджуваної групи розподілився наступним чином:

Високий рівень благополуччя виявлено у 20% (6 осіб) респондентів.

Середній рівень – у 60% (18 осіб) опитаних.

Низький рівень – у 20% (6 осіб) студенток.

Детальний аналіз за окремими шкалами показав такі тенденції:

Шкала «Позитивні відносини з іншими»:

Високий показник: 30% (9 осіб).

Середній показник: 55% (16-17 осіб).

Низький показник: 15% (4-5 осіб).

Середній бал по групі: 5.1 стін.

Це свідчить про сформовану здатність до теплих, довірчих стосунків та активної соціальної взаємодії у більшості групи, що є важливим ресурсом у складних умовах [32].

Шкала «Автономія»:

Високий показник: 45% (13-14 осіб).

Середній показник: 40% (12 осіб).

Низький показник: 15% (4-5 осіб).

Середній бал по групі: 6.2 стін.

Це вказує на виражену самостійність та незалежність від впливу соціуму у значної частини здобувачів, що корелює з високою значущістю цінностей самостійності та самоствердження [45].

Шкала «Управління оточенням»:

Високий показник: 10% (3 особи).

Середній показник: 40% (12 осіб).

Низький показник: 50% (15 осіб).

Середній бал по групі: 3.8 стін.

Це відображає відносно низький рівень суб'єктивного контролю за навколишньою дійсністю, що є цілком зрозумілим та очікуваним в умовах воєнних дій та загальної невизначеності [10].

Шкала «Особистісне зростання»:

Високий показник: 35% (10-11 осіб).

Середній показник: 50% (15 осіб).

Низький показник: 15% (4-5 осіб).

Середній бал по групі: 5.5 стін.

Це визначає високе прагнення до розвитку та самореалізації у більшості учасниць дослідження, що свідчить про адаптивність та орієнтацію на майбутнє [45].

Шкала «Мета в житті»:

Високий показник: 25% (7-8 осіб).

Середній показник: 55% (16-17 осіб).

Низький показник: 20% (6 осіб).

Середній бал по групі: 4.9 стін.

Це говорить про наявність певної життєвої спрямованості та змістовного наповнення у значної частини студенток, хоча для деяких пошук сенсу може бути все ще актуальним [43].

Шкала «Самоприйняття»:

Високий показник: 20% (6 осіб).

Середній показник: 60% (18 осіб).

Низький показник: 20% (6 осіб).

Середній бал по групі: 4.5 стін.

Це характеризує переважно середній рівень позитивного самосприйняття та прийняття як позитивних, так і негативних аспектів власного Я у більшості опитаних, що може бути сферою для подальшої психокорекційної роботи [1; 25; 49].

Таблиця 2.4

Розподіл рівнів психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф
(кількість осіб та відсотки)

Шкала психологічного благополуччя	Низький рівень (1-3 стін) осіб/%	Середній рівень (4-7 стін) осіб/%	Високий рівень (8-10 стін) осіб/%	Середнє значення (стіни)
Позитивні відносини з іншими	4-5 / 15,0	16-17 / 55,0	9 / 30,0	5,1
Автономія	4-5 / 15,0	12 / 40,0	13-14 / 45,0	6,2
Управління оточенням	15 / 50,0	12 / 40,0	3 / 10,0	3,8
Особистісне зростання	4-5 / 15,0	15 / 50,0	10-11 / 35,0	5,5
Мета в житті	6 / 20,0	16-17 / 55,0	7-8 / 25,0	4,9
Самоприйняття	6 / 20,0	18 / 60,0	6 / 20,0	4,5

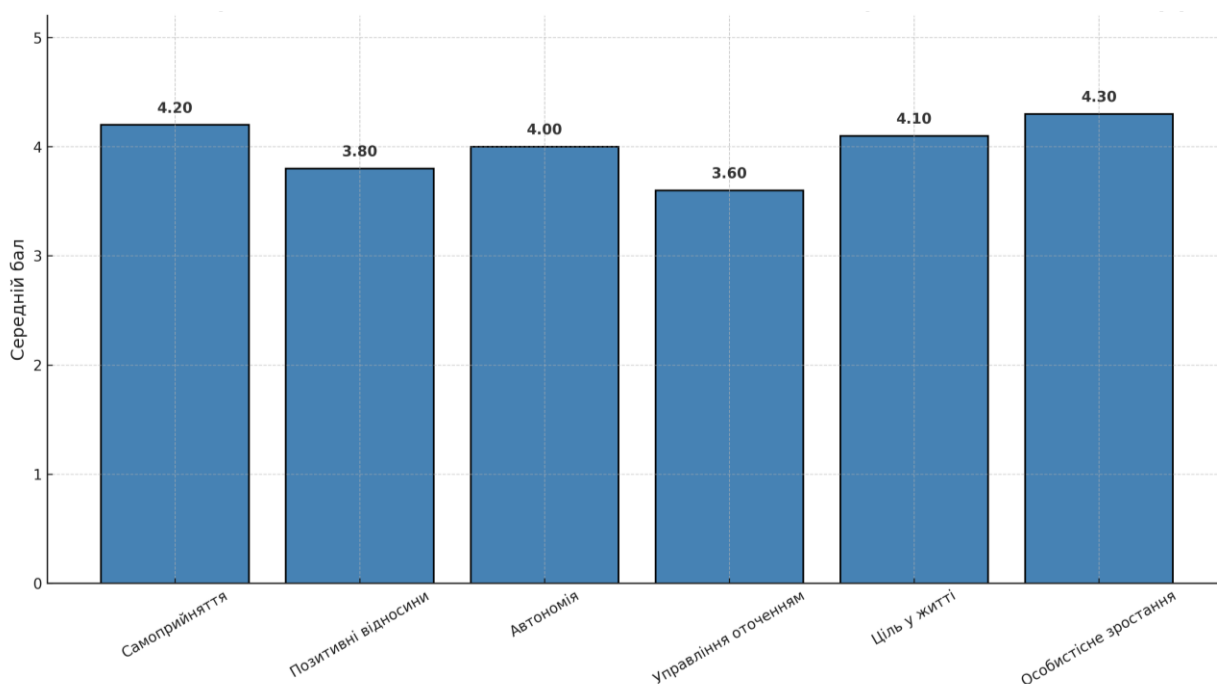


Рис. 2.3 Гістограма середніх значень за шкалами психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, Т. П. Фесенко)

Таким чином, можна зробити висновок, що у респондентів із переважно середнім та високим рівнем психологічного благополуччя компоненти цього благополуччя є досить узгодженими, за винятком значного зниження показника "Управління оточенням". Це відображає вплив зовнішніх, неконтрольованих факторів. Проведене дослідження демонструє вплив цілого ряду факторів, зокрема ціннісних орієнтацій, на суб'єктивне благополуччя особистості, що потребує подальшого поглибленого дослідження та, можливо, розробки психокорекційних програм, спрямованих на підвищення відчуття контролю та опори [1; 25; 35].

2.4. Практичні рекомендації щодо особистісного зростання та гармонізації системи цінностей в умовах сучасних соціальних викликів

В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану та пов'язаних з ним труднощів, формування та підтримка стійкої системи цінностей набуває критичного значення для адаптації особистості та збереження її психологічної стійкості [10; 30]. Саме система цінностей виступає тим внутрішнім орієнтиром, що дозволяє людині справлятися з важкими ситуаціями, пристосовуватися до мінливих умов, ефективно сприймати себе та своє оточення, а також зберігати цілісність особистості [14]. Психологічне благополуччя, в цьому контексті, розглядається як важлива змінна, що значним чином впливає на процеси формування та змінювання системи цінностей [20]. Високий рівень благополуччя сприяє більшій відкритості до переосмислення та інтеграції нових цінностей, дозволяє особистості більш гнучко реагувати на виклики та ефективніше вбудовувати ціннісні орієнтири у свою життєдіяльність. Водночас, зниження благополуччя може ініціювати процес переоцінки цінностей, змушуючи шукати нові опори та смисли. Розвиток та усвідомлення особистих цінностей безпосередньо впливають на формування відчуття осмисленості життя та, як наслідок, на рівень психологічного благополуччя. Одним з найефективніших заходів, спрямованих на поглиблення розуміння власних цінностей та їх інтеграцію в життєдіяльність, є психологічний тренінг [31]. Він спрямований на розвиток особистості, соціально-психологічної компетентності та допомагає учасникам краще адаптуватися до стресових ситуацій. Структура соціально-психологічного тренінгу представлена у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Структура тренінгової програми щодо формування та підтримки системи цінностей та психологічного благополуччя особистості в юнацькому віці [22; 47]

Зміст	Орієнтовна тривалість, хв.
ВСТУПНА ФАЗА	20
1. Вступна бесіда на тему цінностей та їх ролі в житті	10
2. Вправа «Знайомство»	10
ФАЗА КОНТАКТУ	30
3. Вправа «Кому це належить»	20
4. Вправа «Узгодження ритму»	10
ФАЗА ЛАБІЛІЗАЦІЇ	25
5. Вправа «Позитивні думки»	10
6. Вправа «Ловець блага»	15
ФАЗА НАВЧАННЯ	45
7. Вправа «Незакінчене речення : Психологічно благополуччя – це...»	15
8. Вправа «Позитивне мислення»	15
9. Вправа « Я в майбутньому».	15
ЗАКЛЮЧНА ФАЗА	20
10. Вправа «Струм по колу»	10
11. Вправа «Рефлексія»	10

План:

1. Привітання
2. Установка правил
3. Знайомство
4. Теоретична частина
5. Практична частина
6. Заключна частина
7. Зворотна частина

Мета тренінгу: Формування та підтримка стійкої системи цінностей у здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів, враховуючи роль психологічного благополуччя як фактора, що впливає на ціннісні орієнтації та їхню трансформацію [46; 47].

Цілі тренінгу:

1. Профілактика психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія»;
2. Ознайомлення здобувачів вищої освіти з концепцією системи цінностей, її значенням та впливом на життєдіяльність, психологічне благополуччя та адаптацію [43];
3. Розвиток вмінь та навичок усвідомлення, формування та підтримки особистих цінностей у здобувачів вищої освіти психологічної спеціальності [7].

Завдання тренінгу:

- Розвиток умінь самоаналізу;
- Створення безпечного та підтримуючого середовища за допомогою встановлення правил групи, конфіденційності та поваги до кожного учасника [12]
- Підвищення рівня знань про природу та роль цінностей у житті людини та їхній взаємозв'язок із психологічним благополуччям.;

- Виявлення та активізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів для підтримки психічного здоров'я [16]
- Стимулювання процесів особистісного зростання та самопізнання;
- Розвиток здатності до цілепокладання та ефективного планування майбутнього;
- Підвищення нервово-психологічної стійкості [15].

Розвиток компонентів життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику) [36]

Матеріали : дошка / фліпчарт, маркери.

Структура соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування та підтримку системи цінностей

Структура заняття:

Початок тренінгу (знайомство, встановлення правил, цілей і завдань, теоретична частина).

Ведучий: Доброго дня, мене звуть Андрій, і сьогодні я ваш тренер на тренінговій програмі з формування та підтримки системи цінностей у контексті психологічного благополуччя в складних життєвих обставинах. Сьогодні ми з вами детально ознайомимося з поняттями цінностей, їх впливом на наше життя, а також розглянемо, як психологічне благополуччя може стати опорою для зміцнення цих цінностей. Ми розслабимося, пограємо та засвоїмо знання на практичному рівні. Для продуктивної і результативної роботи я хотів би ознайомити вас зі списком правил. Якщо ви не згодні з якимось із правил, то попрошу в кінці оголошення правил підняти руку і висловити свою думку. Або додати правила, важливі саме для вашої групи..

Правила:

1) Конфіденційність (Все, про що йдеться в групі щодо конкретних учасників, має залишатися всередині групи – природне етичне вимога, яке є умовою створення атмосфери психологічної безпеки і саморозкриття) [12];

2) Активність (В групі відсутня можливість пасивно «відсидіти». Оскільки тренінг відноситься до активних методів навчання і розвитку, така норма, як активна участь усіх в тому, що відбувається на тренінгу, є обов'язковою) [22];

3) Звернення на «ти» (Спілкування між усіма учасниками і ведучими незалежно від віку і соціального статусу рекомендується здійснювати на «ти». Це дозволяє створити дружню і вільну обстановку в групі, хоча звернення на «ти» досить важко на перших порах внаслідок звички і певної ієрархічності відносин);

4) Ім'я учасника (Всім учасникам пропонується вибрати собі «ім'я гравця» – то ім'я, по якому, всі інші учасники зобов'язані будуть звертатися до людини. Це може бути, як дійсне власне ім'я (зменшувально-пестливе ім'я), так і дитяча кличка, ім'я улюбленого художнього персонажа або просто ім'я яке подобається) [31];

5) Тут і тепер (Цей принцип орієнтує учасників тренінгу на те, щоб предметом їх аналізу постійно були процеси, що відбуваються в групі в дану мить, почуття, пережиті в даний конкретний час, думки, що з'являються в дану мить. Крім спеціально обумовлених випадків забороняються проекції в минуле і в майбутнє. Принцип акцентування на цьому сприяє глибокій рефлексії учасників, навчання зосереджувати увагу на собі, своїх думках і почуттях, розвитку навичок самоаналізу);

6) Щирість і відвертість (Найголовніше в групі – не лицемірити і не брехати. Чим більш відвертими будуть розповіді про те, що дійсно хвилює і цікавить, чим більш щирим буде пред'явлення почуттів, тим успішнішою буде робота групи в цілому. Щирість і відвертість сприяють отриманню та надання іншим чесного зворотного зв'язку, тобто тієї інформації, яка так важлива кожному учаснику і яка запускає не тільки механізми самосвідомості, а й механізми міжособистісної взаємодії в групі);

7) Принцип Я (Я – висловлювання) (Основна увага учасників має бути зосереджена на процесах самопізнання, на самоаналізі і рефлексії. Навіть

оцінка поведінки іншого члена групи повинна здійснюватися через висловлювання власних почуттів і переживань. Забороняється використовувати міркування типу: «ми вважаємо.», «у нас інша думка інше...» і т.п., що перекладають відповідальність за почуття і думки конкретної людини на аморфне «ми»);

8) Правило чуйності до себе і оточуючих: вимкнути мобільні телефони [27].

Теоретико-методологічною основою розробленої програми стали положення когнітивно-поведінкової терапії, що дозволяє працювати з когнітивними аспектами ціннісних орієнтацій; концепція життєстійкості С. Мадді та теорія резильєнтності (Е. Вернер, Р. Сміт), які розкривають механізми адаптації та опору особистості на свої внутрішні ресурси, включно з цінностями; а також ідеї майндфулнес-орієнтованих підходів (Дж. Кабат-Зінн), що сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя та, відповідно, впливають на процеси формування та переосмислення цінностей. Цей синтез підходів забезпечив комплексну базу для розробки інтервенцій, спрямованих на формування та підтримку системи цінностей здобувачів вищої освіти [29; 31].

Вправа 1: Знайомство [19]

Мета: познайомитися один з одним (10 хв.)

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам продовжити 2 пропозиції. «Багато хто знає, що я ... Але мало хто знає, що я ...».

Гра «Кому це належить» [19]

Мета: встановити зоровий контакт з усіма учасниками, підтримка позитивного емоційного настрою один до одного.

Хід вправи: Кожний з учасників разом з ведучим витягують з кишені або з портфеля який-небудь предмет і кладуть в пусту коробку або ящик так, щоб інші не бачили. Потім ведучий дістає по одному предмету із запитанням «Кому це належить?» Всі відгадують. Той, хто відгадав, пояснює, чому вважає,

що ця річ належить тій чи іншій людині. Ведучий слідкує за тим, щоб діти давали позитивні обґрунтування.

Вправа 2 «Узгодження ритму» [19]

Мета: створення невимушеної, доброзичливої атмосфери групи; підвищення внутрішньогрупової довіри та згуртованості.

Хід вправи: Ця вправа виконується мовчки. Ви маєте єдиний засіб виконання – звуки, точніше, ритм. Знайдіть у цьому приміщенні щось, чим можна відбивати ритм. Якщо нічого не знайдете, можете просто плескати у долоні. Почнемо з того, що кожен відстукуватиме свій власний ритм... Якщо ритм здається вам привабливим, можете приєднатися до нього. А тепер спробуйте повернутися до того ритму, з якого ви розпочали вправу.

Теоретична частина

Суб'єктивне благополуччя – поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя та процесів, що мають велике значення для особистості з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище і характеризує відчуттям задоволеності.

Суб'єктивне благополуччя виступає важливим психологічним регулятором життєдіяльності людини загалом і, зокрема, економічної поведінки, будучи показником процесу соціально-психологічної адаптації особистості змінюються соціально-економічних умовах. На суб'єктивне благополуччя впливають як зовнішні чинники, а й те, як вони перетворюються людиною на деяку систему внутрішньої ієрархії життєвих цінностей [43].

Студентське середовище відноситься до такого періоду, коли відбувається розвиток та саморозвиток людини в результаті присвоєння нового досвіду, спілкування з людьми. Уміння правильно і грамотно вирішувати важкі ситуації у своєму житті, веде до благополуччя особистості юнака, що безпосередньо впливає на успішність діяльності та стиль життя в цілому і таким чином набуває високого суспільного значення [30]. Провідними ціннісно-смісловими сферами студентства, що визначають

рівень суб'єктивного благополуччя особистості, є сфера взаємовідносин особистості, матеріальних цінностей, міжособистісної активності [19; 32].

Стратегії зменшення психологічної напруги.

1. Стратегія розбивки та зменшення. Сконцентруйте свою увагу на дрібних деталях будь-якої важливої для вас справи чи ситуації, усуньте від значущості результату.
2. Порівняння ситуації або будь-якої діяльності з чимось більшим, головним. Зменшення значущості.
3. Встановлення певності. Часто занепокоєння виникає, коли недостатньо інформації для ухвалення рішення.
4. Моделювання множини прийнятних результатів.
5. Відкладення на час (якщо можливо) прийняття рішення, вирішення ситуації.
6. Фізичне навантаження.
7. Письмова фіксація ситуації та причин емоційного переживання.
8. Гумор та робота з негативними емоціями.
9. Доведення переживання до абсурду, наприклад, перебільшення чи применшення, пом'якшення [45].

Вправа 3 «Позитивні думки» [19]

Мета: Розвиток усвідомлення сильних сторін своєї особистості [47].

Хід вправи: Учасникам по колу пропонується доповнити фразу «Я пишаюся собою за те...». Не слід дивуватися, якщо деяким учасникам буде складно говорити про себе позитивно. Необхідно створити довірливу атмосферу.

Після того як кожен учасник виступить, проводиться групова дискусія. Питання для дискусії можуть бути наступними:

1. Чи важливо знати, що ти можеш добре робити, а чого не можеш?
2. Де безпечно говорити про такі речі?
3. Чи треба процвітати в усьому?

4. Якими способами інші можуть спонукати тебе до сприятливого самосприйняття? Якими способами ти можеш зробити це сам?

5. Чи є різниця між підкресленням своїх достоїнств і хвастощами? У чому вона полягає?

Вправа 4 «Ловець блага» [19]

Мета: актуалізувати уявлення про ресурсної діяльності, стану [47].

Хід вправи: У народі кажуть: «Риба шукає, де глибше, а людина де краще». Ми так влаштовані, що намагаємося влаштовувати своє життя максимально комфортним для нас чином. А якщо ми тривалий час живемо в таких умовах, які дратують або вимотують нас, значить, нам довелося знайти для себе в цій ситуації якісь плюси і адаптуватися до неї.

Потренуйтеся в умінні знаходити «плюси» протягом кожного дня. Наприклад, які можливості (плюси) може подарувати сильний дощ? Він прибиває пил, повітря стає чистішим. Поливає все живе і рослинний світ постає нам у всій красі. Завдяки дощу Ви можете, нарешті, зайнятися нагальними домашніми справами. Коли йде дощ добре спиться. Від дощу ростуть гриби, краще клює риба. Так в багатьох речах і явищах можна знайти свої можливості. Давайте спробуємо перевести кожен з Ваших стресових факторів в Ваші ресурси і «Плюси».

Далі учасникам пропонується перевести в позитив які були відзначені раніше у вправі «Список проблем». прописуємо на дошці рішення стресових ситуацій.

Вправа 5 «Незакінчене речення: Психологічне благополуччя – це» [19]

Мета : аналіз та закріплення набутих теоретичних знань.

Хід вправи: Говорячи про емоційне благополуччя, насамперед необхідно розібратися з тим, що ж це таке? Опишіть емоційно благополучну людину. Який він? За якими критеріями можна визначити "емоційне благополуччя?"

Вправа 6 «Позитивне мислення» [19]

Мета: подолати стрес, показати шляхи самопізнання особистості, розглянути ситуації впливу проблемних ситуацій та знайти шляхи їх вирішення.

Хід вправи: Тобі під силу розірвати ланцюг самопідтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні думки, які поглиблюють стрес:

- «У мене нічого не вийде».
- (Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль:
- «Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу»)
- Негативні: «Усе пропало». (Позитивні: «Це не кінець світу»)
- «Я дурень». («Я помилився», «Я – успішна людина!»)
- «Мені обов'язково треба мати це» (Мені б хотілося мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу).
- «Я повинен бути першим». («Мені б хотілося стати першим»).
- «Вони змушені це зробити». («Сподіваюся, вони це зроблять»).
- «Це безнадійно». (Ще не все втрачено»).
- «Не варто й починати» («Треба хоч спробувати»).
- «Я не зможу». (Я ніколи не переймаюся по дрібницях»).
- «Я безнадійна людина». («Я дивлюся на світ із оптимізмом»).

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

Вправа 7 «Я в майбутньому» [19]

Мета: формування та зміцнювання позитивних цінностей та переконань стосовно майбутнього.

Пропоную учасникам закрити очі, подумати і уявити себе, наприклад, через 10 років, 15. Звернути увагу на зовнішність (одяг, зачіску), вид заняття, місце проживання. Потім по черзі кожний учасник описує свій образ в майбутньому. (Інший варіант – намалювати себе).

Ведучий. Запам'ятайте свій образ в майбутньому, часто собі нагадуйте і прагніть, щоб ви стали ним через певний проміжок часу

Вправа 8 «Струм по колу» [19]

Мета: створення позитивної атмосфери та оцінки своєї роботи, підведення підсумків.

Хід роботи: Учасники, посміхаючись, по черзі потискають один одному руки, ніби передаючи позитивну емоційну енергію.

Вправа 9 «Рефлексія» [19]

Мета: підведення підсумків заняття, аналіз групової та індивідуальної роботи учасників, усвідомлення учасниками отриманого досвіду. Отримання зворотного зв'язку для тренера. Підбиття підсумків тренінгу.

Завдяки підібраним вправам та методикам розроблена програма соціально-психологічного тренінгу відповідає поставленим завданням, впливає на формування знань та навичок особистості, розвиток умінь самоаналізу [45]; сприяє підвищенню рівня досвідченості про суб'єктивне благополуччя завдяки ємкій та лаконічній теоретичній частині [20]; стимулює процеси особистісного зростання та самопізнання; впливає на розвиток здатності до цілепокладання та ефективного планування майбутнього; сприяє підвищенню нервово-психологічної стійкості [23].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження системи цінностей здобувачів вищої освіти та її взаємозв'язку з психологічним благополуччям було проведено на вибірці з 30 осіб. Для вивчення були використані такі методики: «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, «Опитувальник цінностей Шварца (PVQ)» та «Шкала психологічного благополуччя Ріфф» (адаптовано Т.Д. Шевеленковою, Т.П. Фесенко).

Завдяки застосованим методикам, вдалося вирішити ключові дослідницькі завдання: виявити особливості системи цінностей здобувачів вищої освіти, проаналізувати рівень їхнього суб'єктивного благополуччя, а також встановити взаємозв'язок між домінуючими цінностями та різними аспектами психологічного стану. Результати діагностики психологічного благополуччя вибірки вказують на певні особливості, які можуть впливати на формування та стабільність цінностей. Зокрема, у 30% (9 осіб) респондентів спостерігаються обмеженість довірливих відносин, труднощі з відкритістю, важке перенесення стресу, погіршення настрою та зниження задоволеності повсякденною діяльністю. За шкалою психологічного благополуччя Ріфф, 40% (12 осіб) здобувачів освіти мають середній рівень, 33,3% (10 осіб) – високий, а 26,7% (8 осіб) – низький. Це свідчить, що, попри наявні виклики, значна частина вибірки зберігає здатність до адаптації, що є важливою передумовою для формування стійкої системи цінностей.

Аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними виявив статистично значущі кореляції, що підтверджують вплив певних аспектів благополуччя на ціннісні орієнтації та навпаки. Встановлено, що усвідомленість та ієрархізація термінальних і інструментальних цінностей корелюють з такими аспектами благополуччя, як самоприйняття, особистісний ріст, автономія та позитивні стосунки з іншими. Виявлено, що чим більше юнаки прагнуть бути незалежними і життєрадісними, тим більшою мірою мають позитивну самооцінку, менш схильні до тривожності та

ефективніше діють в умовах стресу. Це підкреслює, що глибоке розуміння та реалізація власних цінностей є фундаментом для повноцінного психологічного функціонування, а рівень психологічного благополуччя, своєю чергою, може впливати на стабільність та змінюваність ціннісних орієнтацій.

У результаті дослідження також встановлено, що у індивідів з низьким рівнем психологічного благополуччя найчастіше обираються абстрактні термінальні цінності та цінності професійної самореалізації серед інструментальних. Для респондентів із високим рівнем психологічного благополуччя високий ранг мають цінності особистого життя у групі термінальних та етичні цінності з групи інструментальних. Ці дані свідчать про якісні відмінності у ціннісних орієнтаціях, залежно від рівня благополуччя, та підкреслюють потребу в цілеспрямованій психологічній роботі.

На основі отриманих результатів та теоретичного обґрунтування, було розроблено та запропоновано тренінгову програму, спрямовану на формування та підтримку системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів. Програма враховує роль психологічного благополуччя як важливого фактора, що впливає на ціннісні орієнтації.

Структура тренінгу включає послідовні фази: вступну фазу для знайомства та встановлення правил; фазу контакту для згуртування групи; теоретичну частину, що знайомить з концепціями цінностей та їхнього впливу на життя; фазу навчання для практичного закріплення знань через вправи, що розвивають самоаналіз, позитивне мислення та цілепокладання; та заключну фазу для рефлексії й підбиття підсумків.

Очікуваними результатами реалізації тренінгової програми є поглиблення усвідомлення здобувачами вищої освіти власних цінностей, розвиток навичок їх формування та підтримки, підвищення рівня психологічної стійкості, а також покращення загального психоемоційного стану та, як наслідок, сприяння гармонійному психологічному благополуччю.

ВИСНОВКИ

Дана робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню психологічного аналізу системи цінностей здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів, а також розробці практичних рекомендацій щодо її підтримки та розвитку. Проведене комплексне теоретичне та експериментальне дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Проаналізовано теоретико-методологічні засади дослідження системи цінностей та психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. Встановлено, що ціннісно-смилова сфера є ключовим регулятором діяльності особистості, тісно пов'язана з мотиваційно-потребовою сферою та системою особистісних смислів. Історичний розвиток уявлень про цінності та їх роль у житті людини демонструє еволюцію від філософських концепцій до психологічних теорій. Зокрема, психоаналітичні школи (З. Фройд, К. Юнг) вивчали цінності крізь призму несвідомих прагнень та архетипів. Гуманістичний напрям (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл) акцентував на прагненні до самоактуалізації та пошуку смислу як вищої цінності, розглядаючи фрустрацію базових потреб як джерело внутрішнього конфлікту. Екзистенційний підхід (Р. Мей, І. Ялом) підкреслював, що цінності формуються у процесі подолання екзистенційних дилем та є опорою у кризових ситуаціях. Когнітивні підходи (А. Бек) показали, як ціннісні переконання впливають на мислення та емоції.

Психологічне благополуччя, розглядаючись як єдність когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів (О.Є. Бочарова, К. Ріфф), має соціально-психологічну природу і є важливим фактором сенсоутворення. Доведено, що психологічне благополуччя є не лише наслідком сформованих цінностей, а й динамічною змінною, яка значним чином впливає на процеси формування та трансформації системи цінностей особистості в умовах викликів. Забезпечення високого рівня благополуччя створює умови для більш

усвідомленого вибору та інтеграції цінностей, дозволяючи особистості гнучкіше адаптуватися до мінливих умов.

2. Надано соціально-психологічну характеристику особливостей системи цінностей здобувачів вищої освіти та її взаємозв'язку з психологічним благополуччям у юнацькому віці. Визначено, що система цінностей формується в процесі соціально-психологічної діяльності особистості, на основі соціально-психологічних установок та реальних відносин до навколишньої дійсності. На її розвиток та стабільність впливають як внутрішні (власні ціннісні та смислові утворення, установки), так і зовнішні (умови соціалізації) фактори. У період юності, що характеризується активним формуванням ідентичності, ціннісні орієнтації виступають системоутворюючим чинником для збереження внутрішньої гармонії, психологічної стійкості та, як наслідок, позитивно впливають на загальний рівень благополуччя.

3. У результаті проведення констатувального експерименту з дослідження психологічного аналізу системи цінностей здобувачів вищої освіти на вибірці з 30 осіб були отримані такі результати:

- Виявлено якісні відмінності у ціннісних орієнтаціях залежно від рівня психологічного благополуччя. У респондентів з низьким рівнем психологічного благополуччя частіше переважають абстрактні термінальні цінності та цінності професійної самореалізації серед інструментальних. На противагу, для осіб із високим рівнем психологічного благополуччя характерні цінності особистого життя (термінальні) та етичні цінності (інструментальні).
- Аналіз рівня психологічного та суб'єктивного благополуччя групи показав, що у 30% (9 осіб) респондентів спостерігаються обмеженість довірливих відносин, труднощі з відкритістю, важке перенесення стресу, погіршення настрою та зниження задоволеності повсякденною діяльністю. За шкалою психологічного благополуччя Ріфф, 40% (12 осіб) мають середній рівень, 33,3% (10 осіб) – високий, а 26,7% (8 осіб) – низький.

– Експеримент підтвердив існування взаємозв'язку між системою цінностей та психологічним благополуччям. Встановлено, що прагнення юнаків до незалежності та життєрадісності корелює з позитивною самооцінкою, низькою схильністю до скарг на нездужання, оптимізмом, товариськістю, впевненістю у своїх здібностях, ефективністю в умовах стресу та зниженою тривожністю. Це вказує на те, що стійка та усвідомлена система цінностей є ключовою для підтримки психологічного благополуччя, а рівень благополуччя, своєю чергою, може підсилювати та трансформувати ціннісні орієнтації.

4. На основі отриманих емпіричних результатів та теоретичного обґрунтування розроблено науково обґрунтовані практичні рекомендації, спрямовані на формування та підтримку системи цінностей здобувачів вищої освіти, представлені у вигляді програми соціально-психологічного тренінгу.

Тренінгова програма, що має назву «Формування та підтримка системи цінностей у контексті психологічного благополуччя», спрямована на: поглиблення розуміння концепцій цінностей та їхнього взаємозв'язку з якістю життя; розвиток навичок самоаналізу та усвідомлення емоцій; формування позитивної самооцінки та усвідомлення унікальності; розвиток рефлексивних та комунікативних навичок; підвищення внутрішнього ресурсу та мотивації до особистісного зростання, що є основою для стабільної системи цінностей.

В результаті проходження соціально-психологічного тренінгу учасники навчаються: удосконалювати навички групової взаємодії; аналізувати власну діяльність; формувати навички ефективної поведінки; отримувати знання про вплив цінностей на психологічний стан; розвивати власну індивідуальність; підвищувати мотивацію до самопізнання та самостійного пошуку рішень життєвих завдань, що сприятиме збереженню психологічного здоров'я та стійкості системи цінностей.

Таким чином, мета дослідження досягнута, а поставлені завдання виконано. Результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про важливу роль системи цінностей у житті здобувачів вищої освіти та

обґрунтовують необхідність цілеспрямованої тренінгової роботи для її підтримки та розвитку в умовах сучасних соціальних викликів. Проте, для узагальнення отриманих висновків та поглиблення розуміння проблеми дослідження, необхідне подальше вивчення на більшій вибірці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2022
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Донецьк : Вид – во ДНУ, 2006. 336 с.
4. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А Теоретико-методологічні основи соціальнопсихологічного тренінгу Навчальний посібник
5. Бабатіна С. І. Особливості побудови та змісту життєвої стратегії особистості юнацького віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєверодонецьк, 2015. С. 29–38.
6. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навч. посібник. Дніпропетровськ : Вид – во Дніпропетр. нац. ун – ту, 2010. 244 с.
7. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
8. Білова М. Е. Соціально-психологічний тренінг: навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2015., 113 с.
9. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2019.
- 10.01 Бибик Д. Ціннісні орієнтації учнівської молоді України в умовах воєнного стану. / Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць. – 2022. - №26 2022 р., кн. 1. С. 43–54.

- 11.Бліхар М. П. Ціннісні орієнтації студентської молоді України: соціологічний аналіз проблеми Вісник Львівського університету. Серія соціологічна. 2011. Випуск 5, С. 116-125
12. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : метод. посіб. для педагогів. Київ : Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. 76 с.
- 13.Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. Харків, Фоліо, 1996. 237 с.
14. Бочелюк В. Й. Соціально – психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1. С. 37–50.
- 15.Бужинська С. М. Стресостійкість здобувачів вищої освіти як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
16. Власенко І. А., Рева О. М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. № 3. С. 90–99.
17. Волобуєв М. І. (2010). Ціннісні орієнтації студентів університету. ДВНЗ Українська академія банківської справи НБУ. 28. 221-227.
18. Галян, І. М. Психодіагностика. К. : Академвидав, 2009. 464 с.
19. Джонсон Девід В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування / Джонсон Девід В. ; [пер. з англ. В. Хомика]. К. : Вид. дім «КМ Академія», 2003. – 288 с.
- 20.00. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48 – 55.
21. Карпенко Є. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації: монографія. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2013. 272 с.
22. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.

23. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія]. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
24. Кoberник Л. О. (2008). Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентів вищих педагогічних навчальних закладів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки. №23. С. 235-241.
25. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога практика: Навч. посіб. / Т.С. Яценко, Б.Б. Іващенко, С.М. Аврамченко та ін.; За ред. Т.С. Яценко. К.: Вища шк., 2008. 324 с
- 26.31. Кризова психологія : навчальний посібник / Александров Ю. В., Гонтаренко Л. О., Миронець С. М. та ін. ; за заг. ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2013. 383 с.
27. Лефтеров В. О. Психотренінг в ОВС : практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження. 2008., 286 с.
28. 33. Маннапова К. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, т. 2. С. 75–78.
29. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : [навч.-метод. посіб.] / За заг. ред. А. І. Якиміва. – Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
- 30.35. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
31. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : [навч. посіб.], К.: МАУП, 2004., 192 с.
32. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія., К.: Либідь, 2006. 537с.
33. Основи психологічного консультування (лекційний курс) : навч.-метод. посіб. для студ. спец. «Практична психологія» / уклад. Б.А. Якимчук, І.П. Якимчук. Умань : ПП Жовтий О.О., 2013, 204 с.
34. Панок І. Типологія ціннісних орієнтацій студентів. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 66. 2022. С.233-240.

35. Пеньковська Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навч. посіб. Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.
36. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч. – метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок. Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
37. Приходько В. В. Соціально–психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. Вісник Львів. ун-ту. 2005. Вип. 19. Ч.1. С. 182–188.
38. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. Київ: Інкос, 2002. 272 с.
39. Психологія особистості: Словник –довідник / За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко.-К.: Рута, 2001.-320с.-Бібліогр.: с. 263-293.
40. Романюк Л. В. Психологічні чинники розвитку ціннісних орієнтацій студентської молоді: дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.01. К., 2020
41. Романюк Л. В. Концепція становлення цінностей особистості раннього дорослого віку в соціокультурному просторі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 71–76.
42. Романюк Л.В. Ціннісні орієнтації: сутність, структура і психологічні механізми розвитку. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2004., 188 с
43. Романюк Л.В. Психологія цінностей: становлення в розвитку особистості. Кам'янець-Подільський: Вид-во і друк ПП Мошинський В. С., 2013. 386 с.
44. Романюк Л.В. Психологія становлення цінностей особистості : автореферат дис. докт. психол. наук : 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія / Романюк Людмила Василівна. Київ, 2014., 48 с.
45. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012., 280 с.

46. Субашкевич І. Р. Формування ціннісно-сислової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій [практ. посіб.]. Львів : Растр-7, 2016. 60 с.
47. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. – навч. посіб. / В.М.Федорчук. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с. С.6-34.
48. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології. Київ : Гнозис, 2008. С. 92–98.
49. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції / Т. С. Яценко. К.: Вища школа, 2004. 697 с
50. Kluckhohn C. Values and value-orientations in the theory of action : An exploration in definition and classification. Toward a general theory of action. Cambridge MA : Harvard Un. Press, 1962. P. 388–433.
51. Moscovici S. Annual Review of Psychology. Attitudes and Opinions. 1963. № 14. С. 231–260.
52. Moscovici, S. Social representations. Cambridge, London, N-Y, 1984
53. Rokeach M. Beliefs, Attitudes and Values. San Francisco : Josey-Bass Co, 1972. 214 p.
54. Rokeach M. The nature of human values. New York : Free Press, 1973. 438 p
55. 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.
56. Ryff C. D., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69(4). P. 719-727.
57. Schwartz S. H. Structure of Values : Extensions and Cross-Cultural Replications / S. H. Schwartz, W. Bilsky. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 58, N°5. 1990. P. 878–871.

ДОДАТОК А

Бланк А

Термінальні цінності	Місце в житті
активна діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);	
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);	
здоров'я (фізичне і психічне);	
цікава робота ;	
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);	
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);	
матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів); наявність хороших і вірних друзів;	
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);	
пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);	
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил та здібностей);	
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);	
розваги (присмне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);	
щасливе сімейне життя;	
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому);	
творчість (можливість творчої діяльності);	
впевненість у собі (внутрішня гармонія)	

Бланк Б

Інструментальні цінності	Місце в житті
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;	
вихованість (хороші манери);	
високі запиту (високі вимоги до життя і високі домагання);	
життєрадісність (почуття гумору);	
старанність (дисциплінованість);	
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);	
непримиренність до недоліків у собі та інших;	
освіченість (широта знань, висока загальна культура);	
відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово);	
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити)	
самоконтроль (стриманість, самодисципліна);	
сміливість у відстоювання своєї думки, поглядів;	
тверда воля (вміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами);	
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки)	
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки.)	
чесність (правдивість, щирість);	
ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі);	
чуйність (дбайливість).	

ДОДАТОК Б

	НАСКІЛЬКИ ПОДІБНОЮ ДО ТЕБЕ Є ЦЯ ЛЮДИНА					
	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. Перекоаний, 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. Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього важливо бути вільним у плануванні та у виборі своєї діяльності						
12. Для нього важливо дбати про близьких людей. Він намагається дбати про їхнє добро						
13. Для нього важливо бути успішним. Він любить вражати інших						
14. Для нього важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути на сторожі внутрішньої та зовнішньої загрози						

Продовження Додатку Б

15. Він любить ризикувати, завжди шукає пригод						
16. Для нього важливо поводити себе правильно. Він намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими						
17. Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні 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 щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для нього важливо доглядати навколишнє середовище						
20. Для нього важливо бути релігійним. Він старається дотримуватися своїх релігійних переконань						
21. Для нього важливою є чистота та порядок. Він зовсім не любить, коли серед речей безлад						
22. Він вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Він цікавий і старається все зрозуміти						
23. Він переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього є важливим						
24. Він вважає, що бути амбітним – це важливо. Він намагається показати, наскільки він здібний						
25. Він вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, яких його навчили						
26. Для нього важливо насолоджуватись життям та отримувати. Він любить себе розважати						
27. Для нього важливо відповідати потребам інших людей. Він намагається підтримати тих, кого знає						
28. Він переконаний, що завжди повинен виявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього важливо бути слухняним						
29. Він хоче, щоб зі всіма були справедливими, навіть із тим, кого він не знає. Для нього важливо захищати слабких у суспільстві						
30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було цікавим						
31. Він боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для нього						
32. Бути попереду у житті дуже важливо для нього. Він все намагається робити краще ніж інші						
33. Для нього важливо прощати людей, які його образили. Він намагається побачити хороші сторони в людях і не ображатися						

Продовження Додатку Б

34. Для нього важливо бути незалежним. Він любить покладатися на себе						
35. Для нього важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Він турбується про забезпечення соціального порядку						
36. Для нього важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших						
37. Він дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього						
38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу						
39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Він любить бути лідером						
40. Для нього важливо пристосуватися до природи. Він вважає, що люди не повинні змінювати природу						

Облік балів здійснюється за схемою

Дуже подібна	Така як я	Майже така як я	Трішки така як я	Не така як я	Зовсім не така як я
6	5	4	3	2	1

ДОДАТОК В

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоби не виділятися.
3. Як правило, я вважаю себе у відповіді за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які дадуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене з труднощами та розчаруваннями.
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто гноблять мене.
10. В принципі, я вважаю, що згодом дізнаюся про себе дедалі більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не дуже замислююся про майбутнє.
12. Загалом я впевнений у собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що в мене мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюся в спільноту людей, що оточують мене.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитись на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене непокоїть те, що думають про мене інші.
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби я мав таку можливість, я б багато в собі змінив.
25. Мені здається важливим бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді з самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої бов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

Продовження Додатку В

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюсь.
31. У мене не так багато знайомих, які готові вислухати мене, коли мені треба виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасним у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти в житті.
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, - все на краще.
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого сам не хочу.
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости та розвиватися у будь-якому віці.
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті
43. Мені здається, що більшість людей мають більше друзів, ніж у мене
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.
47. Мені приємно складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся тим, який я і який спосіб життя я веду.
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб робити все вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які є для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих стосунків з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли треба змінювати звичний для мене спосіб поведінки.
59. Я не ставлюся до людей, які блукають життям без жодної мети.

Продовження Додатку В

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.
62. Я часто змінюю свою думку, якщо друзі або рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все, що заплановане.
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
69. Мені вдалося знайти підходяще заняття і потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому кращий за них.
79. Ми з моїми друзями ставимося до співчуття до проблем один одного.
80. Я суджу про себе, виходячи з того, що я вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.
81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.
82. Старого пса не навчити нових трюків.
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.
84. Кожен має недоліки, але я маю їх більше, ніж у інших.

ДОДАТОК Г

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ "ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ М. РОКІЧА "

Респондент: Карина С.

Експериментатор: Полікашкін Андрій Віталійович

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Бланк А

Термінальні цінності	Місце в житті
активна діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);	4
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд)	10
здоров'я (фізичне і психічне);	5
цікава робота ;	7
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі)	15
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);	12
матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);	1
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);	8
пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору)	9
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей,)	2
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);	3
розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);	13
щасливе сімейне життя;	11
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей)	16
творчість (можливість творчої діяльності);	14
впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч)	6

Бланк Б

Інструментальні цінності	Місце в житті
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;	12
вихованість (хороші манери);	14
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);	5
життєрадісність (почуття гумору);	15
старанність (дисциплінованість);	11
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);	2
непримиренність до недоліків у собі та інших;	16
освіченість (широта знань, висока загальна культура);	4
відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово);	3
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані)	1
самоконтроль (стриманість, самодисципліна);	10
сміливість у відстоювання своєї думки, поглядів;	6
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки)	18

Продовження Додатку Г

широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);	7
чесність (правдивість, щирість);	13
ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі);	8
чуйність (дбайливість).	17

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Термінальні цінності – самореалізація та самоствердження.

Інструментальні цінності – раціоналізм, незалежність та відповідальність.

Висновки :

По результатам діагностики можна зробити висновки, що у респондента конкретні цінності переважають над абстрактними. Аналіз цінностей-цілей, яких особистість прагне досягти у своєму житті, тобто аналіз термінальних цінностей показав, що респондент має провідну цінність – самореалізацію та самоствердження. Відповідно інструментальними цінностями для дівчини виступають раціоналізм, незалежність та відповідальність. Низький ранг ієрархічного списку цінностей посіли цінності міжособистісних відносин та розваг.

Продовження додатку Г

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ " ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ М. РОКІЧА "

Респондент: Уляна Д.

Експериментатор: Полікашкін Андрій Віталійович

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Бланк А

Термінальні цінності	Місце в житті
активна діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);	6
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);	10
здоров'я (фізичне і психічне);	1
цікава робота ;	11
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);	4
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);	2
матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів); наявність хороших і вірних друзів;	12
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);	4
пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);	8
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил та здібностей);	14
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);	13
розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);	9
щасливе сімейне життя;	3
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому);	5
творчість (можливість творчої діяльності);	11
впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).	7

Бланк Б

Інструментальні цінності	Місце в житті
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;	12
вихованість (хороші манери);	7
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);	18
життєрадісність (почуття гумору);	1
старанність (дисциплінованість);	13
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);	4

Продовження додатку Г

непримиренність до недоліків у собі та інших;	17
освіченість (широта знань, висока загальна культура);	8
відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово);	14
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);	16
самоконтроль (стриманість, самодисципліна);	15
сміливість у відстоювання своєї думки, поглядів;	9
тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами);	6
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани);	10
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);	5
чесність (правдивість, щирість);	2
ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі);	11
чуйність (дбайливість).	3

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Термінальні цінності – любов та дружба, внутрішня гармонія.

Інструментальні цінності – цінності спілкування : життєрадісність, чесність, чуйність.

Висновки :

По результатах діагностики можна зробити висновки, що у респондента абстрактні цінності переважають над конкретними. Аналіз цінностей-цілей, яких особистість прагне досягти у своєму житті, тобто аналіз термінальних цінностей показав, що респондент має провідну цінність – міжособистісних відносин, а саме дружби та любові, для респондента важлива гармонія з собою. Відповідно інструментальними цінностями для дівчини виступають життєрадісність, чуйність та чесність. Низький ранг ієрархічного списку цінностей посіли цінності професійної самореалізації.

Продовження додатку Г

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ " ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ М. РОКІЧА "**

Респондент: Наталія Г.

Експериментатор: Полікашкін Андрій Віталійович

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

Бланк А

Термінальні цінності	Місце в житті
активна діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);	1
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд)	5
здоров'я (фізичне і психічне);	2
цікава робота ;	15
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного)	3
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);	9
матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	14
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);	8
пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору)	11
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил та здібностей);	7
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);	6
розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);	16
щасливе сімейне життя;	10
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей)	12
творчість (можливість творчої діяльності);	4
впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч)	13

Бланк Б

Інструментальні цінності	Місце в житті
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;	8
вихованість (хороші манери);	16
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);	4
життєрадісність (почуття гумору);	7
старанність (дисциплінованість);	10
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);	2
непримиренність до недоліків у собі та інших;	18
освіченість (широта знань, висока загальна культура);	3
відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово);	9
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);	17
самоконтроль (стриманість, самодисципліна);	15
сміливість у відстоювання своєї думки, поглядів;	14
тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами);	11

терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани);	12
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);	1
чесність (правдивість, щирість);	13
ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі);	6
чуйність (дбайливість).	5

Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Термінальні цінності – естетичні цінності краси та творчості..

Інструментальні цінності – широта поглядів, незалежність, освіченість .

Висновки :

По результатах діагностики можна зробити висновки, що у респондента абстрактні цінності переважають над конкретними. Аналіз цінностей-цілей, яких особистість прагне досягти у своєму житті, тобто аналіз термінальних цінностей показав, що респондент має високі цінності краси та творчості. Відповідно інструментальними цінностями для дівчини виступають: широта поглядів, незалежність, освіченість.

ДОДАТОК Д

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «Ш. ШВАРЦА PVQ «ПОРТРЕТ ЦІННОСТЕЙ»
(АДАПТАЦІЯ СЕМКІВ І.)»**

Респондент: Карина С.

Експериментатор: Полікашкін Андрій Віталіович

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

	НАСКІЛЬКИ ПОДІБНОЮ ДО ТЕБЕ Є ЦЯ ЛЮДИНА					
	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	6					
2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей			4			
3. Для нього важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті					2	
4. Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що він робить		5				
5. Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки				3		
6. Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він завжди намагається спробувати щось нове		5				
7. Він вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Перекоаний, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить					2	
8. Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він з ними не погоджується, він все ж хоче їх зрозуміти				3		
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					2	
10. Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення			4			

11. Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього важливо бути вільним у плануванні та у виборі своєї діяльності	6					
12. Для нього важливо дбати про близьких людей. Він намагається дбати про їхнє добро				3		
13. Для нього важливо бути успішним. Він любить вражати інших		5				
14. Для нього важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути на сторожі внутрішньої та зовнішньої загрози				3		
15. Він любить ризикувати, завжди шукає пригод			4			
16. Для нього важливо поводити себе правильно. Він намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими				3		
17. Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він каже			4			
18. Для нього важливо бути вірним своїм друзям. Він хоче присвятити себе близьким людям					2	
19. Він щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для нього важливо доглядати навколишнє середовище					2	
20. Для нього важливо бути релігійним. Він старається дотримуватися своїх релігійних переконань						1
21. Для нього важливою є чистота та порядок. Він зовсім не любить, коли серед речей безлад			4			
22. Він вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Він цікавий і старається все зрозуміти		5				
23. Він переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього є важливим					2	
24. Він вважає, що бути амбітним – це важливо. Він намагається показати, наскільки він здібний		5				
25. Він вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, яких його навчили					2	
26. Для нього важливо насолоджуватись життям та отримувати. Він любить себе розважати			4			
27. Для нього важливо відповідати потребам інших людей. Він намагається підтримати тих, кого знає				3		
28. Він переконаний, що завжди повинен виявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього важливо бути слухняним					2	
29. Він хоче, щоб зі всіма були справедливими, навіть із тим, кого він не знає. Для нього важливо захищати слабких у суспільстві				3		
30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було цікавим		5				

31. Він боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для нього				3		
32. Бути попереду у житті дуже важливо для нього. Він все намагається робити краще ніж інші	6					
33. Для нього важливо прощати людей, які його образили. Він намагається побачити хороші сторони в людях і не ображатися				3		
34. Для нього важливо бути незалежним. Він любить покладатися на себе	6					
35. Для нього важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Він турбується про забезпечення соціального порядку				3		
36. Для нього важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших				3		
37. Він дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього			4			
38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу					2	
39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Він любить бути лідером		5				
40. Для нього важливо пристосуватися до природи. Він вважає, що люди не повинні змінювати природу					2	

Облік балів здійснюється за схемою

Дуже подібна	Така як я	Майже така як я	Трішки така як я	Не така як я	Зовсім не така як я
6	5	4	3	2	1

Обробка та інтерпретація даних. Шкала обліку за формулами:

Цінності	Питання
Конформізм	$(п7+п16+п28+п36) / 4 = (2+3+2+3) / 4 = 10 / 4 = 2.5$
Традиція	$(п9+п20+п25+п38) / 4 = (2+1+2+2) / 4 = 7 / 4 = 1.75$
Доброзичливість	$(п12+п18+п27+п33) / 4 = (3+2+3+3) / 4 = 11 / 4 = 2.75$
Універсалізм	$(п3+п8+п19+п23+п29+п40) / 6 = (2+3+2+2+3+2) / 6 = 14 / 6 = 2.33$
Самостійність	$(п1+п11+п22+п34) / 4 = (6+6+5+6) / 4 = 23 / 4 = 5.75$
Стимуляція	$(п6+п15+п30) / 3 = (5+4+5) / 3 = 14 / 3 = 4.67$
Гедонізм	$(п10+п26+п37) / 3 = (4+4+4) / 3 = 12 / 3 = 4.0$
Досягнення	$(п4+п13+п24+п32) / 4 = (5+5+5+6) / 4 = 21 / 4 = 5.25$
Влада	$(п2+п17+п39) / 3 = (4+4+5) / 3 = 13 / 3 = 4.33$
Безпека	$(п5+п14+п21+п31+п35) / 5 = (3+3+4+3+3) / 5 = 16 / 5 = 3.2$

Ієрархічна структура цінностей Наталії Г. (від найвищої до найнижчої)

1. Самостійність (5.75)
2. Досягнення (5.25)
3. Стимуляція (4.67)
4. Влада (4.33)
5. Гедонізм (4.0)
6. Безпека (3.2)
7. Доброзичливість (2.75)
8. Конформізм (2.5)
9. Універсалізм (2.33)
10. Традиція (1.75)

Висновки:

Аналіз відповідей Карини С. на опитувальник Шварца переконливо підтверджує її ціннісну ієрархію яка чітко відображає її прагнення до самореалізації, розвитку та активного життя.

Провідні цінності: Самостійність та Досягнення. Це повністю відповідає її орієнтації на самореалізацію та самоствердження. Для Карини надзвичайно важлива незалежність у думках та діях, можливість самостійно приймати рішення та творчо підходити до життя. Вона прагне до особистого успіху, визнання своїх здібностей та бажання бути попереду інших. Це підтверджує її внутрішнє прагнення до ефективності та особистісного контролю, що виділялися в її інструментальних цінностях за Рокічем.

Високі, але менш пріоритетні: Стимуляція, Влада, Гедонізм.

Стимуляція свідчить про її прагнення до нового досвіду, змін та новизни, що може бути пов'язано з її бажанням розвиватися та не стояти на місці.

Влада може вказувати на її прагнення до керівних позицій та впливу, що корелює з її амбітністю та бажанням бути лідером.

Гедонізм хоч і не є домінуючим, але має помірну вираженість, що говорить про те, що вона цінує певний рівень комфорту та задоволення, але це не є її головним пріоритетом.

Середній рівень: Безпека. Цінності безпеки знаходяться в середині списку. Це може свідчити про те, що вона цінує стабільність та гармонію, але не настільки, щоб це обмежувало її прагнення до самостійності та досягнень.

Низький рівень: Доброзичливість, Конформізм, Універсалізм, Традиція. Це найнижчі показники, які підтверджують її складнощі у міжособистісних відносинах та соціальній взаємодії.

Низький рівень Доброзичливості та Універсалізму відповідає її труднощам у побудові довірчих стосунків, схильності до ізоляції та низькому рівню позитивних відносин з іншими, зафіксованому в методиці Ріфф. Вона менше сфокусована на благополуччі близьких або захисті інтересів широких груп людей.

Низький Конформізм та Традиція підкреслюють її небажання обмежувати власні дії соціальними нормами або традиціями. Це логічно для людини, яка цінує незалежність та самостійність, і може свідчити про певну автономію від суспільних очікувань, що може бути як позитивним для індивідуального розвитку, так і ускладнювати соціальну адаптацію.

Загальний висновок: Карина С. – це особистість, яка активно прагне до самореалізації та індивідуального успіху, цінуючи незалежність та можливість впливати на власне життя. Її мотивація спрямована на досягнення нових цілей та розвиток своїх здібностей. Водночас, її ціннісна структура відображає певні труднощі у сфері міжособистісних відносин та меншу схильність до соціальної конформності та універсалізму, що узгоджується з її психологічним портретом.

Для мотивації Карини С. до певної діяльності варто зосередитися на її прагненні до самостійності, можливості реалізувати свій потенціал, досягати поставлених цілей та отримувати визнання. Завдання, що дозволяють їй бути

лідером, проявляти творчість та незалежність, будуть для неї найбільш привабливими та ефективними.

Продовження додатку Д

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «Ш. ШВАРЦА PVQ «ПОРТРЕТ ЦІННОСТЕЙ»
(АДАПТАЦІЯ СЕМКІВ І.)»**

Респондент: Уляна Д.

Експериментатор: Полікашкін Андрій Віталіович

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

	НАСКІЛЬКИ ПОДІБНОЮ ДО ТЕБЕ Є ЦЯ ЛЮДИНА					
	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				3		
2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей					2	
3. Для нього важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті		5				
4. Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що він робить				3		
5. Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки			4			
6. Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він завжди намагається спробувати щось нове				3		
7. Він вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Переконаний, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить		5				
8. Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він з ними не погоджується, він все ж хоче їх зрозуміти		5				
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			4			
10. Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення			4			
11. Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього важливо бути вільним у плануванні та у виборі своєї діяльності				3		

12. Для нього важливо дбати про близьких людей. Він намагається дбати про їхнє добро	6					
13. Для нього важливо бути успішним. Він любить вражати інших					2	
14. Для нього важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути на сторожі внутрішньої та зовнішньої загрози			4			
15. Він любить ризикувати, завжди шукає пригод					2	
16. Для нього важливо поводити себе правильно. Він намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими		5				
17. Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він каже					2	
18. Для нього важливо бути вірним своїм друзям. Він хоче присвятити себе близьким людям	6					
19. Він щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для нього важливо доглядати навколишнє середовище		5				
20. Для нього важливо бути релігійним. Він старається дотримуватися своїх релігійних переконань			4			
21. Для нього важливою є чистота та порядок. Він зовсім не любить, коли серед речей безлад				3		
22. Він вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Він цікавий і старається все зрозуміти			4			
23. Він переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього є важливим		5				
24. Він вважає, що бути амбітним – це важливо. Він намагається показати, наскільки він здібний				3		
25. Він вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, яких його навчили			4			
26. Для нього важливо насолоджуватись життям та отримувати. Він любить себе розважати			4			
27. Для нього важливо відповідати потребам інших людей. Він намагається підтримати тих, кого знає	6					
28. Він переконаний, що завжди повинен виявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього важливо бути слухняним		5				
29. Він хоче, щоб зі всіма були справедливими, навіть із тим, кого він не знає. Для нього важливо захищати слабких у суспільстві		5				
30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було цікавим				3		
31. Він боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для нього				3		
32. Бути попереду у житті дуже важливо для нього. Він все намагається робити краще ніж інші					2	

33. Для нього важливо прощати людей, які його образили. Він намагається побачити хороші сторони в людях і не ображатися		5				
34. Для нього важливо бути незалежним. Він любить покладатися на себе				3		
35. Для нього важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Він турбується про забезпечення соціального порядку			4			
36. Для нього важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших		5				
37. Він дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього			4			
38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу			4			
39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Він любить бути лідером					2	
40. Для нього важливо пристосуватися до природи. Він вважає, що люди не повинні змінювати природу		5				

Облік балів здійснюється за схемою

Дуже подібна	Така як я	Майже така як я	Трішки така як я	Не така як я	Зовсім не така як я
6	5	4	3	2	1

Обробка та інтерпретація даних. Шкала обліку за формулами:

Цінності	Питання
Конформізм	$(п7+п16+п28+п36) / 4 = (5+5+5+5) / 4 = 20 / 4 = 5.0$
Традиція	$(п9+п20+п25+п38) / 4 = (4+4+4+4) / 4 = 16 / 4 = 4.0$
Доброзичливість	$(п12+п18+п27+п33) / 4 = (6+6+6+5) / 4 = 23 / 4 = 5.75$
Універсальність	$(п3+п8+п19+п23+п29+п40) / 6 = (5+5+5+5+5+5) / 6 = 30 / 6 = 5.0$
Самостійність	$(п1+п11+п22+п34) / 4 = (3+3+4+3) / 4 = 13 / 4 = 3.25$
Стимуляція	$(п6+п15+п30) / 3 = (3+2+3) / 3 = 8 / 3 = 2.67$
Гедонізм	$(п10+п26+п37) / 3 = (4+4+4) / 3 = 12 / 3 = 4.0$
Досягнення	$(п4+п13+п24+п32) / 4 = (3+2+3+2) / 4 = 10 / 4 = 2.5$
Влада	$(п2+п17+п39) / 3 = (2+2+2) / 3 = 6 / 3 = 2.0$
Безпека	$(п5+п14+п21+п31+п35) / 5 = (4+4+3+3+4) / 5 = 18 / 5 = 3.6$

Ієрархічна структура цінностей Наталії Г. (від найвищої до найнижчої)

11.Доброзичливість (5.75)

- 12.Конформізм (5.0)
- 13.Універсалізм (5.0)
- 14.Традиція (4.0)
- 15.Гедонізм (4.0)
- 16.Безпека (3.6)
- 17.Самостійність (3.25)
- 18.Стимуляція (2.67)
- 19.Досягнення (2.5)
- 20.Влада (2.0)

Висновки:

Аналіз відповідей Уляни Д. на опитувальник Шварца переконливо підтверджує її ціннісну ієрархію яка яскраво відображає пріоритет міжособистісних відносин та гармонії.

Провідні цінності: Доброзичливість, Конформізм, Універсалізм.

Доброзичливість є найвищою цінністю, що свідчить про глибоку орієнтацію Уляни на благополуччя, щастя та добробут близьких їй людей – родини, друзів, колег. Вона цінує вірність, чесність, дружелюбність та відповідальність, прагне бути опорою та підтримкою для тих, кого любить. Це повністю узгоджується з її провідними термінальними цінностями любові, дружби та високими показниками за шкалою "Позитивні відносини з іншими" за Ріфф.

Високий Конформізм вказує на її прагнення дотримуватися соціальних очікувань та норм, бути ввічливою, моральною та відповідальною. Це може бути пов'язано з її низькою автономією та залежністю від думки оточуючих – вона прагне гармонії у відносинах, уникаючи конфліктів та розчарування інших.

Високий Універсалізм свідчить про її толерантність, прагнення до розуміння та захисту благополуччя всіх людей, а також турботу про природу. Це

розширює її фокус від близьких зв'язків до загальнолюдських цінностей справедливості та рівності.

Середній рівень: Традиція, Гедонізм, Безпека.

Традиція підкреслює її повагу до звичаїв та єдності поколінь, що може бути проявом прагнення до стабільності та звичного порядку.

Гедонізм та Безпека перебувають на середньому рівні, що свідчить про те, що вона цінує комфорт, відпочинок та стабільність, але ці цінності не є для неї настільки домінуючими, як міжособистісні зв'язки.

Низький рівень: Самостійність, Стимуляція, Досягнення, Влада.

Найнижчі показники за цими категоріями чітко відображають меншу сфокусованість Уляни на індивідуальних досягненнях, кар'єрному зростанні та лідерстві. Це підтверджує її низький ранг цінностей професійної самореалізації за Рокічем, а також менш виражене прагнення до постійного самовдосконалення ("Особистісне зростання") та нечіткість життєвих цілей ("Цілі в житті") за Ріфф. Вона не прагне до ризику, новизни заради новизни, або до контролю над іншими.

Загальний висновок: Уляна Д. – це соціально орієнтована особистість, для якої ключову роль відіграють міжособистісні відносини, гармонія та турбота про інших. Вона цінує взаєморозуміння, дотримання соціальних норм та справедливості. Її мотивація значною мірою ґрунтується на потребі у приналежності, підтримці та позитивних взаємодіях. При цьому вона менш сфокусована на індивідуальному успіху, владі та постійному пошуку нового досвіду, що також може бути пов'язано з її схильністю до залежності від думки оточуючих та меншою автономією.

Щоб мотивувати Уляну Д. до певної діяльності, необхідно звертати увагу на її прагнення до співпраці, допомоги іншим, створення гармонійного та підтримуючого середовища. Завдання, які передбачають командну роботу, взаємодопомогу та орієнтацію на соціальні результати, будуть для неї найбільш привабливими.

Продовження Додатку Д

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «Ш. ШВАРЦА RVQ «ПОРТРЕТ ЦІННОСТЕЙ»
(АДАПТАЦІЯ СЕМКІВ І.)»

Респондент: Наталія Г.

Експериментатор: Полікашкін Андрій Віталійович

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

	НАСКІЛЬКИ ПОДІБНОЮ ДО ТЕБЕ Є ЦЯ ЛЮДИНА					
	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	6					
2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей					2	
3. Для нього важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті			4			
4. Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що він робить		5				
5. Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки				3		
6. Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він завжди намагається спробувати щось нове	6					
7. Він вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Переконаний, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить					2	
8. Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він з ними не погоджується, він все ж хоче їх зрозуміти		5				
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					2	
10. Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення				3		

11. Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього важливо бути вільним у плануванні та у виборі своєї діяльності	6					
12. Для нього важливо дбати про близьких людей. Він намагається дбати про їхнє добро			4			
13. Для нього важливо бути успішним. Він любить вражати інших		5				
14. Для нього важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути на сторожі внутрішньої та зовнішньої загрози				3		
15. Він любить ризикувати, завжди шукає пригод		5				
16. Для нього важливо поводити себе правильно. Він намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими				3		
17. Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він каже			4			
18. Для нього важливо бути вірним своїм друзям. Він хоче присвятити себе близьким людям			4			
19. Він щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для нього важливо доглядати навколишнє середовище			4			
20. Для нього важливо бути релігійним. Він старається дотримуватися своїх релігійних переконань					2	
21. Для нього важливою є чистота та порядок. Він зовсім не любить, коли серед речей безлад				3		
22. Він вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Він цікавий і старається все зрозуміти	6					
23. Він переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього є важливим			4			
24. Він вважає, що бути амбітним – це важливо. Він намагається показати, наскільки він здібний		5				
25. Він вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, яких його навчили					2	
26. Для нього важливо насолоджуватись життям та отримувати. Він любить себе розважати				3		
27. Для нього важливо відповідати потребам інших людей. Він намагається підтримати тих, кого знає			4			
28. Він переконаний, що завжди повинен виявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього важливо бути слухняним				3		
29. Він хоче, щоб зі всіма були справедливими, навіть із тим, кого він не знає. Для нього важливо захищати слабких у суспільстві			4			
30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було цікавим		5				

31. Він боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для нього		5				
32. Бути попереду у житті дуже важливо для нього. Він все намагається робити краще ніж інші	6					
33. Для нього важливо прощати людей, які його образили. Він намагається побачити хороші сторони в людях і не ображатися			4			
34. Для нього важливо бути незалежним. Він любить покладатися на себе	6					
35. Для нього важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Він турбується про забезпечення соціального порядку				3		
36. Для нього важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших				3		
37. Він дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього				3		
38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу					2	
39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Він любить бути лідером			4			
40. Для нього важливо пристосуватися до природи. Він вважає, що люди не повинні змінювати природу			4			

Облік балів здійснюється за схемою

Дуже подібна	Така як я	Майже така як я	Трішки така як я	Не така як я	Зовсім не така як я
6	5	4	3	2	1

Обробка та інтерпретація даних. Шкала обліку за формулами:

Цінності	Питання
Конформізм	$(п7+п16+п28+п36) / 4 = (2+3+3+3) / 4 = 11 / 4 = 2.75$
Традиція	$(п9+п20+п25+п38) / 4 = (2+2+2+2) / 4 = 8 / 4 = 2.0$
Доброзичливість	$(п12+п18+п27+п33) / 4 = (4+4+4+4) / 4 = 16 / 4 = 4.0$
Універсалізм	$(п3+п8+п19+п23+п29+п40) / 6 = (4+5+4+4+4+4) / 6 = 25 / 6 = 4.17$
Самостійність	$(п1+п11+п22+п34) / 4 = (6+6+6+6) / 4 = 24 / 4 = 6.0$
Стимуляція	$(п6+п15+п30) / 3 = (6+5+5) / 3 = 16 / 3 = 5.33$
Гедонізм	$(п10+п26+п37) / 3 = (3+3+3) / 3 = 9 / 3 = 3.0$
Досягнення	$(п4+п13+п24+п32) / 4 = (5+5+5+6) / 4 = 21 / 4 = 5.25$
Влада	$(п2+п17+п39) / 3 = (2+4+4) / 3 = 10 / 3 = 3.33$
Безпека	$(п5+п14+п21+п31+п35) / 5 = (3+3+3+5+3) / 5 = 17 / 5 = 3.4$

Ієрархічна структура цінностей Наталії Г. (від найвищої до найнижчої)

- 21.Самостійність (6.0)
- 22.Стимуляція (5.33)
- 23.Досягнення (5.25)
- 24.Універсалізм (4.17)
- 25.Доброзичливість (4.0)
- 26.Безпека (3.4)
- 27.Влада (3.33)
- 28.Гедонізм (3.0)
- 29.Конформізм (2.75)
- 30.Традиція (2.0)

Висновки:

Аналіз відповідей Наталії Г. на опитувальник Шварца яскраво відображає її прагнення до самореалізації, розвитку та активного життя.

Провідні цінності: Самостійність, Стимуляція, Досягнення.

Самостійність є абсолютно домінуючою цінністю (6.0), що свідчить про її незалежність у думках та діях, прагнення до свободи вибору та можливість творити. Це ідеально узгоджується з її інструментальною цінністю незалежності та високими показниками за шкалою "Автономія" за Ріфф.

Високий показник Стимуляції (5.33) відображає її потребу в нових враженнях, змінах та пригодах. Це підкреслює її бажання активного діяльного життя та прагнення "робити багато цікавих речей", що було помічено за Рокічем.

Значущість Досягнень (5.25) говорить про її прагнення до особистого успіху, демонстрації здібностей та бажання бути попереду інших. Це корелює з її високими запитами, ефективністю у справах та прагненням до продуктивного життя.

Важливі, але менш пріоритетні: Універсалізм та Доброзичливість.

Цінність Універсалізму (4.17) свідчить про її широту поглядів, толерантність, інтерес до інших культур та турботу про природу. Це узгоджується з її інструментальною цінністю широти поглядів та естетичним сприйняттям світу (краса природи і мистецтва).

Доброзичливість (4.0) вказує на те, що Наталія цінує близькі стосунки, вірність та підтримку інших. Хоча ця цінність не є домінуючою, як у Уляни, вона достатньо висока, що свідчить про її чуйність та позитивне ставлення до людей.

Середній та низький рівень: Безпека, Влада, Гедонізм, Конформізм, Традиція.

Безпека (3.4) та Влада (3.33) знаходяться на середньому рівні. Це означає, що хоча вона цінує стабільність та можливість впливати, ці аспекти не є для неї самоціллю і не переважають над прагненням до самовираження та розвитку.

Відносно низькі показники Гедонізму (3.0), Конформізму (2.75) та Традиції (2.0) чітко корелюють з її психологічним портретом. Це вказує на її меншу зацікавленість у розвагах та повній відсутності обов'язків, відсутність схильності до сліпого підпорядкування соціальним нормам або традиціям, а також небажання привертати до себе надмірну увагу. Це підкреслює її автономію та орієнтацію на власні судження, а не на зовнішні обмеження чи схвалення.

Загальний висновок: Наталія Г. – це ярко виражена особистість, орієнтована на індивідуальний розвиток, самовираження та активну діяльність. Вона цінує незалежність, пізнання та творчість, прагне до повноти життя та особистісних досягнень. Її високий рівень психологічного благополуччя підкріплений сильним почуттям автономії та цілеспрямованості. Для неї менш важливі матеріальні блага, розваги, соціальна конформність та слідування традиціям, ніж її внутрішній світ та можливості для зростання.

Для мотивації Наталії Г. до певної діяльності слід зосередитися на її потребі у самотійності, можливості проявляти творчість та інноваційність, досягати високих результатів, розширювати свій кругозір та постійно розвиватися. Їй

будуть цікаві завдання, що вимагають нестандартного мислення, пошуку нових рішень, а також дозволяють їй бути лідером або брати на себе відповідальність за значущі проекти.

ДОДАТОК Е

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ РІФФ (АДАПТОВАНО Т.Д.ШЕВЕЛЕНКОВА - Т.П.
ФЕСЕНКО)»**

Респондент: Карина С.

Експериментатор: Полікашкін Андрій Віталійович

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною. 2
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоби не виділятися. 3
3. Як правило, я вважаю себе у відповіді за те, як я живу. 4
4. Мене не цікавлять заняття, які дадуть результат у віддаленому майбутньому. 3
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому. 3
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя. 4
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене з труднощами та розчаруваннями. 4
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості. 4
9. Вимоги повсякденного життя часто гноблять мене. 3
10. В принципі, я вважаю, що згодом дізнаюся про себе дедалі більше. 4
11. Я живу сьогоднішнім днем і не дуже замислююся про майбутнє. 3
12. Загалом я впевнений у собі. 2
13. Мені часто буває самотньо через те, що в мене мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами. 4
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші. 4
15. Я не дуже вписуюся в спільноту людей, що оточують мене. 5
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове. 2
17. Я намагаюся зосередитись на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми. 3
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я. 2
19. Я люблю душевні бесіди з рідними чи друзями. 2
20. Мене непокоїть те, що думають про мене інші. 3
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами. 4
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує. 4
23. Моє життя має сенс. 4
24. Якби я мав таку можливість, я б багато в собі змінив. 3

Продовження додатку Е

25. Мені здається важливим бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами. **3**
26. Для мене важливіше бути у згоді з самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих. **4**
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене. **3**
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий. **4**
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними. **4**
30. Загалом я собі подобаюсь. **3**
31. У мене не так багато знайомих, які готові вислухати мене, коли мені треба виговоритися. **2**
32. На мене впливають сильні люди. **4**
33. Якби я був нещасним у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію. **4**
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим. **4**
35. Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти в житті. **3**
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, - все на краще. **4**
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів. **2**
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого сам не хочу. **4**
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами. **5**
40. На мій погляд, людина здатна рости та розвиватися у будь-якому віці. **6**
41. Колись я поставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу. **4**
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті. **3**
43. Мені здається, що більшість людей мають більше друзів, ніж у мене **2**
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи. **2**
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день. **4**
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим. **5**
47. Мені приємно складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя. **5**
48. Як правило, я пишаюся тим, який я і який спосіб життя я веду. **4**
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших. **2**
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою. **5**
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб робити все вчасно. **5**
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим. **4**
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які є для себе. **4**
54. Я заздрю способу життя багатьох людей. **2**
55. У мене було мало теплих стосунків з іншими людьми. **5**

Продовження додатку Е

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань. 3
57. Я зайнята людиною, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами. 4
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли треба змінювати звичний для мене спосіб поведінки. 5
59. Я не ставлюся до людей, які блукають життям без жодної мети. 5
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей. 3
61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем. 5
62. Я часто змінюю свою думку, якщо друзі або рідні не згодні з нею. 2
63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все, що заплановане. 3.
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку. 5
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було. 2
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно. 4
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти. 2
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити. 5
69. Мені вдалося знайти підходяще заняття і потрібні мені стосунки. 2
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими. 5
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування. 4
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти. 4
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми. 4
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті. 2
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б. 4
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя. 3
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті. 4
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому кращий за них. 4
79. Ми з моїми друзями ставимося до співчуття до проблем один одного. 2
80. Я суджу про себе, виходячи з того, що я вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші. 5
81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються. 3
82. Старого пса не навчити нових трюків. 2
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя. 3
84. Кожен має недоліки, але я маю їх більше, ніж у інших. 3

Продовження додатку Е**Обробка та інтерпретація:**

Шкала	Сирий бал	min	max	М	Середнє значення
Позитивне ставлення	38	14	84	65	57-73
Автономія	61	14	84	58	51-65
Управління середовищем	51	14	84	58	51-65
Особистісне зростання	56	14	84	65	59-71
Цілі в житті	56	14	84	64	56-72
Самоприйняття	54	14	84	61	52-70
Баланс афекта	103	30	180	84	68-100
Свідомість життя	90	22	132	97	84-110
Людина як відкрита система	44	14	84	65	59-71
Психологічне благополуччя	316	84	504	370	335-405

Висновки:

Проаналізувавши відповіді респондента за наданою шкалою, було визначено низький рівень психологічного благополуччя.

Шкала з найменшими показниками «Позитивне ставлення» показує, що респондент має лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими, складність бути відкритим, виявляти теплоту та піклуватися про інших; у міжособистісних взаєминах, як правило, ізольований та фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими.

«Людина як відкрита система» - ця шкала також показала низькі значення, що вказує на нездатність досить інтегрувати окремі аспекти свого досвіду. Формується фрагментарне, недостатньо реалістичне сприйняття різних аспектів життя.

Продовження Додатку Е

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ РІФФ (АДАПТОВАНО Т.Д.ШЕВЕЛЕНКОВА - Т.П.
ФЕСЕНКО)»

Респондент: Уляна Д.

Експериментатор: Полікашкін Андрій Віталійович

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною. **5**
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоби не виділятися. **3**
3. Як правило, я вважаю себе у відповіді за те, як я живу. **5**
4. Мене не цікавлять заняття, які дадуть результат у віддаленому майбутньому. **4**
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому. **4**
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя. **4**
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене з труднощами та розчаруваннями. **2**
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості. **4**
9. Вимоги повсякденного життя часто гноблять мене. **2**
10. В принципі, я вважаю, що згодом дізнаюся про себе дедалі більше. **5**
11. Я живу сьогоднішнім днем і не дуже замислююся про майбутнє. **4**
12. Загалом я впевнений у собі. **4**
13. Мені часто буває самотньо через те, що в мене мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами. **2**
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші. **3**
15. Я не дуже вписуюся в спільноту людей, що оточують мене. **2**
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове. **5**
17. Я намагаюся зосередитись на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми. **2**
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я. **2**
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями. **6**
20. Мене непокоїть те, що думають про мене інші. **4**
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами. **4**
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує. **4**
23. Моє життя має сенс. **5**

Продовження додатку Е

24. Якби я мав таку можливість, я б багато в собі змінив. **3**
25. Мені здається важливим бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами. **6**
26. Для мене важливіше бути у згоді з самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих. **4**
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене. **2**
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий. **4**
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними. **4**
30. Загалом я собі подобаюсь. **5**
31. У мене не так багато знайомих, які готові вислухати мене, коли мені треба виговоритися. **5**
32. На мене впливають сильні люди. **5**
33. Якби я був нещасним у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію. **4**
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим. **3**
35. Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти в житті. **3**
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, - все на краще. **4**
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів. **5**
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого сам не хочу. **4**
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами. **3**
40. На мій погляд, людина здатна рости та розвиватися у будь-якому віці. **5**
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу. **5**
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті. **3**
43. Мені здається, що більшість людей мають більше друзів, ніж у мене **3**
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи. **4**
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день. **5**
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим. **4**
47. Мені приємно складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя. **4**
48. Як правило, я пишаюся тим, який я і який спосіб життя я веду. **4**
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших. **5**
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою. **3**
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб робити все вчасно. **2**
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим. **5**

Продовження додатку Е

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які є для себе. 4
54. Я заздрю способу життя багатьох людей. 3
55. У мене було мало теплих стосунків з іншими людьми. 2
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань. 4
57. Я зайнята людиною, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами. 4
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли треба змінювати звичний для мене спосіб поведінки. 4
59. Я не ставлюся до людей, які блукають життям без жодної мети. 4
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей. 3
61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем. 1
62. Я часто змінюю свою думку, якщо друзі або рідні не згодні з нею. 4
63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все, що заплановане. 3.
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку. 4
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було. 2
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно. 3
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти. 5
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити. 3
69. Мені вдалося знайти підходяще заняття і потрібні мені стосунки. 5
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими. 4
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість 4
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти 4
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми. 2
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті. 3
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б. 4
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя. 4
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті. 4
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому кращий за них. 4
80. Я суджу про себе, виходячи з того, що я вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші. 4
81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються. 4
82. Старого пса не навчити нових трюків. 3
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя. 3
84. Кожен має недоліки, але я маю їх більше, ніж у інших. 3

Продовження додатку Е**Обробка та інтерпретація:**

Шкала	Сирий бал	min	max	М	Середнє значення
Позитивне ставлення	69	14	84	65	57-73
Автономія	48	14	84	58	51-65
Управління середовищем	56	14	84	58	51-65
Особистісне зростання	57	14	84	65	59-71
Цілі в житті	55	14	84	64	56-72
Самоприйняття	58	14	84	61	52-70
Баланс афекта	88	30	180	84	68-100
Свідомість життя	85	22	132	97	84-110
Людина як відкрита система	69	14	84	65	59-71
Психологічне благополуччя	343	84	504	370	335-405

Висновки:

Проаналізувавши відповіді респондента за наданою шкалою, було визначено середній рівень психологічного благополуччя.

Шкала «Позитивне відношення» показує високі значення, це говорить про те, що респондент має задовільні, довірливі стосунки з оточуючими; дбає про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прихильності та близькі відносини; розуміє, що стосунки будуються на взаємних поступках.

Найнижчий показник – «Автономія», а отже респондент залежить від думки та оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень покладається думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином.

Також не показники нижче середнього – «Особистісне зростання» та «Цілі в житті».

Високі показники шкали «Людина як відкрита система» говорять про високу здатність засвоювати нову інформацію. Сформованість у дівчини цілісного, реалістичного погляду життя, відкритість новому досвіду, безпосередність і природність переживань.

Продовження Додатку Е

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ РІФФ (АДАПТОВАНО Т.Д.ШЕВЕЛЕНКОВА - Т.П.
ФЕСЕНКО)»

Респондент: Наталія Г.

Експериментатор: Полікашкін Андрій Віталійович

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною. **5**
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоби не виділятися. **3**
3. Як правило, я вважаю себе у відповіді за те, як я живу. **6**
4. Мене не цікавлять заняття, які дадуть результат у віддаленому майбутньому. **4**
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому. **5**
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя. **4**
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене з труднощами та розчаруваннями. **1**
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості. **5**
9. Вимоги повсякденного життя часто гноблять мене. **1**
10. В принципі, я вважаю, що згодом дізнаюся про себе дедалі більше. **6**
11. Я живу сьогоднішнім днем і не дуже замислююся про майбутнє. **2**
12. Загалом я впевнений у собі. **5**
13. Мені часто буває самотньо через те, що в мене мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами. **2**
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші. **4**
15. Я не дуже вписуюся в спільноту людей, що оточують мене. **2**
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове. **5**
17. Я намагаюся зосередитись на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми. **1**
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли успіху в більше, ніж я. **2**
19. Я люблю душевні бесіди з рідними чи друзями. **6**
20. Мене непокоїть те, що думають про мене інші. **2**
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами. **5**
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує. **2**
23. Моє життя має сенс. **6**

Продовження Додатку Е

24. Якби я мав таку можливість, я б багато в собі змінив. **2**
25. Мені здається важливим бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами. **6**
26. Для мене важливіше бути у згоді з самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих. **5**
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене. **2**
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий. **4**
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними. **3**
30. Загалом я собі подобаюсь. **6**
31. У мене не так багато знайомих, які готові вислухати мене, коли мені треба виговоритися. **5**
32. На мене впливають сильні люди. **3**
33. Якби я був нещасним у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію. **5**
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим. **1**
35. Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти в житті. **3**
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, - все на краще. **6**
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів. **3**
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого сам не хочу. **5**
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами. **5**
40. На мій погляд, людина здатна рости та розвиватися у будь-якому віці. **6**
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу. **2**
43. Мені здається, що більшість людей мають більше друзів, ніж у мене **2**
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи. **2**
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день. **4**
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим. **5**
47. Мені приємно складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя. **6**
48. Як правило, я пишаюся тим, який я і який спосіб життя я веду. **5**
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою. **4**
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб робити все вчасно. **5**
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим. **5**
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які є для себе. **5**
54. Я заздрю способу життя багатьох людей. **1**
55. У мене було мало теплих стосунків з іншими людьми. **2**
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань. **2**
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами. **5**

Продовження Додатку Е

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли треба змінювати звичний для мене спосіб поведінки. **2**
59. Я не ставлюся до людей, які блукають життям без жодної мети. **5**
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей. **1**
61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем. **1**
62. Я часто змінюю свою думку, якщо друзі або рідні не згодні з нею. **1**
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку. **6**
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було. **2**
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно. **2**
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти. **5**
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити. **6**
69. Мені вдалося знайти підходяще заняття і потрібні мені стосунки. **5**
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими. **6**
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування. **5**
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти. **5**
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми. **2**
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б. **3**
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя. **4**
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті. **5**
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому кращий за них. **4**
79. Ми з моїми друзями ставимося до співчуття до проблем один одного. **5**
80. Я суджу про себе, виходячи з того, що я вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші. **5**
81. Мені вдалося створити такий спосіб життя, які мені дуже подобаються. **4**
82. Старого пса не навчити нових трюків. **2**
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя. **1**
84. Кожен має недоліки, але я маю їх більше, ніж у інших. **1**

Обробка та інтерпретація:

Шкала	Сирий бал	min	max	М	Середнє значення
Позитивне ставлення	68	14	84	65	57-73
Автономія	67	14	84	58	51-65
Управління середовищем	68	14	84	58	51-65
Особистісне зростання	70	14	84	65	59-71

Продовження Додатку Е

Цілі в житті	72	14	84	64	56-72
Самоприйняття	73	14	84	61	52-70
Баланс афекта	64	30	180	84	68-100
Свідомість життя	107	22	132	97	84-110
Людина як відкрита система	72	14	84	65	59-71
Психологічне благополуччя	418	84	504	370	335-405

Висновки:

Підсумовуючи можна сказати, що респондент має високий рівень психологічного благополуччя.

Значення нижче середнього по шкалі «Баланс афекта», говорить про переважання позитивної самооцінки, прийняття себе з усіма перевагами та недоліками. Позитивна оцінка всіх сторін власної особистості, особливо здатності набувати та підтримувати контакти з оточуючими. Впевненість у собі та власних силах, висока думка про власні можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами. Загальна задоволеність власним життям.