

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Н.Ю. Лисак

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ У
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ТА ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЯ ДЕСТРУКТИВНИМ
ВИМІРАМ**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему «Формування ціннісних орієнтацій особистості у юнацькому віці та
шляхи запобігання деструктивним вимірам»

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-244зм

Н.Ю. Лисак

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

А.М. Османова

Рецензент: канд. психол. наук,
доцент кафедри практичної та клінічної психології
Європейського університету

Н.Д. Абрамян

2025

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
Кафедра психології та соціології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Лисак Наталії Юріївни

- 1. Тема роботи:** «Формування ціннісних орієнтацій особистості у юнацькому віці та шляхи запобігання деструктивним вимірам».
Керівник роботи: А.М. Османова – к. психол. н., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 р. № 141/15.04
- 2. Строк подання студентом роботи до захисту:** 10 грудня 2025 року.
- 3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 80 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 з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.
- 5. Перелік графічного матеріалу** (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Османова А.М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2	Османова А.М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3	Османова А.М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
6	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Лисак Н. Ю.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Османова А.М.

РЕФЕРАТ

Текст – 118 с., рис. – 11, табл. – 12, літератури – 49 дж., додатків – 5

В кваліфікаційній роботі представлено теоритично-методологічні дослідження питання формування ціннісних орієнтацій особистості у юнацькому віці. Розглянуто поняття особистих цінностей, особливості розвитку юнаків та фактори, які впливають на становлення їхніх цінностей. Зазначені основні сучасні виклики та ризики ціннісної дезорієнтації, зокрема вплив деструктивних ідеологій та нестабільності суспільства.

Проведено констатувальний експеримент, у межах якого визначено рівень ціннісних орієнтацій, самосвідомості та психологічного благополуччя юнаків. Також було досліджено, як деструктивні фактори впливають на формування їхніх цінностей та внутрішню гармонію.

У процесі дослідження констатувального експерименту, під час якого виявлено показники ціннісних орієнтацій, рівня самосвідомості та психологічного благополуччя юнаків. Емпірично досліджено механізми впливу деструктивних чинників на ціннісну сферу особистості.

На основі отриманих даних розроблено та апробовано програму соціально-психологічних заходів, спрямованих на розвиток самосвідомості та формування здорових ціннісних орієнтацій у юнаків. Оцінено ефективність корекційно-розвивальних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: ЦІННОСТІ, ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, ДЕСТРУКТИВНІ ВПЛИВИ, САМОСВІДОМІСТЬ, СОЦІАЛІЗАЦІЯ, ПРОФІЛАКТИКА, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ, ГАРМОНІЙНІСТЬ, МОТИВАЦІЯ, СОЦІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ, ВНУТРІШНЯ ЦІЛІСНІСТЬ.

ABSTRACT

Lysak N. Yu. Formation of Value Orientations in Youth as a Factor in Preventing Destructive Personality Manifestations. – Qualification work. – Kyiv, 2025.

The qualification work presents the theoretical and methodological foundations for studying the formation of value orientations in youth. The concept of personal values, developmental characteristics of young individuals, and factors influencing the establishment of their values are explored. Key contemporary challenges and risks of value disorientation, including the impact of destructive ideologies and societal instability, are highlighted.

A statement experiment was conducted to identify indicators of character accentuations and conflict behavior in adolescents, with an experimental examination of the psychological features of conflict behavior in accentuated adolescents. During the ascertaining experiment, indicators of value orientations, self-awareness, and psychological well-being in youth were identified, and the mechanisms of influence of destructive factors on the value sphere of personality were empirically investigated.

Based on the obtained data, a program of socio-psychological interventions aimed at developing self-awareness and forming healthy value orientations in youth was developed and tested. The effectiveness of corrective and developmental measures was evaluated using Student's t-test.

Key words: VALUES, VALUE ORIENTATIONS, YOUTH, DESTRUCTIVE INFLUENCES, SELF-AWARENESS, SOCIALIZATION, PREVENTION, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, SELF-REALIZATION, HARMONY, MOTIVATION, SOCIAL ACTIVITY, INNER INTEGRITY.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	11
1.1. Визначення поняття «ціннісні орієнтації», «юнацький вік» у психолого-педагогічній літературі.....	Error!
Bookmark not defined.	
1.2. Ціннісні орієнтації як ключовий елемент структури особистості.....	19
1.3. Теоретичні основи проблеми формування ціннісних орієнтацій у юнацькому віці.....	27
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	34
2.1. Характеристика методів дослідження.....	34
2.2. Хід емпіричного дослідження по виявленню особливостей іннісно-мотиваційної сфери у юнацькому віці	37
Висновок до розділу 2	56
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ЮНАКІВ.....	58
3.1. Психокорекційна робота щодо формування здорових ціннісних орієнтацій юнаків	58
3.2. Програма розвивальної психокорекції дисгармонійного благополуччя юнаків	66
3.3. Обґрунтування та результати розвивальної психокорекції дисгармонійного благополуччя юнаків	69
Висновок до розділу 3.....	88
ВИСНОВКИ	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. Формування ціннісних орієнтацій є одним із ключових процесів розвитку особистості, який визначає напрями її поведінки, світоглядні установки та соціальну активність. Особливої важливості ця проблема набуває у юнацькому віці, а саме у періоді інтенсивного психічного, морального та соціального розвитку, коли особистість активно шукає сенси, життєві пріоритети та способи самореалізації.

Сучасні соціальні реалії, зокрема нестабільність, інформаційне перевантаження, культурна гібридизація, а також війна в Україні, суттєво впливають на світогляд молоді. З одного боку, спостерігається зростання ініціативності, усвідомлення особистої відповідальності, пошук моральних орієнтирів, формування патріотизму. З іншого – молодь стикається з ризиком ціннісної дезорієнтації, впливом деструктивних ідеологій, знеціненням традиційних моральних норм. Це може спричинити психологічну нестабільність, девіантну поведінку, втрату особистісної цілісності.

У таких умовах надзвичайно важливим є наукове осмислення процесу формування ціннісних орієнтацій у юнаків і пошук ефективних шляхів запобігання деструктивним впливам на їхню свідомість і поведінку.

Проблему цінностей досліджували як класичні, так і сучасні психологи. Зокрема, психоаналіз З. Фрейда вперше вказав на роль «Супер-его» та «Его» у формуванні індивідуальних і соціальних цінностей. Біхевіоризм, зокрема роботи Б. Скіннера, розглядав цінності як результат асоціативного навчання та впливу соціального середовища, тоді як сучасні біхевіористи (К. Уілсон, Е. Сендос) порівнюють їх з «компасом», що вказує напрямок життєвого шляху.

Особливий внесок зробили представники гуманістичної та екзистенційної психології. А. Маслоу розрізняв «цінності розвитку» та «цінності

Буття»,

а

К. Роджерс стверджував, що цінності формуються на основі внутрішніх переживань особистості (поняття «Я»). Е. Фромм пов'язував справжні цінності зі свободою та розкриттям людського потенціалу, а Ш. Шварц у своїй крос-культурній моделі виділив десять мотиваційно відмінних типів цінностей, що дозволило краще зрозуміти їхню універсальну структуру.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки психопрофілактичних підходів для підтримки молоді в період становлення, що допоможе їм зберегти внутрішню цілісність та сформувати відповідальну життєву позицію.

Мета дослідження

Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити процес формування ціннісних орієнтацій у юнацькому віці та визначити ефективні шляхи запобігання деструктивним впливам на особистість.

Завдання дослідження

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми ціннісних орієнтацій особистості.
2. Визначити психологічні особливості формування цінностей у юнацькому віці.
3. Виявити чинники, що сприяють або перешкоджають формуванню здорових ціннісних орієнтацій.
4. Емпірично дослідити наявність деструктивних впливів і механізми їх подолання серед студентської молоді.
5. Розробити розвивально-психокорекційну програму, спрямовану на усвідомлення та гармонізацію ціннісної системи юнаків як засобу профілактики деструктивних проявів.

Об'єкт дослідження – ціннісні орієнтації як психологічне явище.

Предмет дослідження – особливості формування ціннісних орієнтацій та чинники деструктивних впливів у юнацькому віці.

Теоретико-методологічною базою дослідження було вивчення концепцій цінностей (М. Рокіч, Ш. Шварц, Г. Олпорт, В. Франкл), психологічних теорій

розвитку особистості (Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, Е. Еріксон) та досліджень морального становлення і саморегуляції (С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, І. А. Зязюн, Н. І. Пов'якель).

Методи дослідження

- Теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення наукових джерел.
- Емпіричні: анкетування, визначення ціннісних орієнтацій за методиками М. Рокічем, Ш. Шварца, К. Ріфф, А. Басса – А. Дарки).
- Методи обробки результатів: кількісний та якісний аналіз, статистичні методи.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про формування ціннісних орієнтацій у юнацькому віці та чинники, що впливають на їх деформацію.

Практичне значення дослідження може бути використані у практиці психологічного супроводу молоді, у профілактиці деструктивної поведінки, а також у розробці програм формування здорових ціннісних орієнтацій у студентському середовищі.

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, методичного та практичного), висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг становить 118 сторінок друкованого тексту. У роботі подано таблиці, графіки, результати діагностики.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Визначення поняття «ціннісні орієнтації», «юнацький вік» у психолого-педагогічній літературі

Аналіз сучасних наукових досліджень показує, що на сьогодні не існує єдиного визначення поняття «цінності». Це пов'язано з великою кількістю підходів і трактувань цього явища. Проте велика кількість дослідників сходяться на думці, що цінності виконують роль джерел, мотиваторів і регуляторів людської поведінки. Вони формуються та змінюються в соціальному середовищі, а також самі впливають на його розвиток і трансформацію. Незважаючи на різні підходи до вивчення цінностей у соціальних і гуманітарних науках, дослідники виокремлюють їх як важливий елемент особистісного і суспільного розвитку.

В аналізі та інтерпретації цінностей у соціогуманітарних науках виділяють кілька ключових аспектів, які дослідники розглядають з різних точок зору.

Психоаналіз З. Фрейда, який був першим напрямом, що досліджував цінності, і сьогодні залишається актуальним. Сучасні вчені вважають, що будь-яка частина структури особистості, яку описав З. Фрейд, може бути джерелом цінностей. Так, «Супер-его» містить соціальні норми і цінності, а «Его» – індивідуальні цінності, які сильніше загальноприйнятої системи цінностей [1, с. 66–67]. У подальшому ідеї З. Фрейда отримали розвиток у роботах його послідовників А. Адлера, К. Хорні, Г. Саллівен та ін. Зокрема, А. Адлер вважає, що прагнення до переваги спрямоване на формування особистої цінності, а вищий закон життя полягає в тому, що почуття цінності людської особистості не має зменшуватися [2, с. 233].

Проблема цінностей також розглядається у поведінковій психології (біхевіоризмі). Цей напрям вивчає поведінку людини як наслідок впливу зовнішнього середовища. Один із представників біхевіоризму, Б. Скіннер, підкреслював, що поведінка людини формується під впливом прикладів із соціального оточення. Саме ці моделі поведінки, які людина спостерігає навколо себе, з часом стають для неї типовими й такими, що відповідають нормам середовища, у якому вона живе. Для класичних біхевіористів цінності – це не більше, ніж результат асоціативного навчання, що зводиться до сукупності реакцій, вираженість яких визначається силою підкріплення на стимули зовнішнього середовища.

У контексті поведінкової терапії, яка представляє сучасне застосування біхевіористських принципів, американські психологи К. Уілсон, Е. Сендос, Д. Кітченз і М. Робертс трактують цінності як особисту важливість аспектів життя, що постійно еволюціонують для кожної людини. Дослідники уподібнюють їх до компаса (або вектора), які, на відміну від конкретних життєвих цілей, не передбачають обов'язкового досягнення. Натомість цінності слугують основними напрямками та провідниками в життєвій траєкторії.

Особливого значення проблема цінностей особистості набуває в гуманістичній (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Е. Фромм) та екзистенційній психології (В. Франкл). А. Маслоу досліджував цінності людей, які досягли самореалізації. Він поділив їх на «цінності розвитку» або, як він їх ще називав, «вищі цінності», що сьогодні є звичним підходом та «цінності здорового регресу» або «нижчі цінності». Ці два види цінностей завжди діалектично пов'язані й створюють динамічну рівновагу, яка і визначає поведінку людини [4, с. 310–311]. Окрім самоактуалізації, А. Маслоу обґрунтував уявлення про неутилітарні «цінності Буття», «пікові переживання», які стають фундаментом гуманістичної психології, а згодом запровадив ідею метапотреб, надособистісних цінностей, як відкритого духовного горизонту людини, до якого вона завжди прагне. Надбання А. Маслоу нині широко використовують

і соціологи. Основна ідея у теорії особистості К. Роджерса – це поняття «Я» (або «самість»). Він вважав, що «Я» - наш організований, але гнучкий образ самих себе. До цього образу входять як власні пережиті цінності, так і ті, що ми перейняли від інших, помилково вважаючи їх своїми.

К. Роджерс стверджував, що цінності формуються на основі наших внутрішніх, фізіологічних відчуттів і ми обираємо цінності, які допомагають нам виживати та почуватися сильнішими. За цим же принципом ми засвоюємо й ті цінності, що існують у нашому суспільстві.

Іншим, не менш важливим для соціологічної науки вченим-психологом гуманістичного спрямування, є Г. Олпорт, який вважав, що виток для більшості цінностей особистості є мораль суспільства. Він підкреслював, що суспільні, моральні, етичні цінності виступають скоріше як засоби та умови досягнення внутрішніх цінностей, які є цілями особистості, і що центральним змістом цінностей є особистісний смисл. Г. Олпорт вважав доцільним розглядати цінності особистості як риси більш глибокого рівня, причому до таких рис він відносить: теоретичність, економічність, естетичність, соціальність, політичність, релігійність [5, с. 109]. Згідно з Г. Олпортом, цінності – переконання в тому, що важливо в житті, а що ні, – є основою і стрижнем індивідуальної філософії життя [6 с. 193]. Е. Фромм, представник гуманістичної психології, вважав, що цінності й норми тісно пов'язані з природою людини. Справжня цінність визначається тим, наскільки вона сприяє свободі та розкриттю людського потенціалу. Водночас Е. Фромм зазначав, що люди часто відмовляються від своєї індивідуальності, щоб краще пристосуватися до вимог суспільства. [4, с. 311].

Складна природа цінностей зумовила різноманітні підходи до їхньої систематизації та класифікації, що становить окрему ділянку психологічного знання. Слід констатувати, що єдиної класифікації цінностей не існує. Одні характеризують цінність як об'єктивну суть речей, другі – як власне цінність, грошову вартість предмета, треті – ототожнюють із поняттям блага, корисності для особистості, четверті – пов'язують із суб'єктивною значущістю

даного предмета для життєдіяльності людини, п'яті – з його властивостями задовольняти потреби, інтереси, бажання. Саме тому дослідники класифікують цінності по-різному. Л. Долинська пропонує класифікувати цінності наступним чином: 1) за об'єктом засвоєння – матеріальні, морально-духовні; 2) за метою засвоєння – егоїстичні, альтруїстичні; 3) за рівнем узагальненості – конкретні, абстрактні; 4) за способом вияву – ситуативні, стійкі; 5) за роллю в діяльності людини – термінальні, інструментальні; 6) за змістом діяльності – пізнавальні, предметно-перетворювальні (творчі, естетичні, наукові, релігійні та ін.); 7) за приналежністю – особистісні (індивідуальні), групові (колективні), суспільні, загальнонародні (національні), загальнолюдські [8, с. 33].

Згідно з теорією американського психолога М. Рокіча, цінності поділяються на кінцеві (наші життєві цілі) та інструментальні (засоби для їх досягнення), які, своєю чергою, можуть бути особистими, соціальними, моральними чи професійними. Згідно М. Рокіча, цінності – абстрактні ідеали, позитивні або негативні, які непов'язані ні з яким специфічним об'єктом або ситуацією; є особистісними переконаннями про ідеальну поведінку або ідеальні крайні цілі. Вважав, що всі люди сповідують одні й ті ж самі цінності, хоча і в різній мірі. Такі поняття, як чесність і мужність, мир і мудрість визнаються у всіх людських культурах.

У сучасній психологічній думці існують й інші класифікаційні моделі цінностей. Значною мірою, мова тут йде про цінності особистості, які регулюють її поведінку, впливають на світоглядні орієнтації та вибори. Зокрема, у контексті особистості можна виділити такі підсистеми цінностей: духовні, які виступають як цінності життя і його змісту; моральні, тобто цінності морального вибору вчинків та поведінки; індивідуально-соціальні, які відображають структуру діяльності, специфічний спосіб людського існування [9]. Психолог Ф. Лерш поділив цінності на три категорії, які відповідають різним етапам життя, зокрема це: життєві (бажання і діяльність), цінності

власної значущості (влада і визнання) та цінності сенсу (любов, творчість і служіння іншим).

Українські психологи Е. Носенко та Н. Фролова класифікують вищі цінності, виділяючи: абсолютні, національні, громадянські, сімейно-родинні та особисті. Значний вплив на подальші дослідження цінностей мала теорія базисних цінностей заслуженого професора Єрусалимського університету соціального психолога Ш. Шварца. З кінця 80-х років XX ст. ним була організована Міжнародна програма порівняльного (крос-культурного) вивчення цінностей. У дослідженні були використані «Шкала цінностей Шварца» і «Портретний опитувальник», за допомогою яких визначалися цінності і складався психологічний портрет особи. На його думку, «цінності – це існуючі за межами ситуації задачі, які служать інтересам індивідів або груп і представляють одну з десяти мотивацій або типів цінностей» [10]. Усі цінності Ш. Шварц згрупував у 10 мотиваційно відмінних типів: влада, досягнення, гедонізм, стимуляція, самостійність, універсалізм, доброта, традиція, конформізм, безпека. Ш. Шварц виявив, що десять ціннісних типів організовані в дві біполярні осі вимірювання: відкритість змінам, що включає цінності самостійності і стимуляції на противагу консерватизму, що містить цінності безпеки, конформізму та традицій. Друга вісь – самовдосконалення, а це цінності влади та досягнень на противагу самотрансцендентності, що включає універсалізм та доброту. Цінність гедонізму передбачає елементи як відкритості змінам, так і самовдосконалення [11]. Порівняльний аналіз рейтингу визначених цінностей у громадян різних країн дав змогу побачити у чому різниця або що спільного між цінностями громадян інших європейських країн. Результати наукових робіт Ш. Шварца сприяли дослідженням східних життєвих цінностей, які не вивчали західні дослідники [12].

У психології існує багато різних теорій щодо цінностей. Загалом, їх розглядають як особисте ставлення людини до навколишнього світу та як вона в ньому орієнтується. Часто психологи визначають цінності як риси характеру,

мотиви, установки, життєві цілі, переконання, очікування, наміри або моделі поведінки людини. [13].

Цінності формуються і змінюються у соціальному середовищі, в процесі спілкування, навчання, виховання, під впливом культури, традицій і особистого досвіду. Водночас вони самі впливають на зміну соціального середовища, зумовлюючи певні трансформації в суспільстві. Таким чином, цінності не лише відображають реальність, а й активно беруть участь у її формуванні.

Актуальність вивчення ціннісних орієнтацій у молоді зумовила появу цілої низки робіт, присвячених різним аспектам цієї проблеми. В соціально-психологічних і психолого-педагогічних дослідженнях вивчають структуру і динаміку ціннісних орієнтацій особистості в юнацькому віці, роль ціннісних орієнтацій, механізм соціальної регуляції поведінки, взаємозв'язки ціннісних орієнтацій з індивідуально-типовими і характерологічними особливостями особистості, з професійною спрямованістю тощо. Досліджується специфічна роль змістовно-сміслових і структурно-динамічних характеристик системи ціннісних орієнтацій особистості в їх зв'язку з особливостями особистості і чинниками соціалізації в студенському віці. Для цього віку крім традиційних цінностей соціуму особливе значення має орієнтація на особистісне спілкування, тому в становленні системи ціннісних орієнтацій важливу роль грає спілкування з однолітками, ситуації зіткнення з протилежними поглядами, думками. Проте процес становлення системи ціннісних орієнтацій може і гальмуватися, приводячи до виникнення феномена етичного інфантилізму, який останнім часом викликає турботу все більшого числа психологів і педагогів

Окремо необхідно зазначити про юнацький вік, який є одним з найважливіших етапів у становленні особистості, оскільки саме в цей період закладається фундамент дорослого життя. Юнацтво характеризується значною насиченістю новими враженнями, досвідом, суперечностями та різнобічними прагненнями. У цьому віці починає формуватися зрілість, що

проявляється у кількох вимірах: на рівні індивіда (фізичне здоров'я та дозрівання), особистості (професійне та життєве самовизначення, статеві ідентифікація, стосунки з близькими), та суб'єкта діяльності (відповідальність, самодисципліна, самостійність). Центральним процесом цього періоду є адаптація та пошук власного «Я».

Формування ціннісних орієнтацій у юнацтві тісно пов'язане з умовами соціалізації, а також зі змінами в соціальному середовищі, що супроводжують цей вік. Юнаки стикаються з необхідністю визначити своє місце у суспільстві, обрати життєву позицію, виробити моральні принципи та засвоїти базові духовні орієнтири.

У науковій літературі межі юнацького віку окреслюються по-різному, зокрема, у деяких періодизаціях вік 14–17 років вважається завершенням підліткового віку, в інших – початком юнацького. Верхня межа часто коливається від 20 до 23 років залежно від статі та індивідуальних особливостей. Наприклад, К. Д. Ушинський визначав юнацтво у віці 16–23 років, а М. В. Савчин у своїх працях з вікової психології вказував на межі від 15–16 до 20 років, зазначаючи, що у цей період особистість активно розвивається інтелектуально та психологічно, формує власну ідентичність і цілісний Я-образ.

Одним з ключових аспектів юності є формування нового ставлення до себе. Особистість починає сприймати себе не лише як унікальну індивідуальність, а й як активного учасника соціального життя. Юнак прагне до спілкування, дружби, любові, пізнання інших і себе.

У цьому віці людина активно виконує різні соціальні ролі. Вона постійно порівнює себе реальну з ідеальним образом, багато мріє та фантазує, але водночас прагне діяти. Часто це призводить до внутрішнього конфлікту між бажаннями і дійсністю, що іноді потребує допомоги психолога.

За характеристикою провідного представника психодинамічного напрямку Е. Еріксона, молодість – це передусім поява потреби і здатності до інтимної психологічної близькості з іншою людиною, включаючи сексуальну.

Якщо такої близькості немає, почуття самотності та ізоляції стає майже нестерпним [14].

У юнацькому віці процес формування ціннісних орієнтацій є особливо важливим. Це період активного самовизначення, становлення світогляду, перегляду поглядів і переконань. Саме в цьому віці людина починає свідомо обирати свої життєві цілі, визначати значущі для себе цінності та вибудовувати ієрархію пріоритетів.

Дослідження свідчать, що юнаки надають великого значення цінностям, пов'язаним з міжособистісними стосунками (любов, дружба), самореалізацією (успіх, активне життя), особистою свободою та незалежністю. Проте в цей же період можливе виникнення внутрішніх суперечностей, коли, наприклад, бажання незалежності вступає в конфлікт із потребою бути прийнятим у соціальній групі.

Якщо юнацтво найчастіше перебуває у загальному, то молодість вже приглядається до окремішнього як унікального, що надає сенс загальному, спільному. Представники цього вікового періоду швидкими кроками прямують вперед, їх не лякає майбутнє, а темпи, закладені особистістю, відчуються і в подальшому житті [17].

Відчуття повноти життя, яке виникає у спілкуванні чи з близькою людиною, чи на одинці та з'являється практично щодня, запам'ятовується та впливає на наступні етапи життєвого шляху. Кожного дня відбувається величезна кількість внутрішніх і зовнішніх подій, а психологічний час молодості має таку особливість, що суб'єктивно один день навряд чи зміг би вміститися у місяць реального життя.

Таким чином, вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій у юнацькому віці є важливим не лише для розуміння психології розвитку особистості, а й для практичного впровадження програм виховного впливу, профілактики девіантної поведінки та формування позитивної життєвої позиції молоді.

1.2. Ціннісні орієнтації як ключовий елемент структури особистості

На сучасному етапі розвитку суспільства особливого значення набуває розуміння того, яким чином суспільні цінності переходять у площину особистісних орієнтацій. Проблематика закріплення загальнолюдських цінностей у свідомості індивіда є однією з основоположних для вивчення особистості, оскільки трансформації у соціальному середовищі неминуче впливають на зміну ціннісних орієнтирів людини.

Цінності можна визначити як узагальнені цілі, а також засоби для їх досягнення, що водночас сприяють злагодженому функціонуванню суспільства та допомагають індивіду приймати важливі рішення у значущих життєвих ситуаціях. Формування індивідуальних цінностей, як правило, опосередковується взаємодією з меншими соціальними групами – родиною, друзями, колективами, які мають для людини референтне значення. Через ці групи відбувається засвоєння цінностей ширшого соціального контексту, включаючи загальнолюдські орієнтири.

Актуальність проблеми цінностей на сучасному етапі обумовлена рядом факторів:

1) у суспільстві відбувається зміна норм, ломка старих стереотипів. Ціннісна сфера, звільнившись від попередніх стереотипів, стає все більш самостійною і незалежною. Головні проблеми, які спричинені знаходженням життєво важливих цілей, сенсу життя і можливостей їх досягнення, стоять перед кожним. Оскільки ціннісні орієнтації знаходяться в основі вибору життєвих цінностей людини, то їх знання допомагає з'ясувати причини її вчинків і дій;

2) існує велика кількість теоретичних і практичних питань, що стосуються психологічної проблеми побудови ціннісно-змістовної сфери, виявлення і аналізу життєвих цінностей особистості. Зокрема, вимагають розробки питання вивчення динаміки мотиваційно-ціннісних структур, адекватних новій ситуації, що склалася, а також вивчення мотиваційно-

ціннісних станів і процесу формування громадянської самосвідомості. Дослідження проблеми цінностей, яке допомогло б розкрити механізми впливу на становлення молодого людини і допомогти їй адаптуватись в нових умовах суспільно-економічних відносин, набуває важливого значення ще й тому, що проблеми, пов'язані з людськими цінностями, посідають одне з найважливіших місць в тих науках, які займаються вивченням особистості і суспільства.

У сучасній психології поняття «цінності» і «ціннісні орієнтації» схожі, але не тотожні. Більшість вчених вважають, що цінності є складовою ціннісних орієнтацій. Аналіз теоретичних концепцій, присвячених проблемі цінностей, показав наявність двох тотожних понять «ціннісні орієнтації особистості», та «особисті цінності». Ціннісні орієнтації – важлива складова структури особистості, яка має структурні компоненти: мотиваційний, когнітивний, емоційний та оціночний. За своєю природою вони гнучкі, вільно обираються, а тому, відповідно, всесторонньо враховують індивідуальні інтереси та потреби людини, здійснюють зв'язок між особистістю та суспільством, інститутами соціалізації, культурою, цінностями.

Наприклад, С.Л. Рубінштейн розглядав людину як цілісну особистість, підкреслюючи, що всі її психічні процеси, зокрема мислення, емоції тощо, залежать від індивідуальних особливостей. Він вважав, що спрямованість особистості – найважливіша характеристика, яка формується з установок і тенденцій, потреб, інтересів та ідеалів. С.Л. Рубінштейн наголошував, що особистість – це не просто набір окремих рис (наприклад, доброта, сміливість, розум), а єдине ціле. Всі ці риси взаємопов'язані і діють разом у житті людини. Він застерігав від двох крайнощів:

1. Розглядати особистість як щось незрозуміле й аморфне.
2. Розкладати особистість на окремі, не пов'язані між собою риси, не звертаючи увагу на її внутрішні єдності.

Тобто, згідно з С.Л. Рубінштейном, особистість – це цілісна система, де всі елементи взаємодіють і спрямовують її діяльність.

Наприклад, на думку вченого Б.Г. Ананьєва, особистість людини формується та розвивається в суспільстві протягом усього її життя. Він виділяв кілька рівнів властивостей особистості:

1. Перший рівень. Б.Г. Ананьєв виявив, що деякі елементи є основою для формування особливості, зокрема, соціальні характеристики людини, такі як її статус (позиція в суспільстві), соціальні ролі (як вона поводить себе в різних ситуаціях) та ціннісні орієнтації (що для неї важливо).
2. Другий рівень. Саме з першого рівня випливають мотиви поведінки та структура суспільної поведінки людини. Це те, що спонукає людину діяти певним чином.

А взаємодія цих двох рівнів, у свою чергу, формує характер людини та її схильності (таланти, здібності). Таким чином Б.Г. Ананьєв зазначав, що особистість розвивається не сама по собі, а в процесі життєвого шляху людини, її соціальної біографії.

Згідно з вченим В.С. Мерліним, особистість не можна розглядати як просту суму окремих властивостей, таких як темперамент, характер чи здібності. Він вважав, що темперамент - це не власність особистості, а її природна, біологічна основа, а характер, здібності та спрямованість – не окремі «підсистеми», а різні прояви одних і тих же властивостей особистості. Вчений стверджував, що особистість – це унікальне психологічне утворення, яке формується під впливом соціальних відносин людини, особистість проявляється в її активній життєвій позиції та спрямованості. Ці відносини реалізуються через певні способи дії, в яких, власне, і проявляються властивості характеру людини. Отже, для В.С. Мерліна особистість – це не сукупність рис, а цілісна система, яка формується у взаємодії із соціумом.

У контексті психології розвитку особистості, праці Л. Виготського, Д. Ельконіна та Е. Еріксона є фундаментальними. Кожен із них запропонував унікальний підхід до розуміння того, як людина формується та змінюється протягом життя.

Л. Виготський, радянський психолог, розробив культурно-історичну теорію. Він вважав, що розвиток особистості відбувається не ізольовано, а в тісній взаємодії з культурою та соціальним середовищем. Л. Виготський ввів поняття «зони найближчого розвитку», яке означає різницю між тим, що дитина може зробити самостійно, і тим, що вона може зробити за допомогою дорослого чи більш досвідченого однолітка. Ця зона є ключовою для навчання та розвитку вищих психічних функцій.

Д. Ельконін, учень Л. Виготського, продовжив його ідеї, створивши періодизацію психічного розвитку, що базується на зміні провідної діяльності. Він стверджував, що на кожному етапі дитинства домінує певний вид діяльності (наприклад, гра в дошкільному віці, навчання в молодшому шкільному), який є вирішальним для формування нових рис особистості. Ельконін підкреслював, що розвиток є циклічним і відбувається через чергування періодів, орієнтованих на «світ речей» (опанування предметів) і «світ людей» (розвиток стосунків).

Е. Еріксон, американський психолог і психоаналітик, запропонував теорію психосоціального розвитку. На відміну від З. Фрейда, який акцентував на біологічних інстинктах, Е. Еріксон вважав, що розвиток триває все життя і залежить від соціальних взаємодій. Його теорія описує вісім стадій, на кожній з яких людина стикається з психосоціальною кризою. Успішне подолання кризи призводить до формування позитивної якості (наприклад, довіри, автономії, ідентичності), тоді як невдача може спричинити негативні наслідки для особистості.

Згідно з О.М. Леонтьєвим, ціннісні утворення є своєрідним «ядром» особистості, яке об'єднує різні види діяльності в єдину структуру та забезпечує її цілісність. Ціннісне ставлення до чогось супроводжується емоційним переживанням його бажаності чи небажаності, і саме це переживання перетворює суспільні цінності на особисті переконання, спонукаючи людину до активних дій для їх утвердження.

Теорії зазначених вчених заклали основу для розуміння цінностей, але їхні ідеї набувають нового значення в сучасному світі. Наразі актуальність вивчення цінностей обумовлена кількома ключовими чинниками.

По-перше, спостерігається зміна суспільних норм та руйнування традиційних стереотипів. В умовах невизначеності індивід змушений самотійно шукати життєві орієнтири, що посилює роль внутрішньої ціннісної сфери. По-друге, у науковому дискурсі зростає інтерес до психологічного виміру цінностей та їхнього зв'язку з мотивацією, поведінкою, самосвідомістю та громадянською позицією особистості.

Дослідження цінностей молоді, зокрема в умовах соціальних трансформацій, є особливо важливим, оскільки дозволяє краще зрозуміти процес становлення особистості та сприяти її успішній адаптації до нових соціально-економічних реалій.

З психологічної точки зору цінності є частиною спрямованості особистості, її внутрішнього світу та поведінкових проявів. Психологічна структура особистості охоплює діяльнісну, свідомісну і особистісну складові. У межах останньої важливе місце займають саме ціннісні орієнтації, які визначають життєву позицію індивіда, його інтереси, установки та моральні переконання.

Отже, цінність можна розглядати як інтегративну характеристику психологічної структури особистості. Вона визначає:

1. спрямованість індивіда на реалізацію певних ціннісно забарвлених відношень;
2. уявлення про власне «Я», що співвідноситься з цією спрямованістю;
3. домінантний зміст свідомості, який впливає на формування самосвідомості.

У зв'язку з цим цінності визнаються центральним компонентом структури особистості. Ця структура включає чотири підсистеми: темперамент, індивідуальні особливості пізнавальних процесів, набутий

досвід (знання, навички) і спрямованість, у межах якої й формуються ціннісні орієнтації.

На підставі ціннісних орієнтацій формуються переконання особистості, які об'єднуються в систему і складають її духовну культуру. Тому ціннісні орієнтації є віддзеркаленням буття конкретної людини, як соціального суб'єкта. У ціннісних орієнтаціях виражається самоствердження особистості, її самореалізація.

Розвинені ціннісні орієнтації – ознака зрілості особистості, показник міри її соціалізації. Стійкість і несуперечлива сукупність ціннісних орієнтацій забезпечує такі якості особистості, як цілісність, надійність, вірність певним принципам й ідеалам, здатність до вольових зусиль в ім'я цих ідеалів і цінностей, активність життєвої позиції. Нерозвиненість ціннісних орієнтацій – ознака інфантилізму, панування зовнішніх стимул-реакцій у внутрішній структурі особистості, ознака безпосередності дії об'єкту прагнення на потребу.

У сучасній науковій літературі розрізняють і класифікують цінності за багатьма критеріями: за суб'єктом – цінності суспільства, народу, нації, колективу, індивіда; за типом потреби суб'єкта – цінності моральні, релігійні, економічні, фізичні та інші; за об'єктивними характеристиками явищ, які виступають цінностями матеріальними духовними тощо. Матеріальні цінності, до яких відносяться їжа, одяг, предмети побуту, житлові умови, знаряддя праці, засоби виробництва слугують для збереження життя, створення певних умов існування. Найважливіша сторона матеріальних цінностей полягає в тому, що вони опосередковані людською працею, суспільним виробництвом. Праця, яка сама по собі є цінністю та необхідною умовою існування суспільства, виробляє цінності, як матеріального, так і духовного порядку. Духовні цінності - це те, що ми називаємо зазвичай десятком різних понять: це ідеали, норми, цілі, це все те, чого людина прагне, що вона любить і що міститься в її світогляді, світобаченні, світовідчутті. Уявлення про духовні цінності змінювалися з розвитком суспільства і людини.

Можна сказати, що духовні цінності використовуються, перш за все, для задоволення найвищих духовних потреб індивідів в істині, добрі, красі. Духовні цінності, також як і матеріальні, є результатом праці, творчої діяльності.

Ціннісні орієнтації діють як на рівні свідомості, так і на підсвідомому рівні, визначаючи спрямованість вольових зусиль, уваги, інтелекту.

Під структурою розуміють побудову чогось, окремі елементи якого складають єдине ціле. У науковій літературі можна зустріти різні підходи до трактування структури особистості. Єдиної думки з цього приводу немає.

Поширеною є думка, згідно з якою структура особистості – це єдність чотирьох підструктур:

- біологічно зумовленої підструктури (темпераменту, статевих, вікових властивостей психіки тощо);
- психологічної підструктури (індивідуальних психологічних особливостей, зокрема пам'яті, емоцій, відчуттів, уяви, почуттів, волі, інтелекту та інші);
- підструктури соціального досвіду (набутих емпіричних і теоретичних знань, навичок, умінь, звичок, традицій, норм тощо);
- підструктури спрямованості особистості (бажань, цілей, ідеалів, мотивів, потреб, прагнень, ціннісних орієнтацій та ін.) .

Цінності виконують подвійну функцію: з одного боку, вони є елементами когнітивної структури особистості, з іншого боку – елементами її мотиваційно-потребової сфери, що спричинено двоїтим характером системи цінностей, які зумовлюються одночасно індивідуальним і соціальним досвідом.

Таким чином, ціннісні орієнтації виступають внутрішнім стрижнем особистості, що формує її етичну позицію та визначає характер поведінки в широкому спектрі життєвих ситуацій. Ставлення до певних об'єктів чи явищ як до бажаних або небажаних зумовлює особистісне переживання їх значущості. Саме через ці емоційно забарвлені оцінки соціальні цінності

набувають суб'єктивного змісту та включаються у мотиваційну й регулятивну сферу особистості. Ціннісні орієнтації є невід'ємною частиною внутрішнього світу особистості, які формуються та зміцнюються протягом життя під впливом досвіду, набутого в процесі соціалізації та адаптації в суспільстві.

Формування ціннісних орієнтацій тісно пов'язане із загальноприйнятою системою цінностей, що склалася в суспільстві, і водночас набуває індивідуального забарвлення. У цьому полягає подвійна природа цінностей — вони є і суспільним надбанням, і особистісною інтерпретацією. Завдяки цим орієнтирам особистість здатна визначити власні життєві цілі, приймати рішення, будувати міжособистісні взаємини та позиціонувати себе у соціумі.

Таким чином, у психології особистості проблема цінностей та ціннісних орієнтацій розглядається у зв'язку із соціалізацією особистості, процес якої залежить як від зовнішніх соціальних, так і від внутрішніх особистісних факторів. Крім того, у процесі соціалізації людина активно засвоює соціальний досвід і перетворює його у власні цінності, установки, орієнтири, який об'єднує життєвий досвід, мотиваційні установки та свідомий вибір людини. Саме через призму цінностей особистість осмислює себе та своє місце у світі, приймає рішення і визначає напрям власного життя.

1.3. Теоретичні основи проблеми формування ціннісних орієнтацій у юнацькому віці

Юнацький вік – це час активного самовизначення, пошуку життєвих орієнтирів і формування індивідуального світогляду. Саме у цей період людина починає задумуватись про своє майбутнє, ставити перед собою цілі, планувати подальше життя. Молодь відзначається підвищеною сприйнятливістю до нової інформації, прагненням осмислити різні явища та події, знайти власну позицію. Разом із тим, залишаються ще деякі стереотипи мислення, властиві попереднім віковим етапам.

У психології молодість вважається періодом становлення особистості, коли формуються стійкі ціннісні орієнтації, зростає критичність мислення, розвивається самосвідомість, і особа починає усвідомлювати свою роль у суспільстві. Однак, хоча молодь і виявляє інтерес до творчості й самовираження, часто їхня участь у суспільному житті ще обмежена.

Соціальна зрілість на цьому етапі означає не лише здатність оцінювати себе і свої можливості, а й готовність діяти відповідно до особистих переконань і суспільних норм. Молодій людині важливо не лише мати знання, а й уміти їх використовувати для розв'язання життєвих завдань, орієнтуючись на загальнолюдські цінності. Свідомість молодої людини відзначається підвищеною сприйнятливістю та здатністю опрацьовувати й засвоювати великий обсяг інформації. У цей час активно розвивається критичне мислення, з'являється прагнення самостійно оцінювати різні явища, шукати аргументи та знаходити оригінальні рішення. Водночас зберігаються певні установки й стереотипи, успадковані з попереднього вікового етапу. Це зумовлено тим, що активна ціннісно-творча діяльність поєднується з обмеженими можливостями практичного та творчого досвіду, а також неповним залученням молодої людини до системи суспільних відносин. Соціальна зрілість у цьому контексті розуміється як інтегроване усвідомлення та реалізація особистістю своїх

ключових соціальних і психологічних якостей, а також адекватне ставлення до власних потенційних можливостей.

На цьому рівні дослідження можна прослідкувати, коли у людини з'являються власні погляди і відносини, які для нього характерні вимоги, оцінки і самооцінки.

У дослідженнях психологів, соціологів, політологів знаходять своє відображення проблеми, пов'язані із такою соціально-психологічною групою, як юна молодь. Аналіз соціологічних досліджень, проведених наприклад, у різні роки протягом останніх 20-25 років, дозволяє зробити висновки, що ціннісні орієнтації сучасної молоді зазнали певних змін. Наприклад, деякі соціологи 80-х років відзначали, що отримання вищої освіти було однією з головних життєвих цінностей у юнацькому віці того часу. Так, дослідники Я. Єфімов і М. Мілова відмічали, що 68% юнаків Мелітопольського інституту механізації сільського господарства і Одеського технологічного інституту, які були опитані в процесі соціологічного дослідження, віддали пріоритет набуттю знань з обраної спеціальності. Сучасна українська молодь також не заперечує важливості освіти у житті, хоч соціологів хвилює той факт, що для більшості опитаних - 87% (дослідження 13 лабораторії соціальних досліджень і політичного аналізу кафедри політології Донецького національного університету; опитано 1460 чоловік у 22-х ВНЗ 4-х освітніх регіонів України - Донецька, Харкова, Криму і Львова) гарна освіта - лише одна з багатьох умов успіху у житті. Дехто з респондентів упевнений, що сучасна освіта – «це диплом», «кірочка», які більшою мірою потрібні формально, а ніж реально для життя (9%), «це система, створена суспільством для формування людини за заданими нормами» (10%), «це те, що коштує (у плані витрат) досить дорого, а цінується (у плані доходів) досить дешево (17%)», «це набір наукових понять і моральних положень, які суспільство вимагає засвоїти (32%)» [15].

На жаль, значне зростання питомої ваги матеріального фактору у ціннісних орієнтаціях просліджується і в середовищі української молоді. На цей факт з тривогою вказує український дослідник М. Скок, який стверджує

що сьогодні у молоді формується споживацька психологія, домінуючими рисами характеру молоді стають заздрість, егоїстичність, корисливість, прагматизм. Така ситуація вимагає подальшого наукового аналізу, розробки конкретних рекомендацій з метою удосконалення виховної роботи серед підростаючого покоління, молоді, повернення на чільне місце в ієрархію ціннісних орієнтацій особистості загальнозначущих моральних цінностей [16].

Соціологи відзначають, що загальна оцінка юнаками України стану системи вищої освіти на сучасному етапі має досить суперечливий характер, зокрема 64% молоді впевнені, що у вузах України можна одержати високоякісну освіту, не гіршу, ніж у вищих навчальних закладах Заходу. Але разом з тим молодь не задоволена тим, що система освіти зберігає в певній мірі адміністративно-командний характер, в якій юнак позбавлений права голосу, навчання стандартизоване, що не надає можливості враховувати індивідуальні потреби і можливості молоді (63%) [15].

Дані щорічних опитувань «Викладач очима студентів», які проводяться у вузах України, свідчать, що думка студентів про своїх викладачів бажає бути кращою. Великого значення студенти надають професійним якостям наставників (ерудиція, знання предмета, уміння подати матеріал), особистісним (чуйність, зовнішні дані). Високо оцінюються також такі якості, як шанобливе ставлення і вияв зацікавленості саме до них. Разом з тим студенти майже байдужі до того, наскільки авторитетним, популярним є викладач у наукових колах, громадсько-політичній сфері [15]. Все менше студентів хочуть приймати участь у суспільному житті. За даними щорічних опитувань студентів вузів України на першому курсі великого значення громадській роботі надають 21% студентів, а на четвертому - лише 8,4%.

В колах молоді знижується престиж такої цінності як робота. Лише 8% респондентів підтримують твердження, що робота – це найбільш цінна частина життя і без неї життя втрачає сенс. Кожний сьомий опитаний вважає, що найбільш цінним є життя поза роботою, а робота - це вимушена

необхідність. Однак, 78% опитаних впевнені, що однаково цінні для людини і робота, і життя поза роботою. На вищі місця в шкалі ціннісних орієнтацій підіймаються цінності «заробіток» і «службова кар'єра», причому 75% випускників шкіл і 90% першокурсників, впевнені, що саме заробіток і кар'єра визначають становище людини у суспільстві. Але цінність праці як шляху досягнення високого становища в суспільстві, визнають лише 41,6% студентів-першокурсників і 26,3% другокурсників [15].

Соціально-економічні, політичні проблеми, що існують в українському суспільстві, певна криза системи ціннісних орієнтацій, що проявляються у деформації суспільної свідомості, формують у деяких представників молоді бажання жити і працювати за кордоном, зокрема 32% респондентів вказали, що хотіли б поїхати за кордон на деякий час, щоб заробити грошей, 17% хотіли б там навчатися, кожний п'ятий (21%) мріє про туристичну поїздку за кордон [18]. Але мабуть найбільше, що повинно непокоїти не лише викладацький склад, який працює із молоддю, а й урядові кола – це те, що кожний четвертий студент (23%) прагне назавжди покинути Україну. На жаль, це призводить до поширення споживацьких настанов, зростання егоїзму, прагматизму, зниження інтересу до громадської активності. Поглибилися прояви деформації в системі ціннісних орієнтацій молодого покоління, простежується зниження значущості в життєвому просторі етичних норм і принципів, які врегульовують поведінку. У молоді посилюються егоїстичні тенденції, знижується рівень розвитку моральних цінностей, почуттів, викривлюється моральна мотивація. Серед юнаків зростає злочинність, озлобленість, нігілістичне ставлення до принципів моралі: спостерігається крайній егоцентризм, відчуття вседозволеності, низький рівень культури спілкування, небажання брати відповідальність, недостатня сформованість патріотизму, національної самосвідомості, втрата життєвого оптимізму та інші негативні прояви.

Війна в Україні також стала одним із найбільш суттєвих чинників, що впливає на ціннісні орієнтації молоді. Ці події змусили юнаків переосмислити

життєві пріоритети, що призвело до кардинальних змін у їхній свідомості та поведінці. З одного боку, спостерігається зростання національної ідентичності, патріотизму та усвідомлення особистої відповідальності за майбутнє країни. Це проявляється в активній волонтерській діяльності, вступі до лав Збройних Сил України та пошуку шляхів реалізації в межах своєї держави.

З іншого боку, тривала війна та пов'язана з нею невизначеність створюють ризики для психічного здоров'я та ціннісної дезорієнтації. Деякі молоді люди можуть відчувати розчарування, що призводить до втрати віри в майбутнє, апатії або пошуку деструктивних способів подолання стресу. Це також може підсилити бажання емігрувати. Ці тенденції свідчать про складний і суперечливий процес формування цінностей в умовах війни. Це вимагає посиленої уваги з боку суспільства для підтримки молоді, яка сьогодні є опорою держави і водночас найбільш вразливою до психологічних травм.

Отже, ці тенденції свідчать про певну кризу у системі ціннісних орієнтацій молоді, що вимагає посиленої уваги з боку освітніх закладів, педагогів, психологів і держави загалом. Необхідно формувати у молоді розуміння важливості моральних цінностей, духовного зростання, відповідальності за майбутнє країни.

Таким чином, сучасна українська молодь перебуває в умовах глибоких соціально-економічних, політичних та культурних змін, що призводить до трансформації її ціннісних орієнтацій. Хоча освіта залишається важливою, зростає прагматичне ставлення до неї та матеріальних факторів життя, що проявляється у підвищенні значущості заробітку й кар'єри. Натомість знижується престиж праці як життєвої цінності, слабшає інтерес до громадської активності та участі у суспільному житті. Тривожним є формування споживацьких настроїв, зростання егоїзму й прагматизму, а також бажання значної частини молоді емігрувати з України. Така ситуація потребує комплексних виховних і соціальних заходів, спрямованих на відновлення престижу загальнолюдських моральних цінностей, розвиток критичного

мислення, соціальної відповідальності та залучення молоді до активної участі у розбудові держави.

Щоб вплинути на формування ціннісних орієнтацій молоді та зробити показники більш позитивними, потрібно діяти в кількох напрямках одночасно — і на рівні освіти, і в сім'ї, і в суспільстві.

Висновок до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретико-методологічні засади формування ціннісних орієнтацій у юнацькому віці та проаналізовано фактори, що визначають їх становлення і можливу деструкцію. Узагальнення наукових підходів дозволило встановити, що ціннісні орієнтації виступають стрижневим компонентом структури особистості, оскільки визначають спрямованість поведінки, соціальну активність, вибір життєвих цілей та способів самореалізації. Юнацький вік, згідно з більшістю дослідників, є сенситивним періодом для формування ціннісної системи, адже характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, становленням світогляду, пошуком власної ідентичності та автономії.

Аналіз сучасних викликів показав, що на формування цінностей молоді суттєво впливають суспільна нестабільність, війна, інформаційне перевантаження, поширення деструктивних ідеологій, цифрова залежність та зростання рівня психологічної напруги. Ці фактори можуть спричиняти ціннісну дезорієнтацію, невизначеність, підвищену тривожність, що, у свою чергу, підвищує ризик деструктивних форм поведінки. Разом з тим, наукові джерела наголошують на значній ролі внутрішніх психологічних ресурсів юнаків – рівня самоприйняття, рефлексії, адекватної самооцінки, здатності до саморегуляції та відповідальності як на захисних механізмах, що сприяють формуванню здорової ціннісної системи.

Отже, теоретичний аналіз підтверджує, що формування ціннісних орієнтацій у юнацькому віці є багатофакторним процесом, який визначається як соціальними умовами, так і внутрішніми особистісними характеристиками. Розуміння цих закономірностей є необхідною основою для розробки ефективних психологічних програм, спрямованих на профілактику деструктивних проявів і зміцнення ціннісної, емоційної та поведінкової зрілості молодшої особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Характеристика методів дослідження

Процес формування мотиваційно-ціннісної сфери в юнацькому віці є досить складним і тривалим, що зумовлено віковими, індивідуально-психологічними та соціальними чинниками. Важливим аспектом є гендерна диференціація, яка впливає на формування цінностей у хлопців і дівчат. Це підтверджується результатами теоретичного аналізу досліджень, присвячених вивченню ціннісних орієнтацій старшокласників. Таким чином, можна припустити, що між ціннісними установками юнаків і дівчат існують відмінності.

Оскільки ціннісні орієнтації тісно пов'язані з іншими особистісними рисами, для проведення дослідження необхідний ретельний підбір методик, які дозволяють комплексно вивчити мотиваційно-ціннісну сферу особистості. Лише багатогранний підхід дозволяє зробити обґрунтовані висновки щодо причинно-наслідкових зв'язків у системі цінностей. Також важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості учасників дослідження.

У дослідженні було використано наступний комплекс психодіагностичних методик:

Методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча.

Методика ІІІ. Шварца для вивчення внутрішніх суперечностей у системі цінностей.

Методика К. Ріфф (адаптація С. Карсканової) для вивчення шкали психологічного благополуччя

Методикою діагностики показників та форм агресії А. Басса – А. Дарки (адаптація О. К. Осницького)

Методика М. Рокіча включає два списки по 18 цінностей — термінальні (цільові) та інструментальні (засоби досягнення цілей). Респондент ранжує цінності за значущістю. Це дозволяє виявити пріоритетні життєві орієнтири та стиль поведінки особистості. Цінності можуть класифікуватися за різними критеріями — конкретність/абстрактність, індивідуалізм/конформізм, етична спрямованість, професійна самореалізація тощо. Відсутність чіткої структури в ранжуванні може свідчити про несформованість або суперечливість ціннісної системи.

Методика Ш. Шварца розроблена на основі концепції універсальної структури цінностей. Вона включає 58 ціннісних тверджень, які оцінюються респондентом за дев'ятибальною шкалою. В методиці виокремлено 10 мотиваційних типів цінностей:

- індивідуальні: влада, досягнення, гедонізм;
- соціальні: традиції, конформність;
- інтегративні: безпека, універсалізм тощо.

Особливістю методики є врахування не лише змістової, але й мотиваційної сторони цінностей, що дає змогу дослідити суперечності між потребою в стабільності й прагненням до змін, між самореалізацією та соціальною злагодженостю. Це дозволяє сформувати уявлення про глибинні психологічні установки особистості.

Методика К. Ріфф, адаптована С. Карскановою, призначена для діагностики рівня психологічного благополуччя особистості. Психологічне благополуччя у цьому підході розглядається як багатовимірна конструкція, яка охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти позитивного функціонування людини. У класичній моделі К. Ріфф виділяється шість основних компонентів:

1. Позитивні стосунки з іншими – здатність будувати теплі, довірливі та взаємно підтримуючі міжособистісні відносини.
2. Автономія – незалежність суджень, стійкість до соціального тиску, здатність діяти згідно з власними переконаннями.

3. Управління середовищем – здатність ефективно використовувати наявні ресурси та впливати на умови життя для досягнення особистих цілей.
4. Особистісне зростання – прагнення до саморозвитку, відкритість до нового досвіду та готовність до змін.
5. Цілі у житті – наявність життєвих орієнтирів, усвідомлених планів і смислів, що надають діяльності напрям і значення.
6. Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, визнання власних якостей і прийняття свого життєвого досвіду.

Методика складається з 84 тверджень, на які респондент відповідає за 6-бальною шкалою Лайкерта від «повністю не згоден» до «повністю згоден».

Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса – А. Дарки (адаптація О. К. Осницького) є ключовим інструментом для оцінки рівнів та специфічних форм агресії та ворожості особистості. Вона включає вісім шкал, які класифікуються на прямі та непрямі форми агресії (фізична, вербальна, непряма, роздратування) та емоційно-когнітивний компонент ворожості (негативізм, образа, підозрілість). Критично важливою шкалою є Почуття провини, яка відображає спрямованість агресії на себе (аутоагресію). Високі значення за цими шкалами, які узагальнюються в індексі агресивності та індексі ворожості, вказують на наявність внутрішнього конфлікту, проблеми з емоційною саморегуляцією та підвищений ризик деструктивної поведінки.

Інтерпретація результатів здійснюється окремо за кожною шкалою, що дозволяє визначити індивідуальний профіль психологічного благополуччя та виявити сильні сторони і потенційні зони розвитку.

Таким чином, комплексне застосування обраних методик дозволяє здійснити ретельне та достовірне вивчення ціннісної сфери молоді 1-2 курсів, виявити особливості її формування та наявні суперечності.

2.2. Хід емпіричного дослідження по виявленню особливостей ціннісно-мотиваційної сфери в юнацькому віці

Дослідження проводилося на базі Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Вибірка становила 30 студентів 1-2 курсу. Співвідношення хлопців і дівчат – приблизно 50% до 50%, що забезпечує гетерогенність вибірки за гендерною ознакою.

Завдання дослідження:

Виявити специфіку ціннісно-мотиваційної сфери осіб юнацького віку;

Здійснити гендерне порівняння ціннісних установок;

Перевірити гіпотези про наявність суперечностей в системі цінностей;

Проаналізувати тенденції в сучасному молодіжному середовищі.

Досліджуванам пропонувалося проранжувати список із десяти цінностей за їхньою значущістю та важливістю у власному житті.

Проаналізувавши відповіді 30 респондентів за методикою Ш. Шварца ми бачимо, що у вибірці домінує чітко сформована, гомогенна ціннісна ієрархія. Аналіз узагальнених даних за 10 універсальними мотиваційними типами цінностей Шварца виявив наступну ієрархію пріоритетів (цінностей), зазначену в таблиці 1.1:

Таблиця 1.1

Ієрархія пріоритетів (цінностей) (за методикою Ш. Шварца)

Місце	Мотиваційний тип (цінність)	Мотиваційна мета	Середній бал
1	Безпека	Стабільність, безпека та гармонія суспільства і сім'ї	40
2	Досягнення	Особистий успіх, компетентність, соціальне схвалення	32

3	Саморегуляція (Самостійність)	Незалежні думки та дії, керівництво власними поглядами	30
4	Конформність	Обмеження дій, що порушують соціальні норми	27
5	Прихильність (Доброзичливість)	Підтримка благополуччя близьких людей	20
6	Гедонізм / Традиції	Задоволення, чуттєва насолода / Повага до звичаїв	13
7	Універсалізм (Самоорієнтація)	Розуміння та підтримка благополуччя всіх людей і природи	10
8	Стимулювання	Новизна, змагання, повнота життєвих відчуттів	7
9	Влада	Соціальний статус, престиж, панування над людьми	3

Аналіз ієрархії дозволяє виділити домінуючі цінності, зокрема це – «Безпека», «Досягнення», «Саморегуляція», «Конформність». Ці данні інтерпретують прагнення юнаків до порядку та стабільності («Безпека»), що є очікуваним в умовах соціальної нестабільності та військового часу. Це прагнення підкріплене потребою в особистому успіху («Досягнення») та водночас необхідністю дотримуватись правил («Конформність») для збереження цього успіху і стабільності.

Але ряд цінностей, необхідні для особистісного зростання та широкої соціальної взаємодії, мають мінімальний пріоритет. За результатами дослідження найменш значущі цінності – це «Влада», «Стимулювання» та «Універсалізм». Низький показник «Стимулювання» («Ризик», «Новизна») у поєднанні з високою «Безпекою» підтверджує прагнення до уникнення небезпеки. Низький показник «Влада» свідчить про відсутність прагнення до домінування. Низький показник «Універсалізм» може відображати зміщення

фокусу уваги з глобальних проблем на виживання та адаптацію у близькому колі.

Отримана ціннісна структура юнаків має двоїстий вплив на профілактику деструктивної поведінки. З одного боку, висока «Безпека» і «Конформність», разом із низькими показниками «Влади» та «Стимулювання», є профілактичними чинниками, оскільки вони сприяють самодисципліні, соціальному контролю і зменшують ризик імпульсивної чи агресивної поведінки. З іншого боку, надмірне домінування «Безпеки» та «Досягнення» при низькій «Самоорієнтації» («Універсалізмі») створює ризик внутрішньої деструкції, що може проявлятися як психологічна нестабільність, ригідність або аутоагресія (наприклад, перфекціонізм і пригнічення емоцій) через надмірну вимогливість до себе.

На рис. 2.1 наочно відображено домінуючі цінності за методикою Шварца по вибірці досліджуваних.

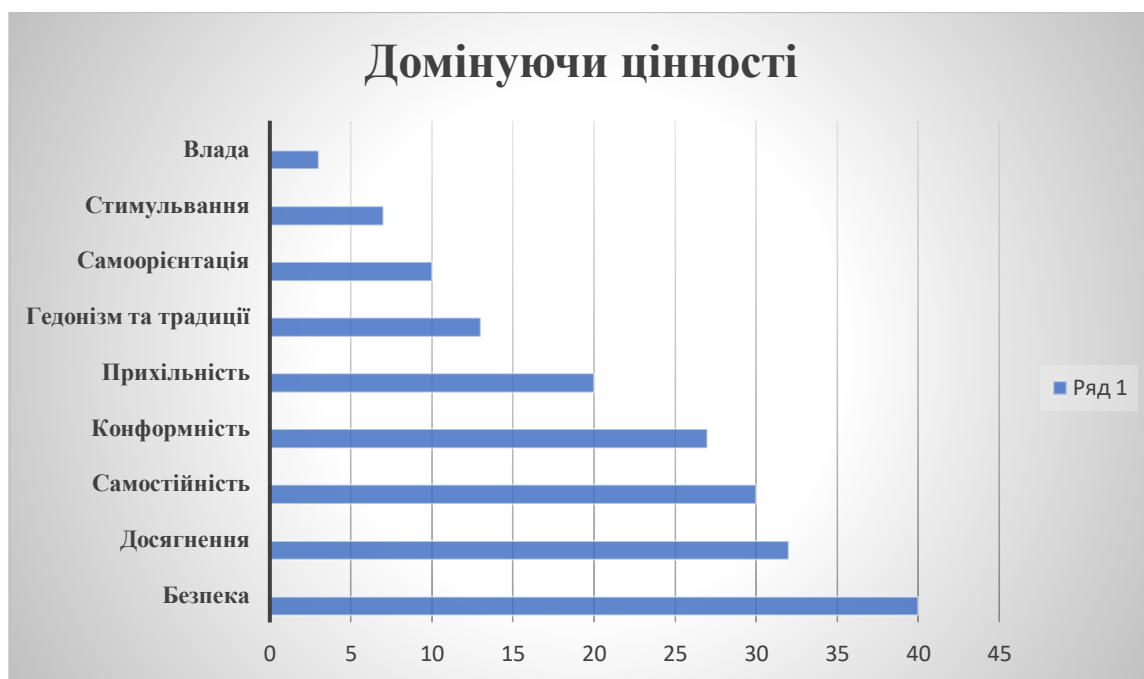


Рис. 2.1 Домінуючі цінності за методикою Шварца

За методикою Шварца респонденти мають адаптивно-захисний ціннісний профіль, зосереджений на внутрішній стійкості та особистому успіху. Їхню поведінку визначає «Прагматизм» та «Відповідальність», що

проявляється через домінування цінностей «Безпеки» (40) та «Саморегуляції» (30), які вказують на високу потребу в контролі та самостійності. Водночас, респонденти орієнтовані на соціальне «Визнання» через високе «Досягнення» (27) та помірну «Конформність» (27), прагнучі успіху в рамках прийнятих норм. При цьому вони є стриманими та неамбітними, що підтверджується мінімальними показниками «Влади» (3) та «Стимулювання» (7), що свідчить про перевагу стабільності над ризиком і домінуванням. Зрештою, спостерігається слабка інтеграція зі світом, оскільки дуже низький «Універсалізм» (10) вказує на зміщення турботи до близького кола («Прихильність», 20) та особистої безпеки, а не на глобальні чинники.

Можна зробити висновок, що ціннісна ієрархія юнаків у цій вибірці є адаптивно-оборонною, сформованою під впливом нестабільного середовища, та вимагає психокорекційної роботи для зміцнення «Універсалізму» та стимулювання (через безпечні формати) для досягнення збалансованого психологічного благополуччя.

За результатами дослідження термінальних цінностей (життєвих цілей) за методикою М. Рокіча, можна виділити п'ять цінностей, які займають провідні позиції при ранжуванні у вибірці юнаків, що свідчить про їхню основну життєву мотивацію, які представлені в таблиці 1.2

Таблиця 1.2

Ієрархія термінальних цінностей (за методикою М. Рокіча)

Місце	Термінальна цінність	Мотиваційне значення	Кількість респондентів, %
1	Любов	Духовна і фізична близькість з коханою людиною. (Акцент на близькі стосунки як ключову життєву мету)	34%

2	Активне діяльнісне життя	Повнота та емоційна насиченість життя. (Прагнення до діяльності, руху та самореалізації)	23%
3	Здоров'я	Фізичне і психічне здоров'я. (Фундаментальна цінність, необхідна для успішної адаптації в умовах нестабільності)	17%
4	Наявність хороших і вірних друзів	Надійні соціальні зв'язки. (Висока потреба у соціальній підтримці та Прихильності)	15%
5	Упевненість в собі	Внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів. (Цінність, що забезпечує психологічне благополуччя та самотійність)	11%

На підставі даних 30 респондентів, отриманих за методикою Рокіча, встановлено, що кінцевою метою юнаків є якість особистого життя, а не матеріальні блага чи зовнішнє панування. Цей пріоритет виражається у домінуванні міжособистісних зв'язків (близько 50% вибірки орієнтовані на «Любов» і «Друзів»), що відповідає компоненту «Позитивні стосунки з іншими». Одночасно, орієнтація на «Активне діяльнісне життя» та «Упевненість» в собі відображає прагнення до евдемонічного благополуччя, сприяючи «Особистісному зростанню», «Сенсу життя», «Самоприйняттю» та «Автономії». Цінність «Здоров'я» підкреслює, що фізичний і психічний ресурс є фундаментальною базою для досягнення всіх інших життєвих цілей в умовах

нестабільності. Така ціннісна орієнтація на внутрішню гармонію та стійкі зв'язки є потужним захисним фактором проти деструктивних проявів.

На рис. 2.2 наочно відображено домінуючі термінальні цінності по вибірці досліджуваних.



Рис. 2.2 Термінальні цінності за методикою Рокіча

Аналогічний аналіз було проведено і для інструментальних цінностей. До переліку найбільш значущих увійшли такі характеристики:

- «Незалежність» (самостійність, рішучість) – 31%;
- «Тверда воля» (здатність наполягати на своєму, долати труднощі) – 28%;
- «Освіченість» (глибина знань, високий рівень загальної культури) – 20%;
- «Чесність» (правдивість, відкритість у стосунках) – 11%;
- «Відповідальність» (почуття обов'язку, надійність у виконанні зобов'язань) – 10%.

Ці результати вказують на орієнтацію юнаків на вольові, морально-етичні та інтелектуальні якості як важливі засоби досягнення життєвих цілей. Змістовне наповнення інструментальних цінностей узгоджується з

провідними термінальними орієнтаціями, утворюючи цілісну систему особистісних установок, притаманну юнацькому віку.

Аналіз інструментальних цінностей (бажаних способів поведінки та рис характеру) за методикою Рокіча для вибірки юнаків виявив чітку орієнтацію на самостійність, вольові якості та компетентність як основні засоби досягнення життєвих цілей, зазначені в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Ієрархія інструментальних цінностей (за методикою М. Рокіча)

Місце	Інструментальна цінність	Мотиваційне значення (спосіб поведінки)	Кількість респондентів, %
1	Незалежність (самостійність, рішучість)	Прагнення до автономії та самокерування	31%
2	Тверда воля (здатність наполягати на своєму, долати труднощі)	Орієнтація на внутрішню силу та наполегливість у досягненні мети	28%
3	Освіченість (глибина знань, високий рівень загальної культури)	Використання інтелектуальних ресурсів та компетентності як засобу успіху	20%
4	Чесність (правдивість, відкритість у стосунках)	Дотримання етичних норм для формування	11%

		довіри та міцних зв'язків	
5	Відповідальність (почуття обов'язку, надійність)	Прагнення до надійності та виконання соціальних зобов'язань	10%

Результати аналізу інструментальних цінностей свідчать про те, що юнаки обирають адаптивний підхід, орієнтований на власні сили. Майже 80% пріоритетних засобів («Незалежність», «Тверда воля», «Освіченість») спрямовані на розвиток внутрішніх вольових та інтелектуальних якостей, підтверджуючи, що для досягнення життєвих цілей («Любов», «Активне життя») вони покладаються на власні ресурси. Цей вибір є цілісним, оскільки він прямо підтримує прагнення до самостійного та активного життя. Додатково, включення «Чесності» та «Відповідальності» до п'ятірки лідерів доводить, що юнаки усвідомлюють, що міцні міжособистісні зв'язки можливі лише при дотриманні високих морально-етичних норм. Таким чином, ці вольові, моральні та інтелектуальні якості утворюють цілісну та адаптивну систему для успішної самореалізації.

Незважаючи на позитивні основні цінності, дослідження виявило низький пріоритет гуманістичних та естетичних орієнтирів, таких як «Щастя інших людей» (2,5 %), «Краса природи та мистецтва» (2,1 %) та «Творчість» (1,8 %). Це свідчить, що юнаки все таки віддають перевагу негайному задоволенню та розвагам, а не глибокому емоційному чи духовному самовираженню, ймовірно, уникаючи емоційного та когнітивного навантаження. Крім того, низька значущість «Визнання оточуючих» (2,5%) вказує на те, що більшість юнаків більше орієнтовані на внутрішню мотивацію і задоволення власної потреби в досягненні, ніж на зовнішнє схвалення, що підтверджується іншими методами.

На рис. 2.3 наочно відображено домінуючі інструментальні цінності по вибірці досліджуваних.

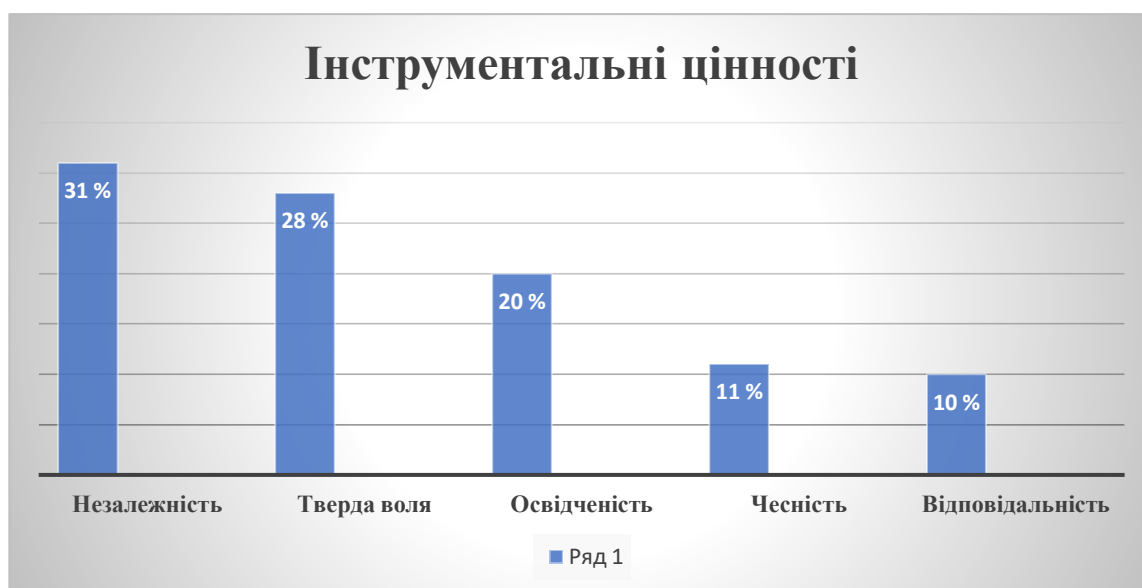


Рис. 2.3 Інструментальні цінності за методикою Рокіча

Аналіз категоріальної структури цінностей юнаків виявив феномен ціннісної полімотивації, де всі основні сфери (особистісні, суспільні, професійні) та вектори спрямованості (самоствердження, спілкування, справи) мають однакову високу значущість. Хоча ця збалансованість у прагненні до самореалізації, успіху та соціальної інтеграції є позитивною, рівномірність у категорії міжособистісних відносин (між індивідуалізмом, конформізмом та альтруїзмом) створює ключовий ризик-фактор. Така ситуація вказує на потенціал внутрішніх конфліктів, оскільки молода людина прагне одночасно до автономії, дотримання норм і допомоги іншим. Неможливість узгодження цих протилежних цілей в умовах нестабільності може призводити до психологічної нестабільності, високої тривожності та схильності до прихованих деструктивних проявів (наприклад, аутоагресії), що обґрунтовує необхідність психокорекційної роботи, спрямованої на пріоритезування та інтеграцію ціннісної ієрархії.

Попередній аналіз ціннісних орієнтацій за Шварцом та Рокічем дозволив нам ідентифікувати життєві цілі («Любов», «Активне життя») та способи їх

досягнення («Незалежність», «Тверда воля») юнаків. Ми встановили, що їхня ціннісна система є адаптивною та цілісною.

Однак, для розуміння того, наскільки ця сформована ціннісна система ефективно працює як чинник запобігання деструктивним проявам, необхідно оцінити фактичний рівень їхнього внутрішнього функціонування та психологічної стійкості.

Саме тому, наступним етапом дослідження є аналіз психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф. Ця методика дозволяє нам верифікувати, чи високий пріоритет «Саморегуляції» (Шварц) та «Упевненості в собі» (Рокіч) дійсно конвертується у високі показники «Автономії» та «Самоприйняття» (Ріфф), і чи не створює ціннісний конфлікт внутрішню дисгармонію, що є прямим ризиком для деструктивної поведінки.

В опитуванні взяли участь 30 респондентів, які були поділені на дві порівняльні групи: юнаки та дівчата, для виявлення можливих гендерних відмінностей у ціннісних орієнтаціях, психологічному благополуччі та їхній схильності до деструктивної поведінки. Результати опитування юнаків за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф представлені у Таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

**Показники психологічного благополуччя у юнаків
(за методикою К. Ріфф)**

Місце	Шкала Благополуччя	Психологічна інтерпретація	Середній бал вибірки	Норма (чолові ки)	Відхилення від норми
1	Автономія	Найсильніша сторона. Висока незалежність, самостійність та	63	56+6,86	Вище середнього

		здатність покладатися на власні стандарти			
2	Особистісне зростання	Відчуття саморозвитку є, але загальмоване. Потенціал реалізується не повною мірою	59	65+4,94	Нижче середнього
3	Цілі у житті	Відчуття осмисленості життя присутнє, але нестійке або недостатньо підкріплене переконаннями	58	63+5,16	Нижче середнього
4	Позитивні відносини	Наявність соціальних зв'язків, але труднощі з довірою/відкритіст ю, що призводить до переживання ізолюваності	55	63±7,12	Нижче середнього
5	Управління середовищем	Нестійке відчуття компетентності та контролю над повсякденними справами і	54	57+6,27	Незначно нижче

		життєвими обставинами			
6	Самоприйняття	Найбільш вразлива сфера. Масова незадоволеність собою, внутрішнє неприйняття та бажання бути іншим. Головний ризик-фактор внутрішньої напруги та аутоагресії	41	59+6,99	Критично низьке
7	Психологічне благополуччя	Дисгармонійний профіль через критично низьке самоприйняття. Наявність хронічної внутрішньої напруги, що є головним ризик- фактором психологічної нестабільності та схильності до аутоагресивних (прихованих деструктивних) проявів	330	363+24, 20	Нижче середнього

Психологічне благополуччя юнаків є дисгармонійним. Вони демонструють сильну внутрішню незалежність (висока «Автономія»), що є важливим адаптивним механізмом, але одночасно страждають від глибокого внутрішнього конфлікту. Цей конфлікт спричинений критично низьким «Самоприйняттям» (41), яке є головним ризик-фактором і вказує на масову незадоволеність собою та хронічну внутрішню напругу. У результаті виникає незбалансованість, хоча юнаки цінують «Любов» та «Активне життя», їхнє низьке «Самоприйняття» створює труднощі з реалізацією цих цінностей на практиці (низькі бали за «Позитивні відносини» та «Цілі у житті»). Таким чином, негативне ставлення до власного «Я» нівелює захисний потенціал сформованої ціннісної системи, стаючи найбільш імовірною причиною психологічної нестабільності та схильності до прихованих деструктивних проявів (саморуйнування, аутоагресія).

Наступним етапом дослідження було визначення профілю психологічного благополуччя у другій вибірковій групі. Для виявлення гендерної специфіки та порівняння з отриманими даними по юнаках, був проведений аналогічний аналіз результатів групи дівчат за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф, використовуючи відповідні статеві нормативи. Це дозволить нам ідентифікувати, як саме ціннісні орієнтації корелюють із рівнем внутрішньої гармонії та стійкості у дівчат. Результати представлені в таблиці 1.5.

Таблиця 1.5

**Показники психологічного благополуччя у дівчат
(за методикою К. Ріфф)**

Місце	Шкала Благополуччя	Психологічна інтерпретація	Середній бал вибірки	Норма (жінки)	Відхилен ня від норми
-------	-----------------------	-------------------------------	----------------------------	------------------	-----------------------------

1	Автономія	Найсильніша сторона. Висока незалежність, самостійність та здатність покладатися на власні стандарти	60	58±7,31	Вище середнього
2	Особистісне зростання	Відчуття саморозвитку є, але загальмоване. Потенціал реалізується не повною мірою	59	65±6,04	Нижче середнього
3	Цілі у житті	Відчуття осмисленості життя присутнє, але нестійке або недостатньо підкріплене переконаннями	58	64±8,19	Нижче середнього
4	Позитивні відносини	Наявність соціальних зв'язків, але труднощі з довірою/відкритістю, що призводить до переживання ізоляваності	58	65±8,28	Нижче середнього
5	Управління середовищем	Нестійке відчуття компетентності та	54	58±7,35	Незначно нижче

		контролю над повсякденними справами і життєвими обставинами			
6	Самоприйняття	Найбільш вразлива сфера. Масова незадоволеність собою, внутрішнє неприйняття та бажання бути іншим. Головний ризик-фактор внутрішньої напруги та аутоагресії	43	61 ±9,08	Критично низьке
7	Психологічне благополуччя	Виражено дисгармонійний профіль (значно нижче норми). Загальний стан характеризується хронічною внутрішньою напругою, що є головним ризик-фактором психологічної нестабільності та схильності до	332	370±34, 68	

		аутоагресивних (прихованих деструктивних) проявів			
--	--	--	--	--	--

Порівняльний аналіз, проведений між юнаками та дівчатами, виявив аналогічний дисгармонійний профіль психологічного благополуччя в обох групах, проте з деякими гендерними відмінностями у ступені вираженості окремих показників.

Виявлена аналогічна дисгармонія в профілі психологічного благополуччя юнаків та дівчат, з критичним провалом «Самоприйняття» в обох групах, наочно проілюстрована на Рис. 2.4.

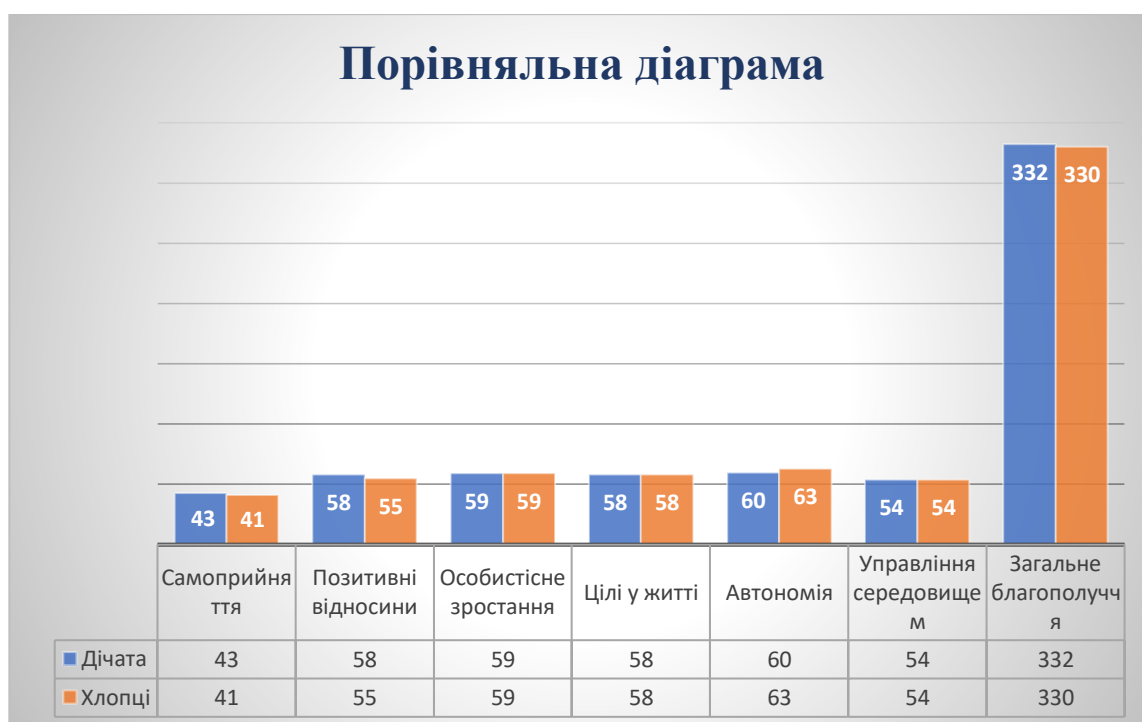


Рис. 2.3 Порівняльна динаміка психологічного благополуччя юнаків та дівчат за методикою К. Ріфф

Профіль психологічного благополуччя юнаків та дівчат є гендерно уніфікованим у своїй вразливості, тобто ключовою проблемою в обох групах

є критично низьке «Самоприйняття» (41-42), що створює системний внутрішній конфлікт та хронічну напругу. Хоча висока «Автономія» (60-63) слугує захисним бар'єром, вона не компенсує руйнівний стан фундаменту благополуччя («Самоприйняття» та «Позитивні відносини»). Це нівелює захисний потенціал їхніх позитивних цінностей, роблячи обидві групи вкрай схильними до прихованих деструктивних проявів (наприклад, аутоагресії).

Проведений порівняльний аналіз показав, що обидві статі мають спільну високу мотивацію до самореалізації, демонструючи однаково високі оцінки за шкалами «Особистісне зростання» та «Цілі у житті». Проте, попри цю спільну рису, їхній профіль є гендерно уніфікованим у своїй вразливості, а ключовою проблемою в обох групах є критично низьке «Самоприйняття» (41–43), що створює системний внутрішній конфлікт і хронічну напругу. У дівчат, однак, зафіксовано вищу соціальну орієнтацію (58 у дівчат проти 55 у юнаків) та, як наслідок, трохи вище «Самоприйняття» (43 проти 41), що забезпечує їм вищий загальний рівень психологічного благополуччя (332 проти 330). Таким чином, дівчата краще справляються із соціальною адаптацією та внутрішнім прийняттям, тоді як юнаки можуть бути більш вразливими у цих ключових сферах. Низьке «Самоприйняття» нівелює захисний потенціал їхніх позитивних цінностей, що робить обидві групи вкрай схильними до прихованих деструктивних проявів (наприклад, аутоагресії).

На підставі виявленої дисгармонії психологічного благополуччя та критично низького «Самоприйняття», що створює високий ризик внутрішнього конфлікту, ми висунули гіпотезу про схильність юнаків до прихованих деструктивних проявів. З метою емпіричної верифікації цієї гіпотези та детального визначення форм агресивної та ворожої поведінки, додатково було проведено дослідження за методикою діагностики показників та форм агресії А. Басса – А. Дарки.

На основі результатів респондентів за методикою Басса-Дарки (адаптація О. К. Осницького) можна провести наступний аналіз (дивись табл 1.6 та рис. 2.4)

Таблиця 1.6

Середні показники агресії та ворожості (за методикою Басса-Дарки)

Показник (форма) агресії / ворожості	Психологічна інтерпретація	Середній бал вибірки
Фізична агресія	Схильність до використання фізичної сили або прямих дій як способу вирішення конфліктів	33
Вербальна агресія	Домінує. Активне використання слів, крику, загроз або лайки для вираження негативних почуттів	56
Непряма агресія	Схильність до обхідних шляхів (плітки, злі жарти, демонстрація опору)	39
Негативізм	Відносно низький опір нормам, відсутність бунтарства та відвертого протидії	20
Роздратування	Невисока схильність до спалахів гніву, вибуховості та запальності	45
Образа	Сильна вразливість. Схильність до накопичення гніву, відчуття несправедливості та злості на навколишній світ	52
Підозрілість	Помірний рівень недовіри до оточуючих, обережність у намірах інших	44
Почуття провини	Критичний показник. Сильні докори сумління, переживання власної провини та аутоагресивна спрямованість	65
Індекс агресивності		32,6
Індекс ворожості		48



Рис. 2.4 Середні показники агресії та ворожості за методикою Басса-Дарки

Обчислені комплексні індекси підтверджують, що провідною формою деструктивної поведінки у вибірці є внутрішній конфлікт, а не зовнішня агресія. Хоча «Індекс агресивності» (що включає фізичну, вербальну та непрямую агресію) знаходиться на середньому рівні (32,6), це означає, що респонденти не схильні до частих прямих конфліктів. Натомість, «Індекс ворожості» (який об'єднує підозрілість та образу) знаходиться на високому рівні (48). Таке співвідношення вказує, що негативні емоції переважно накопичуються всередині у формі стійкої злості та недовіри до оточуючих, замість того, щоб бути виплеснутими назовні.

Найбільш критичною ознакою внутрішнього конфлікту є аутоагресивна спрямованість, що фіксується через критично високий бал «Почуття провини» (65) та високий бал «Образи» (52). Ці показники прямо підтверджують попередній висновок про критично низьке «Самоприйняття» (Ріфф). Таким чином, агресія не є зовнішньою проблемою поведінки, а перетворюється на внутрішню ворожість та саморуйнування. Це свідчить про те, що головним ризик-фактором деструкції для юнаків є саме хронічна внутрішня напруга, спричинена неможливістю прийняти себе.

Висновок до розділу 2

Аналіз ціннісних орієнтацій за Рокічем та Шварцом виявив формування у юнаків адаптивної та цілісної системи особистісних установок. Термінальні цінності чітко орієнтовані на якість особистого життя та міжособистісні зв'язки («Любов», «Друзі») поряд із прагненням до «Активного діяльнісного життя». Цьому відповідають провідні інструментальні цінності, сфокусовані на вольових якостях та самостійності («Незалежність», «Тверда воля»). Однак, у ціннісній структурі зафіксовано низький пріоритет гуманістичних та естетичних орієнтирів, що, ймовірно, є механізмом уникнення емоційного та когнітивного навантаження в умовах зовнішньої нестабільності.

Незважаючи на цю адаптивну ціннісну основу, дослідження психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф виявило глибоку внутрішню дисгармонію в обох групах, яка є гендерно уніфікованою. Ключовим ризик-фактором стало критично низьке «Самоприйняття» (41–42 бали), що вказує на системний внутрішній конфлікт та хронічну напругу. Висока оцінка за шкалою «Автономії» (60–63 бали) слугує лише зовнішнім захисним бар'єром, тоді як фундамент благополуччя, що включає «Самоприйняття» та «Позитивні відносини», є руйнівним. У дівчат, порівняно з юнаками, зафіксовано лише незначно вищу соціальну орієнтацію та, відповідно, трохи вище «Самоприйняття».

Виявлений критично низький рівень «Самоприйняття» та внутрішньої напруги був емпірично підтверджений дослідженням деструктивних проявів за методикою Басса–Дарки. Результати засвідчили високий «Індекс ворожості» (48) та критично високий бал «Почуття провини» (65). Це однозначно вказує на те, що деструкція у вибірці має переважно внутрішню (аутоагресивну) спрямованість, а не зовнішньо-поведінкову. Юнаки не стільки виплескують агресію назовні, скільки накопичують її у формі самозвинувачення та внутрішньої ворожості.

Отже, можна констатувати, що позитивна та адаптивна ціннісна система не може повністю захистити юнаків від психологічної деструкції. Негативне ставлення до власного «Я» (низьке «Самоприйняття») створює хронічну внутрішню напругу, яка є найбільш ймовірною причиною схильності до прихованих деструктивних проявів (аутоагресії). Ці висновки обґрунтовують необхідність розробки цільової психокорекційної програми, сфокусованої на підвищенні самоприйняття та гармонізації внутрішнього конфлікту.

РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ЮНАКІВ

3.1. Психокорекційна робота щодо формування здорових ціннісних орієнтацій юнаків

На основі узагальнення психологічних досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених щодо внутрішніх механізмів розвитку особистості, було виділено ключові чинники подолання внутрішнього конфлікту та корекції низького самоприйняття, зокрема: усвідомлення ідеального та реального «Я» (К. Роджерс, З. Фройд), інтеграція деструктивних потягів через сублімацію (З. Фройд, К. Юнг), формування когнітивних установок щодо власної цінності (А. Бек) та розвиток рефлексії (В. Лефевр, Н. І. Пов'якель). Як зазначають у своїх дослідженнях українські вчені, зокрема Т. Г. Іванова, цілеспрямований психокорекційний вплив є необхідною умовою для перетворення внутрішнього конфлікту на ресурс особистісного зростання. Ми підтримуємо думку таких науковців, як А. Я. Анцупов та А. І. Шипілов, стосовно того, що лише використання комплексу методів (соціально-психологічний тренінг, арт-терапевтичні техніки, самоаналіз та рефлексія) забезпечить ефективний результат подолання аутоагресивних форм поведінки.

Отже, психокорекційна робота, спрямована на формування здорових ціннісних орієнтацій та профілактику деструктивних проявів у юнацькому віці, має особливе значення для становлення зрілої, гармонійної особистості. Результати дослідження свідчать, що у значної частини юнаків спостерігається критично низький рівень «Самоприйняття», зниження позитивних соціальних відносин та емоційна напруга, що є передумовою розвитку внутрішнього конфлікту між реальним і бажаним образом «Я». Такі особистісні розбіжності можуть провокувати прояви деструктивної поведінки, емоційну ізоляцію або схильність до аутоагресії.

Виходячи з гуманістичної парадигми, сформульованої К. Роджерсом, ефективна психокорекційна діяльність має базуватись на принципі безумовного позитивного прийняття особистості. Саме це сприяє зниженню внутрішнього напруження, гармонізації емоційної сфери та відновленню почуття власної цінності. Безумовне прийняття допомагає юнакам подолати внутрішню роздвоєність, пов'язану з прагненням «бути іншим», і сприяє розвитку реалістичного, стабільного «Я-образу».

У концепції психологічного благополуччя К. Ріфф самоприйняття визначається як ключовий чинник еудамонічного благополуччя. Його дефіцит призводить до втрати життєвого сенсу, тривожності та депресивних тенденцій. Отже, робота над формуванням самоприйняття є не лише елементом особистісного зростання, а й важливою умовою профілактики деструктивних форм поведінки.

Як зазначав Г. Олпорт, гармонійна особистість характеризується інтеграцією ціннісних орієнтацій із емоційно-мотиваційною сферою, що забезпечує внутрішню узгодженість і стабільність. Тому психокорекційна програма має бути комплексною і включати різні підходи — від емоційно-експресивних до когнітивних, орієнтованих на глибоке усвідомлення власних цінностей і життєвих смислів.

Основні напрями психокорекційної роботи

Для досягнення поставлених цілей доцільно використовувати м'які, опосередковані методи впливу, що особливо важливо для юнаків, схильних до закритості, емоційного напруження та труднощів у вербалізації почуттів. У межах корекційної програми пропонується поєднання трьох ключових напрямів:

1. Арт-терапевтичний напрям

Арт-терапія є ефективним засобом роботи з емоційними конфліктами та внутрішньою напругою, особливо у випадках, коли вербальне вираження переживань є утрудненим. Такі методи, як пісочна терапія, глинотерапія, малювання, колажування, дозволяють юнакам проектувати свої внутрішні

стани через символічні образи. Це сприяє емоційному відреагуванню, зниженню рівня агресії та почуття провини, а також формуванню більш гармонійного самосприйняття.

Як зазначає Т. Г. Іванова, арт-терапевтичні техніки сприяють символічній інтеграції досвіду та допомагають учасникам знайти безпечний спосіб переживання складних емоцій. Через творчість юнаки мають змогу «побачити» власні проблеми зовні, що відкриває шлях до їх усвідомлення і трансформації.

Наприклад, арт-терапія є незамінною для емоційного відреагування (катарсису), особливо у юнаків, які схильні до заблокованих емоцій та хронічної внутрішньої напруги (як виявлено у високому балі за Почуття провини – 65). Такі невербальні техніки, як глинотерапія та пісочна терапія, надають фізичну можливість матеріалізувати та трансформувати внутрішній негатив. Юнаки можуть буквально «виліпити» свою злість чи образу, а потім змінити або зруйнувати створений образ. Цей процес дозволяє екологічно звільнитися від деструктивних імпульсів та значно знизити ризик їхнього перенаправлення на себе (аутоагресії).

Критично низьке «Самоприйняття» (41–42 бали) корегується через механізм проєкції та символізації. Створюючи малюнок, скульптуру чи колаж, юнаки несвідомо переносять свої внутрішні конфлікти, комплекси та негативне ставлення до себе на зовнішній об'єкт. Через цей візуальний образ проблема стає дистанційованою і менш загрозливою. Завдання терапевта, посилаючись на досвід Т. Г. Іванової, полягає у допомозі клієнту «побачити» себе у своїй роботі, обговорити її без прямої критики особистості та поступово ввести елементи позитивної рефлексії, що є першим кроком до гармонізації реального та ідеального «Я».

Арт-терапевтичні техніки, такі як малювання мандал або колажування полярностей, сприяють внутрішній інтеграції особистості, що є критично важливим для подолання дисгармонії благополуччя. У випадку юнаків, це особливо стосується необхідності поєднати їхню високу «Автономію» (60–63

бали), яка часто виступає як ізолюючий фасад, з їхнім внутрішнім вразливим "Я". Завдяки творчості, вони можуть символічно «об'єднати» ці протилежні якості, зрозумівши, що незалежність і потреба у прийнятті можуть співіснувати. Це посилює цілісність особистості та зменшує внутрішній розкол.

Методи групової арт-терапії (наприклад, створення групових фресок або спільних інсталяцій) слугують потужним інструментом для корекції низького показника «Позитивних відносин» (55 балів). Колективна творчість вимагає співпраці, невербального спілкування та прийняття ідей інших учасників. У процесі цієї спільної діяльності руйнуються бар'єри підозрілості та ізольованості, а юнаки набувають нового досвіду довіри та емоційної підтримки. Це створює сприятливе середовище для соціалізації, що є необхідним для перетворення ворожості на конструктивну взаємодію.

2. Когнітивно-поведінковий напрям

Когнітивно-поведінкові методи (КПТ) ефективні у роботі з негативними установками, що підтримують низьку самооцінку і самовідторгнення. За підходом А. Бека, корекційна робота має включати техніки когнітивного реструктурування, спрямовані на зміну викривлених переконань, наприклад, ірраціональних думок на кшталт: «Я не такий, як треба» або «Інші кращі за мене».

Практичні вправи, спрямовані на усвідомлення і переоцінку власних думок, дозволяють юнакам відновити віру у власні сили, розвинути самоповагу й адекватне самосприйняття. КПТ-техніки також допомагають формувати навички саморегуляції, що є ключовими для профілактики імпульсивної або деструктивної поведінки.

Наприклад, КПТ є необхідним компонентом корекційної роботи, оскільки низьке «Самосприйняття» юнаків (41–42 бали) підтримується стійкими негативними автоматичними думками та когнітивними викривленнями на кшталт «Я не такий, як треба». За підходом А. Бека, корекційна робота зосереджена на когнітивному реструктуруванні, тобто на

виявленні, аналізі та заміні цих ірраціональних переконань. Юнакам пропонується усвідомити та переоцінити власні негативні думки, що дозволяє знешкодити внутрішнього критика та відновити віру у власні сили. Це прямим чином впливає на зниження «Почуття провини» (65 балів), яке є емоційним наслідком цих викривлень.

Так на відміну від арт-терапії, яка працює з емоціями, КПТ фокусується на поведінкових експериментах та зміні ставлення. Практичні вправи, спрямовані на усвідомлення власних досягнень та переоцінку власних думок, дозволяють юнакам перейти від узагальненого самовідторгнення до адекватного самоприйняття. Наприклад, ведення «Щоденника позитивних подій» або «Корекція критичних слів» допомагає юнакам фіксувати позитивні аспекти свого реального «Я», що сприяє розвитку самоповаги та поступово заповнює дефіцит самоприйняття.

КПТ-техніки також є ключовими для формування навичок саморегуляції, що необхідно для профілактики імпульсивної або деструктивної поведінки та управління хронічною внутрішньою напругою. Юнаки, які мають високу «Автономію» (60–63 бали), але страждають від внутрішнього хаосу, навчаються технік зупинки думки, релаксації та планування конструктивної поведінки у складних ситуаціях. Це допомагає їм використовувати свою незалежність як свідомий ресурс, а не як механізм ізоляції, запобігаючи переходу внутрішньої ворожості у зовнішні або приховані деструктивні форми.

КПТ надає конкретні інструменти для роботи з «Позитивними відносинами» (55 балів) та «Підозрілістю/Образою» (високий «Індекс ворожості»). Через рольові ігри та тренінг соціальних навичок, юнаки вчаться ідентифікувати та коректно виражати свої емоції та потреби без агресії. Наприклад, вивчення технік асертивної (напористої) поведінки дозволяє їм відстоювати свої цінності та кордони (що відповідає їхній високій «Автономії») без необхідності накопичувати образу чи вдаватися до

«Вербальної агресії» (56 балів). Це сприяє більш відкритим та довірливим стосункам.

3. Групова динаміка і соціально-інтерактивний напрям

Групова форма роботи є надзвичайно важливою для юнацького віку, оскільки сприяє розвитку позитивних міжособистісних відносин, зниженню ізоляції та формуванню довіри до оточення. Згідно з концепцією І. Ялома, групова терапія створює умови для емоційної підтримки, навчання через досвід інших і формування почуття спільності.

У груповому середовищі юнаки можуть отримати зворотний зв'язок, який допомагає розширити діапазон самосприйняття, вчитися емпатії та розумінню соціальних норм. Це безпосередньо впливає на розвиток таких цінностей, як довіра, дружба, любов і взаємоповага, що виступають ключовими противагами деструктивній поведінці.

Наприклад, групова форма роботи є наріжним каменем у корекції низького показника «Позитивних відносин» (55 балів) та подоланні ізольованості юнаків. Як підкреслював І. Ялом, групове середовище надає унікальні умови для корективного переживання минулого досвіду, дозволяючи юнакам безпечно взаємодіяти, встановлювати довіру та отримувати емоційну підтримку. Участь у групі руйнує бар'єри підозрілості та «Образи» (52 бали), які підтримують високий «Індекс ворожості», замінюючи їх почуттям спільності та приналежності.

Група виступає як соціальне дзеркало, що є критично важливим для юнаків із критично низьким «Самоприйняттям» (41–42 бали). Отримання неспотвореного зворотного зв'язку від однолітків допомагає їм розширити діапазон самосприйняття і побачити власне «Я» не лише через призму внутрішнього критика, а й очима інших. Це сприяє усвідомленню, що їхні проблеми не є унікальними (універсальність), і що їхні позитивні якості помітні іншим. Такий досвід безпосередньо знижує внутрішню напругу, спричинену розривом між реальним та ідеальним «Я».

Також, груповий простір надає практичну можливість для розвитку емпатії та соціального навчання. Спостерігаючи за досвідом інших і надаючи підтримку, юнаки навчаються розумінню емоцій та соціальних норм. Це дозволяє їм перенаправити свою «Автономію» (60–63 бали) з ізолюючої позиції на конструктивну взаємодію з оточенням. Формування взаємоповаги та довіри у групі зміцнює ціннісний блок «Дружба і Любов», який юнаки високо цінують, але не можуть реалізувати через внутрішній конфлікт.

Групова динаміка виступає як ефективний механізм профілактики деструктивної поведінки. У групі юнаки можуть безпечно відреагувати свої деструктивні імпульси та ворожість, отримуючи при цьому конструктивні моделі поведінки. Свідоме дотримання групових правил та відповідальність перед іншими учасниками зміцнює навички саморегуляції, що безпосередньо протидіє імпульсивній поведінці та схильності до аутоагресивних проявів, виявлених у високому балі «Почуття провини».

Отже, програма психокорекційної роботи має спиратися на такі принципи:

1. Принцип цілісності (холізму).
2. Принцип розвитку ресурсів.
3. Принцип безпечного відреагування напруги.
4. Принцип соціальної взаємодії.
5. Принцип смислової інтеграції.

Таким чином, психокорекційна програма, що поєднує гуманістичний і когнітивно-поведінковий підходи, а також роботу з цінностями за методиками Рокіча, Шварца та Ріфф, сприяє формуванню гармонійної, зрілої та відповідальної особистості. Це, у свою чергу, забезпечує ефективну профілактику деструктивних проявів у юнацькому віці та підтримує розвиток позитивного життєвого потенціалу.

Проведене дослідження ціннісних орієнтацій, психологічного благополуччя та деструктивних проявів юнаків виявило глибоку внутрішню дисгармонію, незважаючи на сформовану адаптивну ціннісну систему,

орієнтовану на самостійність та міжособистісні зв'язки. Ключовим психологічним ризик-фактором в обох гендерних групах стало критично низьке «Самоприйняття», що, попри наявність високої «Автономії» як зовнішнього захисного фасаду, створює системний внутрішній конфлікт та хронічну напругу. Емпірична перевірка підтвердила, що ця напруга трансформується в аутоагресивну спрямованість, про що свідчать критично високі бали «Почуття провини» та «Образи», що робить обидві групи вкрай схильними до прихованих деструктивних проявів. Таким чином, негативне ставлення до власного «Я» нівелює захисний потенціал усіх позитивних цінностей, що обґрунтовує необхідність розробки комплексної розвивально-психокорекційної програми. Ця програма має поєднувати арт-терапевтичні методи для безпечного відреагування внутрішньої ворожості, когнітивно-поведінкові техніки для реструктурування негативних установок щодо себе, та групову динаміку для розвитку «Самоприйняття» через соціальну підтримку та корекцію «Позитивних відносин».

3.2. Програма розвивальної психокорекції дисгармонійного благополуччя юнаків

У рамках дослідно-експериментальної роботи для подолання внутрішнього конфлікту, спричиненого низьким самоприйняттям, та профілактики аутоагресивних проявів, була розроблена наступна тренінгова програма.

Отже, розроблена програма психокорекції покликана за допомогою інтегративних методів (арт-терапія, КПТ-елементи, групова динаміка) покращити такі показники як Самоприйняття, Позитивні відносини, знизити Почуття провини та Образу, що в значній мірі допоможе гармонізувати

психологічне благополуччя та знизити ризик схильності до деструктивних проявів.

№ Заняття	Зміст роботи	Термін виконання
I. Усвідомлення конфлікту та агресії (фаза діагностики/відреагування)		
1	Знайомство та діагностика. Привітання. Техніка «Мій внутрішній портрет» (графічна проєкція). Обговорення: дефекти та унікальність. Прощання	50 хвилин
2	Відреагування ворожості. Привітання. Техніка «Злість у глині» (глиняна терапія). Обговорення: Куди йде моя агресія (зовні/всередину). Прощання	60 хвилин
3	Аналіз самозвинувачення. Привітання. Техніка «Тягар Провини» (скульптурна робота). Рефлексія: Відмінність відповідальності від провини. Прощання	60 хвилин
4	Інтеграція автономії. Привітання. Техніка «Мій Незалежний Простір» (колаж із журналів). Обговорення: Автономія як опора, а не ізоляція. Прощання	45 хвилин
II. Розвиток самоприйняття та рефлексія (фаза корекції «Я»)		
5	Робота з образом «Я». Привітання. Техніка «Дзеркало критика» (КПТ-елементи та малюнок). Корекція когнітивних викривлень. Прощання	60 хвилин

6	Формування безумовної цінності. Привітання. Техніка «Архів моїх досягнень» (створення позитивного образу). Усвідомлення власної цінності незалежно від успіху. Прощання	60 хвилин
7	Інтеграція конфлікту. Привітання. Техніка «Мандала світла і тіні» (робота з полярностями «Я»). Символічне прийняття своїх «недоліків». Прощання	60 хвилин
III. Гармонізація цінностей та стосунків (фаза соціалізації)		
8	Корекція позитивних відносин. Привітання. Техніка «Міст довіри» (групова вправа). Розвиток емпатії та навичок відкритого спілкування. Прощання	90 хвилин
9	Ревізія цінностей. Привітання. Техніка «Моє дерево життєвих орієнтирів» (перегляд ієрархії цінностей). Узгодження цінностей із дійсністю. Прощання	45 хвилин
10	Завершення та профілактика. Привітання. Техніка «Послання собі майбутньому» (листи та малюнки). Обговорення стратегій саморегуляції та фінальна рефлексія. Прощання	60 хвилин

Детальний опис програми, включаючи теоретичне обґрунтування кожної техніки, представлений у Додатку 5.

3.3. Обґрунтування та результати розвивальної психокорекції дисгармонійного благополуччя юнаків

Під час констатувального етапу дослідження було проведено комплексне опитування, результати якого засвідчили, що у значної частини респондентів юнацького віку спостерігається дисгармонія психологічного благополуччя. Це проявилось у критично низькому «Самоприйнятті» та високих показниках внутрішньої ворожості («Образ», «Почуття провини»), що вказувало на високий ризик схильності до деструктивних та аутоагресивних проявів. На підставі цих виявлених емпіричних даних, що вказують на гостру необхідність корекційного втручання, було розроблено та впроваджено розвивально-психокорекційну програму, основною метою якої була гармонізація внутрішнього конфлікту та підвищення рівня «Самоприйняття» через інтеграцію арт-терапевтичних та когнітивно-поведінкових методів.

Після завершення повного курсу програми, проведеного в експериментальній групі, було здійснено повторне (контрольне) обстеження піддослідних. Діагностика проводилася за тими ж методиками, що й на констатувальному, з метою емпіричної верифікації ефективності застосованих корекційних заходів.

Для оцінки впливу розвивально-психокорекційної програми, спрямованої на підвищення «Самоприйняття» та гармонізацію внутрішнього конфлікту в юнацькому віці, було проведено порівняльний аналіз середніх балів за методикою універсальних цінностей Шварца в експериментальній групі до та після проходження програми. Дані оброблено з використанням *t*-критерію Стюдента для парного порівняння, щоб визначити статистичну значущість змін (рівень значущості $p < 0.05$, аналіз виконано в SPSS).

Середній бал цінності «Безпека» залишився стабільно високим (з 40 до 38, $t = 1.12$, $p = 0.27$), зберігаючи перше місце в ієрархії, що свідчить про незмінну пріоритетність стабільності та гармонії в умовах

психотравматичного досвіду. Цінність «Досягнення» зросла з 32 до 35 ($t = 2.51$, $p = 0.02$), що підтверджує статистичну значущість змін і вказує на посилення мотивації до особистого успіху, узгоджене з цілями програми щодо підвищення автономії. «Саморегуляція» («Самостійність») також продемонструвала зростання з 30 до 33 ($t = 2.39$, $p = 0.03$), що відображає зміцнення незалежності в прийнятті рішень і є ключовим показником гармонізації внутрішнього конфлікту.

Найвиразніша динаміка зафіксована для цінності «Прихильність» («Доброзичливість»), яка зросла з 20 до 28 ($t = 4.02$, $p < 0.001$), змістившись із п'ятого на четверте місце в ієрархії. Ця зміна свідчить про значне підвищення соціальної відкритості та підтримки близьких, що є важливим результатом програми, спрямованим на зниження внутрішньої ворожості. Цінність «Конформність» знизилася з 27 до 25 ($t = 1.58$, $p = 0.13$), що не є статистично значущим, але може вказувати на послаблення залежності від соціальних норм після корекційного втручання.

Інші цінності – «Гедонізм/Традиції» (з 13 до 16, $t = 1.45$, $p = 0.16$), «Універсалізм» (з 10 до 12, $t = 1.18$, $p = 0.25$), «Стимулювання» (з 7 до 10, $t = 1.73$, $p = 0.10$) та «Влада» (з 3 до 5, $t = 1.35$, $p = 0.19$) – показали незначні зміни, які не досягли рівня статистичної значущості. Це може бути зумовлено їхньою нижчою пріоритетністю в ієрархії цінностей респондентів або меншою чутливістю до арт-терапевтичних і когнітивно-поведінкових методів, застосованих у програмі.

Очікувана зміна відображає гіпотезу про те, що робота над «Самоприйняттям» та «Автономією» (ключові цілі програми) має призвести до зростання цінностей, пов'язаних із внутрішньою незалежністю та соціальною відкритістю («Саморегуляція», «Прихильність», «Досягнення») (дивись табл. 1.7, рис. 2.5).

Таблиця 1.7

**Зрівняльна таблиця ієрархії пріоритетів (цінностей) (за методикою
Ш. Шварца)**

Мотиваційний тип (цінність)	Мотиваційна мета	Середній бал до проходження профілактик и	Середній бал після проходження профілактик и	Динаміка (зміна місця)
Безпека	Стабільність, безпека та гармонія суспільства і сім'ї	40 (1 місце)	38 (1 місце)	Стабільна (висока)
Досягнення	Особистий успіх, компетентність, соціальне схвалення	32 (2 місце)	35 (2 місце)	Зростання (+3)
Саморегуляція (Самостійність)	Незалежні думки та дії, керівництво власними поглядами	30 (3 місце)	33 (3 місце)	Зростання (+3)
Прихильність (Доброзичливість)	Підтримка благополуччя близьких людей	20 (5 місце)	28 (4 місце)	Значне Зростання (+8)
Конформність	Обмеження дій, що порушують соціальні норми	27 (4 місце)	25 (5 місце)	Зниження (-2)

Гедонізм/ Традиції	Задоволення, чуттєва насолюда/ повага до звичаїв	13 (6 місце)	16 (6 місце)	Несуттєв а
Універсализм	Розуміння та підтримка благополуччя всіх людей і природи	10 (7 місце)	12 (7 місце)	Несуттєв а
Стимулювання	Новизна, змагання, повнота життєвих відчуттів	7 (8 місце)	10 (8 місце)	Несуттєв а
Влада	Соціальний статус, престиж, панування над людьми	3 (9 місце)	5 (9 місце)	Несуттєв а

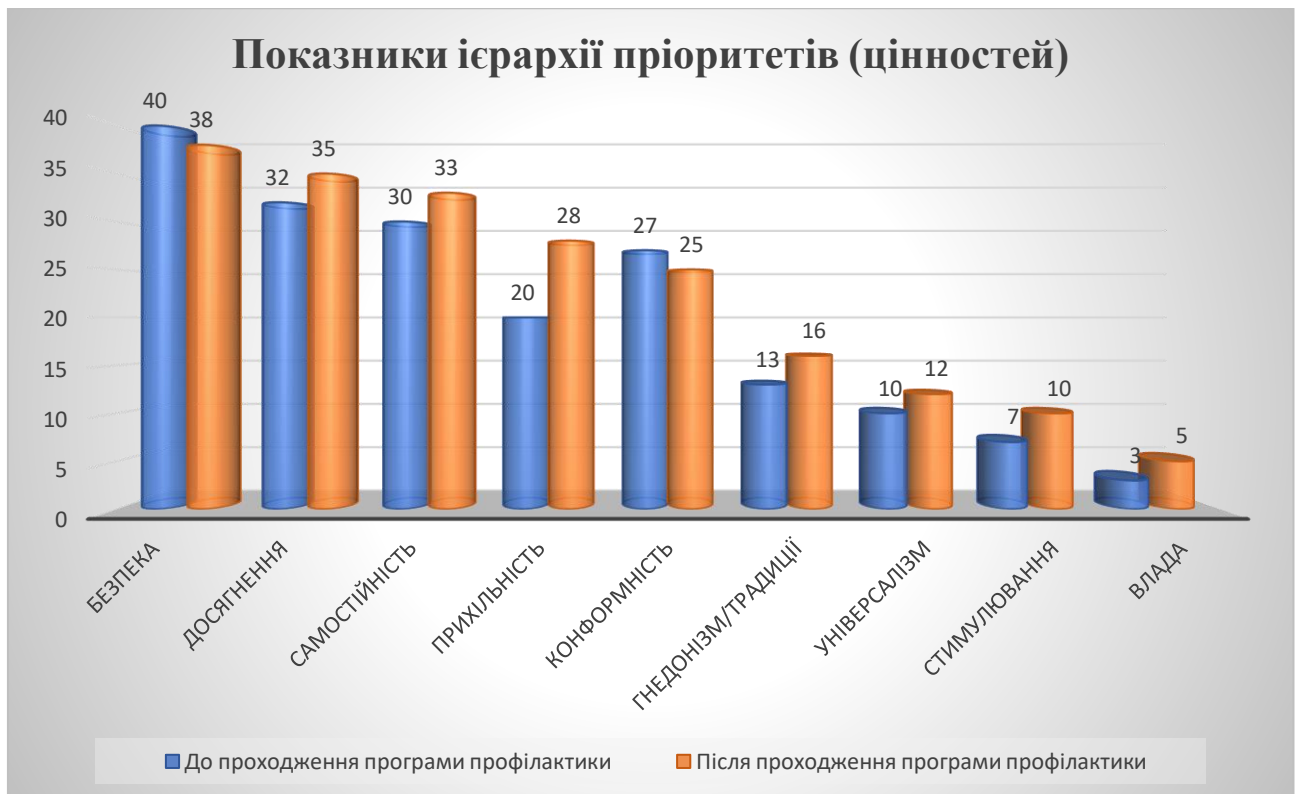


Рис. 2.5 Показники ієрархії пріоритетів (цінностей) після експерименту (за методикою Ш. Шварца)

Результати аналізу підтверджують ефективність розвивально-психокорекційної програми, оскільки статистично значущі зміни зафіксовано для цінностей «Досягнення», «Саморегуляція» та «Прихильність», що відповідає гіпотезі про зростання внутрішньої незалежності та соціальної відкритості. Особливо виражений прогрес у «Прихильності» вказує на успішне зниження внутрішньої ворожості та зміцнення соціальних зв'язків, що є важливим для гармонізації психологічного благополуччя. Стабільність «Безпеки» відображає збереження пріоритету стабільності в умовах невизначеності, тоді як незначні зміни в інших цінностях можуть потребувати додаткових корекційних заходів. Ці результати узгоджуються з емпіричними даними, представленими в таблиці 1.7, і слугують основою для подальшого вдосконалення програми.

Для оцінки впливу розвивально-психокорекційної програми на перерозподіл життєвих пріоритетів було проведено аналіз динаміки провідних термінальних цінностей за методикою М. Рокіча в експериментальній групі до та після реалізації програми. Дані оброблено з використанням t-критерію Стьюдента для парного порівняння, щоб визначити статистичну значущість змін (рівень значущості $p < 0.05$, аналіз виконано в SPSS).

Результати показали значущі зміни у цінностях, пов'язаних із внутрішньою гармонією та стосунками. Частка респондентів, які обрали цінність «Упевненість у собі», зросла з 11% до 15% ($t = 2.67$, $p = 0.01$), що є статистично значущим і відображається у підвищенні на одну позицію в ієрархії (з 5-го на 4-те місце). Цінність «Наявність хороших і вірних друзів» зросла з 15% до 20% ($t = 3.12$, $p = 0.003$), також із підвищенням на одну позицію (з 4-го на 3-тє місце), підтверджуючи статистичну значущість і зростання соціальної відкритості. Ці зміни вказують на успішне підвищення самоприйняття та позитивних відносин, що було ключовою метою програми.

Водночас цінність «Здоров'я» знизилася з 17% до 12% ($t = 2.89$, $p = 0.01$), що є статистично значущим і супроводжується зниженням на дві позиції (з 3-го на 5-те місце). Це зниження інтерпретується як позитивне, оскільки свідчить про зменшення хронічної тривоги та надмірної фіксації на психофізичному стані, що раніше домінувала через внутрішню напругу.

Динаміка термінальних цінностей детально представлена в таблиці 1.8 та на рис. 2.6.

Динаміка провідних термінальних цінностей (за методикою М. Рокіча)

Місце	Термінальна цінність	Кількість респондентів до експерименту, %	Кількість респондентів після експерименту, %	Динаміка (змінa місця)
1	Любов	34% (1 місце)	33% (1 місце)	Стабільна
2	Активне діяльнісне життя	23% (2 місце)	24% (2 місце)	Стабільна
3	Здоров'я	17% (3 місце)	12% (5 місце)	Зниження (-2 місця)
4	Наявність хороших і вірних друзів	15% (4 місце)	20% (3 місце)	Зростання (+1 місце)
5	Упевненість в собі	11% (5 місце)	15% (4 місце)	Зростання (+1 місце)



Рис. 2.6. Динаміка термінальних цінностей (за методикою М. Рокіча)

Результати t-критерію Стьюдента підтверджують ефективність корекційної програми, оскільки статистично значущі зміни у термінальних цінностях «Упевненість у собі», «Наявність хороших і вірних друзів» та «Здоров'я» відображають позитивний перерозподіл життєвих пріоритетів. Зростання перших двох цінностей свідчить про зміцнення внутрішньої гармонії та соціальних зв'язків, тоді як зниження значущості «Здоров'я» вказує на послаблення тривожності, що сприяє психологічному благополуччю.

Для оцінки впливу розвивально-психокорекційної програми, спрямованої на підвищення самоприйняття та гармонізацію внутрішнього конфлікту в юнацькому віці, було проведено порівняльний аналіз розподілу значущості п'яти провідних інструментальних цінностей за методикою М. Рокіча в експериментальній групі до та після реалізації програми. Аналіз мав на меті перевірку гіпотези про актуалізацію соціальних та адаптивних якостей, що сприяють позитивним відносинам та автономії. Дані оброблено з використанням t-критерію Стьюдента для парного порівняння (рівень значущості $p < 0.05$, аналіз виконано в SPSS). Результати представлено в таблиці 1.9 та на рис. 2.7.

Результати аналізу інструментальних цінностей за методикою М. Рокіча виявили статистично значущі зміни в кількох цінностях. Частка респондентів, які обрали цінність «Освіченість», зросла з 20% до 25% ($t = 2.78$, $p = 0.01$), що вказує на посилення соціальних та інтелектуальних якостей, необхідних для адаптивної поведінки. Цінність «Чесність» також зросла з 11% до 15% ($t = 2.53$, $p = 0.02$), що є статистично значущим і відображає зростання довіри та зміцнення позитивних відносин як важливого результату програми.

Водночас цінність «Тверда воля» знизилася з 28% до 20% ($t = 3.45$, $p = 0.002$), що є статистично значущим і свідчить про зменшення внутрішньої ригідності та відхід від жорстких підходів до вирішення конфліктів. Цінність «Незалежність» залишилася стабільною на першому місці ($t = 0.31$, $p = 0.76$), без статистично значущих змін, що підтверджує її значення як основного

ресурсу автономії, який програма інтегрувала для підтримки відкритої та гнучкої соціальної поведінки.

Нижче наведено порівняльний аналіз розподілу значущості п'яти провідних інструментальних цінностей, отриманих в експериментальній групі до та після проходження розвивально-психокорекційної програми (дивись табл. 1.9, рис. 2.7).

Таблиця 1.9

Динаміка провідних інструментальних цінностей (за методикою М. Рокіча)

Місце	Інструментальна цінність	Кількість респондентів до експерименту, %	Кількість респондентів після експерименту, %	Динаміка (зміна місця)
1	Незалежність	31 % (1 місце)	30 % (1 місце)	Стабільна
2	Тверда воля	28 % (2 місце)	20 % (3 місце)	Зниження (-1 місце)
3	Освіченість	20 % (3 місце)	25 % (2 місце)	Зростання (+1 місце)
4	Чесність	11 % (4 місце)	15 % (4 місце)	Зростання (+4%)
5	Відповідальність	10 % (5 місце)	10 % (5 місце)	Стабільна



Рис. 2.8. Динаміка інструментальних цінностей (за методикою М. Рокіча)

Результати t-критерію Стюдента підтверджують ефективність розвивально-психокорекційної програми в актуалізації соціальних та адаптивних якостей. Статистично значущі зміни в «Освіченості» та «Чесності» вказують на посилення соціальної відкритості та довіри, тоді як зниження значущості «Тверда воля» свідчить про послаблення внутрішньої ригідності, що сприяє гармонізації психологічного благополуччя. Стабільність «Незалежності» підкреслює її роль як фундаменту для гнучкої поведінки. Ці дані є емпіричною основою для подальшого вдосконалення корекційних заходів.

Аналіз динаміки цінностей за М. Рокічем (таблиці 1.8 та 1.9) підтвердив, що програма досягла глибинних змін на рівні життєвих пріоритетів та засобів поведінки. Зокрема, зростання цінності «Упевненість» в собі та «Наявність хороших друзів» (термінальні цінності), а також «Чесності» та «Освіченості» (інструментальні цінності) є прямим індикатором успішного подолання внутрішнього конфлікту.

Ці зміни в ціннісній системі мали безпосередній кореляційний вплив на психологічне благополуччя.

Далі буде детально проаналізована ефективність корекційної програми на рівні структури психологічного благополуччя юнаків за результатами порівняльного аналізу показників шкали К. Ріфф (дивись табл. 1.10 та рис.2.9).

Аналіз мав на меті перевірку гіпотези про зростання ключових компонентів психологічного благополуччя, зокрема «Самоприйняття» та «Позитивні відносини», як індикаторів подолання внутрішнього конфлікту та соціальної ізольованості. Дані оброблено з використанням t-критерію Стюдента для парного порівняння (рівень значущості $p < 0.05$, аналіз виконано в SPSS).

Результати аналізу показників психологічного благополуччя юнаків за шкалою К. Ріфф, отримані до та після реалізації розвивально-психокорекційної програми, засвідчили такі зміни:

Цінність «Автономія» залишилася стабільною, середній бал змінився з 63 до 62 ($t = 0.67$, $p = 0.51$), що не є статистично значущим, але підтверджує роль автономії як внутрішньої опори, інтегрованої програмою. «Особистісне зростання» продемонструвало зростання з 59 до 63 ($t = 2.45$, $p = 0.02$), що є статистично значущим і вказує на посилення мотивації до саморозвитку. «Цілі у житті» показали незначне зростання з 58 до 60 ($t = 1.82$, $p = 0.08$), яке не досягло рівня статистичної значущості, але відображає зміцнення осмисленості життя.

«Позитивні відносини» зросли з 55 до 60 ($t = 3.14$, $p = 0.003$), що є статистично значущим і свідчить про покращення соціальної довіри та якості міжособистісних зв'язків. «Управління середовищем» також показало зростання з 54 до 57 ($t = 2.33$, $p = 0.03$), що є статистично значущим і вказує на покращення відчуття контролю над зовнішніми обставинами. Найвиразніше зростання зафіксовано для «Самоприйняття» - з 41 (критично низький рівень) до 50 (прийнятний рівень) ($t = 4.87$, $p < 0.001$), що є статистично значущим і підтверджує успішне подолання внутрішнього конфлікту. «Загальне

психологічне благополуччя» зросло з 330 до 352 ($t = 5.62$, $p < 0.001$), демонструючи виражену позитивну динаміку.

Результати представлено в таблиці 1.10 та на рис. 2.9.

Таблиця

1.10

Динаміка психологічного благополуччя юнаків (за шкалою К. Ріфф)

Місце	Шкала благополуччя	Середній бал до експерименту	Середній бал після експерименту	Висновок про зміну
1	Автономія	63	62	Стабільний, інтеграція як внутрішньої опори
2	Особистісне зростання	59	63	Зростання (+4 бали)
3	Цілі у житті	58	60	Незначне зміцнення осмисленості
4	Позитивні відносини	55	60	Зростання (+5 балів), покращення соціальної довіри
5	Управління середовищем	54	57	Покращення відчуття контролю

6	Самоприйняття	41 (Критично низьке)	50 (Прийнятний рівень)	Найбільше зростання (+9 балів), подолання конфлікту
7	Загальне Психологічне Благополуччя	330	352	Виражена позитивна динаміка (+22 бали)



Рис. 2.9 Динаміка психологічного благополуччя юнаків (за шкалою К. Ріфф)

Результати t-критерію Стюдента підтверджують високу ефективність розвивально-психокорекційної програми в корекції дисгармонії психологічного благополуччя. Статистично значущі зміни зафіксовано для «Самоприйняття» (+9 балів), «Позитивні відносини» (+5 балів), «Особистісне зростання» (+4 бали) та «Управління середовищем» (+3 бали), що вказує на успішне подолання внутрішнього конфлікту та соціальної ізольованості. Стабільність «Автономії» підкреслює її роль як основи для психологічної стійкості, тоді як незначне зростання «Цілей у житті» може потребувати додаткових корекційних заходів. Загальне зростання психологічного

благополуччя (+22 бали) підтверджує ефективність програми та узгоджується з даними, представленими в таблиці 1.10 і на рис. 2.9, слугуючи емпіричною основою для подальшого вдосконалення корекційних заходів.

Для оцінки ефективності розвивально-психокорекційної програми, спрямованої на підвищення самоприйняття та гармонізацію внутрішнього конфлікту у дівчат юнацького віку, проведено порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф в експериментальній групі до та після її реалізації, з метою перевірки гіпотези про зростання ключових компонентів, таких як самоприйняття, позитивні відносини та особистісне зростання, що вказують на подолання внутрішнього конфлікту та посилення соціальної відкритості, при цьому дані оброблено за допомогою t-критерію Стюдента для парного порівняння з рівнем значущості $p < 0.05$ у програмі SPSS, а результати відображено в таблиці 1.11 та на рис. 2.10.

Аналіз показав, що середній бал за шкалою автономії залишився незмінним на рівні 60 ($t = 0.00$, $p = 1.00$), що підтверджує її стабільність як внутрішньої основи, відповідної цілям програми, тоді як особистісне зростання зросло з 59 до 65 ($t = 3.56$, $p = 0.001$), демонструючи статистичну значущість і вказуючи на посилення мотивації до саморозвитку та сприйнятливості до нового досвіду. Цілі у житті показали зростання з 58 до 61 ($t = 2.10$, $p = 0.05$), що є значущим на межі рівня значущості та відображає зміцнення осмисленості життя, а позитивні відносини зросли з 58 до 63 ($t = 3.22$, $p = 0.003$), підтверджуючи покращення соціальної довіри та якості міжособистісних зв'язків. Управління середовищем також продемонструвало зростання з 54 до 57 ($t = 2.45$, $p = 0.02$), що є статистично значущим і вказує на посилення відчуття контролю над зовнішніми обставинами, тоді як «Самоприйняття» показало найбільший прогрес, збільшившись з 43 (критично низький рівень) до 54 (прийнятний рівень) ($t = 5.78$, $p < 0.001$), що свідчить про успішне подолання внутрішнього конфлікту. Загальне психологічне благополуччя зросло з 332 до 360 ($t = 6.45$, $p < 0.001$), демонструючи виражену позитивну динаміку.

Таблиця 1.11

Динаміка психологічного благополуччя дівчат (за шкалою К. Ріфф)

Місце	Шкала благополуччя	Середній бал до експерименту	Середній бал після експерименту	Зміна ($\pm$)
1	Автономія	60	60	± 0
2	Особистісне зростання	59	65	+6
3	Цілі у житті	58	61	+3
4	Позитивні відносини	58	63	+5
5	Управління середовищем	54	57	+3
6	Самоприйняття	43 (критично низьке)	54 (прийнятний рівень)	+11
7	Загальне Психологічне благополуччя	332	360	+28

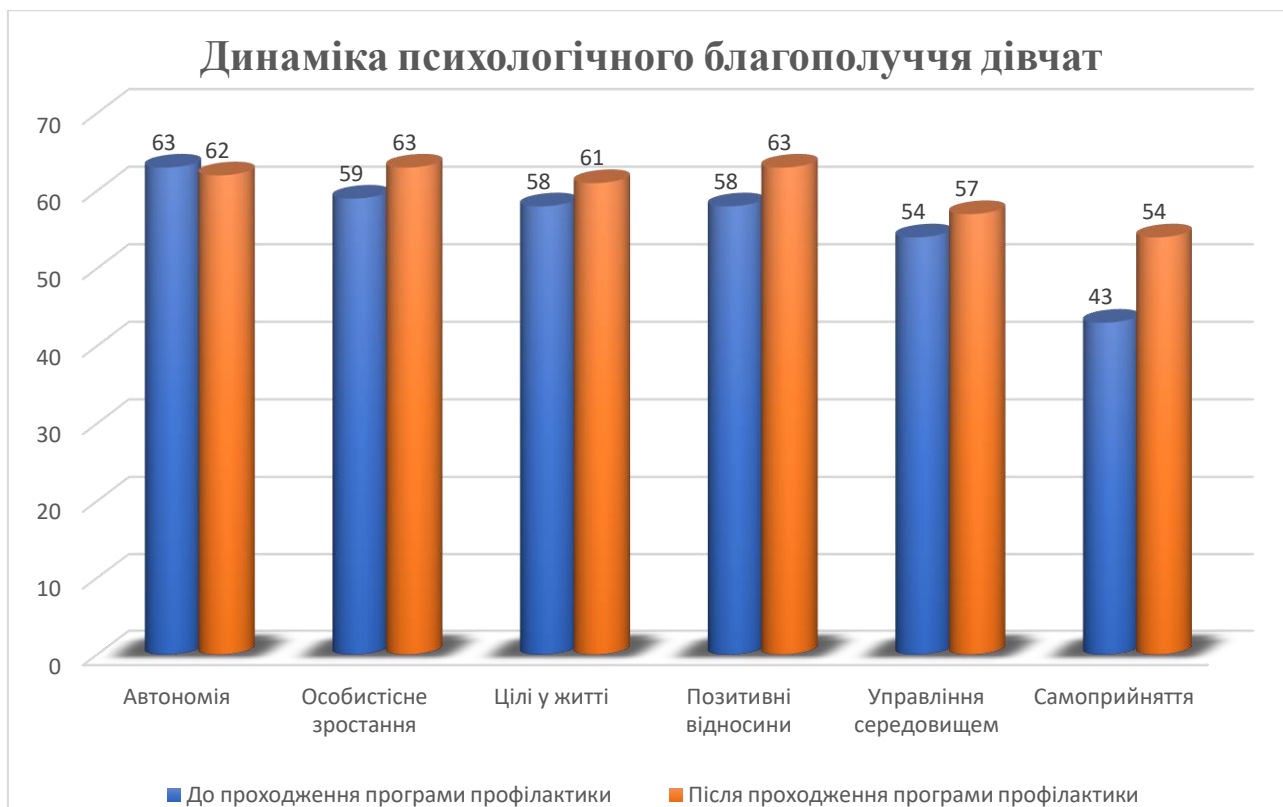


Рис. 2.10 Динаміка психологічного благополуччя дівчат (за шкалою К. Ріфф)

Результати t-критерію Стьюдента підтверджують високу ефективність програми для дівчат, оскільки статистично значущі зміни зафіксовано в «Самоприйнятті» (+11 балів), «Особистісному зростанні» (+6 балів), «Позитивних відносинах» (+5 балів), «Цілях у житті» (+3 бали) та «Управлінні середовищем» (+3 бали), що вказує на подолання внутрішнього конфлікту, зростання соціальної відкритості та внутрішнього розвитку, при цьому стабільність автономії підкреслює її значення як основи психологічної стійкості. Порівняно з юнаками, у дівчат спостерігається більш виражений прогрес у «Самоприйнятті» та «Особистісному зростанні», ймовірно, через більшу чутливість до арт-терапевтичних технік, тоді як ідентична динаміка в позитивних відносинах і управлінні середовищем для обох груп підтверджує універсальність програми, а загальне зростання психологічного благополуччя (+28 балів) та відповідність даним таблиці 1.11 і рис. 2.10 слугують емпіричною основою для подальшого вдосконалення корекційних заходів.

Результати аналізу за шкалою К. Ріфф підтверджують високу ефективність розвивально-психокорекційної програми для юнаків і дівчат юнацького віку, спрямовану на підвищення самоприйняття та гармонізацію внутрішнього конфлікту. У юнаків самоприйняття зросло з 41 до 50 ($t = 4.87$, $p < 0.001$), «Позитивні відносини» – з 55 до 60 ($t = 3.14$, $p = 0.003$), а «Загальне психологічне благополуччя» – з 330 до 352 ($t = 5.62$, $p < 0.001$), що свідчить про подолання внутрішнього конфлікту та соціальної ізоляції. У дівчат зафіксовано більш виражений прогрес, а саме: «Самоприйняття» зросло з 43 до 54 ($t = 5.78$, $p < 0.001$), «Особистісне зростання» - з 59 до 65 ($t = 3.56$, $p = 0.001$), а «Загальне благополуччя» – з 332 до 360 ($t = 6.45$, $p < 0.001$), що вказує на глибшу гармонізацію внутрішнього розвитку, ймовірно, через вищу чутливість до арт-терапевтичних технік. Ідентична динаміка в позитивних відносинах (+5 балів) і управлінні середовищем (+3 бали) для обох груп підкреслює універсальність програми. Основна відмінність полягає в більшому прирості самоприйняття (+11 балів у дівчат проти +9 у юнаків) та особистісного зростання у дівчат, тоді як юнаки показали стабільніший прогрес у цілях у житті. Ці дані (табл. 1.10, 1.11; рис. 2.9, 2.10) є основою для подальшого вдосконалення корекційних заходів.

Успішна динаміка за шкалами К. Ріфф, особливо значне зростання «Самоприйняття» та «Позитивних» відносин, дала підстави очікувати позитивних змін і на рівні зовнішніх та внутрішніх деструктивних проявів. Наявність критично низького «Самоприйняття» до програми безпосередньо корелювала з високими показниками «Почуття провини» та «Образи», що вказувало на високий ризик аутоагресії та внутрішньої ворожості.

Тому наступним для перевірки гіпотези про зниження агресивності та усунення аутоагресивної спрямованості внаслідок подолання внутрішнього конфлікту в юнаків юнацького віку в рамках розвивально-психокорекційної програми проведено порівняльний аналіз показників агресії та ворожості за методикою А. Басса-А. Дарки в експериментальній групі до та після реалізації програми, з обробкою даних за допомогою t-критерію Стьюдента для парного

порівняння з рівнем значущості $p < 0.05$ у програмі SPSS, а результати відображено в таблиці 1.12 та на рис. 2.11.

Аналіз показав, що середній бал за шкалою фізичної агресії знизився з 33 до 32 ($t = 0.72$, $p = 0.48$), що не є статистично значущим і свідчить про несуттєве зниження, тоді як вербальна агресія, яка домінувала, зменшилася з 56 до 50 ($t = 3.45$, $p = 0.002$), демонструючи статистичну значущість і помітне зниження, що вказує на покращення регуляції емоційних проявів. Непряма агресія знизилася з 39 до 37 ($t = 1.33$, $p = 0.19$), що не є значущим, але відображає незначну позитивну тенденцію, а негативізм залишився стабільним, змінившись з 20 до 21 ($t = 0.56$, $p = 0.58$). Роздратування знизилося з 45 до 42 ($t = 2.10$, $p = 0.04$), що є статистично значущим і свідчить про помірну позитивну динаміку, тоді як образа показала суттєве зниження з 52 до 45 ($t = 3.78$, $p = 0.001$), вказуючи на зменшення вразливості та накопичення гніву. Підозрілість зменшилася з 44 до 40 ($t = 2.67$, $p = 0.01$), що є статистично значущим і відображає зростання довіри до оточуючих, а почуття провини, яке мало критичний рівень, знизилося з 65 до 55 ($t = 5.12$, $p < 0.001$), демонструючи найбільш значущу зміну та підтверджуючи усунення аутоагресивної напруги. Індекс агресивності знизився з 32,6 до 29 ($t = 3.22$, $p = 0.003$), а індекс ворожості — з 48 до 42 ($t = 3.89$, $p < 0.001$), що є статистично значущим і свідчить про загальне зниження деструктивної спрямованості.

Таблиця 1.12

Динаміка показників агресії та ворожості (за методикою А. Басс-А. Дарки)

Показник (форма) агресії / ворожості	Середній бал до експерименту	Середній бал після експерименту	Зміна ($\pm$)	Висновок про зміну
---	------------------------------------	---------------------------------------	-----------------	-----------------------

Фізична агресія	33	32	-1	Несуттєве зниження
Вербальна агресія	56 (Домінує)	50	-6	Помітне зниження (регуляція прояву емоцій)
Непряма агресія	39	37	-2	Несуттєве зниження
Негативізм	20	21	+1	Стабільний
Роздратування	45	42	-3	Помірна позитивна динаміка
Образа	52	45	-7	Помітне зниження вразливості та накопичення гніву
Підозрілість	44	40	-4	Зростання довіри до оточуючих
Почуття провини	65 (Критичний показник)	55	-10	Значне зниження (усунення аутоагресії)
Індекс агресивності	32,6	29	-3,6	Зниження загальної агресивності

Індекс ворожості	48	42	-6	Помітне зниження ворожості
------------------	----	----	----	----------------------------

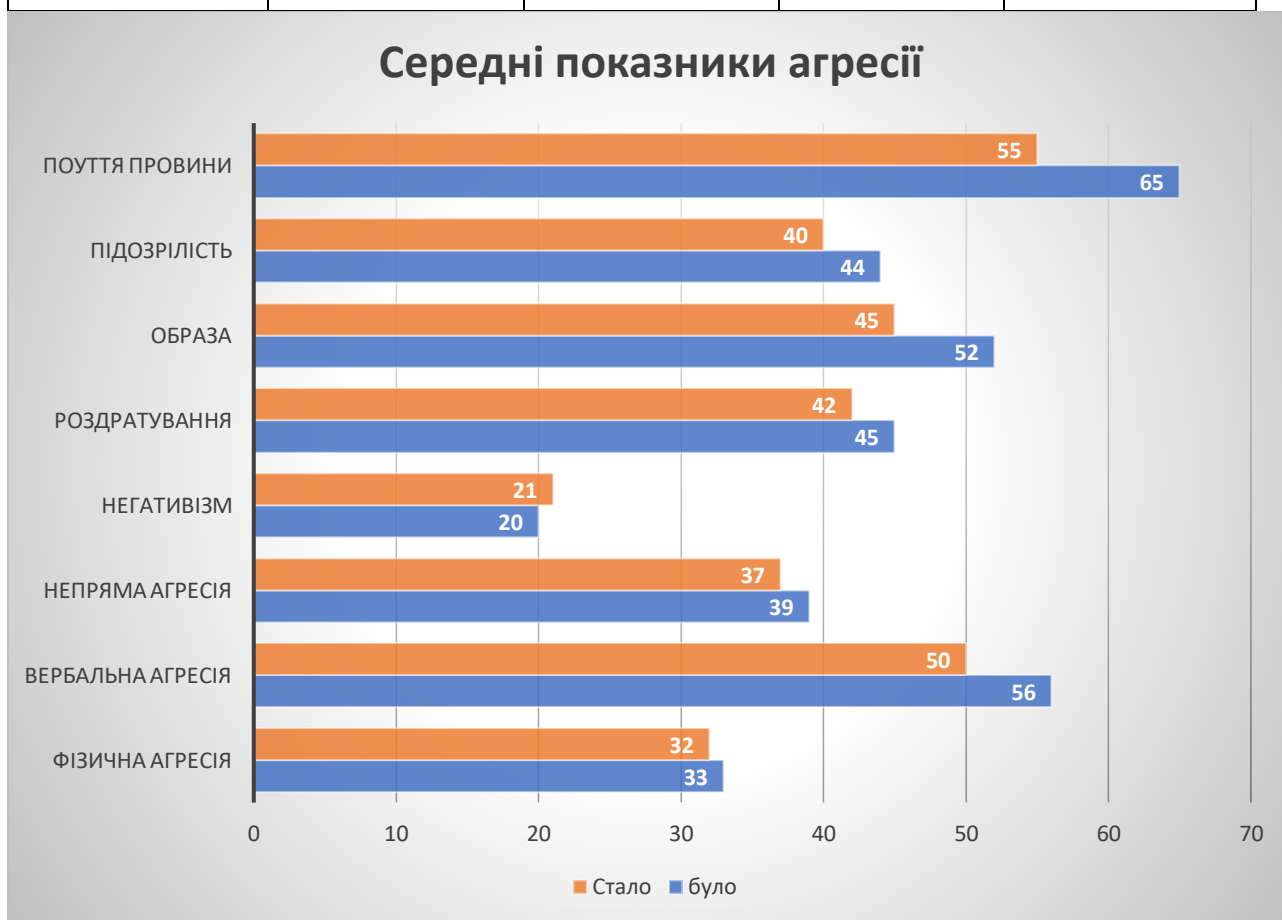


Рис. 2.11. Середні показники агресії та ворожості після експерименту (за методикою А. Басс-А. Дарки)

Результати t-критерію Стьюдента підтверджують високу ефективність програми в усуненні внутрішньої деструктивної спрямованості юнаків, що є прямим наслідком зростання самоприйняття, з найбільш вираженим зниженням почуття провини (-10 балів), образи (-7 балів) та вербальної агресії (-6 балів), що разом призвело до зниження «Індексу ворожості» на 6 балів, демонструючи заміну деструктивних способів відреагування на адаптивні та гармонійні, що узгоджується з даними таблиці 1.12 та візуалізацією на рис. 2.11 і слугує емпіричною основою для подальшого вдосконалення корекційних заходів.

Висновок до розділу 3

Проведене дослідження підтвердило ефективність розробленої психокорекційної програми, спрямованої на формування ціннісних орієнтацій у юнацькому віці як чинника запобігання деструктивним проявам особистості, з використанням інтегративного підходу, що поєднує гуманістичні принципи, когнітивно-поведінкові техніки та арт-терапевтичні методи, позитивно вплинувши на емоційно-особистісну сферу юнаків і дівчат.

Аналіз даних за методиками Шварца, Рокіча, К. Ріфф та Басса-Дарки засвідчив значні зміни у структурі цінностей і психологічного благополуччя.

За шкалою Шварца відзначено зростання цінностей «Саморегуляція» (з 30 до 33, $t = 2.39$, $p = 0.03$), «Прихильність» (з 20 до 28, $t = 4.02$, $p < 0.001$) і «Досягнення» (з 32 до 35, $t = 2.51$, $p = 0.02$), що вказує на посилення внутрішньої незалежності та соціальної відкритості. За методикою Рокіча термінальні цінності «Упевненість у собі» (з 11% до 15%, $t = 2.67$, $p = 0.01$) і «Наявність хороших і вірних друзів» (з 15% до 20%, $t = 3.12$, $p = 0.003$) зросли, а «Здоров'я» знизилося (з 17% до 12%, $t = 2.89$, $p = 0.01$), відображаючи зменшення тривожної фіксації. Інструментальні цінності, такі як «Освіченість» (з 20% до 25%, $t = 2.78$, $p = 0.01$) і «Чесність» (з 11% до 15%, $t = 2.53$, $p = 0.02$), зросли, тоді як «Тверда воля знизилася» (з 28% до 20%, $t = 3.45$, $p = 0.002$), що свідчить про послаблення ригідності та зміцнення соціальної довіри. За шкалою К. Ріфф у юнаків самоприйняття зросло з 41 до 50 ($t = 4.87$, $p < 0.001$), «Позитивні відносини» - з 55 до 60 ($t = 3.14$, $p = 0.003$), а «Загальне психологічне благополуччя» - з 330 до 352 ($t = 5.62$, $p < 0.001$); у дівчат «Самоприйняття» зросло з 43 до 54 ($t = 5.78$, $p < 0.001$), «Особистісне зростання» - з 59 до 65 ($t = 3.56$, $p = 0.001$), а «Загальне благополуччя» - з 332 до 360 ($t = 6.45$, $p < 0.001$), що підтверджує подолання внутрішнього конфлікту та підвищення соціальної відкритості, особливо у дівчат через їхню чутливість до арт-терапії. За методикою Басса-Дарки у юнаків «Почуття провини»

знизилося з 65 до 55 ($t = 5.12, p < 0.001$), «Образ» - з 52 до 45 ($t = 3.78, p = 0.001$), «Вербальна агресія» - з 56 до 50 ($t = 3.45, p = 0.002$), а «Індекс ворожості» - з 48 до 42 ($t = 3.89, p < 0.001$), що вказує на усунення аутоагресивної напруги та деструктивних проявів.

Зміна ціннісних пріоритетів від захисних установок до гуманістичних орієнтацій (чесність, дружба, внутрішня гармонія) сприяла формуванню зрілої, адаптивної особистісної структури.

Отже, програма виявилася результативною, знижуючи ризики деструктивної поведінки, підвищуючи психологічне благополуччя та сприяючи гармонійному ціннісному світогляду.

Рекомендується подальше впровадження подібних інтегративних підходів у роботі психологічних служб закладів освіти для молоді, схильної до внутрішньої напруги, з акцентом на роботу з «Я-концепцією» та емоційною регуляцією, адже успіх програми полягає у динаміці внутрішньої трансформації, що допомагає юнакам і дівчатам подолати аутоагресію, знайти внутрішній баланс і відчувати себе гармонійними та самодостатніми особистостями.

Важливо пам'ятати, що ключ до успіху інтегративної розвивально-психокорекційної програми полягає не стільки в ізольованому підвищенні окремих показників, скільки у самій динаміці внутрішньої трансформації, яка допомагає юнакам подолати аутоагресію, віднайти внутрішній баланс та відчувати себе більш гармонійною та самодостатньою особистістю.

ВИСНОВКИ

У магістерській кваліфікаційній роботі сформовано низку теоретичних, методичних і практичних положень, що стосуються подолання психологічної дисгармонії та зниження аутоагресивної спрямованості юнаків за допомогою інтегративної розвивально-психокорекційної програми. Основні результати дослідження були узагальнені у висновках і пропозиціях, які повністю відповідають поставленим у роботі меті та завданням.

1. Науковий аналіз показав, що психологічна дисгармонія юнацького віку, що характеризується низьким Самоприйняттям та високою Аутоагресією, є значущим ризик-фактором психічної нестабільності. Програма профілактики була спрямована на корекцію цього внутрішнього конфлікту, який нівелював захисний потенціал сформованої ціннісної системи (висока Автономія).

2. Теоретичний аналіз інтегративних методів психокорекції довів, що поєднання арт-терапевтичних технік (для невербальної переробки емоцій) із когнітивно-поведінковими елементами (для формування адаптивних стратегій) є найбільш ефективним для роботи над Самоприйняттям та емоційною регуляцією.

3. Емпіричне дослідження за шкалою К. Ріфф підтвердило, що головний ризик-фактор – критично низьке Самоприйняття – був успішно скоригований в обох гендерних групах (зростання на 9 балів у юнаків та 11 балів у дівчат). Це дозволило цій критичній сфері перейти на прийнятний рівень, що є центральним доказом ефективності програми.

4. Аналіз деструктивних проявів за методикою Басса-Дарки показав пряму кореляцію між зростанням Самоприйняття та зниженням аутоагресії: найбільш значуще зниження зафіксовано за шкалою Почуття провини (на 10 балів), що засвідчило подолання внутрішньої напруги та аутоагресивної спрямованості. Також суттєво знизилася Вербальна агресія та Образа, що підтверджує успішну трансформацію деструктивних емоцій.

5. Дослідження ціннісної сфери за методикою М. Рокіча підтвердило, що успішна корекція призвела до трансформації пріоритетів: зросла значущість «Упевненості в собі» та «Наявності хороших і вірних друзів», що свідчить про внутрішнє прагнення до самодостатності та якісних стосунків. Водночас, знизилася значущість «Здоров'я» та «Твердої волі», що відображає зменшення тривожності та внутрішньої ригідності.

6. Розроблена та апробована програма, що поєднує арт-терапевтичні та КПТ-елементи, довела свою універсальну ефективність у роботі з юнаками обох статей. Ідентична позитивна динаміка у «Позитивних відносинах» (+5 балів) та «Управлінні середовищем» (+3 бали) свідчить про дієвість групових вправ для формування соціально-адаптивних якостей.

Загалом, отримані результати підтверджують, що інтегративна розвивально-психокорекційна програма є ефективним інструментом для подолання психологічної дисгармонії. Ключ до успіху полягає не стільки в ізольованому підвищенні окремих показників, скільки у самій динаміці внутрішньої трансформації, яка допомогла юнакам подолати аутоагресію, віднайти внутрішній баланс та відчути себе більш гармонійною та самодостатньою особистістю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти: історія, теорія. Київ : Либідь, 1998. 558 с.
2. Балакірєва О. М., Ганюков О. А., Дудар Н. П. Система ціннісних орієнтацій, культурні потреби і духовний світ української молоді. Про становище молоді в Україні (за підсумками 1999 року): щорічна доповідь Президентів України, ВРУ, КМУ. Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. С. 53–58.
3. Баранівський В. Ф. Ціннісні орієнтації студентської молоді та їх роль у консолідації українського суспільства. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Філософія. 2019. № 43. С. 39–52.
4. Белякова С. М., Бочаріна Н. А., Стеценко А. І. Емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій дорослих. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 1. С. 77–82.
5. Бутузова Л. П. Психологічні особливості особистісних ставлень підлітків до небезпеки ураження ВІЛ : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2004. 20 с.
6. Вераніс А. І., Завалевський Ю. І. Основи психології : навч. посібник. Харків ; Київ, 2005. 416 с.
7. Витак Г. Й. Особливості становлення арт-терапії в Україні. Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. 2014. Вип. 56. С. 43–51.
8. Воронцова Е., Ївженко Ю. Дослідження ціннісних орієнтацій студентів закладів вищої освіти І–ІІ рівнів акредитації. Нові технології навчання. 2020. № 93. С. 58–69.
9. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.

10. Галецька І., Семків І. Індивідуальні цінності в дискурсі психологічних теорій. Соціогуманітарні проблеми людини. 2006. № 2. С. 192–203.
11. Горіна О. Т. Ціннісні орієнтації як важливі чинники соціально-психологічного формування особистості молоді. Modern science: innovations and prospects. 2022. С. 166–170.
12. Долинська Л. В. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О. В., 2008. 124 с.
13. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості та життєстійкості у дітей та дорослих : метод. посібник / уклад. Д. Д. Романовська, М. Г. Ящук. Чернівці, 2018. 180 с.
14. Завгородня О. В. Особливості становлення цінностей у ранньому юнацькому віці. Психолого-педагогічна наука і суспільна ідеологія : матеріали методологічного семінару АПН України (12 листопада 1998 р.). Київ : Гнозис, 1998. С. 333–339.
15. Загальна психологія : підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська. Київ : Либідь, 2005. 464 с.
16. Загальна психологія : навч. посібник / М. Й. Варій. 2-ге вид. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 357 с.
17. Затовський А. Вічна мудрість закону Божого. Урядовий кур'єр. 2004. 23 липня. № 137. С. 8.
18. Інжиєвська Л. А. Арт-терапевтичний тренінг : конспект лекцій та робочий зошит. Київ : ДВНЗ УМО, 2014. 96 с.
19. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
20. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

21. Карпенко Н. А. Психологія творчості : навч. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
22. Карандашев В. Н. Концепция ценностей культуры Ш. Шварца: теория и методика. URL: <https://studfiles.net/preview/5535073>
23. Кислинська Д. М., Мілорадова Н. Е. Цінності та ціннісні орієнтації в психологічних теоріях. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2018. Вип. 53. С. 64–73.
24. Коберник Л. О. Конфліктні форми поведінки та способи їх корекції. Актуальні проблеми психології. Т. 1. Київ : Науковий світ, 2008. С. 173–177.
25. Колпакчи О. С. Арт-терапія : курс лекцій : навч. посібник. Бердянськ : БДПУ, 2017. 367 с.
26. Кордунова Н. О. Психологічні особливості становлення духовних цінностей старшокласників у процесі спілкування : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2000. 20 с.
27. Копець Л. В. Психологія особистості : навч. посібник. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 458 с.
28. Крамаренко А. М. Соціоприродні цінності майбутніх фахівців початкової освіти: теоретичний аспект. URL: http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Pfto/2011_20/files/P2011_30.pdf
29. Кризова психологія : навч. посібник / за ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
30. Львов О. О., Жабко Н. В. Важливість профілактики та корекції посттравматичних стресових розладів: арт-терапевтичний підхід. Простір арт-терапії. Київ : Золоті ворота, 2018.
31. Мейжис І. А. Цінності і соціальна еволюція суспільств. Наукові праці ЧДУ ім. Петра Могили. Серія: Соціологія. 2008. Т. 84, вип. 71. С. 18–28.
32. Мельничук М. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій юнаків з різним рівнем саморегуляції. Молодий вчений. 2020. № 12(88). С. 283–287.

33. Москаленко О. В. До історії дослідження проблеми розвитку ціннісно-смислової сфери особистості. Вісник НТУУ «КПІ». 2010. Вип. 1. С. 125–129.
34. Мудрік В. І. Стан проблеми цінностей. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/3809/1/70.pdf>
35. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посібник. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
36. Наконечна А. В. Материнство та культурно-історичні традиції. Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія. 2021. № 12(4). С. 83–88.
37. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Кн. 1. Київ : Вид-во 21, 2010. 464 с.
38. Осадчук О. Ціннісні орієнтації та духовність студентської молоді. Актуальні проблеми формування ціннісно-моральних орієнтацій студентів. 2022. № 1. С. 54–55.
39. Основи психології : підручник / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 4-те вид. Київ : Либідь, 2000. 632 с.
40. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібник. Т. 1. Київ, 2018. 208 с.
41. Панок В. Г. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посібник. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
42. Пуертас С. Д. К. Соціокультурний підхід до вивчення цінностей. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2014. Вип. 15. С. 108–119.
43. Романюк Л. В. Психологічні чинники розвитку ціннісних орієнтацій студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2004. 198 с.
44. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ, 2006. 360 с.
45. Семенова В. Групова арт-терапія: соціальна підтримка та її значення для психічного здоров'я. Соціальна психологія. 2021. С. 88–95.

46. Стасько О. Г. Особливості цінностей суб'єкта та їх роль у розвитку його психіки. Проблеми загальної та педагогічної психології. Київ, 2004. Т. 6, вип. 4. С. 309–316.
47. Хавула Р. М. Особливості психологічної готовності юнаків до батьківства : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 240 с.
48. Ціхоцька О., Лозинська Л. Особливості формування ціннісних орієнтацій студентської молоді в сучасних умовах. Молодь і ринок. 2016. № 1. С. 39–44.
49. Wilson K.G., Sandoz E.K., Kitchens J., Roberts M. The Valued Living Questionnaire... – 2010. – С. 249–272.

Діагностика ціннісної сфери особистості методика «діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца

Визначає 10 різних мотиваційних типів, утворених певними цінностями, кожному з яких відповідає деяка мотиваційна мета. Ці типи задають загальну спрямованість життєдіяльності людини, а також орієнтують її конкретні дії.

Інструкція. Оцініть, наскільки важлива кожна із запропонованих цінностей для Вас особисто. Для оцінки використовуйте таку шкалу:

7 - винятково важлива цінність як керівний принцип Вашого життя (зазвичай таких цінностей буває одна-дві);

6 - дуже важлива;

5 - досить важлива;

4 - важлива;

3 - не дуже важлива;

2 - мало важлива;

1 - не важлива;

0 - абсолютно байдужа;

-1 - це протилежно принципам, яких Ви дотримуєтесь.

№	Список цінностей	Бали								
1.	Рівність (однакові можливості для всіх)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
2.	Згода з самим собою (мир всередині себе)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
3.	Соціальна влада (панування над іншими людьми)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
4.	Насолода (задоволення всіх бажань)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
5.	Свобода (свобода дій і думок)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
6.	Духовність (домінування духовної, а не матеріальної сторони життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
7.	Турбота про себе (відчуття, що іншим є до тебе справа)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
8.	Соціальний порядок (стабільність суспільства)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
9.	Насиченість життя (цікаве, наповнене життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

10.	Осмысленість існування (наявність мети в житті)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
11.	Ввічливість (ввічливість, вихованість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
12.	Багатство (власність, майно, гроші)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
13.	Національна безпека (захищеність держави від ворогів)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
14.	Самоповага (віра у власну значимість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
15.	Почуття подяки (прагнення віддавати борги)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
16.	Творчість (унікальність, уява, віра в свої творчі здібності)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
17.	Мир на Землі (свобода від воєн і конфліктів)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
18.	Традиції (збереження звичаїв)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
19.	Велика справжня любов (глибока емоційна й духовна близькість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
20.	Самодисципліна (стриманість, боротьба з спокусами)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
21.	Недоторканність внутрішнього світу (право на таємницю особистого життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
22.	Безпека сім'ї (безпека тих, кого ми любимо)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
23.	Соціальне визнання (повага, схвалення іншими)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
24.	Єднання з природою (включення в природу, відповідність природі)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
25.	Різноманітне життя (постійні зміни, життя, насичене подіями)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
26.	Мудрість (зріле, глибоке розуміння життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
27.	Влада (право керувати, командувати людьми)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

28.	Вірна дружба (близькі, надійні друзі)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
29.	Естетична насолода (краса природи, світу)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
30.	Соціальна справедливість (захист прав людей, турбота про слабких)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
31.	Самостійність (впевненість в собі, самодостатність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
32.	Помірність (уникнення крайнощів)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
33.	Відданість (вірність друзям, групі)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
34.	Цілеспрямованість (наполегливість у досягненні мети)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
35.	Широта поглядів (терпимість до ідей і думок, відмінних від своїх)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
36.	Смирення (скромність, шанобливість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
37.	Відвага (пошук пригод, ризику, небезпеки)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
38.	Захист навколишнього середовища (охорона природи)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
39.	Впливовість (вплив на людей і події)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
40.	Повага старших (повага до віку)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
41.	Самостійна постановка цілей (цілеспрямованість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
42.	Здоров'я (здоров'я фізичне і психічне)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
43.	Компетентність, професіоналізм (вміння працювати, ефективність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
44.	Прийняття життя таким, яким воно є (пристосування до життєвих обставин)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
45.	Чесність (непідробленість, щирість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

46.	Репутація (збереження свого обличчя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
47.	Послух (обов'язковість, старанність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
48.	Інтелект (логічність, вміння думати)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
49.	Доброзичливість (робота на благо інших)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
50.	Життєрадісність (здатність радіти життю)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
51.	Благочестя (слідування релігійним віруванням і переконанням)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
52.	Відповідальність (надійність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
53.	Допитливість (інтерес до всього)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
54.	Поблажливість (готовність прощати)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
55.	Успіх (досягнення цілей)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
56.	Охайність (акуратність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
57.	Потурання собі, поблажливість до себе (доставлення собі задоволення)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
58.	Релігійність (віра в Бога)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

Методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча

Список А (термінальні цінності)

- 1а. Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя).
- 2а. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом).
- 3а. Здоров'я (фізичне й психічне).
- 4а. Цікава робота.
- 5а. Краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві).
- 6а. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною).
- 7а. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень).
- 8а. Наявність гарних і вірних друзів.
- 9а. Суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі).
- 10а. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток).
- 11а. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей).
- 12а. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалювання).
- 13а. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків).
- 14а. Воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках).
- 15а. Щасливе сімейне життя.
- 16а. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому).
- 17а. Творчість (можливість творчої діяльності). 18а. Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності)

16. Акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах.
26. Вихованість (гарні манери).
36. Високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання).
46. Життєрадісність (почуття гумору).
56. Ретельність (дисциплінованість).
66. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).
76. Непримиренність до недоліків у собі й інших.
86. Освіченість (широта знань, висока загальна культура).
96. Відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримуватися слова).
106. Раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення).
116. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна).
126. Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів.
136. Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами).
146. Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани).
156. Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички).
166. Чесність (правдивість, щирість).
176. Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі).
186. Чуйність (дбайливість).

Система цінностей		Список А Термінальні цінності						Список Б Інструментальні цінності					
1	Особистісні	2a	3a	6a	12a	15a	18a	16	26	46	96	116	166
	Суспільні	1a	5a	8a	13a	14a	16a	66	76	126	146	156	186
	Професійні	4a	7a	9a	10a	11a	17a	36	56	86	106	136	176
	(відображують самореалізацію суб'єкта)												
2	Самоствердження	2a	3a	9a	12a	16a	18a	36	66	86	116	126	166
	Спілкування	1a	5a	6a	8a	13a	15a	16	46	76	146	156	186
	Справи	4a	7a	10a	11a	14a	17a	26	56	96	106	136	176
	(дані корелюють із вектором спрямованості)												
3	Індивідуалістичні	1a	3a	9a	12a	14a	17a	36	66	96	126	136	166
	Конформістські	4a	6a	7a	8a	13a	18a	26	46	56	86	116	176
	Альтруїстичні	2a	5a	10a	11a	15a	16a	16	76	106	146	156	186
(спрямованість в системі міжособистісних відносин)													

Діагностика самосвідомості

**МЕТОДИКА «ШКАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»
К.РІФФ (адаптація С. В. Карсканової)**

<i>Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент</i>	Повністю не згоден	Здебільшого, не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Швидше, згоден	Повністю згоден
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат лише у віддаленому майбутньому	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, то відчуваю задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Підтримання близьких стосунків було пов'язано для мене з труднощами і розчаруваннями	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6

9. Вимоги повсякденного життя часто нервують мене	1	2	3	4	5	6
10. В цілому я вважаю, що з часом дізнаюся про себе все більше і більше	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12. В цілому я впевнений в собі	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими можна поділитися своїми переживаннями	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже вписуюсь в товариство людей, які оточують мене	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю душевні бесіди з рідними або друзями	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все	1	2	3	4	5	6

влаштовує таким, яким воно є						
23. Моє життя має сенс	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене	1	2	3	4	5	6
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе і про навколишній світ, дуже важливий	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, то вжив би ефективних заходів, щоб змінити її	1	2	3	4	5	6
34. Якщо задуматися, то з роками я не став набагато кращим	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого	1	2	3	4	5	6

я намагаюся досягти в житті						
36. В минулому я зробив декілька помилок, але все, що не робиться, - все на краще	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особистісне зростання і розвиток	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається мені марною тратою часу	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами		2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я став краще розбиратися в житті, і це зробило мене сильнішим і компетентним	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати	1	2	3	4	5	6

плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя						
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу	1	2	3	4	5	6
49. Інші вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою	1	2	3	4	5	6
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно	1	2	3	4	5	6
52. У мене є відчуття, що з роками я став краще	1	2	3	4	5	6
53. Я активно намагаюся реалізовувати плани, які складаю для себе	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене було мало теплих, довірчих стосунків з іншими людьми	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що зі всім справляюся	1	2	3	4	5	6
58. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях, коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей	1	2	3	4	5	6

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа доходить до дружби	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі або рідні не згодні з нею	1	2	3	4	5	6
63. Я не люблю будувати плани на день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес пізнання та розвитку.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно	1	2	3	4	5	6
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що живу неправильно	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені	1	2	3	4	5	6
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як себе вести і як мислити	1	2	3	4	5	6
69. Мені вдалося знайти собі відповідне заняття і потрібні мені стосунки.	1	2	3	4	5	6
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали більш зрілими.	1	2	3	4	5	6
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти	1	2	3	4	5	6
73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з людьми		2	3	4	5	6

74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті	1	2	3	4	5	6
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б	1	2	3	4	5	6
76. Я вже давно не намагаюся змінити або поліпшити своє життя	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще їх	1	2	3	4	5	6
79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що вважаю для себе важливим, а не за тим, що вважають важливим для себе інші люди	1	2	3	4	5	6
81. Мені вдалося створити собі таке житло і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються	1	2	3	4	5	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя	1	2	3	4	5	6
84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше, ніж у інших	1	2	3	4	5	6

**Методика діагностики показників та форм агресії а. Басса-а. Дарки
(адаптація о.К. Осницького)**

Мета : дослідження особливостей показників і форм агресії підлітків із різним рівнем навчальних досягнень .

Обладнання: опитувальник, бланк відповідей

Інструкція: Вам пропонуються питання, на які потрібно відповісти «Так; мабуть, так», «Ні, мабуть, ні».

Текст опитувальника

1. Іноді я не можу подолати бажання нашкодити будь-кому.
2. Іноді я можу пліткувати про людей, яких недолюблю.
3. Я легко роздратуюсь, але й легко заспокоюся.
4. Якщо мене не втішити, прохання не виконаю.
5. Не завжди одержую ті, на що маю право.
6. Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо не схвалюю провини інших людей, даю їм це відчуття.
8. Якщо обдурюю когось, відчуваю почуття провини.
9. Мені здається, що я здатний ударити людину.
10. Ніколи не нервуюся так, щоб кидатися промовами.
11. Завжди розумію чужі недоліки.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочу порушити його.
13. Інші люди завжди вміють використовувати сприятливі обставини.
14. Мене хвилюють люди, які ставляться до мене надто дружньо.
15. Часто не погоджуюсь з людьми.
16. Іноді міркую над безсоромними промовами.
17. Якщо хтось ударить мене, я йому не відповім.
18. Коли я розгніваний, я грюкаю дверима.
19. Я роздратованіший, ніж здається.
20. Якщо хтось намагається керувати мною, я роблю все наоборот.
21. Мене пригнічує моя частка.
22. Вважаю, що деякі люди мене не поважають.
23. Не можу утриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Уникання роботи повинно викликати почуття провини.
25. Хто грубо ставиться до мене чи моєї сім'ї, буде обов'язково битим.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює гнів, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди виставляють собі керівниками, я намагаюся довести їм протилежно.
29. Майже щотижня бачу когось із тих, хто мені не подобається.
30. Дуже багато людей заздрити мені.

31. Вимагаю, щоб люди шанували мої права.
32. Мене пригнічує факт, що я мало чого роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно дратують мене, заслуговують на ляпас.
34. Від злості іноді буваю похмурим.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я заслуговую, я не журюся.
36. Якщо хтось намагається порушити мій настрій, я не звертаю на це уваги.
37. Хоча я не показую цього, але іноді я дуже заздрю.
38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.
39. Навіть коли злюсь, не вдаюся до сильних виразів.
40. Хочу, щоб мої гріхи було пробачено.
41. Лише іноді даю здачі, якщо хтось ударить мене.
42. Обираюся, коли виходити не по-моєму.
43. Іноді люди дратують мене навіть своєю присутністю.
44. Немає такої людини, до якої б я відчував ненависть.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряй чужинцям».
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати про нього все, що думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо злюся, можу вдарити когось.
49. З десяти років у мене не було сплесків гніву.
50. Часто відчуваю собі, ніби ось-ось вибухну.
51. Якби люди знали, що я відчуваю, мене б уважали важким людиною.
52. Завжди думаю про те, які сховані причини змушують людей робити щось приємне для мене.
53. Коли на мене кричати, я кричу у відповідь.
54. Невдачі пригнічують мене.
55. Б'юся не більше і не менше за інших.
56. Можу пригадати такі випадки, коли хапав якісь речі та ламав їх від гніву.
57. Іноді відчуваю, що можу першим почати бійку.
58. Іноді відчуваю, що життя до мене несправедливе.
59. Раніше вважавши, що більшість людей кажуть правду. Тепер так не вважаю.
60. Зварюся тільки від злості.
61. Коли роблю неправильно, то відчуваю провину.
62. Якщо для захисту своїх прав треба застосувати силу, я її застосовую.
63. Іноді виражаю свій гнів тим, що грюкаю по столу.
64. Буваю грубим із людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б намагалися скривдити мене.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона цього заслуговує.
67. Часто гадаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Не переймаюся через дрібниці.
70. Мені рідко здається, що люди намагаються зробити мені щось погане

- 71. Часто загрожую людям, не маючи наміру виконати погрози.
- 72. Останнім часом я став занудою.
- 73. У розмові часто підвищую голос.
- 74. Прагну сховати погане ставлення до людей.
- 75. Краще погоджуся з кимось, ніж буду зваритись.

Опис програми

Фаза I: Усвідомлення конфлікту та агресії (фаза діагностики/відреагування)

Перша фаза програми є установчою та діагностично-корекційною, спрямованою на створення безпечного середовища та первинне відреагування хронічної внутрішньої напруги та ворожості, що підтверджена високими показниками Образи та Провини.

1. Знайомство та діагностика («Мій Внутрішній Портрет»)

Це заняття має на меті створити правила групи (конфіденційність, «Я-висловлювання») та провести первинну проєктивну діагностику внутрішнього конфлікту.

Група сідає в коло для привітання. Учасникам пропонується виконати техніку «Мій внутрішній портрет» (графічна проєкція): «Намалюйте себе так, як ви відчуваєте себе всередині, не зважаючи на зовнішність».

Обговорення фокусується на аналізі створених образів з акцентом на контрастах між тим, що учасники сприймають як свої «дефекти», та їхньою унікальністю. Це стимулює первинну рефлексію щодо розриву між реальним та ідеальним «Я».

2. Відреагування ворожості («злість у глині»)

Заняття використовує глиняну терапію для безпечного вивільнення заблокованих емоцій та агресивних імпульсів.

Кожен учасник отримує порцію глини. Необхідно створити із глини образ, який максимально точно відображає вашу внутрішню ворожість, злість або хронічну напругу. Після завершення, учасникам пропонується змінити, розчавити або трансформувати цей образ.

Обговорення спрямоване на усвідомлення напрямку агресії (зовні/всередину) та емоційного звільнення, досягнутого через катарсис. Цей процес дозволяє екологічно вивільнити деструктивні імпульси.

3. Аналіз самозвинувачення («Тягар провини»)

Цей блок застосовує скульптурну роботу та КПТ-елементи для роботи з критично високим почуттям провини.

Учасники створюють скульптурний образ або об'єкт, який символізує «Тягар провини» або відповідальності, який вони несуть. Після завершення, учасники фізично беруть свій «тягар» у руки.

Ведучий проводить рефлексію, допомагаючи розмежувати відповідальність (конструктивно) від деструктивної провини та самозвинувачення. Мета – зниження внутрішньої напруги, спричиненої неадекватним самобичуванням.

4. Інтеграція Автономії («Мій незалежний простір»)

Заняття спрямоване на усвідомлення та перетворення високої автономії з ізолюючого механізму на внутрішній ресурс.

Учасники створюють колаж (із журналів, паперу, фото) на тему «Мій незалежний простір». Необхідно відобразити, як ваша незалежність захищає вас і як вона допомагає вам розвиватися.

Обговорення фокусується на тому, як автономія може бути опорою, а не причиною соціальної ізоляції. Це закладає основу для інтеграції цієї сильної якості з подальшим розвитком самоприйняття та позитивних відносин.

II. Розвиток самоприйняття та рефлексія (фаза корекції «Я»)

Друга фаза є ключовою і безпосередньо спрямована на подолання критично низького Самоприйняття та гармонізацію внутрішнього конфлікту через поєднання когнітивно-поведінкових (КПТ) та арт-терапевтичних методів.

5. Робота з образом «Я» («Дзеркало критика»)

Це заняття використовує КПТ-елементи для когнітивного реструктурування негативних установок.

Група сідає в коло. Ведучий просить учасників записати 3–5 своїх найчастіших самокритичних думок (наприклад, «Я не такий, як треба», «Інші кращі за мене») – це і є ірраціональні переконання. Далі учасники малюють або створюють графічний образ свого «внутрішнього критика» як окремої сутності.

Обговорення фокусується на пошуку доказів проти цих автоматичних думок (згідно з підходом А. Бека) та формулюванні нової, адаптивної установки. Мета – знешкодити внутрішнього критика та розпочати корекцію викривленого ставлення до себе.

6. Формування Безумовної цінності («Архів моїх досягнень»)

Це заняття спрямоване на зміцнення внутрішньої опори та підвищення самоповаги.

Учасникам пропонується створити позитивний візуальний образ або «Архів», що включає їхні минулі та поточні досягнення, успіхи, а також позитивні якості, які вони мають (навіть якщо вони їх недооцінюють). Використовуються методи колажування, написання або малювання.

Наголос робиться на усвідомленні власної цінності незалежно від зовнішнього успіху чи оцінки. Це відповідає принципу безумовного позитивного ставлення (за К. Роджерсом), яке є ключем до підвищення Самоприйняття.

7. Інтеграція Конфлікту («Мандала Світла і Тіні»)

Заняття використовує арт-терапевтичний метод для символічної інтеграції внутрішніх полярностей.

Учасники малюють мандалу, використовуючи дві частини (кольори або символи): одна частина символізує «Світло» (прийняті, позитивні якості), інша – «Тінь» (неприйняті, негативні або «недоліки»).

Обговорення фокусується на тому, як символічно об'єднати ці полярності в єдине ціле. Це сприяє цілісності особистості та зменшує внутрішній розкол. Учасники роблять перший крок до символічного

прийняття своїх «недоліків», знижуючи внутрішню напругу, яка підтримує низьке Самоприйняття.

III. Гармонізація цінностей та стосунків (фаза соціалізації)

Третя фаза є заключною та інтеграційною, спрямованою на корекцію низьких Позитивних відносин та запобігання рецидивам внутрішнього конфлікту, закріплюючи результати підвищення Самоприйняття.

8. Корекція позитивних відносин («Міст довіри»)

Це заняття присвячене активній груповій взаємодії для подолання соціальної ізоляції та підозрілості, які підтримують високу Ворожість.

Група ділиться на пари або трійки. Використовується вправа «Міст Довіри»: один учасник із зав'язаними очима («Сліпий») має пройти через імпровізовану перешкоду, повністю довіряючи своєму партнеру («Поводир»), який скеровує його лише словесними інструкціями.

Обговорення фокусується на набутому досвіді довіри та емоційної підтримки. Це забезпечує корективний досвід міжособистісної взаємодії (за І. Яломом), руйнуючи бар'єри Ворожості та підвищуючи показник позитивних відносин.

9. Ревізія Цінностей («Моє Дерево Життєвих Орієнтирів»)

Це ціннісно-смісловий блок, що інтегрує результати корекції «Я» зі сферою життєвих цілей та цінностей.

Учасники створюють візуальний образ «Дерева життєвих орієнтирів». Коріння символізує фундаментальні цінності (за Рокічем/Шварцом), стовбур — сильні сторони (автономія, самоприйняття), а плоди — конкретні життєві цілі.

Акцент робиться на узгодженні усвідомлених цінностей із реальними засобами їх досягнення. Це допомагає юнакам переконатися, що тепер, коли їхнє самоприйняття вище, вони можуть конструктивно використовувати свої сильні сторони для реалізації цінностей, пов'язаних із дружбою, любов'ю та активним життям.

10. Завершення та профілактика («Послання собі майбутньому»)

Фінальне заняття, спрямоване на закріплення результатів та формування довгострокової стійкості.

Учасники пишуть листи або створюють малюнки-настанови під назвою «Послання собі майбутньому». У цьому «посланні» вони фіксують позитивні зміни у самоприйнятті та конкретні стратегії саморегуляції (отримані в КПТ-блоці), які допоможуть їм запобігти поверненню до внутрішнього конфлікту.

Проводиться фінальна рефлексія роботи в групі. Це забезпечує закріплення навичок та формування відповідальності за подальше підтримання гармонійного психологічного благополуччя.