

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему:

**ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконав: студент II курсу, групи ПСм - 21

спеціальності 053 «Психологія»

Соболь В.В.

Керівник: канд. психологічних наук, доцент

Вітюк Н.Р.

Рецензент: доцент

Чуйко О.М.

Івано-Франківськ – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ.....	7
1.1. Психологічна стійкість особистості: сутність, структура, чинники формування.....	7
1.2. Поняття та структура ціннісних орієнтацій у психології.....	10
1.3. Теоретичні основи взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та психологічної стійкості.....	13
1.4. Психологічна стійкість студентів у кризових умовах війни.....	18
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	28
2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження ціннісної сфери студентської молоді.....	32
2.3. Результати дослідження показників психологічної стійкості студентів ЗВО.....	40
2.4. Обґрунтування взаємозв'язку між цінностями та психологічною стійкістю студентської молоді.....	48
Висновки до розділу 2	54
РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ.....	57
3.1. Психологічний супровід студентів у кризових умовах: цілі, принципи, форми роботи.....	57

3.2. Рекомендації для студентської молоді, фахівців психологічної служби та закладів вищої освіти щодо оптимізації ціннісних орієнтацій як ресурсу психологічної стійкості.....	59
3.3. Напрями психопрофілактики та розвитку адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді.....	62
Висновки до розділу 3	65
ВИСНОВКИ	67
Список використаних джерел.....	70
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

В умовах війни, які впливають на всі аспекти життя суспільства, збереження психологічної стійкості особистості набуває особливої актуальності. Особливо це стосується студентської молоді, яка перебуває в процесі формування професійного і життєвого самовизначення. У цьому контексті важливу роль відіграють ціннісні орієнтації, які визначають поведінку, адаптаційні можливості та стійкість до стресу. Дослідження впливу ціннісних орієнтацій на психологічну стійкість студентів у складних життєвих обставинах, зокрема в умовах війни, є важливим завданням сучасної психології.

Війна створює специфічний соціально-психологічний фон, який впливає на світоглядні позиції, моральні переконання та стратегії поведінки особистості. У цих умовах студенти як активна частина суспільства можуть відчувати значний психологічний тиск, що вимагає глибокого розуміння механізмів їхньої стійкості. Ціннісні орієнтації, як ядро особистості, відіграють ключову роль у формуванні психологічної стійкості, оскільки вони визначають цілі, мотиви та ресурси подолання стресу.

Проблема психологічної стійкості привертала увагу багатьох дослідників як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Теоретичні засади вивчення стійкості особистості закладені в роботах К. Коннора та Дж. Девідсона [2, с. 1023]. У межах позитивної психології М. Селігман і К. Петерсон визначили стійкість як здатність особистості відновлювати психічну рівновагу та використовувати стрес як джерело розвитку [5, с. 39].

Психологічні аспекти адаптації, емоційної регуляції та копінг-стратегій досліджували українські науковці — Т. Титаренко, Н. Чепелєва, С. Максименко, Л. Орбан-Лембрик, підкреслюючи значення особистісних ресурсів у подоланні кризових ситуацій.

У контексті студентської молоді питання стресостійкості та внутрішніх ресурсів вивчали О. Васильєва, Л. Карамушка, І. Приходько, які розглядали

роль мотиваційних і ціннісних чинників у процесах саморегуляції. Проблематику ціннісних орієнтацій як чинника психологічної стійкості розкривали М. Рокич, Ш. Шварц, Е. Десі та Р. Раян, які обґрунтували зв'язок між системою цінностей, мотиваційною сферою та адаптаційним потенціалом особистості [13, с. 229].

Сучасні дослідження (J. Backmann, B. Graves, H. Freudenthaler) доводять наявність гендерних відмінностей у структурі резилієнтності та її зв'язок з емоційним інтелектом у студентських вибірках під час кризових ситуацій [4, с. 12–13; 6, с. 85].

Об'єкт дослідження: психологічна стійкість студентів у період військових дій.

Предмет дослідження: вплив ціннісних орієнтацій на психологічну стійкість студентів.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей впливу ціннісних орієнтацій на психологічну стійкість студентів в умовах війни та розробці рекомендацій щодо її зміцнення.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення психологічної стійкості та ціннісних орієнтацій.
2. Виявити взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та рівнем психологічної стійкості студентів.
3. Дослідити вплив умов війни на зміну ціннісних орієнтацій і психологічну стійкість студентів.
4. Розробити рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості студентів через формування їхніх ціннісних орієнтацій.

Гіпотеза дослідження

Припускається, що ціннісні орієнтації студентів виступають важливим фактором, який визначає рівень їхньої психологічної стійкості. Зміна ціннісних орієнтацій під впливом військових умов може суттєво впливати на здатність особистості долати стресові ситуації.

Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження використовуються наступні методи:

- Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з теми дослідження.
- Емпіричні: анкетування, психологічне тестування, інтерв'ю.
- Методи математико-статистичної обробки даних: кореляційний аналіз, факторний аналіз, методи описової статистики.

Структура і обсяг магістерської роботи.

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

У першому розділі подано теоретичний аналіз поняття психологічної стійкості, структури та чинників її формування, особливостей ціннісних орієнтацій, а також теоретичних основ їхнього взаємозв'язку в контексті сучасних соціальних викликів.

Другий розділ присвячений опису програми емпіричного дослідження, характеристиці вибірки, психодіагностичного інструментарію, аналізу результатів за кожною методикою та обґрунтуванню взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями й психологічною стійкістю.

У третьому розділі подано рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості студентської молоді на основі оптимізації їхніх ціннісних орієнтацій, удосконалення копінг-стратегій і психологічного супроводу в умовах війни.

Загальний обсяг роботи становить 74 сторінки, містить 11 таблиць, 7 рисунків, та 45 джерел у списку літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ

1.1. Психологічна стійкість особистості: сутність, структура, чинники формування.

Поняття психологічної стійкості особистості є предметом широкого наукового інтересу та досліджень у різних галузях психологічної науки. Психологічна стійкість - це інтегративна властивість особистості, яка проявляється у здатності людини ефективно адаптуватися до складних умов життя, зберігати емоційну рівновагу, продуктивність діяльності та високий рівень психічного здоров'я в умовах тривалого стресу [1, с. 12]. У періоди кризових ситуацій, таких як війна, стихійні лиха або економічні кризи, саме психологічна стійкість виступає ключовим фактором, що дозволяє особистості підтримувати внутрішню гармонію та здатність до конструктивного вирішення проблем.

Історично поняття психологічної стійкості виникло у рамках досліджень адаптації та стресу. Перші фундаментальні дослідження цієї теми належать Гансу Сельє (1956), який запропонував теорію загального адаптаційного синдрому, описуючи реакцію організму на стрес як послідовність стадій, через які проходить індивід у відповідь на зовнішні загрози. Подальший розвиток поняття отримало у працях Річарда Лазаруса, який запропонував концепцію «копінгу» (coping), визначаючи його як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових ситуацій [1, с. 17; 3, с. 48].

У сучасній психології існує декілька фундаментальних теоретичних моделей, які пояснюють сутність психологічної стійкості особистості. Кожна з цих моделей має свої унікальні аспекти і доповнює загальне розуміння цього феномена.

Однією з перших і найбільш визнаних концепцій є концепція особистісної життестійкості (Hardiness), розроблена Сьюзен Кобасою (1979).

Згідно цієї концепції, психологічна стійкість особистості визначається трьома ключовими компонентами:

1. включеністю (commitment)
2. контролем (control)
3. викликом (challenge).

Включеність означає здатність людини активно взаємодіяти з навколишнім світом, знаходити сенс і цінність у власній діяльності. Контроль відображає переконаність особистості у власній здатності впливати на перебіг подій у своєму житті. Виклик передбачає сприйняття змін і труднощів як можливостей для особистісного росту та розвитку [3, с. 134].

У психології поняття психологічної стійкості не рідко розглядається в контексті резилієнтності – динамічного процесу ефективної адаптації до несприятливих життєвих обставин. У роботах Коннора та Девідсона резилієнтність розглядається як сукупність особистісних характеристик, які дозволяють людині не лише долати труднощі, але й розвиватися та зростати в умовах кризи.

Ця модель підкреслює динамічний характер психологічної стійкості, яка полягає в здатності індивіда ефективно адаптуватися до складних і непередбачуваних ситуацій. Основні характеристики резилієнтної особистості включають самовпевненість, здатність до емоційної регуляції, наявність соціальної підтримки та позитивну когнітивну переоцінку ситуацій [8, с. 27].

Концепція психологічного капіталу, запропонована Фредом Лютансом (2007), є комплексною моделлю, що охоплює такі компоненти, як оптимізм, ефективність, резилієнтність та надія. За Лютансом, психологічний капітал є динамічною характеристикою, яка може розвиватися та змінюватися під впливом життєвих обставин, навчання та цілеспрямованих психологічних інтервенцій. Оптимізм у цій моделі передбачає позитивні очікування щодо майбутнього, ефективність – віру в здатність успішно виконувати завдання, надія – спрямованість на досягнення поставлених цілей, а резилієнтність – здатність ефективно долати труднощі та адаптуватися до змін [9, с. 78].

Таким чином, теоретичні концепції психологічної стійкості дають комплексне бачення цього явища, підкреслюючи його багатовимірність та важливість формування відповідних особистісних якостей для ефективної адаптації до життєвих викликів.

Виходячи з вище вказного, психологічна стійкість особистості є складним, багатовимірним феноменом, що інтегрує різні теоретичні підходи та підкреслює необхідність всебічного розвитку особистісних якостей для успішної адаптації до сучасних соціальних умов, зокрема в умовах війни.

Психологічна стійкість особистості являє собою інтегративну властивість, яка об'єднує в собі емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Інтегративність цієї властивості проявляється в її здатності охоплювати різноманітні психологічні процеси, що забезпечують ефективну адаптацію особистості до життєвих викликів і кризових ситуацій [4, с. 210].

Емоційний компонент психологічної стійкості передбачає здатність людини ефективно управляти власними емоціями та підтримувати позитивний емоційний фон у ситуаціях стресу. Люди з високим рівнем емоційної стійкості краще контролюють почуття тривоги, страху, невпевненості та менш схильні до депресивних проявів у кризових обставинах [5, с. 312].

Когнітивний компонент характеризується здатністю особистості адекватно оцінювати складні ситуації, знаходити альтернативні рішення та гнучко змінювати стратегії поведінки відповідно до нових умов. Високий рівень когнітивної гнучкості забезпечує краще розуміння проблемних ситуацій і дозволяє ефективно адаптуватися до змін [6, с. 85].

Мотиваційний компонент психологічної стійкості включає в себе наявність чітких життєвих цілей, орієнтацію на досягнення та високий рівень самомотивації. Люди з яскраво вираженою мотиваційною складовою здатні зберігати внутрішню мотивацію навіть у надзвичайно складних обставинах, що сприяє їхній успішній адаптації та розвитку [7, с. 142].

Поведінковий компонент відображає конкретні дії та поведінкові стратегії, які людина застосовує для подолання труднощів. До цього компоненту відносяться такі стратегії як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення імпульсивних рішень і застосування адаптивних механізмів подолання стресу [8, с. 68].

Важливим аспектом інтегративності психологічної стійкості є її зв'язок з іншими особистісними характеристиками, такими як самооцінка, самоефективність, комунікативні навички та соціальна компетентність. Наприклад, висока самооцінка та впевненість у власних силах сприяють більш ефективному використанню адаптивних стратегій поведінки та зменшенню негативних наслідків стресу [9, с. 114].

Таким чином, психологічна стійкість особистості є складною інтегративною властивістю, яка поєднує різні компоненти психологічного функціонування людини, забезпечуючи її ефективну адаптацію та стійкість перед життєвими випробуваннями.

1.2. Поняття та структура ціннісних орієнтацій у психології.

Ціннісні орієнтації - це важлива складова структури особистості, яка визначає загальні орієнтири діяльності, поведінки та міжособистісних стосунків. Ціннісні орієнтації формуються під впливом різноманітних факторів, таких як соціокультурне середовище, родинні традиції, освітній досвід та індивідуальні особливості людини. Вони виступають внутрішнім регулятором поведінки, що визначає вибір людини у різних життєвих ситуаціях [10, с. 89].

Поняття «цінність» широко розглядається в науковій літературі і визначається як стійке переконання особистості в тому, що певний спосіб поведінки або певна мета є особистісно або соціально більш прийнятною порівняно з протилежним або альтернативним способом поведінки чи метою.

Цінності - це глибокі внутрішні переконання, які впливають на мотивацію і поведінку людини, визначаючи її життєву позицію та взаємовідносини з оточуючими [11, с. 154].

Мілтон Рокич розробив впливову теорію цінностей, яка стала фундаментом для багатьох досліджень у галузі соціальної психології. Він визначав цінності як стійкі переконання щодо переваги певних цілей або способів поведінки перед іншими, що служать стандартами для оцінки дій, суджень та аргументації.

Рокич запропонував поділ цінностей на дві основні категорії:

- Термінальні цінності: це переконання в тому, що певні кінцеві цілі індивідуального існування є вартими прагнення з особистого та суспільного поглядів. Вони відображають бажані кінцеві результати, до яких прагне людина протягом життя.
- Інструментальні цінності: це переконання в тому, що певний образ дій або риси характеру є кращими в будь-якій ситуації з особистого та суспільного поглядів. Вони стосуються способів досягнення термінальних цінностей і включають моральні та компетентнісні якості.

Для дослідження індивідуальних ієрархій цінностей Рокич розробив метод прямого ранжування, де респондентам пропонується впорядкувати два списки цінностей: термінальні та інструментальні, кожен з яких містить по 18 цінностей. Цей підхід дозволяє виявити пріоритети особистості та зрозуміти, які цінності є домінуючими у її житті. [12, с. 27].

Шалом Шварц, відомий соціальний психолог, розробив теорію базових людських цінностей, яка стала фундаментальною у вивченні мотиваційних аспектів поведінки особистості. Він визначив цінності як концепції бажаного, які впливають на вибір дій та оцінку подій людиною. Ці цінності є універсальними, оскільки вони відображають три основні потреби: біологічні

потреби індивіда, необхідність координації соціальної взаємодії та забезпечення виживання і добробуту групи. [13, ст. 120].

Первинно Шварц виділив десять базових цінностей, кожна з яких має свою мотиваційну спрямованість:

1. Влада: соціальний статус, престиж, контроль або домінування над людьми та ресурсами.
2. Досягнення: особистий успіх через демонстрацію компетентності відповідно до соціальних стандартів.
3. Гедонізм: задоволення та насолода життям.
4. Стимуляція: прагнення до новизни, різноманітності та інтенсивних відчуттів.
5. Самостійність: незалежність думки та дій, творчість, свобода вибору.
6. Універсалізм: розуміння, терпимість та захист добробуту всіх людей і природи.
7. Доброзичливість: збереження та покращення добробуту близьких людей.
8. Традиція: повага та відданість культурним або релігійним звичаям та ідеям.
9. Конформність: стримування дій, нахилів та імпульсів, які можуть зашкодити іншим або суперечити соціальним очікуванням.
10. Безпека: гармонія та стабільність суспільства, відносин та самого себе.

Ці цінності розташовані на мотиваційному континуумі, де сусідні цінності є більш сумісними, а протилежні — конфліктують між собою. Наприклад, цінності "Стимуляція" та "Конформність" знаходяться на протилежних полюсах, що відображає потенційний конфлікт між прагненням до новизни та потребою у стабільності.

У подальших дослідженнях Шварц розширив свою теорію, виділивши 19 більш детальних цінностей, що дозволяє точніше відображати мотиваційні пріоритети особистості. Це уточнення сприяє глибшому розумінню того, як цінності впливають на поведінку та рішення людей у різних культурних контекстах.

Методика Шварца широко використовується в крос-культурних дослідженнях для вивчення ціннісних орієнтацій та їх впливу на поведінку. Вона дозволяє виявити як індивідуальні, так і групові пріоритети, що є важливим для розуміння соціальних процесів та розробки відповідних соціальних політик.

Отже, ціннісні орієнтації є центральним елементом регуляції поведінки та мотивації особистості. Вони визначають пріоритети особистості, впливають на прийняття рішень у складних життєвих обставинах, а також відіграють значну роль у формуванні психологічної стійкості особистості.

1.3 Теоретичні основи взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та психологічної стійкості

Взаємозв'язок психологічної стійкості та ціннісних орієнтацій особистості є важливою темою у сучасній психологічній науці, оскільки ці два поняття істотно впливають на адаптацію людини до різних життєвих ситуацій, особливо кризових та стресових.

Згідно з дослідженнями Шалом Шварца та Лілач Сагіва, чітко сформована система ціннісних орієнтацій виступає внутрішнім ресурсом, що сприяє підвищенню психологічної стійкості. Особи з вираженою системою цінностей здатні краще розуміти та приймати складні життєві ситуації, знаходити сенс у подоланні труднощів і мобілізувати внутрішні ресурси для адаптації до змін [18, с. 102].

Дослідження, проведені в різних країнах Ш. Шварцом та Л. Сагівом свідчать, що особистості, орієнтовані на цінності саморозвитку, автономії та

самореалізації, демонструють високий рівень резилієнтності та життєстійкості. Ці ціннісні орієнтації дозволяють особистості ефективніше адаптуватися до кризових умов, оскільки вони забезпечують когнітивну переоцінку ситуації в позитивному ключі та мотивують до активних дій з подолання перешкод [18, с. 268].

Також, Робертом Емонсом встановлено, що колективістські цінності, такі як підтримка, солідарність та співчуття, відіграють важливу роль у підтримці психологічної стійкості через забезпечення соціальної підтримки. Люди з вираженими колективістськими орієнтаціями частіше отримують підтримку з боку соціального оточення, що сприяє зниженню рівня стресу та ефективнішому подоланню негативних переживань [19, с. 102].

Натомість особистості з переважанням матеріальних та індивідуалістичних цінностей можуть проявляти меншу стійкість перед тривалими або інтенсивними стресовими ситуаціями. Вони частіше стикаються з психологічним виснаженням через сильну залежність від зовнішніх факторів, таких як втрата матеріальних ресурсів чи соціального статусу, що може призводити до кризових реакцій та зниження загальної життєстійкості [19, с. 142].

Як зазначав Гаррі Тріандіс, процес формування та корекції ціннісних орієнтацій є важливим механізмом розвитку психологічної стійкості. Психологічні інтервенції, орієнтовані на ціннісну переоцінку життєвих пріоритетів, сприяють формуванню позитивних життєвих стратегій, які допомагають людині більш ефективно долати труднощі [17, с. 85].

Отже, ціннісні орієнтації відіграють суттєву роль у формуванні та підтримці психологічної стійкості особистості. Вони визначають не лише способи реакції на стресові події, але й загальний рівень адаптивних можливостей людини, що є особливо актуальним у періоди кризових ситуацій, таких як війна.

Ціннісні орієнтації є фундаментальною складовою особистісного розвитку, яка суттєво впливає на формування та підтримку психологічної

стійкості людини. Вони виступають у якості внутрішніх орієнтирів, що визначають вибір життєвих цілей, способів поведінки та емоційних реакцій особистості в різних життєвих ситуаціях. Значення ціннісних орієнтацій у психологічному розвитку особистості полягає в їхній здатності регулювати та спрямовувати діяльність людини, формувати систему мотивації, а також визначати шляхи адаптації до змінних умов середовища [20, с. 46].

Цінності утворюють своєрідний "каркас" особистості, навколо якого вибудовуються всі інші особистісні характеристики, такі як самооцінка, самосприйняття, поведінкові стратегії та способи подолання стресових ситуацій. Ціннісні орієнтації виконують ключову роль у забезпеченні психологічної гармонії, оскільки дозволяють особистості зберігати чіткість поглядів і орієнтирів у кризових чи стресових ситуаціях, підтримуючи таким чином її психічне здоров'я та життєстійкість [21, с. 89].

Окрім цього, цінності сприяють формуванню ефективних механізмів емоційної регуляції та когнітивної переоцінки ситуацій. Так, особистість, яка чітко усвідомлює та керується у своєму житті певними цінностями, здатна ефективніше аналізувати обставини, приймати більш виважені рішення і демонструвати гнучкість мислення у відповідь на стресові стимули [21, с. 112].

Також встановлено, що особи з розвиненою системою ціннісних орієнтацій демонструють вищу самомотивацію та здатність до постановки й досягнення цілей, що є важливим фактором підтримки психологічної стійкості. Наявність стабільних цінностей дозволяє людині визначати пріоритетні напрями своєї діяльності, створювати ясні плани на майбутнє та підтримувати життєву спрямованість навіть у складних і кризових ситуаціях [21, с. 73].

Таким чином, ціннісні орієнтації не тільки формують фундамент для індивідуального розвитку особистості, але й забезпечують її здатність ефективно реагувати на стресові ситуації, адаптуватися до змінних умов та підтримувати стабільність психологічного стану й життєву активність.

У сучасній психологічній науці значна увага приділяється дослідженню того, як різні типи ціннісних орієнтацій впливають на психологічну стійкість особистості. Встановлено, що залежно від того, які цінності переважають у системі особистісних орієнтацій, змінюються моделі поведінки, емоційні реакції, стратегії подолання стресу та, відповідно, загальний рівень стійкості до психологічних навантажень [23, с. 108].

Індивідуалістичні цінності, які акцентують на особистісній автономії, самореалізації, особистісному успіху і досягненнях, забезпечують високий рівень внутрішньої мотивації. Особи з домінуванням таких цінностей схильні проявляти наполегливість, самостійність у прийнятті рішень і впевненість у своїх силах. Вони ефективніше реагують на виклики, демонструючи активність у розв'язанні проблем, проте можуть бути більш вразливими до стресу, пов'язаного з невдачами або недостатнім визнанням своїх досягнень [24, с. 47].

Колективістські цінності, такі як солідарність, згуртованість, гармонія і соціальна підтримка, позитивно впливають на психологічну стійкість через посилення соціальних зв'язків. Люди, які орієнтуються на ці цінності, зазвичай краще справляються зі стресом завдяки активній соціальній взаємодії та взаємній підтримці, що дозволяє їм краще адаптуватися до змінних умов середовища і знижує ризик виникнення негативних психологічних наслідків стресу [25, с. 205].

Матеріальні цінності, пов'язані із прагненням до фінансового добробуту, комфорту та матеріальних благ, можуть бути неоднозначними з точки зору формування психологічної стійкості. З одного боку, вони можуть стимулювати особистість до активної діяльності, проте з іншого боку, надмірна орієнтація на матеріальне може спричиняти підвищену вразливість до стресу через залежність від зовнішніх обставин і ризик розчарування при невдачах [26, с. 89].

Духовні цінності, орієнтовані на пошук сенсу життя, альтруїзм і гуманістичні ідеали, сприяють формуванню стійких механізмів психологічної

адаптації. Особистості з домінуванням духовних цінностей частіше використовують конструктивні стратегії подолання стресу, такі як когнітивна переоцінка, пошук позитивного сенсу в подіях та емоційна регуляція, що дозволяє їм краще справлятися зі складними життєвими ситуаціями [26, с. 318].

Отже, різні типи ціннісних орієнтацій мають специфічні механізми впливу на психологічну стійкість особистості, що зумовлює необхідність враховувати особливості ціннісної сфери при розробці психологічних програм підтримки особистості в умовах підвищених навантажень і стресів.

У дослідженнях Шалома Шварца акцентується увага на тому, що ціннісні орієнтації суттєво впливають на здатність людини ефективно адаптуватися до життєвих труднощів. Зокрема, дослідження показали, що люди, які цінують автономію, самореалізацію та особистісний ріст, частіше демонструють високий рівень психологічної стійкості та гнучкості у подоланні стресових ситуацій [14 с. 35].

У дослідженнях Карвера було встановлено, що психологічна стійкість значною мірою залежить від стратегії копіngu, яка, в свою чергу, визначається ціннісними орієнтаціями особистості. Зокрема, особистості, орієнтовані на соціальні та міжособистісні цінності, такі як доброзичливість, співчуття та солідарність, частіше використовують стратегії пошуку соціальної підтримки та кооперації, що сприяє їх більш успішній адаптації до кризових ситуацій [15 с. 71].

Окрему увагу привертають роботи Лютанса в яких було представлено модель психологічного капіталу, що поєднує ціннісні орієнтації та психологічну стійкість. Автори довели, що цінності, пов'язані з оптимізмом, надією, самоефективністю та резилієнтністю, утворюють міцну основу для розвитку психологічної стійкості, дозволяючи особистості ефективніше справлятися з кризовими ситуаціями та адаптуватися до змін [16 с. 143].

Важливі результати були також отримані в дослідженнях Тріандіса, який порівнював ціннісні орієнтації у представників індивідуалістичних та

колективістських культур. Встановлено, що в умовах кризи представники колективістських культур, які орієнтовані на підтримку групових цінностей, демонструють більш високий рівень психологічної стійкості завдяки сильній соціальній згуртованості та колективній відповідальності [17, с. 87].

Таким чином, ці дослідження демонструють чіткий і переконливий взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та психологічною стійкістю особистості. Цей взаємозв'язок розглядається як важливий механізм, який дозволяє людині адаптуватися до кризових умов, ефективно використовувати внутрішні ресурси та підтримувати психічне благополуччя.

1.4. Психологічна стійкість студентів у кризових умовах війни

Поняття кризової ситуації є одним із ключових у психологічній науці, адже саме кризові ситуації ставлять перед особистістю найсерйозніші адаптаційні завдання та спричиняють глибокі зміни у її житті. Згідно визначення, кризова ситуація – це така ситуація, яка виникає в результаті дії факторів, що значно порушують звичний перебіг життя людини, викликають різкі зміни у психологічному стані, і, як правило, перевищують її адаптаційні ресурси [27, с. 142].

У психології кризова ситуація розглядається як період, що супроводжується вираженими негативними переживаннями, такими як тривожність, страх, депресія, почуття безпорадності та безвиході. Саме ці емоції стають причиною порушення внутрішньої рівноваги особистості, що ускладнює її звичне функціонування і викликає необхідність пошуку нових способів адаптації [37, с. 76].

Кризові ситуації можуть бути класифіковані залежно від їх походження і сфери впливу на особистість. Серед них можна виокремити особистісні кризи, які пов'язані з внутрішніми суперечностями та індивідуальними психологічними конфліктами; міжособистісні кризи, що виникають у процесі взаємодії з іншими людьми; соціальні кризи, пов'язані зі змінами в суспільстві, і ситуаційні кризи, що спричиняються зовнішніми обставинами, такими як

природні катастрофи, техногенні катастрофи чи військові конфлікти [38, с. 85].

Криза, незалежно від її походження, характеризується певними психологічними особливостями. Серед них виділяють: різке зростання емоційного напруження, втрату контролю над ситуацією, зниження здатності до раціонального мислення та прийняття обґрунтованих рішень. Людина в кризовому стані може переживати сильний стрес, страх, паніку, що ускладнює або блокує її здатність ефективно діяти та адаптуватися до нових умов [38, с. 93].

Психологи підкреслюють, що особливу небезпеку становлять саме ситуаційні кризи, які виникають у результаті надзвичайних подій, зокрема війни. Такі ситуації мають значний травматичний вплив на особистість, оскільки характеризуються несподіваністю, інтенсивністю та масштабом негативних наслідків, що перевищують звичайні адаптивні можливості людини. В цих умовах психологічна стійкість набуває вирішального значення, виступаючи головним чинником виживання та адаптації [38, с. 128].

У контексті кризових ситуацій важливими стають як індивідуальні, так і соціальні ресурси адаптації. Індивідуальні ресурси включають у себе такі якості, як психологічна гнучкість, внутрішній локус контролю, емоційна стабільність, а соціальні – соціальну підтримку, доступність допомоги і підтримки близьких людей. Поєднання цих ресурсів допомагає людині ефективно долати кризу, знижуючи ризик виникнення тривалих негативних психологічних наслідків [39, с. 213].

Таким чином, кризові ситуації є складним психологічним феноменом, який потребує особливого вивчення, особливо у контексті психологічної стійкості. Знання психологічних особливостей кризових станів дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічної допомоги, які сприяють успішній адаптації особистості у складних умовах.

Психологічна стійкість студентської молоді є складною інтегральною характеристикою особистості, що відображає її здатність ефективно

функціонувати та зберігати психічну рівновагу в умовах впливу руйнівних або стресогенних подій. В умовах війни ця якість набуває особливого значення, оскільки студенти стикаються з низкою об'єктивних і суб'єктивних чинників, що одночасно діють у біологічній, психологічній та соціальній площинах. Дослідження підтверджують, що стійкість не є сталою рисою, а формується під впливом динамічної системи взаємопов'язаних факторів, які визначають здатність молодшої людини зберігати адаптаційний потенціал [40, с. 74].

Фактори, що впливають на рівень психологічної стійкості студентів у воєнний період, умовно поділяються на зовнішні (середовищні) та внутрішні (особистісні). Перші охоплюють соціальні, економічні, інституційні й ситуаційні умови, у яких перебуває особистість; другі — психологічні особливості, що визначають її спосіб реагування, інтерпретації та регуляції емоційних станів. Їх взаємодія створює унікальний контекст формування резилієнтності студентської молоді в кризових обставинах.

Зовнішні фактори:

1. Загроза життю та фізичній безпеці.

Безпосередня небезпека, зумовлена воєнними діями, є найпотужнішим дестабілізуючим чинником. Постійна загроза втрати життя або травмування, звуки вибухів, обстріли, вимушені евакуації активують механізми хронічного стресу, що впливають на соматичні, когнітивні та емоційні процеси [40, с. 74]. У студентів це проявляється у підвищеній тривожності, гіпервідповідальності, труднощах концентрації, порушеннях сну й апетиту. Такі симптоми є типовими ознаками посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що вважається одним із найчастіших наслідків тривалого впливу воєнного середовища. Чим довше триває контакт із небезпекою, тим вищою є ймовірність зниження психологічної стійкості через виснаження фізіологічних і психічних ресурсів.

2. Соціальна ізоляція та втрата звичних соціальних зв'язків.

Другим за силою впливу фактором є соціальна ізоляція, що виникає через переміщення, евакуацію або розрив соціальних контактів. Для студентів, у яких саме у цей період формується соціальна ідентичність, обмеження спілкування з ровесниками стає серйозним психологічним випробуванням. Втрата стабільних стосунків провокує почуття самотності, зниження самооцінки, а іноді — відчуття соціальної безпорадності [41, с. 163].

Соціальна ізоляція впливає не лише на емоційний стан, а й на когнітивну сферу — спостерігається зниження здатності до планування, концентрації уваги, зростає ригідність мислення. Усе це зумовлює труднощі у продовженні навчання та професійного саморозвитку в умовах війни.

3. Економічна нестабільність та життєві обмеження.

До зовнішніх факторів належить і економічна невизначеність, яка посилює базове відчуття небезпеки. Зниження фінансової стабільності родини, втрата житла чи засобів до існування створюють додатковий стресовий фон, що підриває внутрішнє відчуття контролю над життям. Для студентів, які часто залежать від матеріальної підтримки батьків або держави, цей чинник є критичним. Постійне хвилювання щодо базових потреб (їжа, житло, навчання) зменшує когнітивну продуктивність і загальну мотивацію до діяльності [45, с. 78].

4. Інформаційно-психологічний тиск.

В умовах воєнного конфлікту важливим стає також інформаційний фактор. Надмірне споживання новин про бойові дії, дезінформація, пропаганда та емоційно насичені повідомлення у соціальних мережах спричиняють вторинну травматизацію. Студенти, які постійно перебувають у цифровому просторі, стають особливо вразливими до інформаційного перевантаження, що призводить до підвищеної тривожності, емоційного виснаження та втрати критичності мислення [43, с. 147].

5. Обмеження доступу до освіти та ресурсів.

Війна також порушує стабільність освітнього процесу: знижується якість навчання, виникають труднощі в комунікації, частина студентів

переходить на дистанційне навчання або втрачає можливість навчатися. Ці обставини знижують відчуття структури та передбачуваності життя, що є базовими умовами психологічної безпеки. Дефіцит освітніх і соціальних ресурсів стає додатковим чинником, який ускладнює адаптацію до кризових обставин [42, с. 215].

Внутрішні фактори:

1. Емоційна регуляція.

Одним із ключових внутрішніх чинників є емоційна регуляція, яка визначає, наскільки ефективно людина здатна розпізнавати, приймати й контролювати власні емоції. В умовах війни порушення емоційної регуляції може проявлятися у вигляді емоційного виснаження, імпульсивних реакцій, агресії або апатії [44, с. 132].

Нездатність регулювати емоційні процеси призводить до дезорганізації поведінки, спотворення сприйняття загроз і втрати здатності до конструктивних рішень. Емпіричні дослідження вказують, що низький рівень емоційної регуляції прямо корелює з високими показниками тривожності та депресії у студентської молоді в кризових умовах [41, с. 204].

2. Когнітивна гнучкість.

Іншим важливим внутрішнім фактором є когнітивна гнучкість — здатність змінювати мисленнєві стратегії, бачити альтернативні рішення та пристосовуватися до нових обставин. Люди з низькою когнітивною гнучкістю схильні до катастрофізації, надмірної фіксації на негативному досвіді, що знижує їхню адаптаційність у ситуаціях невизначеності [45, с. 78]. Для студентів когнітивна не гнучкість часто означає труднощі з відновленням навчальної діяльності, проблеми з концентрацією уваги та критичним осмисленням подій, що зумовлює зниження якості рішень і посилення емоційної нестабільності.

3. Смыслова та ціннісна орієнтація.

Суттєвий вплив на психологічну стійкість має наявність життєвих цілей і смислових орієнтирів. Втрата сенсу життя або відсутність бачення

майбутнього формує стан безнадії, дезорієнтації, що знижує мотивацію до діяльності. Натомість, чіткі життєві цілі забезпечують особистості відчуття внутрішнього контролю, структурованості й спрямованості дій [43, с. 147]. У студентському віці смислова дезорієнтація часто проявляється у вигляді втрати інтересу до навчання, емоційного відсторонення чи підвищеної дратівливості. Таким чином, ціннісно-смислова сфера виступає не лише відображенням життєвої позиції, а й основою для психічної стабільності.

4. Особистісні риси й темперамент.

Важливими модераторами стійкості є індивідуально-типологічні особливості: рівень інтроверсії–екстраверсії, емоційна стабільність, схильність до тривожності, самооцінка та рівень самоконтролю. Наприклад, студенти з високими показниками нейротизму або тривожності демонструють меншу толерантність до стресу, тоді як особи зі збалансованим темпераментом і внутрішнім локусом контролю — вищий рівень резилієнтності [44, с. 132]. Ці риси не визначають поведінку однозначно, але значною мірою зумовлюють, як саме людина сприйматиме зовнішні обставини — як виклик або як загрозу.

Якщо внутрішні ресурси особи є недостатніми, навіть помірний стрес може призвести до дезадаптації. Водночас за наявності сформованих механізмів саморегуляції й чітких життєвих орієнтирів навіть тривала криза може бути подолана без руйнівних наслідків.

У студентів ця взаємодія проявляється особливо яскраво: поєднання зовнішніх стресорів (небезпека, економічна нестабільність, інформаційний тиск) із внутрішніми чинниками (емоційна вразливість, незрілість копінг-стратегій) створює високий ризик психологічного виснаження. Водночас сильна ціннісна позиція, підтримка сім'ї та базова впевненість у собі здатні частково компенсувати негативний вплив середовища.

Отже, на рівень психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни впливають численні взаємопов'язані фактори.

До зовнішніх належать:

- постійна загроза життю та фізичній безпеці;
- соціальна ізоляція;
- економічна невизначеність;
- інформаційно-психологічний тиск;
- обмежений доступ до освітніх і соціальних ресурсів.

До внутрішніх:

- рівень емоційної регуляції;
- когнітивна гнучкість;
- смислова орієнтація;
- особистісні риси та темперамент.

Сукупна дія цих чинників визначає, наскільки ефективно студентська молодь здатна адаптуватися до кризового середовища, зберегти емоційну стабільність і функціональність. Розуміння їхньої природи та взаємозв'язків є ключовою передумовою для подальшого аналізу механізмів формування психологічної стійкості у молоді, яка навчається та живе в умовах воєнного стану.

Психологічна стійкість студентської молоді в умовах війни проявляється через специфічні моделі поведінки, емоційні реакції та стратегії подолання труднощів. Студенти, які мають високий рівень психологічної стійкості, характеризуються активною позицією у вирішенні проблем, здатністю швидко адаптуватися до нових умов, оптимістичним ставленням до майбутнього та ефективним використанням соціальних ресурсів підтримки [42, с. 76].

Зокрема, серед поведінкових проявів психологічної стійкості можна виокремити активне розв'язання проблем, коли особистість цілеспрямовано шукає конструктивні шляхи подолання стресових ситуацій, замість пасивного очікування або уникнення конфлікту. Також суттєвою є готовність до співпраці та взаємодопомоги, що проявляється у зверненні за соціальною підтримкою та допомогою до близьких, друзів або професійних психологічних служб [42, с. 121].

Емоційні реакції студентів з високою психологічною стійкістю зазвичай відзначаються помірною інтенсивністю, стабільністю і здатністю швидко повертатися до звичайного рівня функціонування після пережитого стресу. Такі особистості здатні регулювати власні емоції, використовувати конструктивні емоційні стратегії, такі як позитивна переоцінка подій, зменшення інтенсивності негативних емоцій та підтримка оптимістичного ставлення до майбутнього [42, с. 59].

Також, психологічно стійкі студенти активно використовують соціальні ресурси підтримки, які виступають важливими факторами їх успішної адаптації до умов війни. Вони звертаються по допомогу до друзів, родини, викладачів чи психологів, що дозволяє їм відчувати соціальну підтримку і, відповідно, знижує інтенсивність негативних емоційних переживань та рівень стресу [43, с. 215].

Отже, психологічна стійкість студентів в умовах війни проявляється через комплекс специфічних поведінкових стратегій, емоційних реакцій та способів залучення соціальних ресурсів, що сприяє підтриманню їх психічного здоров'я та ефективності у складних життєвих ситуаціях.

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми психологічної стійкості особистості та її взаємозв'язку з ціннісними орієнтаціями у контексті сучасних соціальних викликів, зокрема війни.

Психологічна стійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до стресових і кризових умов, збереження емоційної рівноваги, працездатності та внутрішньої гармонії. Вона включає когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий компоненти, які взаємодіють у процесі подолання життєвих труднощів. У межах сучасної психології поняття стійкості пов'язується з концепціями життєстійкості (С. Кобаса), резилієнтності (К. Коннор, Дж. Девідсон), і

позитивного функціонування (Р. Лазарус, С. Фолкман). Усі ці підходи наголошують на динамічному характері стійкості як здатності особистості зростати та розвиватися під впливом стресу, а не лише долати його наслідки.

Ціннісні орієнтації визначено як стрижневий компонент структури особистості, який формує її життєву позицію, поведінкові стратегії та механізми саморегуляції. На основі концепцій М. Рокича й Ш. Шварца проаналізовано типологію термінальних та інструментальних цінностей, а також універсальні цінності, що регулюють соціальну взаємодію. Виявлено, що система цінностей виконує провідну функцію у формуванні психологічної стійкості, оскільки забезпечує смислову основу для подолання труднощів, підтримання мотивації та визначення життєвих цілей.

У роботі обґрунтовано, що сформована система ціннісних орієнтацій виступає внутрішнім ресурсом стійкості. Зокрема, орієнтація на гуманістичні, альтруїстичні, духовні й самореалізаційні цінності підсилює адаптивність і позитивне ставлення до життя, тоді як домінування матеріальних або статусних цінностей пов'язане зі зниженням життєстійкості та підвищенням емоційної вразливості.

Окрему увагу приділено проблемі психологічної стійкості студентів у кризових умовах війни. Визначено, що цей соціальний контекст супроводжується підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням і необхідністю швидкої адаптації до невизначеності. До основних факторів, які впливають на рівень стійкості студентів, належать емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, соціальна підтримка, наявність чітких цілей і ціннісних орієнтирів. Студенти з вираженим відчуттям життєвого сенсу, орієнтовані на розвиток, взаємодопомогу та відповідальність, демонструють вищу здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій.

Розглянуто також роль психологічної допомоги як важливого чинника підтримки та розвитку стійкості. Зазначено, що кризове консультування, психоосвітні програми й тренінги розвитку стресостійкості є ефективними

формами впливу, що допомагають студентам відновлювати внутрішню рівновагу, переосмислювати цінності та мобілізувати ресурси.

Отже, узагальнення теоретичних положень підтверджує, що ціннісні орієнтації є ключовим предиктором психологічної стійкості студентської молоді, визначаючи способи адаптації до кризових обставин і формуючи основу для подальших емпіричних досліджень.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження

У другому розділі подано обґрунтування методичного підходу, застосованого для дослідження впливу ціннісних орієнтацій на психологічну стійкість студентської молоді в умовах воєнного стану. Виходячи з багатовимірності феноменів, що вивчаються, було застосовано комплекс валідних психодіагностичних методик, які дозволяють охопити ключові компоненти індивідуально-психологічної структури: систему цінностей, рівень резилієнтності та особливості копінг-поведінки.

Характеристики використаних методик.

1. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Методика Рокича спрямована на дослідження індивідуальної ієрархії цінностей, яку людина використовує як орієнтири у житті. Вона складається з двох списків цінностей:

- 18 термінальних цінностей — узагальнені життєві цілі (щастя, свобода, любов, цікава робота, національна безпека тощо);
- 18 інструментальних цінностей — риси, поведінкові якості, що сприяють досягненню цілей (чесність, вихованість, відповідальність, раціональність тощо).

Респондент здійснює ранжування кожного списку, визначаючи найбільш і найменш значущі для себе орієнтири.

Методика дозволяє:

- виявити індивідуальний світогляд і життєві пріоритети;
- оцінити гармонійність або конфліктність системи цінностей;
- співвіднести ціннісні пріоритети з поведінковими і адаптаційними характеристиками.

Методика має високу валідність, широко використовується у порівняльних та міжкультурних дослідженнях [12, с. 27; 10, с. 89].

2. Портретний ціннісний опитувальник Ш. Шварца (PVQ-40)

PVQ — це методика, що побудована на моделі 10 універсальних цінностей, об'єднаних у чотири метакатегорії: «Відкритість до змін», «Самозростання», «Консерватизм», «Самопідсилення».

Опитувальник складається з 40 портретних описів, кожен з яких відображає певний мотиваційний тип. Респондент оцінює, наскільки описана людина «схожа на нього», за 6-бальною шкалою.

Особливості:

- дозволяє вимірювати мотиваційні пріоритети, а не декларативні цінності;
- уникає прямого ранжування, що знижує соціальну бажаність відповідей;
- дає змогу будувати профіль цінностей за шкалами «універсалізм», «доброта», «влада», «досягнення», «гедонізм», «самостійність», «конформність» та ін.

PVQ має міжнародну валідизацію, переклади більш ніж у 60 країнах та високі психометричні показники [13, с. 229; 29, с. 154].

3. Шкала психологічної стійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-25)

CD-RISC — одна з найуживаніших методик для вимірювання резиліентності — здатності людини адаптуватися, протистояти стресу, швидко відновлюватися після труднощів.

Методика містить 25 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою («ніколи» – «завжди»).

Шкала охоплює п'ять компонентів психологічної стійкості:

1. Особистісна компетентність та рішучість
2. Довірливі стосунки та опора на соціальну підтримку
3. Толерантність до негативних емоцій та стресу
4. Контроль над ситуацією та впевненість у власних силах
5. Духовність та прийняття змін

Методика відзначається високою внутрішньою узгодженістю ($\alpha=0,86-0,89$) та широко використовується у дослідженнях стресостійкості в різних кризових популяціях [2, с. 23; 53].

4. Опитувальник COPE Inventory

COPE — багатовимірний інструмент для оцінки копінг-стратегій, тобто способів подолання стресових ситуацій. Містить 15 субшкал, які охоплюють:

- Проблемно-орієнтований копінг (активне вирішення проблеми, планування);
- Емоційно-орієнтований копінг (самозвинувачення, емоційна розрядка, заперечення);
- Унікальну поведінку (відволікання, відсторонення, вживання психоактивних речовин);
- Пошук підтримки (емоційної та інструментальної).

COPE дозволяє оцінити адаптивні та неадаптивні форми реагування, співвіднести їх із рівнем психологічної стійкості та життєвими цінностями. Методика має добрі психометричні властивості і широко застосовується у клінічній, кризовій та психології здоров'я [8, с. 68; 3, с. 12–14].

5. Методика SACS (Strategic Approach to Coping Scale)

SACS була розроблена Н. Ендлером та Д. Паркером і спрямована на вимірювання стратегічних стилів подолання стресу. Методика містить 52 твердження, які об'єднані у дев'ять копінг-стратегій:

- асертивні дії,
- пошук соціальної підтримки,
- обережні дії,
- імпульсивні дії,
- уникання,
- пасивні реакції,
- агресивні дії,
- антисоціальні дії,
- відволікання.

Усі стратегії групуються у три ширші стилі:

1. Проблемно-орієнтований стиль
2. Емоційно-орієнтований стиль
3. Унікаючий стиль

SACS дозволяє оцінити домінуючий спосіб реагування, його адаптивність і взаємозв'язок із ціннісною регуляцією поведінки та рівнем резилієнтності [7, с. 142].

Поєднання зазначених методик дає можливість комплексно оцінити:

- ціннісну сферу (Рокич, Шварц),
- рівень психологічної стійкості (CD-RISC),
- копінг-поведінку (COPE, SACS).

Таке методичне рішення забезпечує багаторівневий аналіз взаємозв'язків між світоглядними орієнтаціями, внутрішніми ресурсами та поведінковими механізмами адаптації студентів у кризових умовах.

Характеристика вибірки.

У дослідженні брали участь 50 студентів віком 18–24 роки, які навчаються на різних факультетах Карпатського національного університету імені В. Стефаника. Вибірка була збалансована за статтю: 25 жінок та 25 чоловіків.

Усі респонденти мають безпосередній або опосередкований досвід проживання умов війни, що супроводжується підвищеною емоційною напругою, нестабільністю життєвого середовища та зміною ціннісно-смыслових орієнтирів. Це дозволяє аналізувати прояви адаптації та трансформації базових психологічних характеристик у реальному кризовому контексті.

Критерії включення до вибірки:

- студент денної форми навчання;
- вік 18–25 років;
- добровільна інформована згода на участь.

Групи не поділялися за спеціальностями, проте аналіз здійснювався з урахуванням статі для дослідження гендерних відмінностей у ціннісних орієнтаціях, копінг-стратегіях та рівні психологічної стійкості.

Таблиця 2.1 Основні характеристики вибірки

Показник	Значення
Кількість учасників	50
Стать	25 жінок, 25 чоловіків
Вік	18–24 роки
Освітній статус	Студенти ЗВО
Переживання умов війни	Так (безпосередній або опосередкований досвід)
Тип вибірки	Цілеспрямована, стратифікована за статтю

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження ціннісної сфери студентської молоді

Методика "Ціннісні орієнтації" М. Рокича є одним із найпоширеніших інструментів емпіричного дослідження системи цінностей особистості, що дозволяє визначити їхню ієрархію, а також простежити зміни під впливом соціальних, економічних та психологічних факторів. В межах цього дослідження методика використовується для аналізу змін у структурі ціннісних орієнтацій студентської молоді в умовах військового конфлікту.

Процедура виконання методики включає наступні етапи:

1. Ознайомлення респондентів з інструкцією щодо ранжування цінностей.
2. Самостійне впорядкування списку термінальних та інструментальних цінностей.
3. Фіксація результатів та їх подальша статистична обробка.

Отримані дані аналізуються шляхом обчислення середнього рангу кожної цінності та побудови узагальненої ієрархії. Також застосовується

кореляційний аналіз, що дозволяє оцінити зв'язок між різними типами цінностей та виявити закономірності змін, які відбуваються під впливом зовнішніх факторів.

Збір даних здійснювався серед студентської молоді, після чого буде проведено порівняльний аналіз результатів у таких аспектах - загальні закономірності змін у ціннісних орієнтаціях у вибірці респондентів, та порівняння за статтю: дані будуть згруповані за гендерною ознакою для аналізу можливих відмінностей у структурі та трансформації цінностей.

Цей підхід дозволить виявити як універсальні тенденції змін ціннісних орієнтацій студентів у воєнний час, так і специфічні особливості, пов'язані з гендерними відмінностями у пріоритетах і стратегіях адаптації.

З огляду на це, методика використовувалась у поєднанні з іншими методами емпіричного дослідження, що дозволило отримати більш комплексну картину змін у ціннісних орієнтаціях студентської молоді в умовах війни.

Таблиця 2.2 Термінальні цінності (середнє ранжування з урахуванням статі)

Термінальні цінності	Середній ранг (загальний)	Середній ранг (жінки)	Середній ранг (чоловіки)
Активне, насичене життя	8.58	7.64	9.52
Свобода	9.34	8.96	9.72
Повага та визнання оточуючих	9.18	8.96	9.40
Гармонія з собою і світом	9.26	9.28	9.24
Сімейне щастя	9.64	10.16	9.12

Життя, сповнене любові	9.50	9.76	9.24
Освіченість	9.24	9.32	9.16
Впевненість у завтрашньому дні	9.94	9.84	10.04
Продуктивне життя	10.24	11.56	8.92
Творчість	9.36	9.60	9.12
Здоров'я	7.42	4.2	10.64
Незалежність	10.12	10.08	10.16
Вільний розвиток особистості	10.48	9.64	11.32
Розваги, відпочинок	9.84	10.28	9.40
Духовне життя	9.16	9.76	8.56
Матеріально забезпечене життя	9.48	10.24	8.72
Щасливе життя	9.68	10.32	9.04
Гарні та міцні дружні стосунки	9.06	8.44	9.68

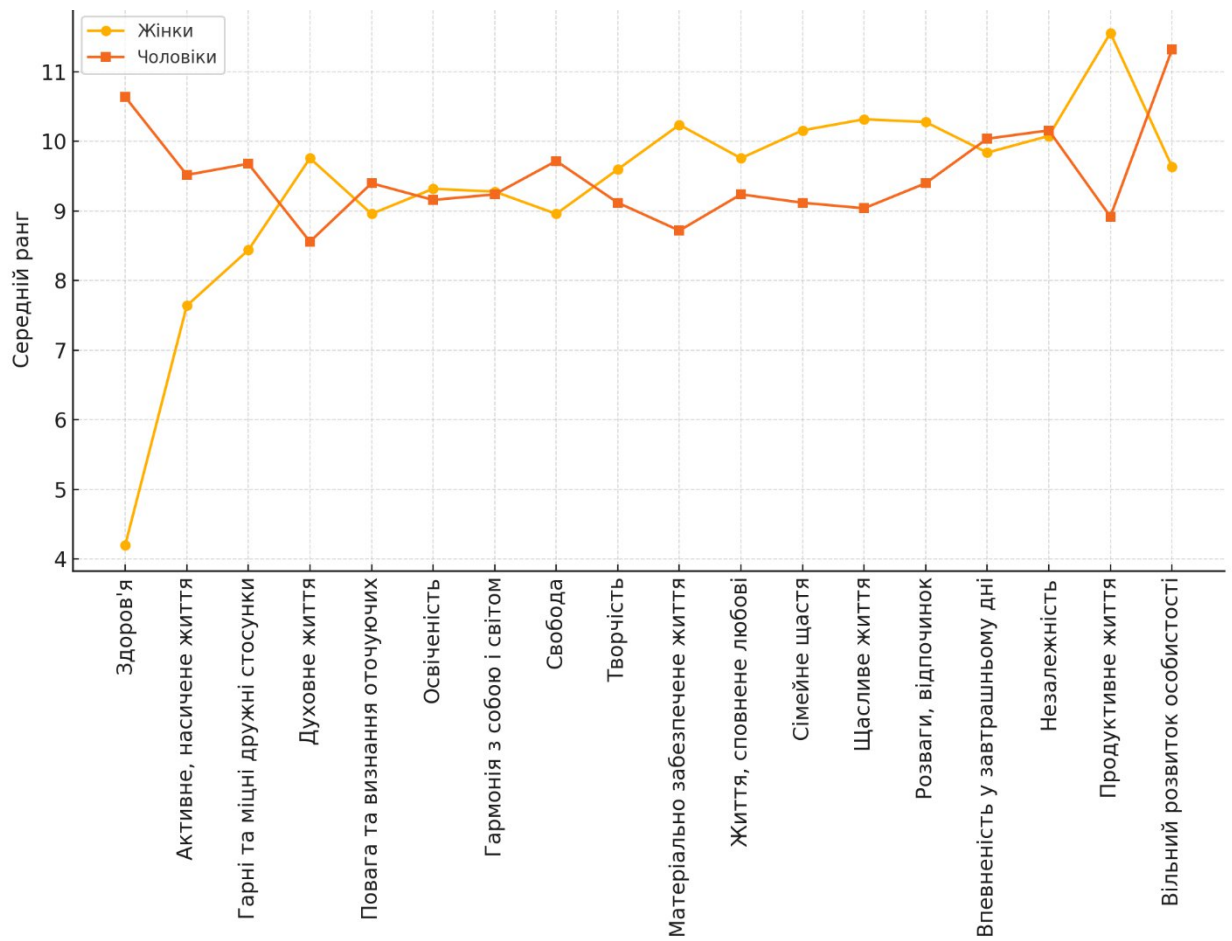


Рис. 2.1. Середні ранги термінальних цінностей студентів

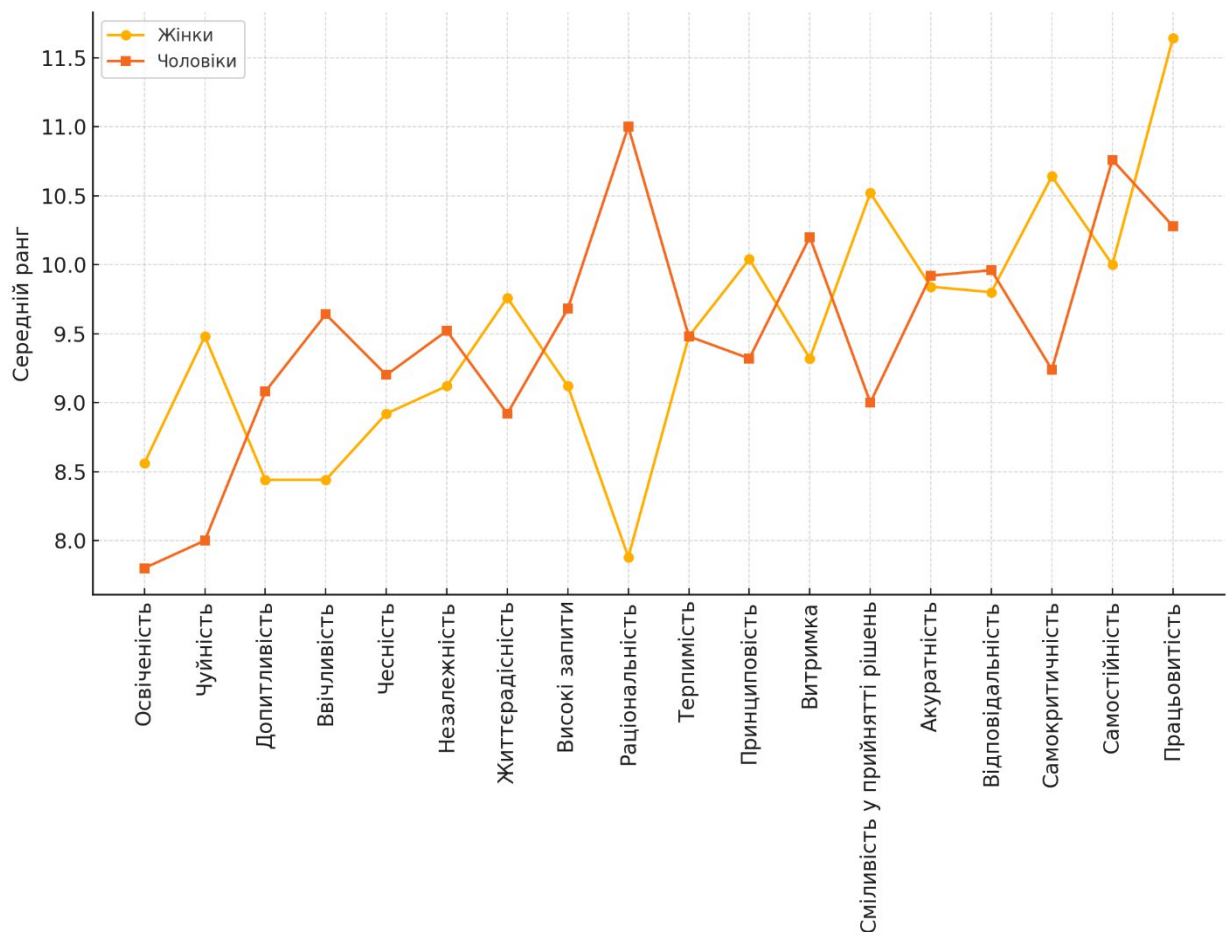


Рис. 2.2. Середні ранги інструментальних цінностей студентів

За результатами дослідження, серед усіх респондентів найвищу значущість мають такі термінальні цінності:

- Здоров'я
- Щасливе життя
- Сімейне щастя
- Гармонія з собою і світом
- Освіченість

Ці показники можуть свідчити про зміщення акценту в бік базових життєвих пріоритетів, пов'язаних із безпекою, добробутом та внутрішньою стабільністю, що є типовим для періоду воєнного часу.

У розрізі статі спостерігається певна варіативність.

Жінки вище ранжували «Здоров'я», «Сімейне щастя» та «Гармонію з собою», що узгоджується з результатами інших досліджень, де жінки

демонструють вищу орієнтацію на підтримку близьких стосунків, турботу та стабільність.

Чоловіки натомість надавали пріоритету «Освіченості», «Незалежності» та «Продуктивному життю», що відображає схильність до індивідуальних досягнень і самореалізації.

Найменш значущими для обох груп виявилися цінності, пов'язані з розвагами, матеріальним благополуччям та свободою у вузькому розумінні — що може свідчити про тимчасову переоцінку другорядних цілей.

Серед засобів досягнення життєвих цілей студенти найчастіше обирали:

- відповідальність;
- працьовитість;
- чесність;
- сміливість у прийнятті рішень;
- самотійність.

Для жінок ключовими були Чуйність, Акуратність та Життєрадісність, що корелює з емпатійною та емоційно-чутливою складовою поведінки. Чоловіки ж частіше обирали Принциповість, Самостійність та Рациональність як провідні риси у досягненні цілей.

Портретний ціннісний опитувальник Ш. Шварца (PVQ).

Одним із найавторитетніших підходів до вивчення структури цінностей особистості є теорія базових людських цінностей Шалом Шварца. У межах даного дослідження застосовується портретний ціннісний опитувальник (Portrait Values Questionnaire, PVQ) [1, с. 15] — інструмент, розроблений для вимірювання основних ціннісних орієнтацій особистості згідно з концепцією Шварца.

Згідно з теорією Шварца, цінності є мотиваційними цілями, які визначають пріоритети особистості та регулюють її поведінку. Вони організовані у динамічну систему, де окремі цінності можуть підтримувати або конфліктувати одна з одною. Наприклад, “Безпека” і “Традиція” часто протистоять “Самостійності” або “Стимуляції”.

Методика дозволяє не лише виявити індивідуальний профіль цінностей, а й аналізувати соціальні, культурні або ситуативні відмінності, які впливають на систему мотивацій. Особливо це актуально в умовах воєнного часу, коли життєві пріоритети та мотиваційна структура особистості можуть зазнавати значних змін.

У межах магістерської роботи опитувальник PVQ використовується для вивчення мотиваційної структури цінностей студентів у період війни. Це дозволяє з'ясувати, які глибинні ціннісні орієнтири формують поведінку молоді, та як вони змінюються під впливом стресогенних і соціально дестабілізуючих чинників. Також передбачається порівняльний аналіз результатів за статтю для виявлення гендерних особливостей у домінантних цінностях.

Таблиця 2.3 Середні оцінки за групами цінностей

Цінність	Середній бал (загальний)	Середній бал (жінки)	Середній бал (чоловіки)
Безпека	5.00	5.60	4.40
Конформність	4.80	5.40	4.20
Досягнення	4.90	4.20	5.60
Доброта	5.15	5.70	4.60
Стимуляція	4.55	3.90	5.20
Самостійність	5.10	4.70	5.50
Традиція	4.55	5.20	3.90
Універсалізм	5.05	5.60	4.50
Гедонізм	4.70	4.30	5.10
Влада	4.55	3.80	5.30

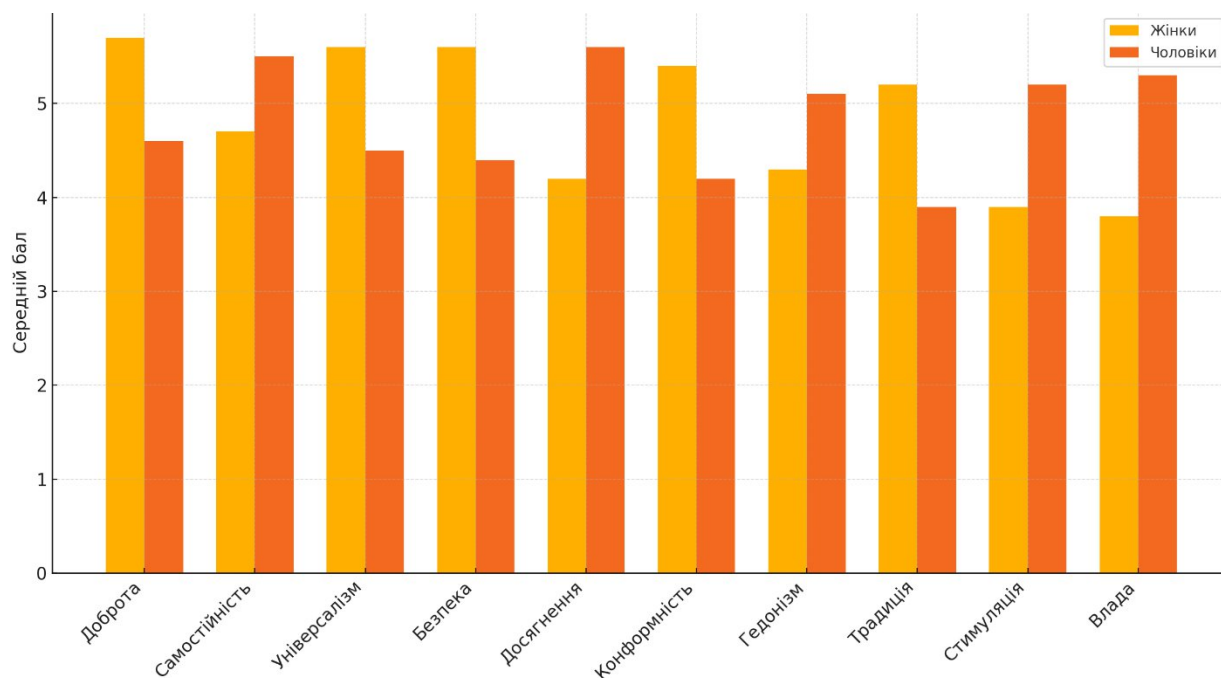


Рис. 2.3. Середні оцінки цінностей за методикою Шварца

Найвищі середні оцінки серед усіх респондентів отримали такі цінності:

- доброта – 5.15;
- універсалізм – 5.05;
- безпека – 5.00;
- досягнення – 4.90;
- конформність – 4.80.

Ці дані свідчать про загальну орієнтацію молоді на соціальну взаємодію, міжособистісну підтримку, цінність внутрішнього спокою та стабільності, а також про прагнення до самореалізації в межах соціально схвалюваних рамок.

Найнижчі оцінки отримали:

- стимуляція – 4.55;
- традиція – 4.55;
- влада – 4.55.

Це вказує на порівняно меншу вагу пошуку новизни, суворого дотримання традиційних норм і прагнення контролю та статусу.

Таблиця 2.4 Гендерні розбіжності

Цінність	Жінки	Чоловіки	Δ Різниця
Доброта	5.70	4.60	+1.10
Безпека	5.60	4.40	+1.20
Універсалізм	5.60	4.50	+1.10
Влада	3.80	5.30	-1.50
Досягнення	4.20	5.60	-1.40
Стимуляція	3.90	5.20	-1.30

Ці показники вказують на глибокі розбіжності в мотиваційній структурі. Жінки демонструють високу соціальну чутливість, емпатію та потребу в стабільності. Натомість чоловіки — прагнення до впливу, змін, самореалізації та нових вражень.

В умовах війни, коли тривога, нестабільність та загроза фізичному благополуччю стали частиною повсякденності, зростає важливість цінностей безпеки, доброти та соціальної підтримки,[5, с 15-16] що чітко простежується у жіночій частині вибірки.

У той же час, у чоловічій групі, попри загрозливий контекст, простежується акцент на силу, вплив і досягнення, що може інтерпретуватись як стратегія збереження контролю над життям та реалізації себе через дію.

Зміни в мотиваційній структурі студентів можуть слугувати індикатором адаптації до соціальних загроз та базою для подальших психопрофілактичних заходів.

2.3 Результати дослідження показників психологічної стійкості студентів ЗВО

Одним із найбільш визнаних інструментів для вимірювання психологічної стійкості є шкала CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale) [2, с 1023-1024, 4, с. 12-13] розроблена у 2003 році американськими

дослідниками К. Коннором та Дж. Девідсоном. Методика призначена для оцінки здатності особистості адаптуватися до стресових і кризових ситуацій, зберігати ефективне функціонування, а також відновлюватися після психологічних труднощів.

У межах цієї магістерської роботи шкала CD-RISC використовується для кількісного вимірювання рівня психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану. Методика дає змогу проаналізувати рівень адаптації, здатність до подолання труднощів, а також виявити гендерні відмінності у психологічній стійкості.

Таблиця 2.5 Середні значення CD-RISC за статтю

Стать	Середній бал	Стандартне відхилення
Жінка	65.86	6.71
Чоловік	70.70	7.41
Загалом	68.28	7.34

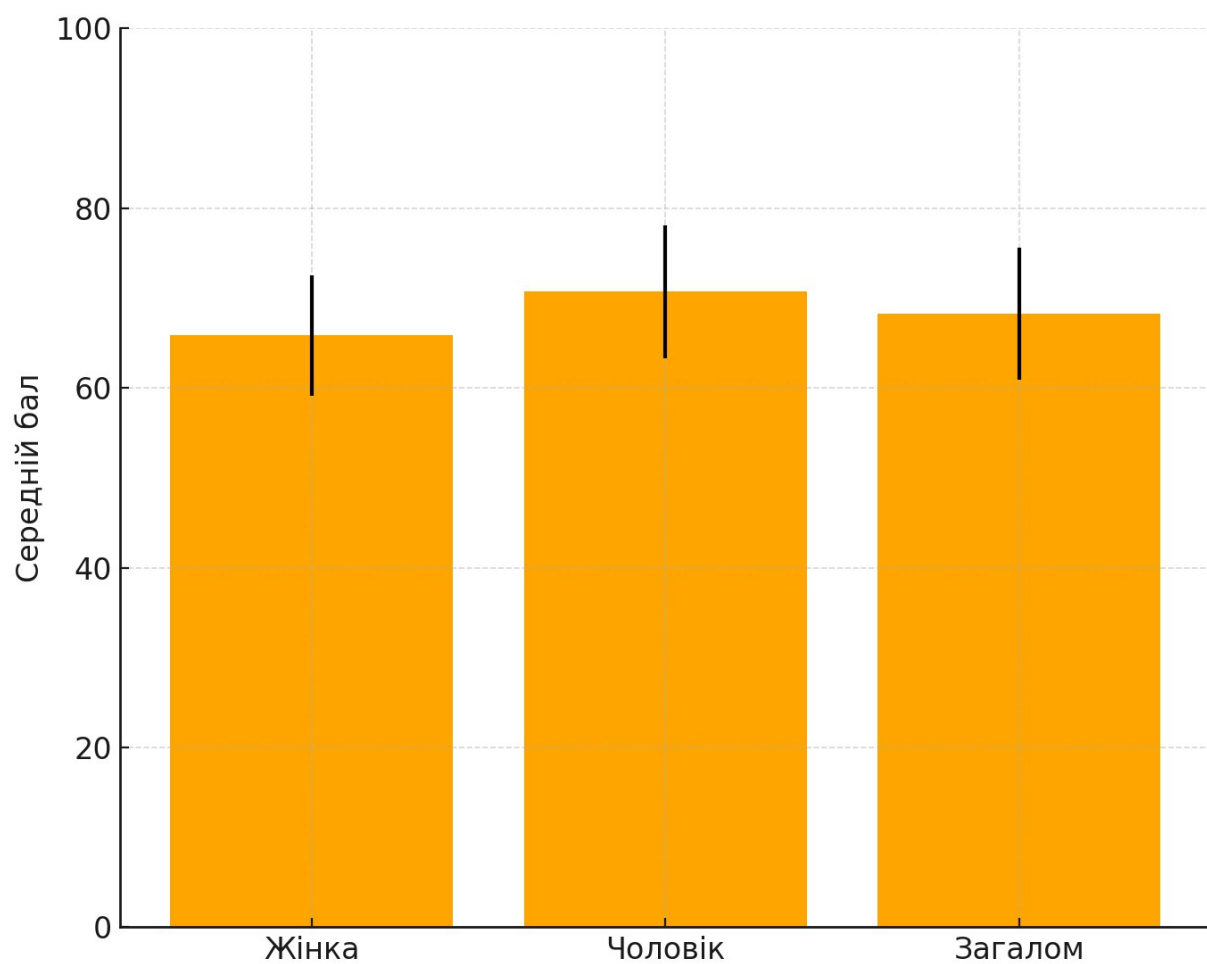


Рис. 2.4. Середні бали за шкалою CD-RISC

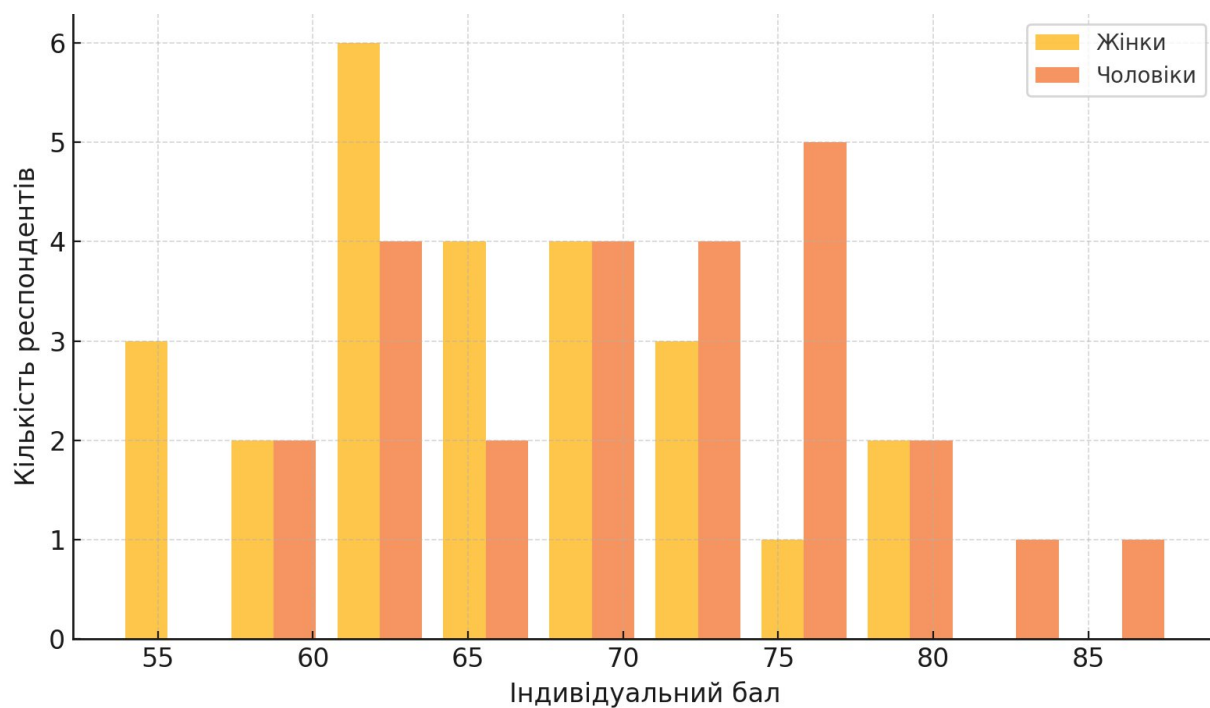


Рис. 2.5. Розподіл балів CD-RISC за статтю

У досліджуваній вибірці студентської молоді було отримано середнє значення за шкалою CD-RISC на рівні 70.7 бала, що свідчить про середньо-високий рівень психологічної стійкості. Це вказує на те, що більшість респондентів володіють достатніми внутрішніми ресурсами для адаптації до стресових умов, подолання труднощів та збереження функціональності в умовах невизначеності.

Стандартне відхилення в межах 7–8 балів підтверджує відносну однорідність вибірки, що є типовим для студентського середовища зі схожими життєвими обставинами, освітнім контекстом і віковими характеристиками.

Результати показали наявність помірної гендерної різниці у рівні психологічної стійкості.

Таблиця 2.6 Гендерна відмінність результатів

Стать	Середній бал	Стандартне відхилення
Жінки	~67	~7
Чоловіки	~74	~8

Чоловіки продемонстрували вищі показники психологічної стійкості, що, може бути пов'язано з переважно активнішими копінг-стратегіями, зосередженими на вирішенні проблем та збереженні контролю. У той же час жінки, які за результатами інших методик (зокрема Шварца) виявили вищий рівень емпатійності та турботливості, можуть мати вищу емоційну вразливість, що частково пояснює нижчий середній бал.

Порівнюючи дану методику з шкалою Шварца (PVQ) було виявлено, що вищий рівень психологічної стійкості демонстрували ті, хто надавав перевагу цінностям досягнення, влади та самостійності, тоді як цінності доброти, безпеки, універсалізму мали зворотний зв'язок зі стійкістю.

Це підтверджує тенденцію, згідно з якою психологічно стійкі особи більше спираються на внутрішню мотивацію, активну позицію, здатність впливати на події, а не лише на зовнішню підтримку чи емоційне залучення.

Порівнюючи з методикою Рокича, цінності, які респонденти вказували як пріоритетні (здоров'я, самореалізація, незалежність), також є внутрішніми психологічними ресурсами, що взаємопов'язані зі стійкістю. Зокрема, високий ранг термінальних цінностей «Щасливе життя», «Здоров'я» та «Сімейне щастя» відповідає фокусу на довготривалому благополуччі, що є складовою загальної резильєнтності.[8 с. 23-28]

За результатами ми бачимо, що студентська молодь у вибірці характеризується достатнім рівнем психологічної стійкості, попри загрозливий соціальний контекст. Чоловіки демонструють вищу резильєнтність, імовірно, через активніші копінг-механізми та меншу емоційну залученість.

Психологічна стійкість пов'язана з цінностями самоствердження та особистої ефективності, тоді як цінності турботи та безпеки — навпаки — асоціюються з вразливістю.

Порівняння з результатами за методиками Рокича і Шварца свідчить про взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями і рівнем адаптації особистості в умовах війни.

Методика COPE Inventory (опитувальник стратегій подолання стресу)

Методика COPE (Coping Orientation to Problems Experienced) [3 с. 12-14] розроблена Ч. Карвером, М. Шейєром та Дж. Вайнтраубом у 1989 році з метою діагностики індивідуальних стратегій подолання стресу. Опитувальник дозволяє дослідити, які саме способи копінг-поведінки використовує людина в складних або кризових ситуаціях, зокрема в умовах емоційної напруги, конфлікту, втрат чи невизначеності.

У даній магістерській роботі COPE Inventory застосовується для виявлення зв'язку між ціннісними орієнтаціями та способами подолання стресу, а також для аналізу того, як копінг-стратегії впливають на рівень психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни.

Таблиця 2.7 Зведена таблиця середніх значень за шкалами COPE

Стратегія	Жінка	Чоловік	Загалом
Активне подолання	2.95	2.68	2.82
Планування	2.91	2.64	2.77
Емоційна підтримка	2.93	2.67	2.8
Інструментальна підтримка	2.9	2.81	2.86
Заперечення	2.79	2.67	2.73
Релігійність	2.88	2.67	2.78
Позитивна переоцінка	2.99	2.62	2.8
Дезорганізація	2.81	2.56	2.68
Відсторонення	2.95	2.67	2.81
Прийняття	2.85	2.78	2.82
Гумор	2.81	2.67	2.74
ПАВ	2.96	2.65	2.8
Емоційне вираження	3.0	2.65	2.82
Уникнення	2.87	2.71	2.79
Самозвинувачення	3.0	2.71	2.86

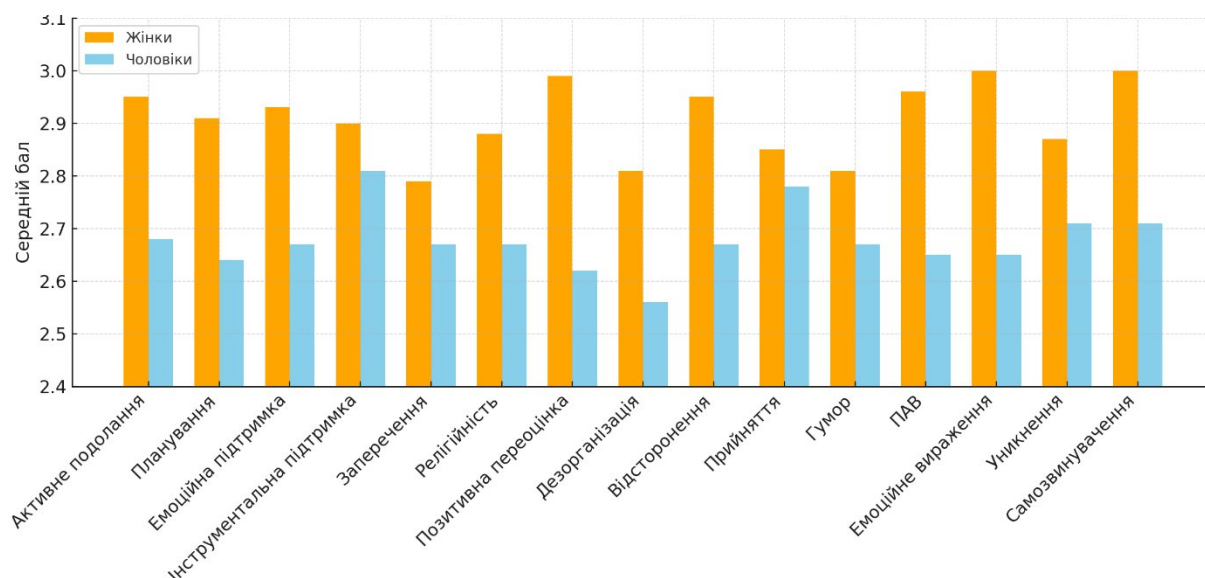


Рис. 2.6. Середні значення копінг-стратегій за методикою COPE

Для вивчення копінг-стратегій студентської молоді в умовах війни було використано опитувальник COPE Inventory (Ч. Карвер та ін.), який дозволяє оцінити, які саме стратегії подолання стресу є переважаючими в учасників дослідження. У межах дослідження було розглянуто 15 основних копінг-стратегій. Результати представлені у формі середніх значень окремо для групи жінок, чоловіків та загального показника.

Аналіз показав, що серед студентської молоді найбільш вираженими є наступні копінг-стратегії:

- позитивна переоцінка ($M=2.99$ у жінок);
- самозвинувачення ($M=3.00$ у жінок);
- емоційне вираження (жінки — 3.00; чоловіки — 2.65);
- активне подолання (жінки — 2.95; чоловіки — 2.68);
- прийняття (жінки — 2.85; чоловіки — 2.78).

Це свідчить про емоційно залучену та когнітивно-активну копінг-модель, характерну для ситуацій, де зовнішній контроль обмежений, але внутрішнє опрацювання доступне.

У ході аналізу були виявлені виражені відмінності між чоловіками та жінками.

Таблиця 2.8 Відмінності в копінг-стратегіях

Стратегія	Жінки	Чоловіки
Емоційна підтримка	2.93	2.67
Емоційне вираження	3.00	2.65
Позитивна переоцінка	2.99	2.62
Релігійність	2.88	2.67
Уникнення	2.87	2.71
Активне подолання	2.95	2.68

У той же час чоловіки частіше використовували інструментальну підтримку (2.81), хоча цей показник не сильно відрізнявся від жіночого (2.90). Обидві групи мали помірно виражену схильність до самозвинувачення та прийняття.

Показники вживання психоактивних речовин (ПАВ) залишаються на відносно низькому рівні (2.96 у жінок, 2.65 у чоловіків), але не є нульовими, що вказує на наявність ризикованих поведінкових патернів у частини вибірки. Також заперечення, дезорганізація та відсторонення мали помірні значення, особливо серед жінок, що може свідчити про високий рівень емоційного навантаження і нестабільного копінг-контролю у частини групи.

У порівнянні з результатами за шкалою CD-RISC, спостерігається цікава тенденція:

- Респонденти, які демонстрували вищу стійкість, частіше орієнтувалися на активні, планувальні, когнітивні стратегії;
- Натомість більш вразливі респонденти — на емоційні та неадаптивні стратегії (заперечення, уникнення).

Це дозволяє припустити, що ціннісні орієнтації, які формують фокус на досягнення, контроль та самостійність, одночасно підтримують адаптивні копінг-механізми, що у свою чергу зміцнює психологічну стійкість.

Проміжними висновками можемо виділити наступне.

- Найбільш розвиненими стратегіями подолання стресу є позитивна переоцінка, емоційне вираження, активне подолання.
- У жінок вищі показники за емоційними та когнітивними копінг-стратегіями.
- Частка респондентів демонструє вразливі стилі поведінки, що вимагає уваги в освітньо-психологічному супроводі.
- Співставлення копінг-стратегій із результатами CD-RISC дозволяє побачити зв'язки між способом реагування і загальним рівнем стійкості.

2.4 Обґрунтування взаємозв'язку між цінностями та психологічною стійкістю студентської молоді

Шкала стратегічного підходу до подолання стресу (SACS) була розроблена Норманом Ендлером і Джеймсом Паркером як інструмент для діагностики особистісного стилю копінг-поведінки. Методика дозволяє визначити, який тип стратегії подолання обирає людина у відповідь на стресові ситуації.

Метою застосування цієї методики є виявлення домінуючого копінг-стилю: емоційно-орієнтованого, проблемно-орієнтованого або уникаючого. Це дає змогу зробити висновки про адаптивні або дезадаптивні підходи до подолання життєвих труднощів у респондента.

У межах даної роботи методика SACS дозволяє з'ясувати механізми копінг-поведінки, а також виявити зв'язки між домінуючим стилем реагування, ціннісними орієнтаціями та рівнем психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Таблиця 2.9 Зведена таблиця середніх значень за шкалою SACS

Копінг-стиль	Жінка	Чоловік	Загалом
Проблемно-орієнтований стиль	3.58	3.79	3.69
Емоційно-орієнтований стиль	3.28	2.95	3.12
Стиль уникнення	2.93	2.91	2.92

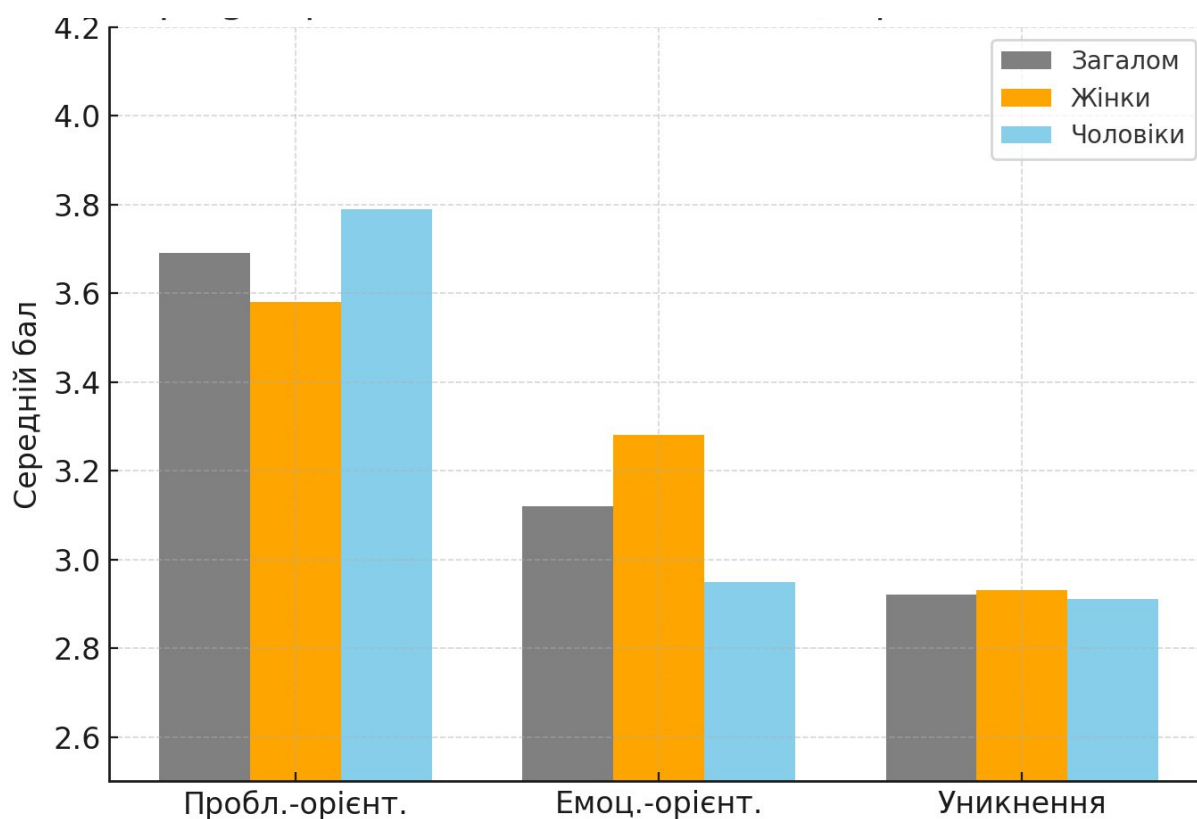


Рис. 2.7. Поширеність копінг-стратегій за шкалою SACS

Зведені середні значення за кожною шкалою подано вище, окремо для жінок, чоловіків та загального показника.

Загалом, у студентської молоді найбільш вираженим виявився проблемно-орієнтований стиль ($M = 3.71$), що свідчить про намагання респондентів активно впливати на ситуацію, аналізувати проблему та шукати способи її вирішення.

Менш вираженими є:

- Емоційно-орієнтований стиль ($M = 3.16$) - що свідчить про помірну схильність до фокусування на внутрішніх переживаннях та емоційній напрузі;
- Стиль уникнення ($M = 2.96$) - що вказує на порівняно рідше використання стратегій відволікання, ігнорування або уникнення проблеми.

Аналіз середніх значень у групах показав деякі гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій.

Таблиця 2.10 Огляд помічених гендерних відмінностей

Копінг-стиль	Жінки	Чоловіки
Проблемно-орієнтований	3.60	3.82
Емоційно-орієнтований	3.30	3.02
Стиль уникнення	3.00	2.91

Таким чином, було помічену більшу орієнтованість чоловіків на дію, тоді як жінки демонстрували більше як проблемно-орієнтований стиль, так і емоційно-переживальний, що є типовим для більшої емоційної залученості.

Отримані дані узгоджуються з попередніми результатами за шкалою COPE, де жінки демонстрували вищі показники емоційної підтримки, позитивної переоцінки та емоційного вираження [6, с. 2-5], тоді як чоловіки частіше покладались на планування та інструментальні підходи.

Також результати співвідносяться із показниками психологічної стійкості за шкалою CD-RISC: респонденти з вираженими проблемно-

орієнтованими копінг-стратегіями демонстрували вищі загальні показники резилієнтності, що вказує на адаптивний характер такої поведінки.

Згідно з результатами дослідження даною методикою було помічено наступне:

- загальній вибірці переважає адаптивна стратегія активного подолання проблем;
- жінки проявили більшу схильність до емоційної реакції та уникнення, порівняно з чоловіками;
- чоловіки частіше продемонстрували дієві, проблемно-орієнтовані стратегії;

Виявлений профіль копінг-реакцій може слугувати основою для розробки психокорекційних програм підтримки студентської молоді, спрямованих на розвиток адаптивних механізмів подолання стресу.

Отримані нами дані підтверджують теоретичні положення про роль ціннісних орієнтацій у структурі психологічної стійкості студентської молоді. На основі аналізу результатів методик «Ціннісні орієнтації» М. Рокича та CD-RISC було встановлено такі закономірності:

- Цінності самореалізації, особистісного розвитку, відповідальності та самостійності мають позитивний статистичний зв'язок із високими показниками загальної психологічної стійкості. Зокрема, вони корелюють зі шкалами «впевненість у собі», «контроль над подіями» та «опора на внутрішні ресурси», що відображає здатність студентів з подібними ціннісними установками краще долати труднощі та регулювати власний стан.
- Цінності соціальної відповідальності, доброзичливості та просоціальної взаємодії пов'язані з домінуванням адаптивних копінг-стратегій. Ці студенти частіше застосовують планування, позитивну переоцінку та пошук соціальної підтримки (за даними COPE та SACS), що посилює загальний рівень резилієнтності.

- Студенти з більш вираженими духовними та гуманістичними цінностями демонструють вищий рівень емоційної регуляції, зокрема здатність до когнітивної переоцінки стресових ситуацій, що відповідає теоретичним моделям психологічної стійкості [32, с. 318].
- Матеріальні та статусні цінності показали слабший або суперечливий зв'язок зі стійкістю. У частини студентів вони поєднувалися з підвищеною емоційною напругою та менш ефективними копінг-стратегіями, що узгоджується з міжнародними дослідженнями впливу зовнішньо зумовлених цінностей на психічну стабільність [26, с. 89].

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що саме внутрішньо орієнтовані, гуманістичні та саморозвивальні цінності є провідними психологічними ресурсами, які посилюють здатність студентів адаптуватися до воєнних викликів, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати ефективність копінг-поведінки.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку ціннісних орієнтацій і психологічної стійкості.

З метою емпіричного підтвердження гіпотези про наявність взаємозв'язку між системою ціннісних орієнтацій та рівнем психологічної стійкості студентської молоді було проведено кореляційний аналіз між показниками методики М. Рокича та CD-RISC.

Таблиця 2.11 Кореляційні зв'язки між цінностями М. Рокича і рівнем психологічної стійкості (CD-RISC), $n = 50$

Цінність	Коефіцієнт кореляції, r	Рівень значущості, p
Самореалізація	0.41	$p < 0.01$
Розвиток	0.38	$p < 0.01$
Впевненість у собі	0.36	$p < 0.01$
Відповідальність	0.34	$p < 0.05$

Цінність	Коефіцієнт кореляції, r	Рівень значущості, p
Самостійність	0.33	$p < 0.05$
Доброта / соціальна підтримка	0.29	$p < 0.05$
Творчість	0.22	$p < 0.05$
Матеріальні цінності	-0.21	$p < 0.05$
Статус / влада	-0.18	$p > 0.05$ (н/з)

Аналіз виявив низку статистично значущих позитивних кореляцій (табл. X). Найвищі коефіцієнти визначено для цінностей «самореалізація» ($r = 0.41$; $p < 0.01$), «розвиток» ($r = 0.38$; $p < 0.01$) та «впевненість у собі» ($r = 0.36$; $p < 0.01$). Це свідчить про те, що орієнтація студентів на особистісне зростання, внутрішні цілі та самопізнання сприяє підвищенню їхньої стресостійкості, здатності до адаптації та саморегуляції в умовах воєнної нестабільності.

Також виявлено значущі кореляції між психологічною стійкістю та інструментальними цінностями, зокрема «відповідальністю» ($r = 0.34$; $p < 0.05$) та «самостійністю» ($r = 0.33$; $p < 0.05$), що узгоджується з теоретичними моделями резилієнтності як здатності опиратися на внутрішні ресурси та приймати контроль над ситуацією.

Цінності просоціальної спрямованості (доброта, допомога іншим) показали помірний зв'язок зі стійкістю ($r = 0.29$; $p < 0.05$), що вказує на важливість соціальної взаємодії та підтримки як захисних факторів.

Натомість орієнтація на матеріальні цінності продемонструвала слабку негативну кореляцію ($r = -0.21$; $p < 0.05$), що узгоджується з даними літератури про меншу адаптивність зовнішньо мотивованих цінностей у кризових умовах.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було реалізовано емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей впливу ціннісних орієнтацій на психологічну стійкість студентської молоді в умовах війни. Для досягнення цієї мети було застосовано комплекс валідних психодіагностичних методик, які охоплюють ціннісну, особистісну та поведінкову сфери.

Зокрема, у дослідженні було використано: методика ціннісних орієнтацій М. Рокича, опитувальник цінностей Ш. Шварца, шкалу психологічної стійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC), COPE Inventory та SACS. Кожна з методик доповнювала інші, дозволяючи здійснити багатофакторний аналіз адаптаційного потенціалу студентської молоді.

Основні емпіричні результати:

- Методика ціннісних орієнтацій М. Рокича показала, що студенти надають перевагу термінальним цінностям, пов'язаним із внутрішньою гармонією та соціальним добробутом. Найвищі середні ранги мають цінності: любов, здоров'я, щастя, самореалізація, добробут. У жінок особливо вираженими є «любов» і «дружба», тоді як чоловіки дещо вище оцінили «успіх» і «впевненість у собі». Серед інструментальних цінностей домінують доброта, вихованість, відповідальність, чесність, що свідчить про гуманістичну спрямованість респондентів.
- Опитувальник цінностей Ш. Шварца засвідчив, що у структурі мотиваційних цінностей найбільшу вагу мають доброзичливість, безпека, самостійність. Жінки виявили більшу орієнтацію на традиції, турботу про інших, соціальну згуртованість, тоді як чоловіки більше акцентувалися на досягненнях і самоствердженні.
- Шкала психологічної стійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC) виявила, що більшість студентів мають середній або вище середнього рівень психологічної стійкості, з найвищими середніми значеннями за шкалами «адаптація до змін», «довіра до себе» та «вміння справлятися з

труднощами». Жінки мали дещо вищі показники за духовною стійкістю та цінністю соціальної підтримки, чоловіки — за самоорганізацією і реалістичним сприйняттям викликів.

- За результатами COPE Inventory студентська молодь найчастіше застосовує адаптивні копінг-стратегії: позитивну переоцінку, активне подолання, планування, емоційне вираження. У жінок були більше представлені емоційні копінг-стратегії: звернення по підтримку, релевантна переоцінка ситуації, емоційне вираження. Чоловіки частіше продемонстрували раціонально-поведінкові стратегії: планування, аналіз та інструментальні дії.
- Шкала стратегічного підходу до подолання стресу (SACS) підтвердила ці тенденції. Проблемно-орієнтований стиль є найбільш домінуючим як у чоловіків, так і у жінок. Водночас жінки частіше вдаються до емоційно-орієнтованих і унікаючих стратегій. Чоловіки демонструють більш стабільну орієнтацію на дію та самоконтроль в умовах стресу.

В процесі було виявлено наступні взаємозв'язки:

- Цінності типу “самореалізація”, “впевненість”, “розвиток”, “відповідальність” і “самостійність” статистично корелюють із високими показниками психологічної стійкості (особливо шкалами CD-RISC: “впевненість у собі”, “контроль над подіями”, “опора на внутрішні ресурси”). Це підтверджує припущення, що ціннісна структура особистості є важливим фактором резилієнтності.
- Цінності з групи “гедонізм”, “стимуляція”, “прагнення до влади” мають слабкий або негативний зв'язок із показниками стійкості, що свідчить про меншу адаптивність цих орієнтацій у воєнному контексті.
- Було помічено позитивний зв'язок між адаптивними копінг-стратегіями (COPE, SACS) — активне подолання, позитивна переоцінка, планування — і високими балами психологічної стійкості.

- Водночас емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії копінг-поведінки частіше зустрічалися у респондентів із помірними або нижчими показниками стійкості.
- Аналіз гендерних відмінностей виявив, що жінки, попри вищу емоційну залученість, компенсують це за рахунок розвитку стратегій підтримки та духовних ресурсів, тоді як чоловіки мають вищу внутрішню самоорганізацію та рідше звертаються до зовнішніх ресурсів. Це створює два різні, але дієві типи стратегії збереження психологічної рівноваги.

Отримані дані дозволяють краще зрозуміти психологічні механізми адаптації молоді в умовах воєнної нестабільності. Поєднання ціннісного та поведінкового рівнів аналізу дало змогу виявити типові профілі стійкості, що можуть бути враховані при розробці психопрофілактичних і навчальних програм, спрямованих на розвиток життєвої стійкості, емоційної регуляції та ефективного реагування на кризу.

РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ

3.1 Психологічний супровід студентів у кризових умовах: цілі, принципи, форми роботи

В умовах воєнного стану потреба у системному психологічному супроводі студентської молоді набуває особливої актуальності. Тривалий вплив стресових факторів, втрата звичних умов навчання, порушення соціальних зв'язків, загроза фізичній безпеці та емоційна вразливість зумовлюють необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки. Психологічний супровід у таких обставинах має не лише профілактичне, а й корекційно-ресурсне значення, спрямоване на збереження психічного здоров'я та підвищення психологічної стійкості студентів [43, с. 231].

Цілі психологічного супроводу під час особливих умов війни:

- зміцнення психологічної стійкості як здатності особистості зберігати функціональність у кризових обставинах;
- формування адаптивних копінг-стратегій, що сприяють ефективному реагуванню на стрес;
- підвищення усвідомлення особистих ціннісних орієнтацій як внутрішнього ресурсу підтримки життєстійкості;
- зниження рівня тривожності, дистресу, емоційного виснаження, пов'язаних із впливом воєнного середовища;
- запобігання розвитку психоемоційних розладів, зокрема симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних станів [43, с. 102].

Ключові принципи ефективного супроводу студентів у кризових умовах:

1. Принцип індивідуалізації – врахування особистісних особливостей, рівня емоційної зрілості, попереднього досвіду подолання труднощів [38, с. 315].

2. Принцип конфіденційності та довіри – створення безпечного середовища, де студент може вільно виражати почуття без страху засудження [9, с. 78].
3. Принцип орієнтації на ресурс – акцент на виявленні внутрішніх і зовнішніх ресурсів студента, зокрема його цінностей, соціальних зв'язків, сильних сторін.
4. Принцип міждисциплінарності – залучення до роботи освітян, медиків, волонтерів, соціальних працівників, що дозволяє забезпечити цілісну підтримку.
5. Принцип гнучкості і динамічності – адаптація форм і методів роботи залежно від змін у зовнішньому середовищі й потреб цільової групи [40, с. 163].

Рекомендовані способи організації психологічного супроводу:

- Індивідуальне консультування – спрямоване на стабілізацію емоційного стану, переосмислення ситуації, визначення цілей та особистісних ресурсів. Особливо ефективне в роботі зі студентами з високим рівнем емоційної вразливості.
- Групові форми роботи – тренінги розвитку психологічної стійкості, групи підтримки, арт-терапевтичні заняття. Ці формати сприяють зменшенню ізоляції, посиленню соціальної підтримки й формуванню навичок емоційної саморегуляції [43, с. 231].
- Кризове консультування – надання оперативної психологічної допомоги в ситуаціях дестабілізації або сильного емоційного потрясіння [40, с. 102].
- Психосвітні заходи – проведення семінарів, лекцій, вебінарів щодо тем емоційної грамотності, копінг-стратегій, розвитку стресостійкості тощо.
- Онлайн-супровід – через платформи телемедицини, відеозв'язку, чатів, мобільних додатків. Цей формат особливо актуальний в умовах переміщення, обмеженого доступу до очного консультування або ризику для безпеки [42, с. 215].

Усі перелічені компоненти психологічного супроводу можуть застосовуватись як самостійно, так і в комплексі, залежно від потреб конкретного закладу вищої освіти, ресурсу фахівців та ситуації в регіоні. Важливою передумовою ефективності є регулярність, доступність та активна позиція супровідного персоналу, зокрема університетських психологів.

3.2. Рекомендації для студентської молоді, фахівців психологічної служби та закладів вищої освіти щодо оптимізації ціннісних орієнтацій як ресурсу психологічної стійкості

Емпіричне дослідження підтвердило тісний взаємозв'язок між характером ціннісних орієнтацій студентів та рівнем їх психологічної стійкості. Було встановлено, що гуманістичні, альтруїстичні, внутрішньо керовані цінності сприяють розвитку стресостійких моделей реагування, тоді як орієнтація на зовнішні, матеріальні або гедоністичні цінності часто асоціюється з менш ефективними копінг-стратегіями та вищою емоційною вразливістю [7, с. 142; 21, с. 73; 30, с. 47].

На основі отриманих результатів доцільно сформулювати комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію ціннісної сфери студентської молоді як одного з провідних ресурсів психологічної резилієнтності.

Формування ціннісної рефлексії — це процес усвідомлення власних життєвих пріоритетів, мотивацій та моральних орієнтирів. Вона відіграє центральну роль у побудові внутрішньої цілісності особистості та сприяє психологічній стабільності в умовах невизначеності. Застосування практик ціннісного консультування (наприклад, техніки «ціннісної піраміди», робота з ціннісними дилемами, ментальні мапи пріоритетів) допомагає студентам переосмислити власні установки, гармонізувати внутрішні суперечності та усвідомити роль цінностей як опори [10, с. 89].

Дослідження свідчать, що студенти, які демонструють високий рівень доброзичливості, універсальності, традицій та емпатійності, рідше вдаються до дезадаптивних копінг-механізмів і вищою мірою залучають соціальні ресурси підтримки [32, с. 318]. Психологічна практика має включати тренінги розвитку емпатії, співпереживання, толерантності, а також вправи, спрямовані на усвідомлення свого зв'язку з іншими (наприклад, метод «кола турботи», щоденники добрих вчинків, соціально орієнтовані арт-проекти).

Орієнтація на владу, контроль, фінансовий успіх і задоволення в умовах соціальної нестабільності може створювати додаткове психологічне навантаження та знижувати рівень адаптивності особистості [2, с. 85; 30, с. 47]. Саме ці цінності показали слабку або негативну кореляцію з рівнем психологічної стійкості у студентів. У зв'язку з цим доцільно впроваджувати програми ціннісної орієнтації, в яких через групове обговорення, рольові ігри та рефлексивні вправи розглядається відмінність між ситуативно бажаними і стратегічно корисними цінностями.

Одним із найбільш ефективних напрямів психокорекційної роботи є тренінги ціннісного розвитку. Такі тренінги мають поєднувати когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. У структурі такого заняття можуть бути використані:

- вправи на ранжування цінностей за Рокичем;
- аналіз притч і етичних кейсів;
- творчі вправи на зразок «Мое дерево цінностей» чи «Мапа мого сенсу»;
- вправи з проєктивним відображенням життєвих сценаріїв («Життя, якого я прагну», «Що насправді важливо для мене»).

Такі програми показали ефективність у розвитку внутрішньої стабільності, зменшенні рівня тривоги, підвищенні самоідентифікації та стресостійкості [23, с. 154; 32, с. 178].

Студенти повинні не лише мати інтуїтивне уявлення про власні цінності, але й теоретичне розуміння механізмів їх формування, ієрархії та взаємозв'язку з поведінкою. Доцільним є включення тематики цінностей до

навчальних дисциплін, таких як «Психологія особистості», «Психологія здоров'я», «Етика». Психоосвітні лекції мають знайомити студентів з концепціями М. Рокича, Ш. Шварца, Е. Десі та Р. Райана тощо [12, с. 27; 13, с. 229].

Для досягнення сталого ефекту важливо, щоби робота з цінностями здійснювалась не епізодично, а інтегрувалась у навчально-виховне середовище.

Для цього рекомендується:

- проводити кураторські години з елементами ціннісного аналізу;
- впроваджувати волонтерські ініціативи як платформу реалізації гуманістичних цінностей;
- створювати підтримуючі простори в університетах (психологічні чи рефлексивні клуби, дискусійні платформи).

Переорієнтація особистості на більш стабільні, внутрішньо керовані й соціально значущі цінності посилює її когнітивну, емоційну та поведінкову гнучкість. Такі студенти демонструють кращу адаптацію до кризи, більш реалістичне сприйняття викликів, стійкіші соціальні зв'язки та вищу мотивацію до навчання і саморозвитку. Цей механізм підкріплюється результатами емпіричних досліджень у різних культурах [13, с. 229; 29, с. 154].

3.3. Напрями психопрофілактики та розвитку адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді

Аналіз результатів досліджень виявив, що копінг-стратегії студентів тісно пов'язані з рівнем їх психологічної стійкості. Найефективнішими у складних умовах є адаптивні (проблемно-орієнтовані, когнітивні та соціальні) копінг-стратегії, які ґрунтуються на активному подоланні, плануванні, позитивній переоцінці ситуацій та пошуку підтримки. Натомість емоційно-

орієнтовані та уникаючі копінг-стратегії мають тенденцію асоціюватися з меншою резилієнтністю. Цей висновок підтримується як власними емпіричними результатами, так і даними попередніх досліджень [7, с. 142; 8, с. 102].

У цьому контексті актуальним є впровадження психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток саме адаптивних копінг-стратегій, які посилюють особистісні ресурси студентів.

Першим кроком у розвитку конструктивної копінг-поведінки є ознайомлення студентів із різними типами копінг-стратегій, їх функціями, ефективністю та наслідками. Рекомендується впровадження мінікурсу або циклу тренінгів з тем:

- «Мох способи боротьби зі стресом» (із застосуванням COPE або SACS);
- «Емоції і дії: що властиво мені?»;
- «Копінг-профіль особистості».

Важливо пояснювати студентам, що копінг — це навичка, яка піддається розвитку, а не фіксована риса [8, с. 104; 7, с. 142].

Практичне відпрацювання копінг-стратегій має включати:

- моделювання стресових ситуацій і пошук рішень;
- техніки позитивної переоцінки та повернення контролю;
- вправи на планування і постановку реалістичних цілей;
- рольові ігри з варіантами дій у кризових умовах;
- використання щоденників копіngu для самоаналізу реакцій.

Тренінги з розвитку активного подолання, емоційної регуляції та когнітивної гнучкості є ефективним засобом профілактики дезадаптації [40, с. 39].

У кризовому контексті соціальна підтримка виконує роль буфера стресу. Доцільно навчати студентів:

- просити про допомогу;
- будувати підтримуючі стосунки;
- розпізнавати джерела конструктивної підтримки.

Формами реалізації можуть бути групи взаємопідтримки, волонтерські ініціативи тощо [41, с. 204].

Дані дослідження свідчать, що деякі студенти схильні до використання уникнення, заперечення або самозвинувачення. Це потребує корекційної роботи - виявлення неадаптивних шаблонів, рефреймінг і психоосвіта щодо їх наслідків, пошук альтернатив. У цьому допомагають техніки когнітивної реструктуризації та підвищення усвідомленості [6, с. 85].

Копінг-компетентність має розвиватися не лише в межах психологічної служби, а й через:

- тематичні модулі у навчальних дисциплінах;
- тижні психічного здоров'я;
- роботу кураторів, викладачів, студентських лідерів.

Результати емпіричного дослідження підтверджують, що ціннісні орієнтації студентів мають суттєвий вплив на рівень їх психологічної стійкості. Це дозволяє сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на впровадження наукових результатів у психологічну допомогу, освітню практику та управлінську політику у закладах вищої освіти.

Рекомендації для практичних психологів ЗВО:

- Використовувати ціннісно-орієнтовану діагностику (методики М. Рокича, Ш. Шварца) під час психологічного супроводу студентів для виявлення потенційних ресурсів або ризиків щодо стійкості [12, с. 27; 13, с. 229].
- Застосовувати шкалу психологічної стійкості (CD-RISC) для кількісного вимірювання адаптаційних можливостей студентів, особливо в умовах кризи або високого стресу [4, с. 12–13].
- Розробити та впроваджувати короткотривалі тренінги, спрямовані на розвиток ціннісної самосвідомості, копінг-стратегій і емоційної саморегуляції [38, с. 315; 5, с. 39].

- Проводити індивідуальні консультації, спрямовані на переосмислення неадаптивних установок, конфліктів між цінностями та формування внутрішньої узгодженості.

Рекомендації для освітян і кураторів академічних груп:

- Інтегрувати тематику цінностей, адаптації та стресостійкості у зміст курсів з психології, педагогіки, філософії, етики.
- Проводити кураторські години на теми «Мої життєві цінності», «Як я долаю труднощі», «Цінності в умовах невизначеності».
- Створювати освітнє середовище, яке підтримує внутрішню автономію, відповідальність і самоактуалізацію студентів (проекти, волонтерство, студентські ініціативи) [7, с. 142].

Рекомендації для адміністрації ЗВО:

- Інституціоналізувати підтримку психічного здоров'я як окремий напрям політики університету в умовах війни.
- Підтримувати психологічну службу, забезпечивши її кадрами, навчанням та регулярним моніторингом стану студентів.
- Фінансувати програми підтримки студентів, які передбачають психоосвітні заходи, тренінги, групи підтримки, онлайн-платформи для самодопомоги.
- Сприяти міждисциплінарній співпраці психологів, соціальних педагогів, кураторів, адміністрації задля цілісного супроводу студента [41, с. 204].

Отримані результати не лише мають емпіричну доказову базу, але й дозволяють сформулювати чітку стратегію психопрофілактичної та освітньо-психологічної роботи. Їх практичне застосування допоможе підвищити психологічну стійкість студентів, зменшити прояви дезадаптації, сформулювати підтримувальне середовище у ЗВО, а також забезпечити системну роботу з особистісними ресурсами студентської молоді в умовах тривалих соціальних загроз.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено формулювання практичних рекомендацій на основі теоретичного аналізу й результатів емпіричного дослідження щодо впливу ціннісних орієнтацій на психологічну стійкість студентської молоді в умовах війни. Висновки цього розділу мають прикладне значення для психологічної практики, освітнього процесу та організаційної діяльності закладів вищої освіти.

Було доведено, що ціннісні орієнтації відіграють роль стабілізуючого та ресурсного чинника в структурі особистості студента. Саме цінності, орієнтовані на самореалізацію, відповідальність, доброзичливість і самостійність, забезпечують вищий рівень стресостійкості та сприяють формуванню ефективних копінг-стратегій.

Запропоновані напрями оптимізації ціннісної сфери передбачають впровадження інтервенційних програм, спрямованих на розвиток рефлексії, емоційної саморегуляції та формування цілісної системи життєвих орієнтирів.

Розроблено структуру тренінгової програми, що охоплює основні компоненти психологічної стійкості: усвідомлення власних цінностей, адаптивне подолання стресу, розвиток внутрішньої опори та навичок соціального копінгу. Така програма є мобільною і може бути адаптована під різні цільові групи студентів.

Визначено конкретні рекомендації для практичних психологів, освітян, кураторів та адміністрації ЗВО щодо системного використання результатів дослідження у навчальній, профілактичній та кризовій роботі. Зокрема, йдеться про інтеграцію ціннісної тематики в освітній процес, застосування психодіагностики, групових форм допомоги та формування підтримувального освітнього середовища.

Отримані результати мають високу практичну значущість, оскільки дозволяють цілісно підходити до формування психологічної стійкості

студентів у складних соціальних умовах, посилюючи роль особистісних ресурсів як ключового чинника адаптації та психічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

У даній магістерській роботі теоретично обґрунтовано, емпірично досліджено та практично проаналізовано вплив системи ціннісних орієнтацій на рівень психологічної стійкості студентської молоді, яка функціонує в умовах війни та глибокої нестабільності. Проведене дослідження дозволило досягти поставленої мети та виконати усі завдання, що були сформульовані у вступі.

Аналіз наукових підходів до вивчення психологічної стійкості показав, що вона є складною інтегративною особистісною характеристикою, яка включає здатність до збереження адаптивності, самоконтролю, оптимізму, стійкості до стресу та конструктивного вирішення життєвих проблем. Основними чинниками формування стійкості є когнітивні установки, емоційна регуляція, соціальна підтримка та особистісні ресурси — зокрема, система ціннісних орієнтацій.

Ціннісні орієнтації виконують у структурі особистості регулятивну, мотиваційну, смислотворчу та інтегративну функції. Вони задають напрям поведінки в умовах невизначеності, впливають на вибір копінг-стратегій, тип соціальних зв'язків і життєву перспективу. Відповідно, зміст і структура системи цінностей значною мірою визначають здатність особистості до адаптації в умовах кризи.

Емпіричне дослідження, проведене серед студентів різних спеціальностей, виявило статистично значущі зв'язки між типом ціннісних орієнтацій та рівнем психологічної стійкості.

У ході кореляційного аналізу було встановлено статистично значущі взаємозв'язки між окремими термінальними та інструментальними цінностями та рівнем психологічної стійкості студентів. Найвищі позитивні кореляції виявлено між стійкістю (CD-RISC) і такими цінностями, як самореалізація ($r = 0.41$; $p < 0.01$), розвиток ($r = 0.38$; $p < 0.01$), впевненість у

собі ($r = 0.36$; $p < 0.01$), відповідальність ($r = 0.34$; $p < 0.05$) та самостійність ($r = 0.33$; $p < 0.05$).

Це свідчить, що внутрішньо мотивовані, саморозвивальні та особистісно орієнтовані цінності є важливими ресурсами підвищення резиліентності в умовах воєнного стану.

Крім того, було виявлено помірний зв'язок між просоціальними цінностями (доброта, допомога іншим) та стійкістю ($r = 0.29$; $p < 0.05$), що підкреслює роль соціальної підтримки в адаптації студентської молоді. Негативна кореляція між орієнтацією на матеріальний добробут та стійкістю ($r = -0.21$; $p < 0.05$) підтверджує зниження резиліентності за умов домінування зовнішніх та матеріальних мотивів.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними моделями психологічної стійкості та підтверджують важливість ціннісної сфери як ключового внутрішнього ресурсу адаптації та стресоподолання.

Встановлено, що ціннісні орієнтації не лише відображають адаптивні можливості особистості, а й мають прогностичну цінність: зміна ціннісних пріоритетів у бік внутрішньо керованих і соціально значущих установок супроводжується підвищенням психологічної стійкості. Це відкриває можливість цілеспрямованої психокорекційної роботи, орієнтованої на переоцінку цінностей як чинник внутрішньої опори.

У роботі розроблено тренінгову програму, спрямовану на розвиток психологічної стійкості студентів. Вона включає модулі з ціннісної рефлексії, розвитку конструктивних копінг-стратегій, саморегуляції та соціальної підтримки. Програма може бути впроваджена як в очному, так і в дистанційному форматі, з урахуванням кризового контексту. Очікуваними результатами є зменшення рівня тривоги, підвищення емоційної стабільності, зростання мотивації до саморозвитку та покращення якості соціальної взаємодії.

Сформульовано практичні рекомендації для фахівців-психологів, педагогів, кураторів академічних груп, а також адміністрації ЗВО щодо

впровадження системи ціннісно-орієнтованої психологічної підтримки студентів. Зокрема, йдеться про впровадження психоосвітніх заходів, індивідуальних консультацій, груп підтримки, діагностичних модулів і інституційної політики психічного благополуччя.

Таким чином, результати дослідження мають не лише наукову новизну, а й значний практичний потенціал, дозволяючи використовувати ціннісні орієнтації як інструмент у роботі з підвищення стресостійкості та формування адаптаційних стратегій у студентської молоді в умовах воєнного часу.

Список використаних джерел

1. Москалець В.П. Психологічна стійкість студентів в умовах війни // Психологічні перспективи. – 2024. – №1. – С. 12–17.
2. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка та копінг. – Київ: Освіта, 2018. – 320 с.
3. Кобаса С. Життестійкість як фактор психологічної резилієнтності // Journal of Personality and Social Psychology. – 1979. – №37(1). – С. 56–65.
4. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. – 2006. – Vol. 1(3). – С. 210.
5. Tugade M.M., Fredrickson B.L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences // Journal of Personality and Social Psychology. – 2004. – Vol. 86(2). – С. 312.
6. Folkman S., Moskowitz J.T. Positive affect and the other side of coping // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55(6). – С. 85.
7. Deci E.L., Ryan R.M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // Psychological Inquiry. – 2000. – Vol. 11(4). – С. 142.
8. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56(2). – С. 68.
9. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York: Freeman, 1997. – С. 114.
10. Rokeach M. Understanding Human Values. – New York: Free Press, 1979. – С. 89.
11. Schwartz S.H., Bilsky W. Toward a universal psychological structure of human values // Journal of Personality and Social Psychology. – 1987. – Vol. 53(3). – С. 154.
12. Rokeach M. The Nature of Human Values. – New York: Free Press, 1973. – С. 27.

- 13.Schwartz S.H. Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries // *Advances in Experimental Social Psychology*. – 1992. – Vol. 25. – C. 229
- 14.Schwartz S.H. Universals in the Content and Structure of Values // *Advances in Experimental Social Psychology*. – 1992. – Vol. 25. – C. 35
- 15.Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 56(2). – C. 71.
- 16.Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. – Oxford: Oxford University Press, 2007. – C. 143.
- 17.Triandis H.C. *Individualism & Collectivism*. – Boulder: Westview Press, 1995. – C. 87.
- 18.Sagiv L., Schwartz S.H. Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects // *European Journal of Social Psychology*. – 2000. – Vol. 30(2). – C. 177.
- 19.Triandis H.C. *Individualism & Collectivism*. – Boulder: Westview Press, 1995. – C. 85.
- 20.Emmons R.A. Personal strivings and subjective well-being: An empirical approach to personality and subjective well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1991. – Vol. 60(1). – C. 142.
- 21.Schwartz S.H. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Human Values // *Online Readings in Psychology and Culture*. – 2012. – Vol. 2(1). – C. 46.
- 22.Feather N.T. *Values, achievement, and justice: Studies in the psychology of deservingness*. – New York: Kluwer Academic Publishers, 1999. – C. 134.
- 23.Schwartz S.H. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Human Values // *Online Readings in Psychology and Culture*. – 2012. – Vol. 2(1). – C. 154.
- 24.Hofstede G. *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations*. – Thousand Oaks: Sage Publications, 2001. – C. 47.

25. Triandis H.C. Individualism and Collectivism. – Boulder: Westview Press, 1995. – C. 205.
26. Emmons R.A. The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality. – New York: Guilford Press, 1999. – C. 178.
27. Caplan G. Principles of Preventive Psychiatry. – New York: Basic Books, 1964. – C. 142.
28. James R.K., Gilliland B.E. Crisis Intervention Strategies. – Belmont: Brooks/Cole, 2012. – C. 76.
29. Raphael B. When Disaster Strikes: How Individuals and Communities Cope with Catastrophe. – New York: Basic Books, 1986. – C. 128.
30. Hobfoll S.E. Social and Psychological Resources and Adaptation // Review of General Psychology. – 2002. – Vol. 6(4). – C. 213.
31. Hoge C.W., Auchterlonie J.L., Milliken C.S. Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan // JAMA. – 2006. – Vol. 295(9). – C. 74.
32. Brewin C.R., Andrews B., Valentine J.D. Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2000. – Vol. 68(5). – C. 163.
33. Bryant R.A. Early intervention for trauma survivors // Early Intervention in Psychiatry. – 2007. – Vol. 1(1). – C. 215. 43. Snyder C.R., Lopez S.J. Handbook of Positive Psychology. – New York: Oxford University Press, 2002. – C. 147.
34. Gross J.J. Handbook of Emotion Regulation. – New York: Guilford Press, 2014. – C. 132.
35. Kashdan T.B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health // Clinical Psychology Review. – 2010. – Vol. 30(7). – C. 78.
36. Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis // Psychological Bulletin. – 1985. – Vol. 98(2). – C. 204.
37. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // American Psychologist. – 2004. – Vol. 59(1). – C. 59.

38. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15(1). – C. 215.
39. Everly G.S., Mitchell J.T. *Critical Incident Stress Management (CISM): A New Era and Standard of Care in Crisis Intervention*. – Ellicott City, MD: Chevron Publishing Corp., 2000. – C. 231.
40. James R.K., Gilliland B.E. *Crisis Intervention Strategies*. – Belmont: Brooks/Cole, 2012. – C. 102.
41. Meichenbaum D. *Stress Inoculation Training*. – Oxford: Pergamon Press, 1985. – C. 163.
42. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // *Depression and Anxiety*. – 2003. – Vol. 18(2). – C. 76-82.
43. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1979. – Vol. 37(1). – C. 1-11.
44. Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. – Oxford: Oxford University Press, 2007. – 256 c.
45. Schwartz S.H. Universals in the Content and Structure of Values: Theory and Empirical Tests in 20 Countries // *Advances in Experimental Social Psychology*. – 1992. – Vol. 25. – C. 1-65.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1 Середні ранги термінальних цінностей (методика М. Рокича)

Цінність	Середній ранг
Здоров'я	4.01
Щасливе сімейне життя	4.4
Матеріально забезпечене життя	5.97
Упевненість у собі	6.18
Активне, діяльне життя	6.44
Продуктивне життя	6.59
Наявність друзів	6.87
Щасливе життя	7.1
Свобода	7.44
Цікава робота	7.51
Освіта	8.27
Життєва мудрість	8.38
Краса природи та мистецтва	8.56
Розвиток	8.7
Розваги	8.87
Захоплення	9.02
Визнання	9.37
Творчість	9.73

ДОДАТОК 2 Середні ранги інструментальних цінностей (методика М. Рокича)

Цінність	Середній ранг
Ввічливість	4.18
Відповідальність	4.61
Незалежність	4.9
Освіченість	5.78
Життєрадісність	6.25
Терпимість	6.6
Шляхетність	6.77
Сміливість	7.13
Чистоплотність	7.47
Чесність	7.64
Раціональність	7.94
Самоконтроль	8.06
Воля	8.25
Твердість характеру	8.44
Працьовитість	8.47
Старанність	8.73
Вимогливість до себе	8.81
Ініціативність	9.02

ДОДАТОК 3 Результати за методикою COPE Inventory

Стратегія	Жінки	Чоловіки	Загалом
Активне додання	2.34	2.66	2.48
Планування	2.13	2.56	2.3
Пошук підтримки інструментальної	2.41	2.37	2.39
Пошук емоційної підтримки	2.54	2.33	2.44
Позитивна переоцінка	2.61	2.48	2.54
Прийняття	2.88	2.66	2.78
Гумор	1.66	2.31	1.95
Релігія	2.27	2.14	2.21
Зосередження на емоціях	2.41	2.19	2.31
Заперечення	1.73	1.72	1.73
Поведінкове відвертання	1.84	1.85	1.84
Ментальне відвертання	2.81	2.77	2.79
Вживання психоактивних речовин	1.24	1.45	1.35
Звинувачення себе	2.5	2.47	2.48

ДОДАТОК 4 ФОРМА ІНФОРМОВАНОЇ ЗГОДИ УЧАСНИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

Я ознайомився(лася) з інформаційним листом дослідження «Вплив ціннісних орієнтацій на психологічну стійкість студентів у воєнних умовах» та добровільно погоджуюся взяти в ньому участь.

Я підтверджую, що:

- мені пояснили мету дослідження;
- я розумію, що участь є добровільною;
- я можу відмовитись у будь-який момент без пояснення причин;
- мої дані будуть використані тільки в узагальненій формі та з дотриманням анонімності.

ПІДПИС УЧАСНИКА: _____

ІНІЦІАЛИ / КОД РЕСПОНДЕНТА: _____

ДАТА: «__» _____ 2025 р.