

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему:
**«РОЛЬ ЦІННОСТЕЙ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ»**

Виконала студентка групи ЗМПс-21
напряму підготовки 053 Психологія
Середюк Анна Станіславівна

Керівник: доктор медичних наук,
професор Гущук І.В.

Консультант: доктор психологічних наук,
доцент Матласевич О.В.

Рецензент: к. психол. н., доц.

Оксентюк Н.В.

Допущено до захисту

Завідувач кафедри: _____ О. МАТЛАСЕВИЧ

Острог – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	8
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РОЛІ ЦІННОСТЕЙ У ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ї МОЛОДІ	8
1.1. Поняття психічного здоров'я особистості	8
1.2. Проблема формування цінностей та ціннісних орієнтацій у психологічній науці	16
1.3. Умови та чинники збереження психічного здоров'я молоді	22
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2	28
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЦІННОСТЕЙ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	28
2.1. Особливості впливу умов воєнного часу на психічний стан та здоров'я особистості	28
2.2. Методи та організація емпіричного дослідження ролі цінностей у збереженні психічного здоров'я	31
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження	33
Висновки до розділу 2	43
РОЗДІЛ 3	45
РОБОТА З ЦІННОСТЯМИ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ	45
3.1. Теоретичні аспекти імплементації цінностей у практичну діяльність психологів	45
3.2. Розробка та апробація тренінгової програми «Цінності як життєвий курс»	49
3.3. Рекомендації для молоді щодо збереження психічного здоров'я в умовах воєнного часу	67
Висновки до розділу 3	70
ВИСНОВКИ	72

	3
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	83

ВСТУП

Постановка проблеми. Тема дослідження «Роль цінностей у збереженні психічного здоров'я молоді в умовах воєнного часу» є актуальною, особливо в контексті світових подій та конфліктів, що відбуваються на даний час. Воєнний час завжди ставить перед суспільством і індивідами численні виклики, серед яких психологічний дисбаланс та загроза психічному здоров'ю стають невід'ємною частиною.

Воєнний час супроводжується надзвичайно напруженими ситуаціями, такими як загроза життю, втрата рідних, пошкодження майна тощо. Це може викликати серйозний психологічний стрес у молоді, що має негативний вплив на їх психічне здоров'я. У важкі часи, цінності стають важливою опорою для молоді. Вони допомагають встановити позитивний життєвий сенс та орієнтуватися в негативних обставинах. Цінності можуть стати мотивуючим фактором для збереження психічного здоров'я під час воєнного часу. Воєнний час також часто ставить перед молоддю моральні дилеми, пов'язані з відданістю, справедливістю та іншими цінностями. Вирішення таких дилем може впливати на їхнє психічне становище.

Важливою частиною воєнних конфліктів є постійне відчуття загрози. Це може спричинити тривожність, стрес і навіть посттравматичний стресовий розлад серед молоді. Опора на цінності може допомогти заспокоїтися та зберегти психічне здоров'я.

Цінності також можуть сприяти формуванню сильних соціальних зв'язків і спільнот, що може відігравати ключову роль у збереженні психічного здоров'я під час воєнного часу.

Оскільки воєнний конфлікт може вразити всі аспекти суспільства, дослідження ролі цінностей у збереженні психічного здоров'я молоді в цих умовах може допомогти розробити ефективні підходи до психологічної підтримки та реабілітації.

Проблемі психічного здоров'я особистості та його збереження присвячено значну кількість наукових робіт вчених, серед яких варто виділити: З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга, Е. Еріксона, Е. Фромма, К. Хорні, Р. Кеттела, А. Бандуру, Дж. Кіллі, А. Маслоу, К. Роджерса, Т. Парсонса, А. Ребера, М.Є. Андроса, Н.Є. Бачернікова, В.П. Петленко, Є.А. Щербину. Серед сучасних українських учених, які вивчають психічне здоров'я особистості варто відмітити С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьову, В.М. Невмержицького.

Серед науковців, роботи яких присвячено дослідженню проблеми формування ціннісних орієнтацій особистості варто виділити таких зарубіжних та вітчизняних дослідників: М.Рокича, Ш.Шварца, М.Чіксентміхайя, І.Фуджіта, В.Бондаренко, Т.Євтушенко, А.Плаксієнко, З.Карпенко, О.Попову, Л.Гурченко, М.В.Савчина, М.Й.Боришевського та багато ін.

Все вище зазначене вказує на актуальність обраної теми дослідження та необхідність подальшого вивчення можливості використання орієнтиру на цінності особистості у збереженні психічного здоров'я молодого покоління.

Метою роботи є дослідження ролі цінностей у збереженні психічного здоров'я молоді в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття психічного здоров'я молоді, його особливостей в умовах воєнного часу.
2. З'ясувати умови та чинники збереження психічного здоров'я молоді в умовах воєнного часу, а також місце цінностей серед них.
3. Провести емпіричне дослідження ролі цінностей у збереженні психічного здоров'я молоді в умовах воєнного часу.
4. Розробити та апробувати тренінгову програму «Цінності як життєвий курс».
5. Обґрунтувати практичні рекомендації для молоді щодо збереження психічного здоров'я в умовах воєнного часу.

Об'єкт дослідження – психічне здоров'я людини. молоді в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження – роль цінностей у збереженні психічного здоров'я молоді в умовах воєнного часу, як орієнтир у роботі психолога, направленої на збереження психічного здоров'я молоді в умовах воєнного часу.

Під час написання магістерської роботи застосовано такі **теоретичні методи**: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, дедукція, індукція. Використовуючи ці методи, змогли виявити роль цінностей у збереженні психічного здоров'я молоді. **Емпіричні методи**: шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера (1985), графік позитивних і негативних впливів або (PANAS) Мадяр-Мо (2009); вимірювання психічного здоров'я за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф; для дослідження ціннісних пріоритетів – методика «Вивчення ціннісних орієнтацій» Ш. Шварца; **методи математично-статистичної обробки емпіричних даних**: описові статистики, зокрема коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s).

Статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою програми SPSS для Windows, версія 24.

Наукова новизна дослідження. З'ясовано умови та чинники збереження психічного здоров'я молоді в умовах воєнного часу, а також місце цінностей серед них. Розроблено та проведено апробацію тренінгової програми «Цінності як життєвий курс». Обґрунтовано практичні рекомендації для молоді щодо збереження психічного здоров'я в умовах воєнного часу.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у цінності отриманих практичних результатів аналізу, які можуть бути використані у роботі практичного психолога у процесі визначення напрямків роботи з молоддю щодо збереження психічного здоров'я в умовах воєнного часу за рахунок використання цінностей як життєвого курсу.

Апробація результатів дослідження. Результати наукових пошуків оприлюднено на конференціях: Міжнародна науково-практична конференція

«Світові тенденції, реалії та суміжні проблеми розвитку» (19 грудня 2023 р., Копенгаген, Данія); V Міжнародна науково-практична конференція «Modern strategies of global scientific solutions» (27 грудня 2023 р., Стокгольм, Швеція).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РОЛІ ЦІННОСТЕЙ У ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ї МОЛОДІ

1.1. Поняття психічного здоров'я особистості

До психічного здоров'я людини входять її особисті психологічні особливості та властивості, такі як ступінь збудженості, рівень емоційності та чутливість. Внутрішнє психічне життя особи формується з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, настанов, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане зі специфічними рисами мислення, характеру та здібностей. Всі ці компоненти та фактори визначають індивідуальні реакції на однакові життєві ситуації, можливість виникнення стресів та емоційних відгуків.

У наукових джерелах з психології психічне здоров'я переважно визначається як "стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю патологічних психічних проявів та забезпечує адекватну регуляцію поведінки та діяльності відповідно до оточуючої реальності" [10].

Аналіз наукової літератури демонструє, що проблему психічного здоров'я дослідники розглядають, враховуючи різноманітні погляди на природу особистості, які формуються в межах різних теоретичних концепцій. Зокрема, це стосується наступних напрямків:

У рамках психодинамічної теорії особистості З. Фрейда, інтерпретація психічного здоров'я зводиться до балансу між свідомим та підсвідомим, де конфлікти та комплекси можуть впливати на психічний стан.

Індивідуальна теорія особистості А. Адлера підкреслює значення соціальних взаємин і почуття глибинної неповноцінності, що впливає на психічне здоров'я.

Аналітична теорія особистості К. Юнга фокусується на аспектах колективного підсвідомого та символічних аспектах, які визначають психічний стан.

Его-теорія особистості Е. Еріксона пропонує концепцію розвитку відповідно до різних життєвих етапів, де вирішення основних криз може впливати на психічне благополуччя [12].

Гуманістична теорія особистості Е. Фромма зосереджується на самореалізації та пошуку сенсу життя для досягнення психічного здоров'я [26].

Соціокультурна теорія особистості К. Хорні вказує на вплив соціального контексту та культурних чинників на психічне становище [29].

Структурна теорія рис особистості Р. Кеттела звертає увагу на відмінності у властивостях особистості та їхній вплив на психічне здоров'я [34].

Соціально-когнітивна теорія особистості А. Бандури розглядає взаємозв'язок між поведінкою, середовищем та особистісними факторами, що може впливати на психічне здоров'я [5].

Когнітивна теорія особистості Дж. Кіллі висвітлює роль мислення та сприйняття у формуванні психічного стану [18].

Гуманістична теорія особистості А. Маслоу ставить акцент на ієрархію потреб та прагнення до самореалізації для досягнення психічного благополуччя [14].

Феноменологічна теорія особистості К. Роджерса наголошує на самовираженні та розвитку особистості як шлях до психічного здоров'я [41].

Згідно з Н.Є. Бачерніковим, В.П. Петленко і Є.А. Щербіною, психічне здоров'я можна описати як стійкий стан особистості, в якому вона усвідомлено враховує свої фізичні та психічні можливості, а також оточуючі природні та соціальні умови. Цей стан дозволяє людині здійснювати та задовольняти свої індивідуальні та суспільні (колективні), біологічні та соціальні потреби, опираючись на нормальне функціонування її психофізичних систем, збалансовані психосоматичні та соматопсихічні взаємини всередині організму [40].

У відповідності з А. Ребером, вираз "психічне здоров'я" часто вживається для опису особистості, яка демонструє високий рівень

регулювання поведінки та емоційного стану, а не обмежується тільки відсутністю психічних захворювань [39].

За словами М.Є. Андроса, поняття "психічне здоров'я особистості" вказує на функціонування психіки індивіда, яке забезпечує гармонійну взаємодію з навколишнім світом [40].

Проблема здоров'я особистості, подібно до інших глобальних питань, виникає через кризові ситуації, корені яких лежать всередині людини, а не за її межами. Зазвичай здоров'я вбачають як відсутність хвороби, порушення нормальної функціонування організму, обумовленого функціональними та морфологічними змінами. Здоров'я має різне тлумачення в сучасному розумінні, і відсутність єдиної точки зору на це питання.

Офіційне визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань. Зазвичай під погіршенням здоров'я розуміють зниження або порушення функціонування органів та систем організму, які забезпечують його фізичну працездатність [10]. Рідше це тлумачать як психофункціональні зміни та психічне несправність людини.

Термін "нездоров'я" частіше асоціюють із фізичними недугами організму, тоді як психофункціональні порушення, такі як відчуття тривоги, загальне пригнічення, незадоволеність, збільшена дратівливість тощо, рідко розглядають як хворобу [22].

Складовими здоров'я особистості є:

- Фізичний (соматичний) стан - це вроджений стан організму, який сприяє нормальному функціонуванню всіх органів та систем. Якщо органи та системи працюють ефективно, організм функціонує належним чином та фізично розвивається.
- Соматичне благополуччя враховує позитивні біологічні аспекти особистості, такі як працездатність, тривалість життя та репродуктивна здатність.

- Психічна рівновага - це гармонійний розвиток та спритна координація всіх психічних функцій, стан психічного комфорту, який відзначається відсутністю патологічних психічних проявів та сприяє адекватній регуляції поведінки та діяльності у відповідності до зовнішніх умов.

- Соціальне здоров'я - це відображення взаємодії між особистістю та суспільством, яке оцінюється за відповідністю соціальних норм та цінностей даного суспільства. Це також включає позитивні аспекти у соціальних взаєминах, такі як підпорядкованість законам, толерантність, активність та комунікабельність.

- Духовна гармонія - це постійне прагнення до самовдосконалення, здатність до безперервного росту та розширення можливостей особистості [23].

Слід приділити увагу психологічним аспектам духовності. І саме психічні процеси, стани та властивості особистості становлять ту структуру, яким через які реалізується духовний аспект. Після аналізу філософських та наукових психологічних джерел прийшли до висновку, що під терміном "психічне здоров'я" слід розуміти такий режим функціонування психіки, який забезпечує гармонійну взаємодію з оточуючим світом, суспільством, його різними класами та соціальними групами. Це також пов'язано з адекватністю поведінки, ефективністю навчання, професійної діяльності та особистісного росту [39].

Згідно з Т. Парсонсом, психічне здоров'я можна описати як стан оптимальної працездатності особи в процесі успішного виконання ролей і завдань, які відповідають її соціальному статусу. Отже, можна вважати здоровою ту людину, яка найкращим чином відповідає різноманітним очікуванням щодо ролей і має здатність впоратися з повсякденними вимогами [24].

Психічне здоров'я тісно пов'язане з таким поняттям, як психічне благополуччя, вони взаємодіють між собою у складний спосіб. Психічне здоров'я є фундаментом, на якому будується психічне благополуччя.

Відсутність серйозних психічних розладів і проблем з ментальним здоров'ям створює умови для досягнення психічного благополуччя.

Недавно в психологічній науці висловлюється думка, що ключовим фактором для повноцінного розвитку людини є її психологічне благополуччя.

Психічне благополуччя має складну структуру, що включає:

- рівень особистісного вмісту (особистісне благополуччя);
- рівень психофізіологічного стану.

Психічне здоров'я особи характеризується відсутністю виразних нервово-психічних розладів, наявністю резерву сил для подолання неочікуваних стресових ситуацій або трудних положень, а також стабільною гармонією між організмом і оточуючим середовищем.

К. Ясперс виокремив чотири показники психічного здоров'я:

- здатність зосереджувати увагу на предметі;
- зберігання інформації в пам'яті;
- логічна обробка інформації;
- адекватна орієнтація особистості у просторі і часі [21].

На сучасному етапі розвитку наука розрізняє психічне та психологічне здоров'я. Психологічні зміни здебільшого є оборотними, і їх своєчасне виявлення та професійна корекція сприяють тому, щоб особа розвинула власні засоби саморегуляції. Це дозволяє їй впоратися з внутрішніми труднощами на власну руку, перед тим, як вони стануть необоротними.

У деяких джерелах психологічне благополуччя описується наступним чином:

- як стан гармонії між різними аспектами індивіда (Р. Ассаджолі) [5];
- як рівновага між особистими потребами та суспільством, досягнута завдяки постійним зусиллям (С. Фрайберг) [38];
- як комплексний процес життя особистості, в якому збалансовано рефлексивні, емоційні, інтелектуальні та поведінкові аспекти (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова) [6;44];

- як здатність підтримувати рівновагу між особистістю і оточенням, адекватно регулювати поведінку та діяльність, здатність впоратися з життєвими труднощами, не шкодячи здоров'ю (П. Бейкер) [40].

Термін "психологічне благополуччя" апелює до цілісності особистості та глибоко пов'язаний з вищими проявами людського духу. Це поняття виокремлює специфічний психологічний аспект питань психічного благополуччя, відмінний від медичного, соціологічного та філософського. Психологічне благополуччя сприяє самостійності індивіда, робить його самодостатнім.

Порівняно з "психічним здоров'ям", поняття визначає окремі психічні процеси і механізми. Таким чином, психічне благополуччя обговорює індивідуальні характеристики психічних процесів та властивостей, такі як збудженість, емоційність та чутливість. Внутрішнє психічне життя людини включає потреби, інтереси, мотиви, стимули, установки, цілі, образи уяви та почуття. Психічне благополуччя також пов'язане з індивідуальними особливостями мислення, характеру та здібностей. Усі ці аспекти і фактори визначають індивідуальні реакції на однакові життєві ситуації, впливають на ймовірність стресів і афектів.

У галузі психологічної науки існують різноманітні погляди на розуміння поняття "психічного здоров'я".

Зазвичай критеріями оцінки психічного здоров'я є:

- вияв або відсутність виразних проявів психічних захворювань та граничних нервово-психічних розладів;
- гармонійний розвиток психіки і відповідність цього розвитку віковим нормам;
- рівень розвитку ключових показників функціонування соціально-професійно важливих психофізіологічних функцій і особливостей особистості, які забезпечують успішне виконання різноманітних навчальних, професійних або побутових завдань у повсякденному житті [23].

Психічне здоров'я також може бути визначено як стан інтелектуально-емоційної сфери, заснований на відчутті психологічного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову відповідь.

Спільною думкою дослідників щодо психологічних критеріїв психічного здоров'я є такі аспекти:

- відповідність особистим уявленням про реальні об'єкти;
- адаптованість в мікросоціальних взаєминах;
- здатність до саморегуляції, яка виявляється у конкретних вчинках;
- здатність планувати життєві цілі розумно та підтримувати активність у досягненні цих цілей [14].

Психічне здоров'я особистості залежить від численних факторів, які можуть негативно впливати на нього. Ці фактори включають:

- тривалість негативних стресових ситуацій;
- недостатня здатність встановлювати адекватні відносини з оточенням;
- конфлікти;
- недостатній відпочинок;
- малорухливий спосіб життя;
- зовнішні подразники, такі як шум [21].

Підтримання психічного здоров'я несумісне з вживанням будь-яких психоактивних речовин. Найпоширеніший психічний розлад - нікотинова залежність - погіршує спроможність подолати стрес і сприяє розвитку серйозних психічних порушень.

Фізична активність відіграє особливо важливу роль у відновленні та зміцненні психофізичних ресурсів особистості. Проте, основні принципи та ефективні методи впливу фізичної активності на людину досі потребують більш детального визначення та базуються переважно на знаннях фізіології м'язової діяльності.

На психічне здоров'я людини значною мірою впливає її здоровий спосіб життя, який включає дотримання різних правил, таких як режим рухової активності, харчування, налагодження нормальних взаємин у повсякденному

житті і відмова від шкідливих звичок. Люди, які позитивно налаштовані, мають чіткі життєві цілі і не є схильними до постійних сумнівів, невпевненості, песимізму та поганих передчуттів, мають гарні шанси для підтримання свого фізичного і психічного здоров'я.

Висвітлення окремих аспектів проблеми психічного здоров'я дозволило зробити наступні висновки. У психологічному контексті психічне здоров'я розглядається як стабільний стан особистості, який дозволяє людині раціонально використовувати свої фізичні та психічні ресурси, враховуючи природні та соціальні умови, для задоволення різних індивідуальних, біологічних та соціальних потреб на основі нормальної роботи психофізіологічних механізмів, що сприяє досягненню емоційної рівноваги.

Психічно здорова особистість відрізняється гармонійним, врівноваженим способом життя та здатністю до самореалізації своїх життєвих цілей. Її здатність до самоуправління виражається у таких рисах, як рішучість, активність та адекватний контроль над собою.

Психічні процеси здорової особистості відзначаються максимальним приближенням особистого сприйняття до об'єктивної реальності, адекватним самоусвідомленням, розвиненою здатністю концентрувати увагу, зберігати інформацію в пам'яті, обробляти інформацію логічно та мають розвинуте критичне мислення та креативність.

Отже, психічне здоров'я особистості - це комплексний стан, який включає в себе відсутність серйозних психічних розладів, стійкий емоційний комфорт, здатність до ефективного впорядкування зі стресом, здатність до позитивних соціальних взаємин та задоволення від життя. Психічне здоров'я є важливим чинником для досягнення психічного благополуччя і впливає на якість життя і особистісний розвиток. Досягнення і збереження психічного здоров'я є важливою метою для кожної особистості.

1.2. Проблема формування цінностей та ціннісних орієнтацій у психологічній науці

Ціннісні орієнтації є важливим елементом людської культури та суспільства. Вони відображають установки людини на життя, визначають її пріоритети, мотивації та дії.

Сутність поняття "ціннісні орієнтації" полягає у змісті та значенні, які людина приділяє різним аспектам життя. Ціннісні орієнтації можуть бути моральними, соціальними, економічними, політичними, релігійними тощо. Вони відображають те, що для людини є важливим, чим вона керується у своїх діях та рішеннях [10].

Особливості ціннісних орієнтацій полягають у тому, що вони можуть бути визначені різними факторами, такими як культура, історія, виховання, релігія, особистий досвід. Крім того, ціннісні орієнтації можуть змінюватися протягом життя людини в залежності від зміни її ситуації та досвіду.

Умови формування ціннісних орієнтацій включають такі чинники, як виховання, освіта, масова культура, соціальні зв'язки та інші фактори, які впливають на формування особистості. Важливою умовою формування ціннісних орієнтацій є взаємодія з іншими людьми та соціальним середовищем, яке формує цінності та норми поведінки.

Крім того, для формування ціннісних орієнтацій важливо забезпечити доступ до різноманітних джерел інформації та знань, що дозволить розширити світогляд та погляди на різні аспекти життя. До таких джерел можуть відноситися книги, фільми, мистецтво, подорожі, соціальні мережі та інші ресурси, які можуть вплинути на формування ціннісних орієнтацій [11].

Важливо також розвивати критичне мислення та самокритику, що дозволить аналізувати та переосмислювати свої цінності та переконання в контексті зміни соціального середовища. Крім того, важливо розвивати емпатію та повагу до різних культур та людей, що може позитивно вплинути

на розвиток комунікативних здатностей особистості та процес формування її ціннісних орієнтацій.

Ціннісні орієнтації – це особисті цінності, які визначають те, що людина вважає важливим і цінним у житті. Цінності можуть бути різними для кожної людини і залежати від її виховання, культурних традицій, релігійних переконань та інших факторів. Деякі загальні цінності, які можуть бути важливими для багатьох людей, включають:

- Справедливість і рівноправність: бажання, щоб усі люди були трактовані рівно і отримували рівні можливості у житті.
- Свобода: бажання мати свободу висловлювати свої думки, вибирати свої дії і жити відповідно до своїх переконань.
- Безпека: бажання мати захист від шкідливих впливів та небезпек.
- Сім'я: бажання мати сильні взаємини з родиною та іншими близькими людьми.
- Здоров'я: бажання зберігати фізичне та психічне здоров'я.
- Досягнення: бажання досягти успіху в різних сферах життя.
- Краса: бажання бачити красу в різних формах, включаючи мистецтво, природу та архітектуру.
- Саморозвиток: бажання розвивати свої здібності та отримувати нові знання.
- Релігія: бажання віддавати шану божествам та практикувати релігійні обряди та традиції [18].

Цінності можуть бути глибоко укорінені в особистості і відігравати важливу роль у прийнятті рішень та напрямку життя. Крім загальних цінностей, кожна людина може мати свої власні індивідуальні цінності, які можуть відображати її унікальний світогляд та життєвий досвід. Індивідуальні цінності можуть включати такі речі, як відносини з друзями та співробітниками, вільний час, відносини з природою та тваринами, гуманітарні та наукові досягнення, розвиток духовності та багато іншого.

Ціннісні орієнтації можуть впливати на вибір професії, стиль життя, відносини з іншими людьми та багато інших аспектів життя. Важливо знати свої цінності та розуміти, як вони впливають на прийняття рішень та поведінку. Це може допомогти людині знайти своє місце в житті та досягти більшої гармонії та задоволення від життя.

У деяких культурах і релігіях, цінності можуть мати особливу важливість та бути центральним елементом життя. Наприклад, в Індії цінності, пов'язані з родиною та спільнотою, можуть бути особливо важливими, тоді як у Буддизмі цінності, пов'язані з милосердям та духовним розвитком, можуть мати велике значення [20].

Вивчення цінностей та їх взаємодії може бути корисним для соціальних наук, бізнесу, політики та інших галузей, що займаються взаємодією людей та організацій. Наприклад, у бізнесі розуміння цінностей споживачів може допомогти підприємствам створити більш ефективні маркетингові стратегії та покращити взаємодію зі своїми клієнтами. У політиці розуміння цінностей різних груп населення може допомогти політичним партіям та кандидатам краще спілкуватися з виборцями та формувати ефективні політичні стратегії.

Окрім того, вивчення цінностей може допомогти покращити взаємодію між різними культурами та етнічними групами. Розуміння цінностей та переконань інших може допомогти зменшити конфлікти та побудувати більш мирне та толерантне суспільство.

Усі цінності, будь то загальні чи індивідуальні, можуть змінюватися з часом та досвідом. Наприклад, людина може змінити свої цінності після того, як пройшла через складну життєву ситуацію або здобула новий досвід. Також, цінності можуть відрізнятися у різних етапах життя, наприклад, молодість може бути спрямована на досягнення кар'єрних успіхів, тоді як у зрілому віці людина може більше цінувати родину та відносини з близькими.

Отже, цінності є важливим елементом життя кожної людини, який впливає на її рішення та поведінку. Вивчення цінностей та їх взаємодії може допомогти покращити взаємодію між людьми, організаціями та культурами.

Дослідження цінностей та ціннісних орієнтацій є важливим напрямком в психології. Дослідження цінностей допомагають розуміти, які мотивації та цілі керують поведінкою людей, а також як вони сприймають та оцінюють світ навколо себе.

Одним з найбільш відомих дослідників в області ціннісних орієнтацій є Мілтон Рокич (Milton Rokeach). Він запропонував концепцію цінностей, яка включає дві категорії цінностей: інструментальні та термінальні. Інструментальні цінності пов'язані з тим, як людина досягає своїх цілей, наприклад, вміння спілкуватися з іншими людьми. Термінальні цінності стосуються того, що людина прагне досягти в житті, наприклад, миру та гармонії у відносинах з іншими людьми [24].

Іншим відомим дослідником у сфері ціннісних орієнтацій є Шалом Шварц (Shalom Schwartz). Він розробив теорію цінностей, яка включає 10 основних цінностей: влада, досягнення, стимулювання, самовираження, стабільність, безпека, конформність, традиція, бенефіценція та універсалізм. Шварц розглядає цінності як конструктивні елементи людської особистості, які відображають культурні, історичні та індивідуальні фактори [28].

Інші дослідники також досліджували ціннісні орієнтації з різних підходів, включаючи кросс-культурні дослідження та дослідження впливу ціннісних орієнтацій на поведінку людей. Наприклад, дослідники Михай Чіксентміхай та Ісіхару Фуджіта провели дослідження цінностей у різних культурах та встановили, що люди з різних культур мають різні ціннісні орієнтації [30].

Дослідження цінностей також допомагають розуміти вплив культурних факторів на поведінку та сприйняття світу. Наприклад, в дослідженні Хофстеде було встановлено, що існують різниці між культурами за рівнем індивідуалізації та колективізації, що впливає на ціннісні орієнтації та поведінку людей [16].

Дослідження цінностей та ціннісних орієнтацій мають важливе значення для практичного застосування в психології. Вони можуть бути використані для

розуміння та прогнозування поведінки людей в різних контекстах, таких як робота, освіта, міжособистісні відносини та інші. Вони також можуть бути корисними для розробки програм соціальної підтримки та втручання для людей з різними ціннісними орієнтаціями, щоб допомогти їм досягнути своїх цілей та бажань.

Дослідження цінностей та ціннісних орієнтацій допомагають розуміти людську поведінку та сприйняття світу, що може мати важливі наслідки для розвитку науки та практичного застосування в різних сферах людської діяльності.

Серед досліджень в галузі психології, проведених українськими науковцями, присвячених вивченню ціннісних орієнтацій особистості варто виділити наступні:

Дослідження "Ціннісні орієнтації української молоді: порівняння студентів різних спеціальностей" виконане В. О. Бондаренко та Т. В. Євтушенко. Результати дослідження показали, що українські студенти мають переважно індивідуалістичні ціннісні орієнтації, але залежно від спеціальності можуть мати різні пріоритети у цінностях [7].

Дослідження "Ціннісні орієнтації осіб з різним рівнем самооцінки" виконане А. Ю. Плаксієнко та О. І. Карпенком. Результати показали, що люди з високою самооцінкою мають більш індивідуалістичні ціннісні орієнтації, а ті з низькою самооцінкою – більш колективістичні [34].

Дослідження "Ціннісні орієнтації в контексті різноманітності міжкультурної комунікації" виконане О. О. Поповою та Л. В. Гурченко. Результати показали, що українські студенти мають більш індивідуалістичні ціннісні орієнтації, ніж інші культури, що може впливати на їх сприйняття та поведінку в міжкультурній комунікації [21].

Дослідження "Ціннісні орієнтації осіб залежно від типу роботи та ступеня мотивації" виконане І. І. Яцишиним та І. І. Клименко. Результати показали, що різні типи робіт та мотивації можуть впливати на пріоритетність різних цінностей у людей [22].

Дослідження "Ціннісні орієнтації в залежності від соціально–демографічних характеристик осіб" виконане М. І. Дейнеко. Результати показали, що різні соціально–демографічні характеристики (вік, стать, освіта тощо) можуть впливати на пріоритетність різних цінностей у людей [8].

Ці дослідження та багато інших внесли вагомий внесок у розуміння ціннісних орієнтацій особистості. Вони показують, що ціннісні орієнтації можуть бути залежними від багатьох факторів, таких як ступінь мотивації, рівень самооцінки, статус зайнятості та соціально–демографічні характеристики. Це підкреслює важливість урахування контексту та індивідуальних різниць у дослідженні ціннісних орієнтацій.

Значна частина досліджень з ціннісних орієнтацій в Україні була проведена в контексті психології праці та організаційної психології. Дослідження в цих галузях можуть бути корисними для розуміння того, як цінності впливають на поведінку та ефективність у роботі.

Усі ці дослідження є важливими для розуміння того, як цінності впливають на поведінку та життєвий шлях людей в Україні, і можуть допомогти в розробці програм виховання та розвитку особистості.

Проблема формування цінностей та ціннісних орієнтацій є однією з важливих тем в психології. Вона демонструє, як люди набувають, розвивають та внутрішньо усвідомлюють свої цінності, що впливає на їхні вірування, вчинки і життєві рішення. Ця проблема включає в себе різноманітні аспекти, такі як культурні впливи, виховання, соціальна взаємодія, індивідуальні розвиток та інші.

Дослідження цієї проблеми допомагає краще розуміти, як формуються і змінюються цінності в процесі життя, і як вони впливають на поведінку та рішення людини. Вивчення цінностей і ціннісних орієнтацій має важливе значення для розвитку психологічної науки і для практичного застосування в багатьох галузях, включаючи освіту, психотерапію, міжособистісні відносини та керівництво.

Питання формування цінностей стосуються не лише індивідуального рівня, але і культурного та соціального середовища, і вимагають подальших досліджень і розгляду в контексті сучасних суспільних і культурних змін.

1.3. Умови та чинники збереження психічного здоров'я молоді

Збереження психічного здоров'я молоді є важливою та актуальною темою. Це комплексний процес, який вимагає уваги до багатьох аспектів життя. Індивідуальний підхід, зважаючи на особистість та потреби кожної особи, допоможе визначити найефективніші стратегії збереження психічного здоров'я.

Розглянемо основні умови та фактори, які впливають на збереження психічного здоров'я молоді:

Соціальна підтримка: молодим людям важливо мати підтримку з боку родини, друзів та спільноти. Важливою умовою є взаємодія з людьми, які розуміють, підтримують і слухають, може допомогти зменшити стрес і покращити настрій. Аарон Антоновський відомий ізраїльсько-американський соціолог і епідеміолог, вивчав поняття "соціальна підтримка" та її вплив на психічне здоров'я. Він підкреслював важливість соціальних мереж та взаємодії з оточуючими для збереження психічного здоров'я. [15].

Здоровий спосіб життя: правильне харчування, регулярна фізична активність та відпочинок сприяють здоров'ю не тільки фізичному, але й психічному.

Стрес-менеджмент: важливо навчитися ефективно керувати стресом. Техніки релаксації, медитація, йога, дихальні вправи можуть допомогти знизити рівень стресу. В галузі стрес-менеджменту є багато визнаних авторів, які досліджують та викладають ефективні техніки зниження рівня стресу. Серед них можна виділити Джона Кабат-Зінна - відомого розробкою програми "МБСР" (Майндфулнес – Базова програма з редукції стресу). Він є одним із піонерів майндфулнес-медитації та викладає методики релаксації та стрес-

менеджменту [36]; а також Деніела Гоулмана - автора книги "Емоційний інтелект", де він звертає увагу на важливість розвитку навичок емоційного саморегулювання для управління стресом [9].

Річард Дейвідсон, відомий дослідник мозкової активності та медитації, наприклад, вивчає вплив медитаційних практик на стрес-менеджмент та психічне здоров'я [42].

Гербертом Бенсоном, автором книги "Реакція розслаблення", було описано методи релаксації та дихальних вправ для подолання стресу [4].

У роботах зазначених вище науковців описано ефективні способи зниження стресу та підвищення психічного благополуччя.

Позитивний погляд на життя: розвиток оптимізму та позитивного сприйняття допомагає впоратися з труднощами та викликами, збільшує самооцінку.

Саморозвиток: постійне навчання, розвиток нових навичок і захопленнь допомагають зберігати активний розум і позитивний настрій.

Усвідомленість (mindfulness): техніки усвідомленості допомагають зосередитися на моменті, знизити тривожність і покращити загальний стан психічного здоров'я [11].

Соціальні зв'язки: взаємодія з різними людьми, спілкування, знайомства сприяють позитивному настрою та відчуттю приналежності.

Забезпечення безпеки: для молодих людей важливо відчувати себе в безпеці в фізичному та емоційному плані.

Професійне зростання: задоволення від кар'єрного зростання та реалізація своїх професійних амбіцій можуть також позитивно вплинути на психічне здоров'я.

Відпочинок і сон: недостатній сон може викликати стрес та вплинути на настрій. Регулярний відпочинок і достатній сон є важливими для збереження психічного здоров'я.

Виявлення та вирішення проблем: важливо вчасно розпізнати та вирішувати проблеми, звертатися по допомогу до спеціалістів, якщо це необхідно.

Уникнення шкідливих звичок: вживання алкоголю, наркотиків та інших шкідливих звичок може негативно вплинути на психічне здоров'я.

Обмеження використання соціальних мереж: занадто багато часу, проведеного в інтернеті і на соціальних платформах, може призвести до почуття відчуження та депресії. Важливо раціонально використовувати час в онлайні.

Підтримка відповідного навколишнього середовища: засоби масової інформації, включаючи новини і фільми, можуть впливати на емоційний стан. Необхідно обирати позитивне та натхненне середовище для споживання контенту.

Самопізнання і саморефлексія: розуміння своїх емоцій, потреб і цінностей може допомогти краще реагувати на стресові ситуації та змінювати негативні мислення. Психологами Річардом Райаном та Едвардом Деці, авторами "теорії самодетермінації" (самовизначення) досліджувався вплив самовизначення на мотивацію і психічне благополуччя молоді [12].

Позитивне спілкування: використання конструктивних способів виразу та висловлення своїх думок та почуттів сприяє покращенню стосунків з іншими.

Заняття творчістю: музика, малювання, письмо, рукоділля та інші творчі заняття можуть бути відмінними засобами вираження емоцій та релаксації.

Підтримка професійної допомоги: якщо виникають серйозні проблеми з психічним здоров'ям, важливо звернутися до психолога або психіатра. Професіонал може надати вам необхідну підтримку та поради.

Дотримання режиму дня: регулярний розпорядок дня, включаючи режим сну, допомагає стабілізувати емоційний стан.

Вивчення та розвиток навичок управління емоціями: розуміння власних емоцій та вміння ефективно з ними взаємодіяти допомагає запобігти накопиченню стресу та тривожності [21].

Навчання управління часом: вміння раціонально розподіляти час між різними сферами життя допомагає запобігти перевантаженню та вигоранню.

Активна громадська участь: волонтерство, участь у громадських ініціативах та проектах можуть збагатити життя молоді і сприяти психічному здоров'ю.

Правильне управління фінансами: вміння раціонально витратити кошти та уникати надмірної фінансової напруги сприяє психологічному комфорту.

Розвиток соціальних навичок: вміння ефективно спілкуватися, слухати і взаємодіяти з іншими людьми допомагає уникати конфліктів та неврозів.

Відпочинок і розваги: регулярний відпочинок, подорожі, відвідування культурних заходів сприяють підвищенню настрою та психічному відновленню.

Подолання страхів: робота над собою та підтримка близьких може допомогти подолати різні види страхів, що впливають на психічне здоров'я.

Важливість підтримки психічного здоров'я в освітніх закладах: здоров'я молоді повинно бути в центрі уваги у системі освіти, з включенням психологічної підтримки та навчання навичкам психологічного саморегулювання.

Багато науковців та освітніх експертів акцентують увагу на важливості психологічної підтримки та навчання навичкам психологічного саморегулювання у системі освіти, особливо в контексті збереження психічного здоров'я молоді. Серед них Д. Гоулман - автор книги "Емоційний інтелект", в якій він розглядає важливість розвитку навичок емоційного інтелекту в освітньому процесі [9]; Майкл Грінберг - психолог, який досліджував ефективність психологічної підтримки в освітніх закладах та розробив програми для підвищення психологічної стійкості студентів [11]; Марк Гріффін - дослідник, який розвиває методіку навчання навичкам

психологічного саморегулювання у школах та вищих навчальних закладах [12].

Ці автори та дослідники активно сприяють підняттю уваги до питань психічного здоров'я в освітньому середовищі та розробці практичних підходів до підтримки та розвитку психологічного благополуччя студентів та молоді.

Здорові стосунки: розвиток різних типів стосунків (сімейних, дружніх, романтичних) на основі взаєморозуміння, поваги та відкритості допомагає підтримувати емоційний баланс.

Підтримка відповідних навичок навчання: засвоєння навичок ефективного навчання та підготовки допомагає підтримувати віру в себе та досягати академічних успіхів [22].

Збереження ментальної гнучкості: вміння адаптуватися до змін, розвивати нові підходи та вирішувати проблеми сприяє психічному здоров'ю [23].

Важливо розуміти, що збереження психічного здоров'я - це постійний процес, який потребує свідомого зусилля та підтримки з боку навколишнього середовища. Зазначені чинники та поради можуть стати важливими кроками на шляху до здорового та щасливого життя.

Загалом, збереження психічного здоров'я молоді – це довготривала робота над собою, що включає різноманітні аспекти життя. Важливо створювати позитивне навколишнє середовище, ділитися емоціями та звертатися по допомогу, якщо виникають складнощі.

Висновки до розділу 1

Психічне здоров'я молоді є невід'ємною складовою загального благополуччя і визначальним фактором для досягнення особистого та професійного росту. Розуміння його значущості в сучасному суспільстві стає дедалі більш актуальним, оскільки молодь стикається зі зростаючими викликами та стресами. Основні умови та фактори збереження психічного

здоров'я молоді включають в себе різноманітні аспекти, які спільно формують їхню емоційну стійкість та психологічну здатність справлятися з викликами.

Соціальна підтримка, здоровий спосіб життя, стрес-менеджмент, позитивний погляд на життя, саморозвиток, обізнаність, соціальні зв'язки та багато інших факторів грають ключову роль у підтриманні психічного здоров'я молоді. Правильне використання соціальних мереж, активний спосіб життя, виявлення та вирішення проблем, а також здійснення професійного зростання сприяють психічному самопочуттю та розумовому розвитку.

Залучення до вивчення та розвитку навичок управління емоціями, важливості підтримки психічного здоров'я в освітніх закладах, а також розуміння власних потреб та цінностей є важливими аспектами на шляху до підтримання здорового психічного стану. Важливою є також підтримка з боку спеціалістів, якщо виникають серйозні труднощі.

Сукупність зазначених умов та факторів сприяє створенню сприятливого психологічного середовища, що допомагає молоді ефективно впоратися з труднощами, зберегти емоційний баланс та досягти свого повного потенціалу. Враховуючи ці чинники, суспільство може сприяти підтримці та розвитку психічного здоров'я молоді, створюючи умови для їхнього самореалізації та щасливого життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЦІННОСТЕЙ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Особливості впливу умов воєнного часу на психічний стан та здоров'я особистості

Умови воєнного часу мають значний вплив на психічний стан та здоров'я особистості. Воєнний конфлікт нерідко супроводжується емоційною напругою, стресом та травматичними подіями, які можуть залишити довготривалі сліди на психічному здоров'ї і поведінці індивіда. Особливі умови воєнного часу можуть викликати ряд психологічних реакцій та здоров'я-зв'язаних проблем:

Стрес та тривога: постійна загроза небезпеки, втрати життя або здоров'я, розділення з близькими, страх перед майбутнім - всі ці фактори можуть спричинити високий рівень стресу та тривоги [18].

Психотравми: очевидні військові конфлікти можуть стати причиною травматичних подій, які залишають невиліковні сліди на психічному здоров'ї.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): якщо особа була свідком жахливих подій або була жертвою насильства, може розвинути посттравматичний стресовий розлад, що супроводжується гострою тривогою, погіршенням настрою, повторними спогадами про події [17].

Депресія: воєнний час може викликати депресію через втрату, неспокій та відчуття безперспективності.

Втрата близьких людей: люди можуть переживати важкі емоції через втрату близьких, родичів та друзів внаслідок військових дій.

Постійний стрес та тривога, викликані умовами військового часу, можуть впливати на результати діяльності особистості, що може призвести до зниження продуктивності та якості виконуваних професійних обов'язків [18].

Порушення міжособистісних стосунків: розриви у родинних і соціальних зв'язках можуть призвести до відчуття відчуженості та соціальної ізоляції.

Синдром вигорання: медичні та соціальні працівники, що працюють в умовах військових конфліктів, можуть відчувати синдром вигорання через високий рівень стресу та виснаження.

Психологічні збої: важкі умови воєнного часу можуть призвести до різних психологічних збоїв, таких як дисоціативні порушення, паранойя, істерія тощо.

Отже, вплив умов військового часу на психічний стан особистості може бути значним та негативним. Людина у таких умовах може відчувати тривогу, страх, паніку, безпорадність, відчуття загрози свого життя та життя близьких людей. Особливо сильний ефект може бути на людей, які проживають в зонах активних бойових дій [28].

Збереження психічного здоров'я в умовах воєнного конфлікту вимагає особливої уваги та підтримки. Професійна психологічна допомога, соціальна підтримка, реабілітаційні програми та навички саморегуляції можуть допомогти індивідам подолати виклики та зберегти психічне здоров'я в умовах воєнного часу.

Для того, щоб зменшити негативний вплив умов військового часу на психічний стан особистості, потрібно забезпечувати їй психологічну підтримку, захист та стабільність. Важливо створювати сприятливі психологічні умови, забезпечувати психологічну та фізичну безпеку та добробут. Також необхідно надавати особам, які знаходяться у тривожному стані психологічну допомогу та підтримку. Можливі шляхи покращення психічного стану особистості в умовах військового часу можуть включати наступні:

Забезпечення стабільного та безпечного середовища: людина повинна мати достатній рівень безпеки, щоб відчувати стабільність та нормальність життя.

Розвиток соціальної підтримки: людина повинна бути оточена людьми, які надають їй підтримку та допомогу в складних ситуаціях.

Розвиток стратегій копіngu: людина має навчитися ефективно боротися зі стресом та тривогою, що допоможе їй знизити рівень тривоги та покращити її психічний стан [26].

Надання психологічної допомоги: особи з підвищеним рівнем тривожності повинні мати доступ до професійної психологічної допомоги та консультацій у разі потреби.

Розвиток самоствердження та самоповаги: люди, які мають підвищений рівень тривожності повинні навчитися довіряти власним силам та вірити у свої здібності.

Надання можливості відпочинку: людина повинна мати можливість відпочивати від стресу та тривоги [25].

Загалом, важливо надавати особам, що мають підвищений рівень тривожності підтримку та допомогу в умовах військового часу, щоб зменшити негативний вплив на їх психічний стан. Важливо розвивати соціальну підтримку, забезпечувати безпеку та стабільність, надавати психологічну допомогу та навчити ефективно боротися зі стресом та тривогою.

Також, для покращення психічного стану особистості в умовах військового часу можуть бути корисними наступні підходи:

Розробка програми психологічної підтримки: така програма може включати групові та індивідуальні консультації, психотерапію, тренінги з копіngu, які допоможуть особам навчитися ефективно копіювати зі стресом.

Розвиток емоційної грамотності: навчання осіб розпізнавати та виражати свої емоції, розуміти емоції інших людей, може допомогти зменшити рівень тривоги та стресу [5].

Використання технологій: інтернет-ресурси та мобільні додатки можуть бути корисними для психологічної підтримки в умовах військового конфлікту.

Соціальна підтримка може допомогти зменшити вплив стресу та тривоги [22].

Підтримка сімейного оточення: сім'я повинна бути джерелом підтримки та забезпечувати безпеку та стабільність.

Важливо зазначити, що підходи для покращення психічного стану особистості в умовах військового часу повинні бути індивідуальними та адаптованими до потреб конкретної людини. Також, важливо забезпечити доступ до професійних психологів та інших фахівців, які можуть допомогти з розробкою індивідуальної стратегії психологічної підтримки особистості.

2.2. Методи та організація емпіричного дослідження ролі цінностей у збереженні психічного здоров'я

Дослідження ролі цінностей у збереженні психічного здоров'я проводилося з вересня по грудень 2023 року.

Вибірку дослідження склали 60 осіб віком від 20 до 35 років, різних сфер діяльності, з них 20 чоловічої та 40 жіночої статі.

Метою дослідження було виявлення взаємозв'язку між психологічним здоров'ям і ціннісними орієнтаціями респондентів.

Для дослідження використовували такі діагностичні методики: шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера, відома як шкала задоволеності життям Е. Дінера; графік позитивних і негативних впливів або PANAS Мадяр-Мо; PANAS – це 5-бальна шкала, яка складається з різноманітних слів, що описують почуття та емоції, вимірювання психічного здоров'я за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф (експрес-версія в адаптації Л.В. Жуковської, О.Г. Трошихіної); тест цінностей Шварца (2011), застосовується для дослідження динаміки зміни цінностей як у групах (культурах) у зв'язку зі змінами в суспільстві, так і для особистості у зв'язку з її життєвими проблемами.

Для вимірювання задоволеності життям використовувалася шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера. Анкета містить 5 запитань, оцінка за цією шкалою розраховується шляхом підсумовування загальної кількості

балів, набраних людьми за кожним із тверджень. Шкала варіюється від 1 (категорично не згоден) до 7 (категорично згоден). Що вищий бал, то вище в людей відчуття задоволеності життям загалом. Детальніше пояснення діапазонів оцінок рівня задоволеності життям було надано Павотом і Дінером в 2013 році. Задоволеність життям є однією із складових психічного здоров'я, тому має прямий вплив на нього.

Шкала позитивного і негативного афекту (PANAS) – це інструмент, що використовується для вимірювання двох різних станів афекту, а саме позитивного афекту (PA) і негативного афекту (NA). Вищі бали за будь-якою шкалою вказують на вищий рівень відповідного афекту. Позитивний афект пов'язаний із приємною взаємодією з навколишнім середовищем, тоді як негативний афект відображає вимір загального дистресу, що підсумовує різні негативні стани, як-от гнів, провина або тривога. Негативна або позитивна взаємодія людини з навколишнім середовищем відіграє важливу роль на формування психічного здоров'я людини, тому ця характеристика є важливою у цьому дослідженні.

Результати опитувальника оцінюють позитивний і негативний ефект за останній місяць. Варіанти відповідей оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта з такими прив'язками: зовсім не вірно (1), трохи вірно (2), частково вірно (3), досить вірно (4) і дуже вірно (5). Ця шкала є корисним інструментом для дослідників, які вивчають емоції та їхній вплив на поведінку і психічне здоров'я. Це дає змогу оцінювати позитивний і негативний афект окремо, що може забезпечити більш детальне розуміння емоційного стану людини.

Щоб дізнатися більше про рівень психічного здоров'я був вимірний рівень психологічного благополуччя. Основним методом вивчення психологічного благополуччя, на якому ми зосередилися, є шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. У цьому дослідженні ми використовуємо версію шкал психологічного благополуччя К. Ріфф, адаптовану Л.В. Жуковською та Є.Г. Трошихіною. Цей інструмент використовується для оцінювання шести царин психологічного благополуччя:

автономії, оволодіння навколишнім середовищем, особистісного зростання, позитивних стосунків з іншими, мети в житті та прийняття себе. Респонденти оцінюють висловлювання за шкалою від 1 до 6, де 1 вказує на сильну незгоду, а 6 – на сильну згоду. Інтерпретація результатів ґрунтується на системі зворотного підрахунку балів для певних тверджень. Шість царин психологічного благополуччя, оцінюються за такими шкалами Ріфф: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономність, компетентність, життєві цілі, особистісне зростання.

Тест цінностей (PVQ) Шварца використовується для вивчення динаміки змін цінностей як у групах (культурах) у зв'язку зі змінами в суспільстві, так і в окремої людини у зв'язку з її життєвими проблемами. Опитувальник портретних цінностей (PVQ) ґрунтується на концепції портретних цінностей, розробленої соціальним психологом Ш. Шварцем наприкінці 80-х років. Респондента просять порівняти себе з короткими описами 40 різних людей і відповісти, наскільки, на їхню думку, вони схожі на представлений портрет. Респондент має відповісти на запропоновані твердження відповідно до шести бальної шкали: від "зовсім не схожий на мене» (0 балів) до «дуже схожий» (5 балів) за такими критеріями: відповідність, традиція, доброзичливість, універсалізм, незалежність, стимуляція, гедонізм, досягнення, потужність, безпека.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів дослідження за Шкалою задоволеності життям респондентів подано на рисунку 2.1.

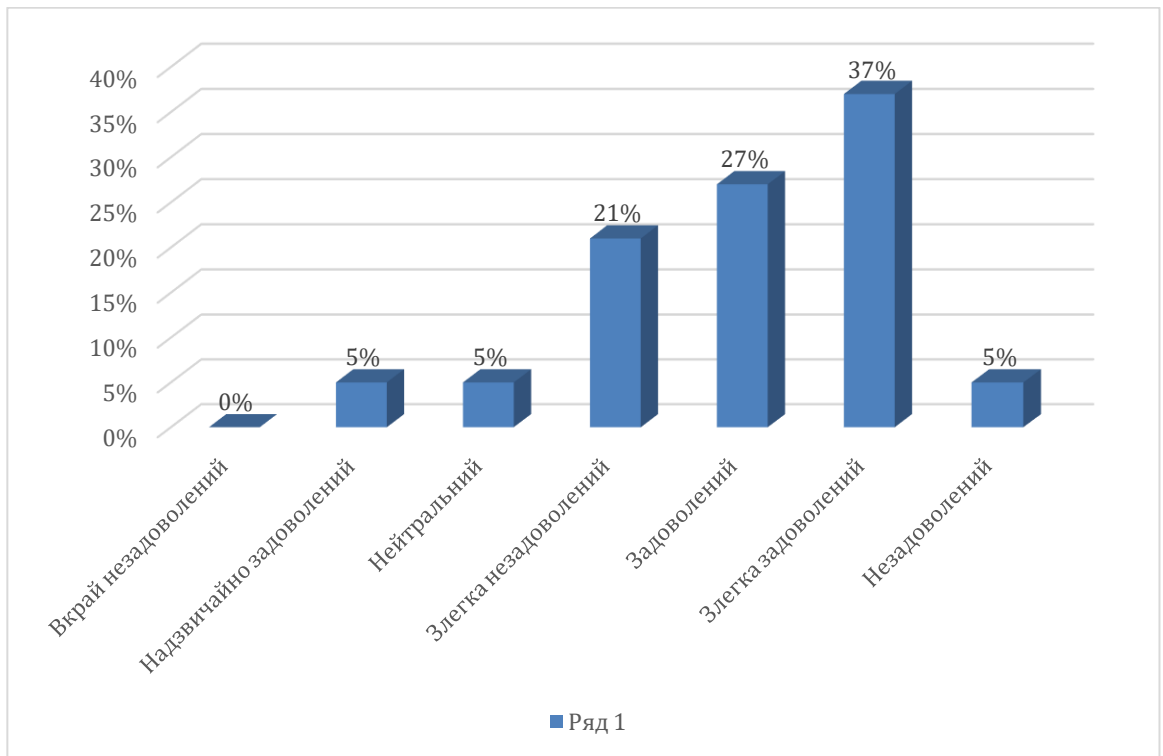


Рисунок 2.1. Результат задоволеності життям респондентів

На рисунку 2.1 представлено вимірювання рівня задоволеності життям. Результати дослідження показали, що жоден з учасників не набрав балів у діапазоні «вкрай незадоволений», у той час як 5% учасників набрали бали в діапазоні «надзвичайно задоволений», 5% учасників набрали бали в діапазоні «нейтральний», 5% учасників набрали бали в діапазоні «незадоволений», 27% були задоволені, 37% були злегка задоволені і 21% були злегка незадоволені.

Цей результат свідчить про те, що респонденти, які взяли участь в опитуванні, загалом задоволені своїм життям, у них позитивний погляд на життя. Варто зазначити, що більшість учасників (37%) набрали бали в діапазоні «злегка незадоволений», що вказує на те, що є певні сфери, в яких вони хотіли б удосконалюватися. Цей висновок узгоджується з розумінням того, що задоволеність життям – це складна конструкція, на яку можуть впливати різноманітні чинники, як-от особисті цілі, цінності та життєві обставини.

Ця методика дає цінну інформацію про рівень задоволеності життям респондентів, що може мати наслідки для їхнього загального благополуччя та

успішності. Низький рівень задоволеності життям негативно впливає на психологічне здоров'я особистості.

Загалом, варто зазначити, що респонденти, які взяли участь в опитуванні, набрали найбільшу кількість балів у діапазоні «злегка задоволений», що свідчить про те, що загалом, вони щасливі й перебувають у позитивному настрої щодня.

Перейдемо до аналізу результатів Шкали позитивного і негативного афекту (PANAS). Результати подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Середній бал позитивного й негативного афекту респондентів

	Середній показник	Стандартне відхилення
Позитивний афект (PA)	18,89	3,84
Негативний афект (NA)	15,70	4,64

Дослідження, проведене серед 60 респондентів з використанням адаптованого опитування PANAS показало, що досліджувані, як правило, відчують більше позитивного афекту, ніж негативного. На це вказує середній бал позитивного впливу, що дорівнює 18,89, що вище за середній бал негативного впливу, який дорівнює 15,70. Позитивний афект відноситься до приємної взаємодії з навколишнім середовищем, і вищий бал за цією шкалою означає, що респонденти з більшою ймовірністю будуть відчувати позитивні емоції і позитивно взаємодіяти з іншими людьми та життєвими труднощами. З іншого боку, негативний афект відображає вимір загального дистресу, що підсумовує різні негативні стани, такі як гнів, вина або тривога.

Перейдемо до результатів методики психологічного благополуччя К. Ріфф, які подані на рисунку 2.2.

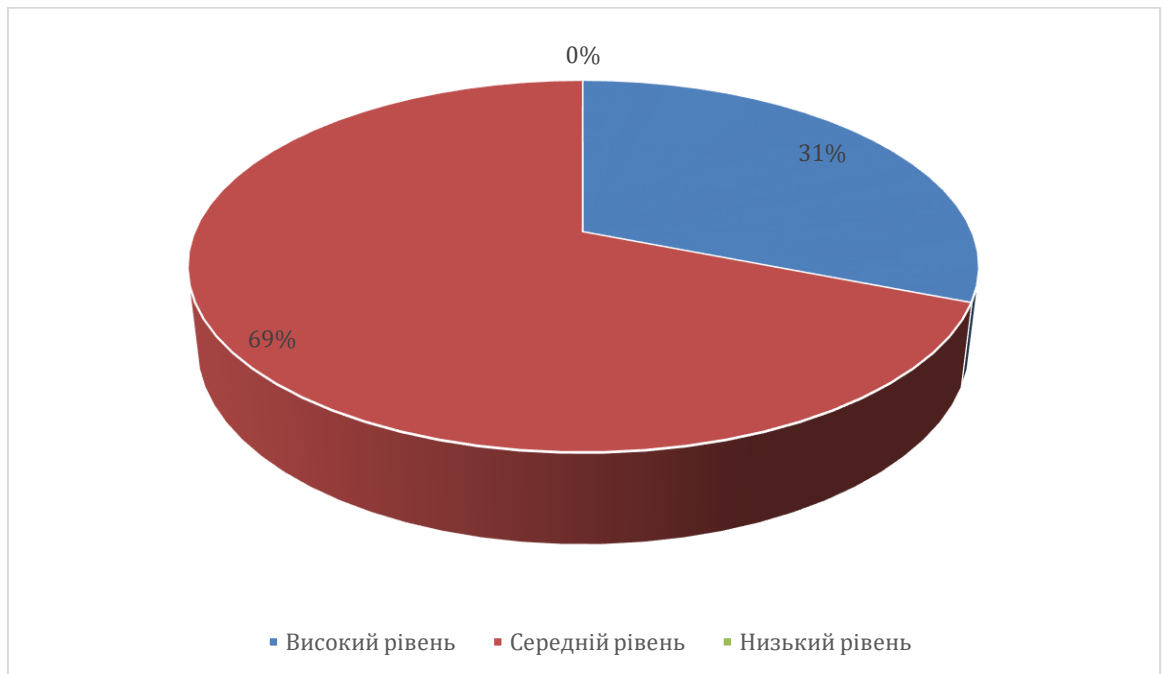


Рис.2.2. Рівні психологічного благополуччя за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (у відсотках)

Виходячи з наведених даних, можна зробити висновок, що більшість опитаних мають середній рівень психологічного благополуччя, що скоріш за все пов'язано з проживанням у воєнний час, і жоден з них не має низького рівня психологічного благополуччя.

Респонденти із середнім рівнем психологічного благополуччя, що демонструють високий рівень автономії та показники особистісного зростання, є самостійними, мотивованими особистостями, які прагнуть власного особистісного розвитку. Вони, ймовірно, користуватимуться великою повагою і захопленням у своїх друзів, колег, рідних за їхню незалежність і життестійкість, і вони можуть слугувати взірцем для наслідування для інших, які прагнуть розвинути в собі аналогічні якості.

Респонденти з високим рівнем психологічного благополуччя та високими показниками особистісного зростання є вмотивованими, такими, що усвідомлюють себе такими, які прагнуть до особистісного розвитку. Вони стійкі перед обличчям труднощів, активно шукають можливості для зростання і прагнуть справляти позитивний вплив на навколишній світ.

Розглянемо результати опитувальника ціннісних орієнтацій (PVQ) Шварца.

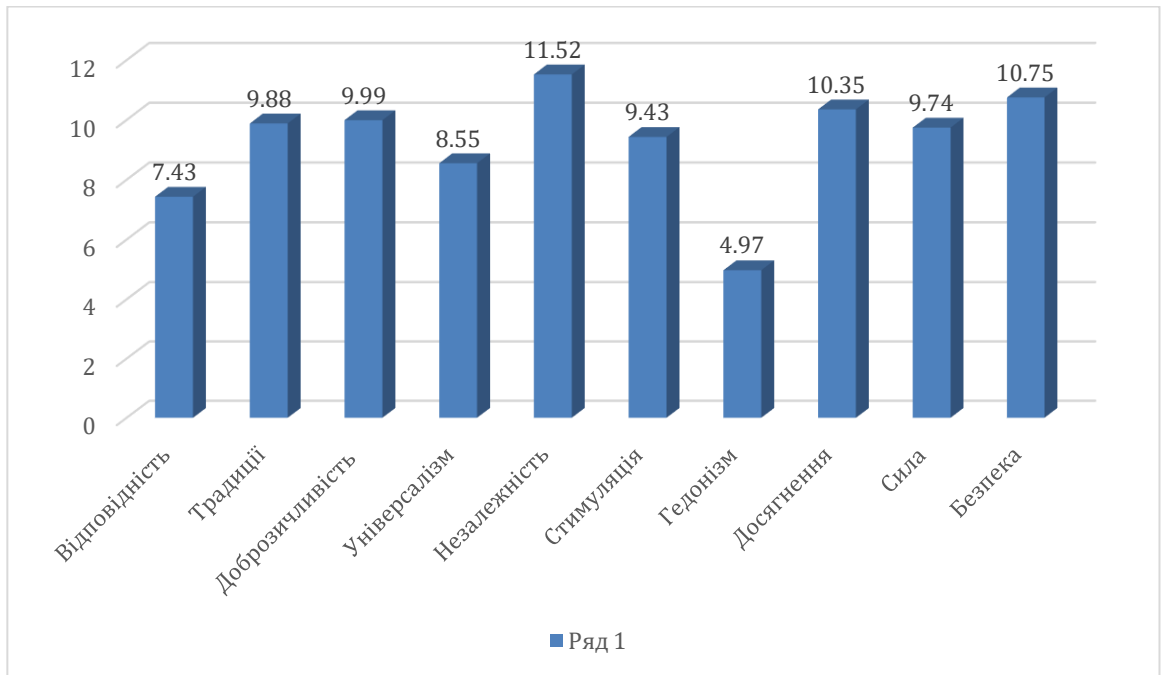


Рис .2.3. Середній бал за опитувальником (PVQ) у респондентів

Згідно з опитуванням, середньостатистична українська молодь найбільше цінує незалежність (11,52), за нею йдуть безпека (10,75), досягнення (10,35), доброзичливість (9,99), традиції (9,88), сила (9,74), стимулювання (9,43), універсалізм (8,55), відповідність (7,43), гедонізм (4,97).

Високий рівень такої цінності, як незалежність, можна інтерпретувати як те, що українська молодь найбільше зосереджена на собі. Визначальною метою цього типу цінностей є незалежність мислення та вибору дій, креативність, дослідницька діяльність.

Доброзичливість, досягнення та універсалізм також є важливими цінностями для української молоді, хоча вони стоять дещо нижче, ніж незалежність. Доброзичливість часто асоціюється з емпатією та співчуттям, що відображається в сильному бажанні допомагати іншим і робити світ кращим, що пов'язано з війною в країні. Досягнення зазвичай асоціюється з амбіціями та успіхом, і це свідчить про культуру, яка цінує наполегливу працю та досягнення. Універсалізм часто асоціюється із соціальною справедливістю

та рівністю, що відображається в сильному прагненні до терпимості та поваги до інших.

З іншого боку, високе значення традицій свідчить про те, що українська молодь націлена на масове і прогресивне мислення, а також поважає і цінує традиції, соціальні норми і звичаї.

Таким чином, цінності незалежності серед української молоді можуть свідчити про зростаючий акцент на індивідуалізм і автономію, тоді як традиційні цінності не втрачають своє значення. Цей зсув може відображати мінливий соціальний і культурний ландшафт країни, де молоді покоління прагнуть визначити свою ідентичність у світі, що швидко змінюється.

Нижче подано результат кореляції між задоволеністю життям, позитивним і негативним афектом і показниками ціннісних орієнтацій у респондентів.

Таблиця 2.2

Взаємозв'язок між задоволеністю життям і ціннісними орієнтаціями української молоді

Шкали		Задоволеність життям	Позитивний вплив	Негативний вплив
Відповідальність	Spearman 's rho	0,149	-0,012	0,099
	p-value	0,139	0,907	0,326
Традиції	Spearman 's rho	-0,155	-0,140	0,121
	p-value	0,123	0,164	0,229
Доброзичливість	Spearman 's rho	0,122	0,179	0,041
	p-value	0,225	0,075	0,683
Універсалізм	Spearman 's rho	0,094	0,117	0,045
	p-value	0,354	0,247	0,655

Незалежність	Spearman 's rho	0,143	0,364***	-0,059
	p-value	0,156	<,001	0,558
Стимулювання	Spearman 's rho	0,056	0,393***	0,055
	p-value	0,583	<,001	0,590
Гедонізм	Spearman 's rho	0,085	0,140	-0,122
	p-value	0,401	0,165	0,227
Досягнення	Spearman 's rho	0,147	0,174	0,083
	p-value	0,145	0,084	0,411
Сила	Spearman 's rho	-0,105	0,072	0,091
	p-value	0,300	0,474	0,366
Безпека	Spearman 's rho	0,126	0,135	0,046
	p-value	0,213	0,181	0,652

Примітки: «*» - значущий взаємозв'язок за $p < 0,05$; «**» - значущий взаємозв'язок за $p < 0,01$; «***» - значущий взаємозв'язок за $p < 0,001$.

Виявлено значущий взаємозв'язок між позитивним впливом незалежності ($r=0,364$, $p < 0,001$) і стимуляцією ($r=0,393$, $p < 0,001$). Це може свідчити про те, що особи, які відчувають себе більш незалежними, також схильні до вищого рівня стимуляції. Це може вказувати на важливість незалежності у формуванні позитивного ставлення до стимулюючих чинників або подій.

Таблиця 2.3

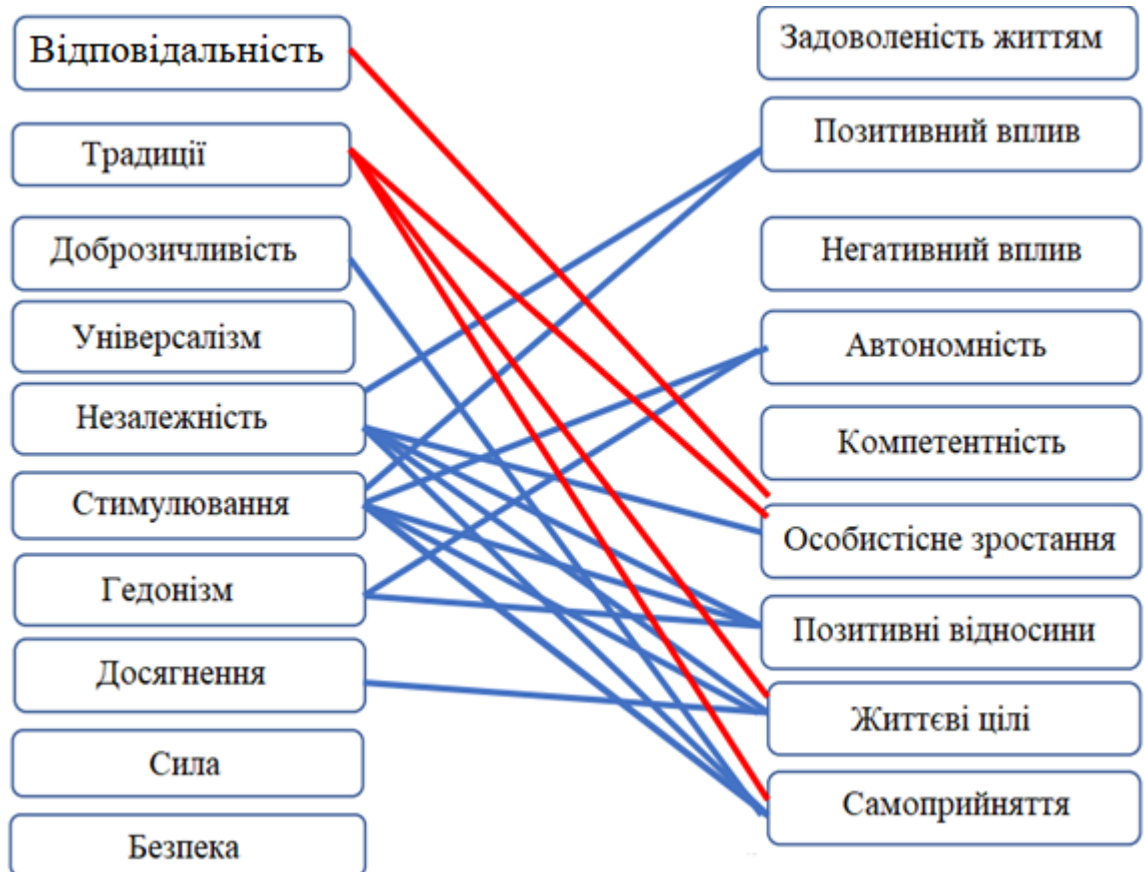
Взаємозв'язок між психологічним здоров'ям і ціннісними орієнтаціями української молоді

Шкали		Автономність	Компетентність	Особистісний ріст	Позитивні відносини	Життєві цілі	Самоприйняття
Відповідальність	Spearman's rho	-0,012	0,099	-0,267**	-0,146	-0,010	-0,097
	p-value	0,907	0,326	0,007	0,147	0,919	0,337
Традиції	Spearman's rho	-0,140	0,121	-0,321*	-0,156	-0,207	-0,282**
	p-value	0,164	0,229	0,002	0,122	0,041	0,044
Доброзичливість	Spearman's rho	0,179	0,041	0,002	0,132	0,183	0,324**
	p-value	0,075	0,683	0,987	0,190	0,068	0,001
Універсализм	Spearman's rho	0,117	0,045	0,024	-0,007	0,081	0,047
	p-value	0,247	0,655	0,814	0,947	0,425	0,643
Незалежність	Spearman's rho	0,364** *	-0,059	0,399***	0,364* **	0,417** *	0,277** *
	p-value	<,001	0,558	<,001	<,001	<,001	0,005
Стимулювання	Spearman's rho	0,393** *	0,055	0,094	0,216* *	0,336** *	0,234* *
	p-value	<,001	0,590	0,350	0,031	<,001	0,019
Гедонізм	Spearman's rho	0,140	-0,122	0,154	0,263* *	0,184	0,405** *
	p-value	0,165	0,227	0,126	0,008	0,067	<,001
Досягнення	Spearman's rho	0,74	0,083	0,090	0,146	0,322** *	0,136
	p-value	0,084	0,411	0,376	0,146	0,001	0,176
Сила	Spearman's rho	0,072	0,091	0,026	0,074	0,129	-0,060
	p-value	0,474	0,366	0,797	0,467	0,200	0,553
Безпека	Spearman's rho	0,135	0,046	-0,153	-0,025	0,149	-0,101

	p-value	0,181	0,652	0,129	0,804	0,140	0,318
--	---------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Примітки: «*» - значущий взаємозв'язок при $p < 0,05$; «**» - значущий взаємозв'язок при $p < 0,01$; «***» - значущий взаємозв'язок за $p < 0,001$.

Результати взаємозв'язку представлені в кореляційній пляді на рисунку 2.4.



*Червона лінія = негативний взаємозв'язок

**Синя лінія = позитивний взаємозв'язок

Рис.2.4. Взаємозв'язок між психологічним благополуччям і ціннісними орієнтаціями української молоді

Як видно з рисунка 2.4, виявлено такі значущі зв'язки:

- позитивний взаємозв'язок між автономією і гедонізмом ($r=0,364$, $p < 0,001$) і стимуляцією ($r=0,393$, $p < 0,001$);

- негативний взаємозв'язок між особистісним зростанням, відповідністю ($r=-0,267$, $p<0,01$) і традиціями ($r=-0,312$, $p<0,01$);

- позитивний зв'язок між особистісним зростанням і незалежністю ($r=0,399$, $p<0,01$);

- позитивний взаємозв'язок між позитивними стосунками і незалежністю ($r=0,364$, $p<0,001$), стимуляцією ($r=0,216$, $p<0,05$) і гедонізмом ($r=0,263$, $p<0,01$);

- негативний зв'язок між метою в житті та традиціями ($r=-0,205$, $p<0,05$);

- позитивний зв'язок між життєвими цілями і незалежністю ($r=0,417$, $p<0,001$), стимуляцією ($r=0,336$, $p<0,001$) і досягненнями ($r=0,322$, $p<0,01$);

- негативний взаємозв'язок між самоприйняттям і традиціями ($r=-0,282$, $p<0,01$);

- позитивний взаємозв'язок між самоприйняттям і доброзичливістю ($r=0,324$, $p<0,01$), незалежністю ($r=0,277$, $p<0,01$), стимуляцією ($r=0,234$, $p<0,05$) і гедонізмом ($r=0,405$, $p<0,001$).

У результаті аналізу було виявлено, що показник психологічного благополуччя і позитивних афектів достовірно позитивно пов'язаний із цінністю особистісного зростання найбільшою мірою. Це свідчить про те, що респонденти, які надають пріоритет особистісному зростанню, такому як самовдосконалення, інтелектуальний розвиток і досягнення цілей, як правило, мають вищий рівень психологічного здоров'я. Ця позитивна кореляція може бути пояснена тим фактом, що особистісне зростання є цінним аспектом української культури. Крім того, особистісне зростання може призвести до відчуття мети і сенсу життя, що є ключовим компонентом психологічного здоров'я. Коли люди ставлять мету і працюють над її досягненням, це може підвищити їхнє почуття самоефективності та впевненості в собі, що, своєю чергою, може підвищити їхнє загальне благополуччя.

Позитивний зв'язок між стимуляцією і гедонізмом із психологічним благополуччям в українській молоді свідчить про те, що такі люди спонукають шукати новий досвід, займатися приємними видами діяльності та

мати більш позитивний погляд на життя, і все це може сприяти їхньому загальному благополуччю та психічному здоров'ю. З іншого боку, негативний взаємозв'язок між метою в житті та традиціями може свідчити про те, що люди, які мають чіткі життєві цілі, можуть менше приділяти уваги традиційним цінностям. Негативний взаємозв'язок між самоприйняттям і традиціями може свідчити про те, що особи з вищим рівнем самоприйняття менше спираються на традиційні цінності або погляди в своєму житті. Це може означати, що вони більш схильні до індивідуальних переконань, власних стандартів та особистої етики, ніж до передбачуваних або усталених норм. Такі люди можуть вважати важливим розвивати власну ідентичність і не піддаватися традиційному тиску чи стереотипам, що може виникати внаслідок соціокультурного оточення.

Висновки до розділу 2

Умови воєнного часу мають значний вплив на психічний стан та здоров'я особистості. Воєнний конфлікт нерідко супроводжується емоційною напругою, стресом та травматичними подіями, які можуть залишити довготривалі сліди на психічному здоров'ї і поведінці індивіда. Особливі умови воєнного часу можуть викликати ряд психологічних реакцій та здоров'я-зв'язаних проблем.

Дослідження ролі цінностей у збереженні психічного здоров'я проводилося з вересня по грудень 2023 року. Вибірка складалася зі 60 осіб віком від 20 до 35 років, різних сфер діяльності. Метою дослідження було виявлення взаємозв'язку між психологічним здоров'ям і ціннісними орієнтаціями респондентів.

Для дослідження використовували такі діагностичні методики: шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера (1985); графік позитивних і негативних впливів або (PANAS) Мадяр-Мо (2009); PANAS – це 5-бальна шкала, яка складається з різноманітних слів, що описують почуття й емоції;

имірювання психічного здоров'я за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф (експрес-версія в адаптації Л.В. Жуковської, О.Г. Трошихіної); тест цінностей Шварца (2011), застосовується для дослідження динаміки зміни цінностей як у групах (культурах) у зв'язку зі змінами в суспільстві, так і для особистості у зв'язку з її життєвими проблемами.

Українська молодь набрали найбільшу кількість балів у діапазоні «злегка задоволений», що свідчить про те, що загалом, вони щасливі й перебувають у позитивному настрої щодня. Більшість опитаних мають середній рівень психологічного благополуччя, що скоріш за все пов'язано з проживанням у воєнний час, і жоден з них не має низького рівня психологічного благополуччя.

Середньостатистична українська молодь найбільше цінує незалежність (11,52), за нею йдуть безпека (10,75), досягнення (10,35), доброзичливість (9,99), традиції (9,88), сила (9,74), стимулювання (9,43), універсалізм (8,55), відповідність (7,43), гедонізм (4,97).

РОЗДІЛ 3

РОБОТА З ЦІННОСТЯМИ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ: ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

3.1. Теоретичні аспекти імплементації цінностей у практичну діяльність психологів

Як показує проведене нами дослідження, саме ціннісні орієнтації особистості, становлять вищий рівень ціннісної системи, можуть розглядатися як можлива мета індивідуального розвитку. За словами А. Маслоу, ціннісні орієнтації особистості, являють собою своєрідний еталон, «наукову», що не має нічого спільного з упередженнями дослідника, «природну систему цінностей» [16].

Однак бажаність освоєння і прийняття таких цінностей конкретною людиною в демократичному суспільстві стикається з певними етичними проблемами.

М.П. Бліхар справедливо порушує питання про те, «наскільки інші люди і суспільство загалом мають моральне право виховувати, формувати дитину, підлітка, юнака, будь-яку людину в дусі строго певних моральних цінностей» [5]. За його словами, зазначена суперечність позитивно розв'язується за допомогою «співтворчості» під час спільної діяльності суб'єктів навчання – «це співтворчість насамперед саме загальнолюдських цінностей, оскільки вони утворюють той найзагальніший і тому особливо міцний фундамент духовності, на основі якого кожен обирає й прокладає свій життєвий шлях, формуючи конкретніші та частковіші моральні цінності й ідеали» [53].

З урахуванням наведених етичних принципів нами було проведено формувальний експеримент, спрямований на перевірку положення про

можливість формування та розвитку в процесі цілеспрямованого психологічного впливу цінностей для збереження психічного здоров'я. Програма носить рекомендаційний характер.

Як показано в роботах цілої низки авторів, зміна системи ціннісних орієнтації з найбільшим ефектом може бути досягнута в процесі групових психотерапевтичних тренінгів або тренінгової форми навчання [6, 19, 25].

Виходячи з цього, як основу формуючого експерименту нами було обрано навчальний груповий психологічний тренінг, спрямований на формування в української молоді системи цінностей спрямованої на збереження психологічного здоров'я.

Така тренінгова група, створюючи умови інтенсивного переживання тих чи інших подій і відтворюючи в стислі строки досвід реального життя, являє собою досить адекватну модель особистісного розвитку. Як зазначає К. Рудестам, «група виявляється мікрокосмосом або суспільством у мініатюрі, що відображає в собі весь зовнішній світ і додає реалістичності штучно створюваним відносинам» [21]. Моделювання в груповому психологічному тренінгу ситуацій, пов'язаних із практичною діяльністю, впливає на співвіднесення індивідом своїх принципів і настанов із цінностями, значущими для його діяльності, та розвиток на основі їхнього усвідомлення і подальшого прийняття або відкидання власної ціннісної системи. Одним із найважливіших універсальних механізмів такого розвитку в процесі групового впливу є можливість отримання зворотного зв'язку та підтримки від людей, які мають спільні цілі, проблеми або переживання. На значення механізму зворотного зв'язку в контексті експериментального впливу на ціннісні орієнтації вказує, зокрема, М. Рокіч [29].

Серед численних методологічних засад і напрямів практичної психології на питання ціннісного розвитку найбільшою мірою орієнтована екзистенційно-гуманістична традиція. У найзагальнішому вигляді екзистенційно-гуманістична терапія спрямована на зниження тривожності через усвідомлення сенсу свого життя та самостійний вибір майбутнього,

прийняття відповідальності за зроблений вибір і досягнення внутрішньої свободи, формування позитивної «Я-концепції», тобто через актуалізацію саме тих чинників, які ми охарактеризували як ті, що визначають формування вищого рівня системи ціннісних орієнтацій.

Як ключові поняття екзистенційно-гуманістичної традиції можна виокремити «автентичність» та «інтенційність», що являють собою системні якості особистості, які інтегрують у собі перелічені вище психологічні параметри. Ці якості є одночасно метою і засобом розвитку системи цінностей особистості.

Автентичність, тобто конгруентність і щирість щодо самого себе, має на увазі постійну рефлексію з приводу своєї діяльності та вміння керувати процесом спілкування, залишаючись при цьому самим собою, спонтанно реагуючи на поведінку і висловлювання оточення. Поняття «автентичність», введене К. Роджерсом, стало одним із ключових і в гештальт-терапії.

Як зазначають У.Б. Михайлишин У.Б. і співавтори, головним атрибутом автентичної особистості – ідеальної моделі розвитку людини – у теоріях Ф. Перлза та К. Роджерса є відповідальність [56]. У теорії К. Роджерса прийняття відповідальності відбувається за появи довіри до свого «актуалізаційного досвіду», що, своєю чергою, зумовлено розширенням «Я-концепції», відмовою від власних фіксованих рамок, оцінок і цілей. Гештальт-терапія спрямована на прийняття відповідальності через розвиток незалежності, автономії, що зумовлена усвідомленням і визначенням меж своєї суб'єктивної реальності, різноманітні порушення діапазону яких проявляються у вигляді тривоги.

Автентичність тісно взаємопов'язана з інтенціональністю. За визначенням А.Е. Айві та співавторів, інтенціональність – «це екзистенціальна конструкція, яка стверджує, що людина, діючи у світі, має ясно усвідомлювати, що світ також впливає на неї» [8]. Тим самим інтенціональність виступає умовою внутрішньої свободи, що ґрунтується на здатності ухвалювати відповідальні рішення в ситуації вибору і реалізовувати

їх. Тільки інтенціональна, внутрішньо вільна особистість здатна адекватно оцінити смислові межі навколишньої дійсності, прийняти на себе відповідальність за результати свого життя і діяльності.

За В. Франклом, шлях до інтенціональності та смислу лежить через зміни в конструктах і системі цінностей [49]. При цьому А.Є. Айві та співавтори зазначають, що інтенціональність тісно пов'язана з гнучкістю, сприйнятливістю конструктів. Тому завданням психолога є зробити спочатку жорсткі конструкти, що дають надмірно фіксовану картину реальності, гнучкішими, вільнішими, «інтенціональнішими» і допомогти тим самим клієнту поглянути на ситуацію інакше [8].

У теорії Дж. Келлі особистісні конструкти являють собою «понятійні системи, або моделі», способи, за допомогою яких людина осмислює дійсність. На його думку, у здорових людей особистісне зростання і розвиток пов'язані з розширенням діапазону, обсягу й охоплення системи конструктів. Тривога в його визначенні – це «усвідомлення того, що події, з якими стикається людина, лежать поза діапазоном застосовності її конструктивної системи» [15].

Тому проведені тренінги повинні бути передусім спрямовані на розвиток автентичності та інтенціональності учасників через надання більшої гнучкості спочатку жорстким конструктам, оцінним позиціям і стереотипам. Базовим принципом цілеспрямованого психологічного впливу в рамках цієї тренінгової групи має бути створення умов для вільного вибору вищих цінностей через ускладнення системи особистісних конструктів і розширення, тим самим, смислових меж суб'єктивної реальності.

Тренінг має містити в собі прийоми і техніки клієнтоцентрованої терапії К. Роджерса, гештальт-терапії Ф. С. Перлза і логотерапії В. Франкла [249]. Франкла.

Цей підхід, що об'єднує зазначені загальні положення цих теорій, реалізує принципи узагальненої теорії Дж. Келлі і може бути охарактеризований як усвідомлений, «систематичний еkleктизм» [8].

3.2. Розробка та апробація тренінгової програми «Цінності як життєвий курс»

Важливо підкреслити, що ціннісно-смилова установка на психічне здоров'я і здоровий спосіб життя посідає найвищий ієрархічний рівень у системі ціннісних орієнтацій особистості, відбиваючи стійкі суб'єктивні ставлення до різних боків реального буття, що заломлюються у діяльності направленої на турботу про здоров'я та визначають її характер, позиційність суб'єкта, спосіб його життя [2; 6]. Це смислове утворення готовності особистості до дії, самовтілення в аспекті діяльності, пов'язаної зі здоров'ям, способами і прийомами його збереження, формування, зміцнення і примноження. По суті, це поняття відображає результат розумової діяльності (осмислення) щодо психічного здоров'я як цінностей життєтворчості, як категорії «життєво важливого» з переведення їх у розряд чинних, реалізованих принципів.

Справді, ціннісно-смилова установка формується як набуття здібностей до втілення цінностей у реальній, живій діяльності, відображає особисту причетність суб'єкта до певної цінності, рух від цінностей через смисли до діяльності. У зв'язку з цим можна виокремити два аспекти ціннісно-смилових установок. Перший аспект – онтологічна характеристика: якість ціннісно-смилових установок, їхній зміст, що відображає відповідь людини на запитання «Що важливо, принципово для людини?», «На яких позиціях вона стоїть?». У граничному сенсі ця характеристика вимірюється особистою причетністю людини до духовності, пов'язана з її суб'єктивним рухом у духовно-моральному напрямку.

Другий аспект належить до організаційно-діяльнісної характеристики ціннісно-смилових установок. Він відображається в таких категоріях:

а) у ступені осмисленості, усвідомленості (особистісної ясності) ціннісно-смилових установок. Ціннісно-смиловий розвиток полягає в тому,

щоб ціннісні орієнтації були особисто переведені суб'єктом у власну ціннісно-сміслову установку;

б) у суб'єктній наповненості ціннісно-сміслових настанов, їхній діяльнісній спроможності, здатності суб'єкта до втілення власного ціннісного розуміння буття в реальне життя.

Саме тому ціннісно-смістова установка відіграє визначальну роль у формуванні діяльності і стратегій поведінки спрямовані на збереження здоров'я, виступає імперативом ставлення людини до свого здоров'я і здоров'я оточуючих.

Виходячи з теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури, вважаємо за необхідне проведення експериментального дослідження, спрямованого на формування цінностей з метою збереження психічного здоров'я української молоді в воєнний час.

На наш погляд, як ефективна форма, що забезпечує оптимізацію процесу формування цінностей з метою збереження психічного здоров'я, виступає тренінг.

Тренінг – метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь, навичок і соціальних настанов, що створює спеціальне, творче, доброзичливе і сприятливе середовище для розуміння самого себе, свого внутрішнього світу, для апробування і закріплення позитивних особистісних трансформацій.

Під час експериментального дослідження нами було розроблено й апробовано програму тренінгу «Цінності як життєвий курс», спрямованого на формування цінностей з метою збереження психічного здоров'я української молоді у воєнний час.

Тренінг має рефлексивно-інноваційний характер. Під час проведення акцент робиться на розвиток цінностей, які будуть сприяти збереженню психічного здоров'я молоді у воєнний час.

Мета тренінгу: сприяти формуванню цінностей, які будуть сприяти збереженню психічного здоров'я молоді у воєнний час.

Завдання тренінгу:

1. Сформувати ставлення до цінностей як важливої складової особистості, що визначає ставлення до життя.
2. Допомогти сформулювати власні життєві цінності.
3. Спонукаати до самовдосконалення, саморозвитку.
4. Підвищення самооцінки учасників.
5. Створення сприятливого психологічного фону для успішного закінчення тренінгової роботи.

Учасники: молодь 18-35 років

Тренінг складався з двох занять, які представлені нижче.

Заняття №1

Обладнання та матеріали: Свічка, сердечка, ромашки, квіточки, макет сходів, список цінностей – за кількістю учасників, спокійні мелодії, аудіозаписи пісні «П'ять цінностей».

Хід тренінгу

Доброго дня, шановні! Я рада вас усіх бачити.

Проблема цінностей надзвичайно актуальна нині. Соціологи стверджують, що для сучасного суспільства дедалі більшого значення набувають цінності матеріально-побутового плану, переважають особисті життєві мотиви та економічні цілі. У структурі ціннісних орієнтацій сучасного суспільства домінують не цінності-цілі, а цінності-засоби.

Цінності особистості, звісно, насамперед формуються в сім'ї, сім'я відіграє ключову роль у моральному вихованні дітей. Опора на ці цінності допомагає людині протистояти руйнівним впливам. Із сім'ї людина виносить у суспільне життя ті якості, які стають джерелом творення або зла і руйнування. Важливо не тільки навчити дитину правил поведінки, а й допомогти знайти внутрішню систему цінностей відповідно до вимог сучасності.

Правила роботи в тренінгу

- Називати одне одного на ім'я.
- Поважати того, хто говорить, вміти слухати.

- Брати активну участь у тому, що відбувається, контактувати якомога з більшою кількістю учасників групи.

Вправа «Знайомство»

Мета: сприяння згуртованості в групі, створення доброзичливої атмосфери.

Давайте познайомимося. Ім'я для кожної людини звучить як музика. Я попрошу кожного підписати своє сердечко (вирізати заздалегідь). Назвіть себе так, як ви хочете, щоб до вас зверталися.

Кожному учаснику пропонується представитися і озвучити свої очікування від тренінгу (передається свічка).

Сьогодні під час тренінгу ми поговоримо про життєві цінності, дізнаємося, які цінності існують, спробуємо визначити, що для кожного з вас є цінним.

- А для початку давайте подумаємо, що таке цінність? (Відповіді учасників).

Цінність – важливість, значущість, користь, корисність чого-небудь.

Італійський філософ В. Думінуко говорив: «Без цінностей людина несеться потоком, як дерево в бурхливих водах моря».

- Як Ви думаєте, про які цінності говорив філософ? (про життєві цінності).

- А яке б ви дали визначення життєвим цінностям? (Відповіді учасників).

Підбити підсумок

Життєві цінності – це уявлення людини про найважливіше в житті; це те, що задає вектор її існуванню.

- А як ви думаєте, навіщо людині потрібні життєві цінності? Чи можна прожити без них? (відповіді респондентів).

Життєві цінності допомагають людині визначитися з пріоритетами в житті, завжди ставити перед собою мету і рухатися до її досягнення. Цінності визначають, у що нам варто вкладати енергію, ресурси та час. Якщо людина

не реалізує свої цінності, то вона почуватиметься нещасною, з пригніченим настроєм і занепадом сил.

Людина, яка не має життєвих цінностей, відчуває нудьгу, вона сама є нецікавою для оточуючих. Тому дуже важливо визначитися зі своїми цінностями, щоб вони стали вашим компасом на шляху до щасливого життя.

Ваші цінності стають вашою долею. (Махатма Ганді).

Вправа «Ромашка»

Зараз кожному з вас пропоную зробити ромашку. Але це буде не проста ромашка. У центрі цієї ромашки, прямо по середині, напишіть «Я». На кожній з пелюсток ви маєте написати: - «Що мені особливо дороге, цінне і важливе в житті?» «Без чого я себе не уявляю?».

Напишіть кожен свою відповідь на окремій пелюстці.

Тепер уявіть: ранній ранок, раптом лунає телефонний дзвінок. Ви піднімаєте слухавку і чуєте приємний голос. Вас називають на ім'я і пропонують вирушити в чарівну подорож до мудреця, який допоможе Вам знайти відповіді на Ваші запитання. Ви згодні?

У дорогу Вам потрібно взяти тільки ромашку. І так, Ви вирушаєте в подорож. Ви сідаєте в таксі, машина під'їжджає до будівлі аеропорту і водій просить Вас віддати за поїздку одну з пелюсток ромашки, яку Ви взяли з собою (1). Ви входите в будівлю аеропорту і чуєте своє прізвище по гучномовцю. Вас просять підійти до каси. Ви підходите до каси і Вам простягають квиток в обмін на одну з пелюсток (2). Ви летите в літаку, у бізнес-класі і раптом літак починає трясти. Виходить стюард і повідомляє Вам про швидку катастрофу літака. Але, якщо Ви віддасте одну з пелюсток ромашки, катастрофи не станеться (3). Ви благополучно приземляєтеся в ліс. Темно. Ви не знаєте куди йти. І раптом бачите людину, яка пропонує Вам свою допомогу в обмін на пелюстку ромашки (4). Провідник виводить Вас із лісу і Ви бачите перед собою гори. Ваш подальший шлях проходить у горах, але Ви не маєте ні спорядження, ні провізії. Біля підніжжя стоять два магазини. Які дві пелюстки Ви віддасте за провізію і спорядження (5,6). Ви продовжуєте свій шлях горами.

І Ви вже бачите хатину мудреця. Але раптово перед Вами з'являється прірва, пройти яку у Вас немає ніякої можливості. Перед Вами з'являється провідник, і пропонує свою допомогу в обмін на пелюстку ромашки (7). І ось, Ви перед хатиною мудреця. Ви входите в хатину, і Вас вітає сивий старець. З якою цінністю Ви прийшли до нього? (відповіді).

Ви ведете неспішну розмову. Минає час, і мудрець говорить про те, що Вам пора йти. Він дякує Вам за зустріч. І на знак подяки повертає, на Ваш вибір, одну з тих цінностей, яку Ви віддали дорогою до нього. Яку цінність Ви візьмете з собою?» (відповіді).

Аналіз вправи:

- Як вам було раз за разом розлучатися з тим, що для вас є цінним?
- Що ж вам так не хотілося від себе відривати?
- Що ви зараз відчуваєте?

Ми з вами за допомогою цієї вправи не тільки дізналися, що для нас цінне, а й ніби проранжували наші цінності, тобто розташували в порядку значущості: від менш цінного – до більш цінного.

Те, в якій послідовності ми відривали пелюстки, свідчить про те, що для нас менш значуще, а що – більш. Ті пелюстки, які найдовше протрималися, для нас найважливіші (точніше, найважливіше те, що на них написано).

Філософи стверджують, є цінності малозначущі (хибні), що живуть короткий час, але існують і головні (істинні), що живуть вічно і важливі для всіх людей.

- А які цінності ви вважаєте істинними та хибними? Дізнаємося це після виконання наступної вправи.

Вправа «Справжні та хибні цінності»

Зараз вам необхідно представлені цінності розділити на істинні та хибні.

Кожен учасник працює індивідуально зі списком цінностей, потім проводиться обговорення і робиться висновок.

Справжні цінності – це ті якості, прагнення до яких ніколи не вичерпається в людях, які роблять щасливою не окремо взятую людину, а всіх, хто її оточує. Це доброта, мудрість, істина, краса, любов до людей і природи.

Хибні цінності – це ті цінності, яких зараз може бути дуже багато, а через хвилину від них не залишиться й сліду. Це гроші, влада, слава.

Немає, напевно, на Землі людини, яка не мріяла про щастя. Іноді мрія стає життєвою метою, досягнувши якої людина відчуває себе щасливою. Тоді виникають нові мрії та нові цілі.

Життя – сходи, що ведуть у майбутнє. Кожна сходинка – наші бажання та мрії. Як побудувати свою драбину життя, щоб почуватися щасливим? На які цінності потрібно спиратися, щоб досягти своєї «вершини Щастя»?

Вправа «Сходи щастя».

Учасники створюють свої «сходи щастя».

Матеріалом для сходинок драбини слугуватимуть ваші життєві цінності. Необхідно на кожній сходинці своїх «Сходів щастя» розташувати в порядку значущості для себе різні цінності (ОСВІТА, ГРОШІ, ЩАСТЯ, ЛЮБОВ, ЗДОРОВ'Я, СІМ'Я, ЖИТТЯ, БАТЬКИ, СВОБОДА (самостійність, незалежність), ДРУЗБА, ВИЗНАВАНІСТЬ (повага оточуючих, популярність, цікава робота, розваги, відпочинок, хобі, творчість, стосунки).

Виконуючи вправу, ми з вами побачили, що кожна сходинка – це маленька мета, досягнувши якої, людина відчуває щастя. І тільки справжні цінності не змінять і можуть зробити людину щасливою, а уявні цінності створюють лише видимість щастя. А найвища й абсолютна цінність – це сама людина, її життя.

Притча

На закінчення нашої зустрічі я розповім вам давню притчу про каменотесів.

Три каменотеси старанно працювали в каменоломні. Філософ запитав, що вони роблять.

- Невже ти не бачиш – дроблю ці прокляті камені! – роздратовано буркнув один.

- Заробляю собі на життя, – знизав плечима інший.

- Я будую храм! – гордо відповів третій.

Мені здається, всі ці три каменотеси теж ідуть сходами до щастя.

Перший ніколи не буде щасливий, бо в нього немає жодної мети.

Другий буде щасливий, поки зможе заробляти собі на життя.

Тільки третього можна назвати по-справжньому щасливим: він бачить велику, красиву мету, заради якої працює і живе.

Бажаю і вам у вашому повсякденному житті не просто дробити каміння або заробляти собі на життя, а будувати храм, тобто ставити перед собою високі цілі й домагатися їх здійснення. Тільки тоді ви будете по-справжньому щасливими людьми.

Вправа «Квітка побажань»

Думаю, кожен із вас сьогодні для себе знайшов відповідь на запитання, хтось відкрив для себе щось нове. Хотілося і мені дізнатися Вашу думку про нашу зустріч, чи потрібна була вона Вам, чи повно розкритий був матеріал? Запишіть своє ставлення на квіточках. У кожного з вас вони є.

Дякую за активну, продуктивну участь!

Заняття №2

Мета: підвищення самооцінки учасників; створення сприятливого психологічного фону для успішного закінчення тренінгової роботи.

1. Вправа «Вогні, що біжать» (10 хвилин)

Вправа спрямована на створення сприятливої атмосфери останнього тренінгового дня.

Учасники сидять у колі, один із них говорить своєму сусідові якусь зовсім коротку вітальну фразу, наприклад: «Доброго ранку!». Сусід має якнайшвидше встати, повторити цю фразу і знову сісти, а його сусід має зробити те саме, і хвиля вставань і повторень біжить по колу, як по трибунах під час футбольних матчів. Вправу необхідно виконувати з максимальною

швидкістю. Коли хвиля проходить півкола, до завдання додається ще один елемент, на розсуд одного з учасників. Наприклад, плеск у долоні. Тепер усі наступні учасники мають виконувати саме такий комплекс: «Доброго ранку!» і плеск. Ще через півкола новий учасник додає ще що-небудь і т. д.

2. «У колі симпатій» (15 хвилин)

Вправа створює сприятливе тло для тренінгової роботи. Кожен учасник пише на маленькому аркуші щось приємне (дійсно існуюче) про іншого учасника. Це послання, під яким можна не підписуватися, опускається в загальний пакет. Потім папірці дістаються і зачитуються вголос.

3. «Схожі та різні» (35 хвилин)

Вправа дає можливість учасникам поговорити про відмінності в цінностях, установках, уподобаннях людей.

Учасники отримують папір і олівець. Кожен на аркуші паперу пише два імені: тієї людини з групи, яка, як йому здається, схожа на нього найбільше, і тієї, хто зовсім на нього не схожий – за установками, цінностями, поведінкою, характером тощо. Потім він повідомляє групі імена цих двох людей і коротко пояснює, чому він їх вибрав. У заключній дискусії всі учасники можуть коротко прокоментувати те, що сталося, і обговорити низку питань:

- наскільки правильно кожен сприймає себе і оточуючих?
- наскільки високий ступінь справжньої подібності і відмінності і наскільки великий ступінь проекцій?
- чи має вибір цих людей якесь символічне значення?
- можливо, вони нагадують людей, з якими людині, яка їх обрала, доводилося зустрічатися в ся в житті?
- яких членів групи особливо часто обирали інші учасники, яких дуже рідко?
- що це означає?
- як відчували себе обрані учасники?
- чи був вибір, на їхню думку, адекватним?

4. «Рулетка імен» (15 хвилин)

Розважальна вправа, що дає змогу розслабитися.

Група ділиться на дві команди, кожна з яких має утворити коло. За командою «Марш!» обидва кола починають обертатися в протилежних напрямках (за годинниковою стрілкою і проти неї). Напрямок руху має бути обумовлений заздалегідь. Приблизно через 15 секунд потрібно сказати «Стоп!». У цей момент два гравці з розташованих поруч кіл обов'язково опиняться спинами один до одного. За командою «Дивись!» ці гравці повертаються один до одного обличчям. Той, хто першим назве ім'я свого «візаві», перетягує суперника у своє коло. Далі гра триває за тими самими правилами, у тому самому ритмі.

5. «Дні народження» (25 хвилин)

Вправа спрямована на розвиток навичок міжособистісної взаємодії та вміння працювати в групі.

Під час виконання цієї вправи учасники повинні працювати спільно, використовуючи навички та вміння взаємодії, і знайти відповідну стратегію для вирішення завдання. Усі стають у ряд у вузькому «коридорі», звідки не можуть відступити ні вправо, ні вліво.

Потім ведучий оголошує завдання: учасники повинні вишикуватися в ряд у порядку проходження своїх днів народження (рік, місяць, день), не виходячи за межі «коридору». При цьому вводяться такі правила: не дозволяється залишати «коридор»; не можна торкатися підлоги поза «коридором». Група сама вирішує, на якому кінці коридору стоятиме наймолодший, відповідно, найстарший, щоб мінятися місцями довелося якомога меншій кількості гравців.

На початку вправи учасники часто скуті, але потім придумують стратегію переміщення і починають виконувати завдання. Після закінчення вправи підбиваються підсумки.

6. «Я подарунок для людства» (30 хвилин)

Вправа вчить аналізувати свої сильні сторони, сприяє прийняттю учасниками самих себе як особистості.

Інструкція: «Кожна людина – це унікальна істота. І вірити у свою винятковість необхідно будь-кому з нас. Подумайте, у чому проявляється ваша винятковість, унікальність. Аргументуйте своє твердження, починаючи зі слів «Я подарунок для людства, бо я...». На першому етапі у вас буде кілька хвилин для того, щоб ви могли написати невеликі тези свого виступу. На другому етапі ви об'єднаєтеся в мікрогрупи по 3-4 людини. Представник кожної групи зачитуватиме свої записи, коментуючи їх і відповідаючи на запитання інших учасників. Після виступу всіх учасників, мікрогрупа оцінює виступ кожного».

Потім проводиться загальне обговорення. Чи складно було виконувати завдання? Які виступи особливо запам'яталися?

7. «Я відповідаю за тебе» (20 хвилин)

Вправа спрямована на розвиток здатності приймати відповідальність за іншу людину, що є вельми важливим під час здійснення трудової діяльності.

Інструкція: «У цій вправі ви повинні зуміти взяти на себе реальну відповідальність за іншу людину. Усі учасники розбиваються на пари. Один із пари зав'язує очі іншому і водить партнера по залу, коментуючи все, що трапляється на шляху. Контроль за пересуванням учасника із зав'язаними очима здійснюється його партнером тільки за допомогою однієї руки. Треба постаратися провести його скрізь і повернути на колишнє місце цілим і неушкодженим. На другому етапі та сама людина ходить із зав'язаними очима, а її партнер керує її діями на відстані, зовсім не доторкаючись до неї, спрямовуючи її тільки голосом, Завдання те саме – провести гравця по всій аудиторії, «показати» якомога більше, коментуючи якомога більше, коментуючи, де він іде і що трапляється йому на шляху».

Потім ведучий і ведений обмінюються враженнями, розповідають про свої відчуття.

8. «Плюси і мінуси» (25 хвилин)

Вправа демонструє можливість неоднозначного трактування навіть тих життєвих подій, які, на перший погляд, сприймаються як однозначно хороші чи погані. Вона розвиває вміння знаходити хороші сторони в негативних ситуаціях і бачити мінуси там, де все здається благополучним, що необхідно вміти педагогу при здійсненні професійної діяльності.

Учасникам пропонується придумати і коротко, однією-двома фразами описати приклади двох життєвих подій – хорошої та поганої. Потім учасників просять об'єднатися в підгрупи по 3-4 людини, у них обговорити свої приклади і виділити в кожному з них по три позитивних і по три негативних моменти. Це має стосуватися як хороших, так і поганих подій. Представники кожної з підгруп озвучують приклади подій і зазначають позитивні та негативні наслідки кожної з них.

9. «Спіймати в коло» (15 хвилин)

Вправа спрямована на зняття напруги, вона забезпечує розвантаження від розумової роботи.

Два учасники групи встають обличчям один до одного і беруться за руки; решта вільно переміщаються навколо них. Завдання цих двох – зловити кого-небудь із тих, хто залишився (не розчіплюючи руки, а «накинувши» їх на іншого гравця зверху). Спійманий бере їх за руки так, щоб утворилося коло з трьох осіб. Наступного учасника вони ловлять уже в трьох і він теж приєднується до їхнього кола і т. д. Завдання – зловити всіх учасників.

10. «Ресурси» (20 хвилин)

Учасникам дається завдання скласти колаж, що відображає їхні ресурси – чинники, які допомагають їм долати життєві труднощі та досягати поставлених цілей під час трудової діяльності. Вправа зазвичай виконується індивідуально, хоча може, за бажанням учасників, проводитися і в мікрогрупах.

Як правило, виокремлюють такі групи ресурсів:

- внутрішні – особистісні, інтелектуальні та вольові якості, знання та вміння, різні елементи життєвого досвіду;

- зовнішні – місце проживання, матеріальні можливості, місце навчання тощо;

- соціальні – люди, здатні допомогти в подоланні труднощів і досягненні поставлених цілей (родичі, друзі, інші викладачі тощо).

У роботі можуть використовуватися кольорові олівці, фломастери, різноманітні предмети, починаючи від пластиліну та паперу і закінчуючи особистими речами ми учасників.

Після створення композицій проводиться їхня презентація та обговорення. Які висновки зробив кожен учасник особисто для себе з цієї вправи? Які ресурси видаються найбільш важливими, хто і для чого планує їх використовувати?

11. «Заїжджена платівка» (20 хвилин)

Вправа спрямована на відпрацювання техніки відстоювання своїх інтересів і вимог, сприяє формуванню конкретної комунікативної навички.

Суть вправи зводиться до того, що учасник раз по раз повторює свою вимогу, які б заперечення він не почув, уподібнюючись при цьому подряпаній грамофонній платівці, яку «заїло» на одному рядку з пісні. Висловлювання будуються за схемою «Я розумію, що... (переказ своїми словами заперечення співрозмовника), але мені потрібно... (повторення своєї вимоги)».

Вправа виконується в групах по 4 особи, при цьому два учасники відстоюють свої інтереси за допомогою зазначеної техніки, а інші два – висувають претензії та відмовляються виконати вимогу. Решта учасників у цей час перебувають у ролі спостерігачів і потім діляться своїми міркуваннями щодо того, наскільки ефективно було застосовано техніку, і яку користь вона могла б принести, якби це була не тренінгова вправа, а реальна життєва ситуація.

12. «Хто без стільця» (15 хвилин)

Вправа спрямована на формування вміння швидко реагувати на мінливу обстановку і має розважальний характер.

Стільці розставлені по колу, їх кількість на один менша, ніж кількість гравців. Усі учасники йдуть по колу. За сигналом ведучого кожен повинен зайняти найближчий стілець. Той, хто залишився без стільця, вибуває з гри, після чого ще один стілець прибирається, проводиться наступний раунд і т. д. Переможцями визнаються 3-4 учасники, які залишилися в грі найдовше.

13. «Якості, які ціную» (25 хвилин)

Вправа спрямована на розвиток здатності до самоаналізу.

Учасники мають на трьох аркушах паперу написати три якості, які вони найбільше цінують у людях. Потім усі аркуші складаються в папку, перемішуються і зачитуються тренером. Знаходяться цінні якості, які виокремили кілька учасників тренінгу, та особливі особистісні якості, представники в єдиному екземплярі. Учасники виступають у вільній дискусії та пояснюють, що вони розуміють під тими чи іншими виділеними ними якостями.

14. «Сидимо без стільця» (20 хвилин)

Ця розважальна вправа спрямована на зняття напруги та втоми. В аудиторії треба звільнити побільше місця, відсунувши столи та стільці вбік, підібрати для гри бадьору танцювальну музику.

Члени групи розходяться по кімнаті. Тренер вмикає музику, і всі учасники починають рухатися в її ритмі. Коли музика припиняється (ведучий її вимикає), учасники якомога швидше утворюють пари. Пари повинні прийняти певну позу: один з учасників наполовину присідає так, щоб до нього на коліна міг сісти інший. Два учасники, які виконали цю вправу останніми, вибувають з гри і сідають на підлогу. Щойно вмикається музика, учасники, що залишилися, продовжують рухатися кімнатою. Гра триває далі аналогічним чином. Остання пара, що залишилася, може виконати під музику імпровізований танець.

15. «Конверт одкровенень» (25 хвилин)

Вправа спрямована на розвиток здатності до самоаналізу.

Тренер пропонує кожному учаснику вийняти з конверта запитання, написане на аркуші паперу, і відповісти на нього. Запитання складені так, що дають змогу відверто висловитися про те, що хвилює, цікавить членів групи, дізнатися, які їхні цінності, переконання тощо.

16. «Подарунки» (15 хвилин)

Вправа спрямована на створення сприятливої атмосфери наприкінці тренінгу.

Учасники групи розташовуються по колу. Один із них підходить до будь-якого іншого учасника і вручає йому вигаданий «подарунок», при цьому він може сказати кілька комплементів і пояснити, чому він дарує саме цей «подарунок». Гравець, який отримав «подарунок», встає і прямує до будь-якого іншого члена групи, щоб у свою чергу зробити «подарунок» йому. Учасники повинні подбати про те, щоб нікого не було забуто. Кожен може отримати тільки один «подарунок». Ведучий бере участь у грі поряд з усіма.

17. «Прощальне коло» (20 хвилин)

Тренер і учасники займають місця в колі. Тренер підбиває підсумки тренінгу. При цьому він може висловити своє особисте ставлення до проведеної роботи: що вийшло добре, а що не так добре, як хотілося б, що запам'яталося. Ведучий може відзначити кожного учасника тренінгу, коротко охарактеризувати ті чи інші його позитивні особливості. Завершення тренінгової роботи має обов'язково проходити в позитивному ключі. Тренеру необхідно створити особливу атмосферу довіри та відкритості учасників, а для цього він сам має бути максимально відкритий і налаштований на позитивну заключну промову. Після підбиття підсумків ведучим виступають самі учасники. Вони по черзі висловлюють власну думку про роботу загалом і про якісь окремі моменти.

Після впровадження тренінгу, було проведено повторне опитування учасників дослідження за методиками, які були відібрані на констатувальному етапі дослідження.

Аналіз результатів дослідження за Шкалою задоволеності життям респондентів подано на рисунку 3.1.

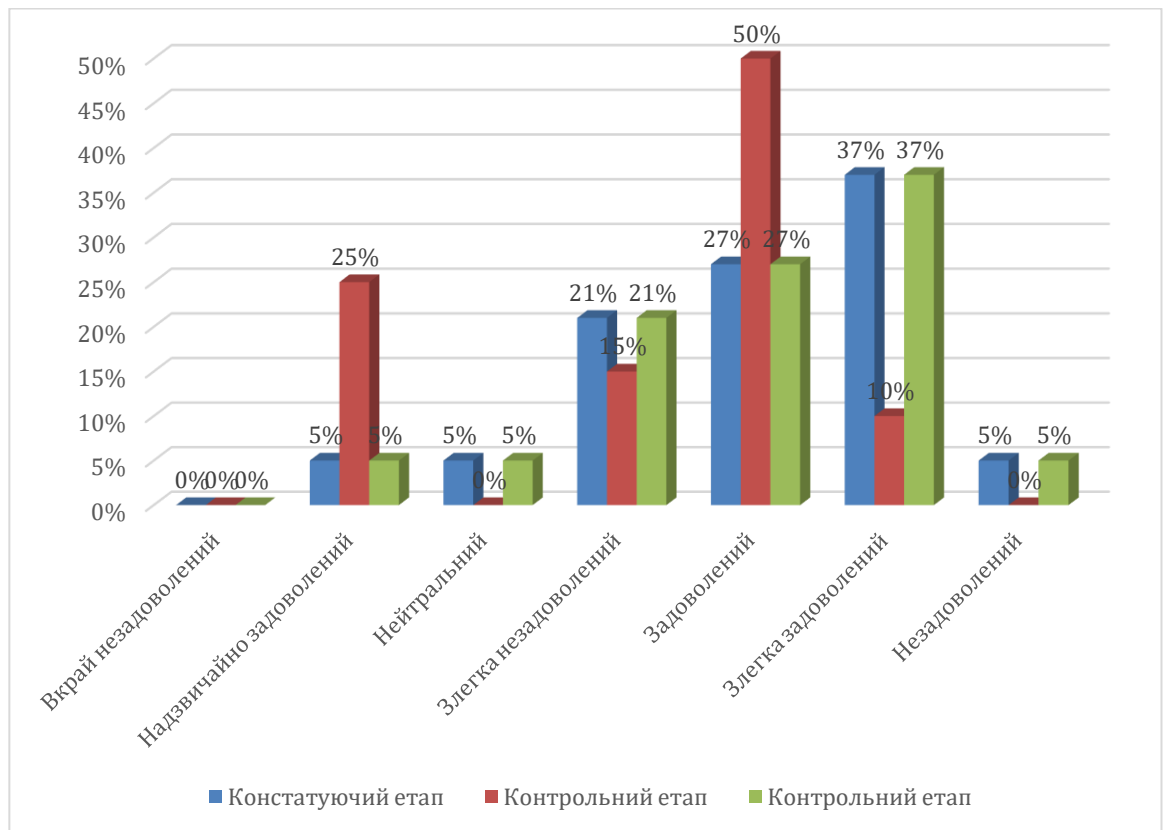


Рисунок 3.1. Результат задоволеності життям респондентів на контрольному етапі

На рисунку 3.1 представлено вимірювання рівня задоволеності життям після впровадження тренінгової програми «Цінності як життєвий курс». Результати дослідження показали, що жоден з учасників не набрав балів у діапазоні «вкрай незадоволений», у той час як на констатуючому етапі було 5% учасників, які набрали бали в діапазоні «надзвичайно задоволений», то на контрольному етапі таких респондентів не було. Також 5% учасників набрали бали в діапазоні «нейтральний» на констатуючому етапі, після впровадження програми подібних даних не було. Також зникли респонденти. Які незадоволені життям і зменшилась кількість учасників, які «злегка задоволені» з 37% до 10%. Отримані дані свідчать про ефективність розробленої програми.

Цей результат свідчить про те, що респонденти, які взяли участь в тренінговій програмі задоволені своїм життям, у них позитивний погляд на життя.

Перейдемо до результатів методики психологічного благополуччя К. Ріффа, які подані на рисунку 3.2.

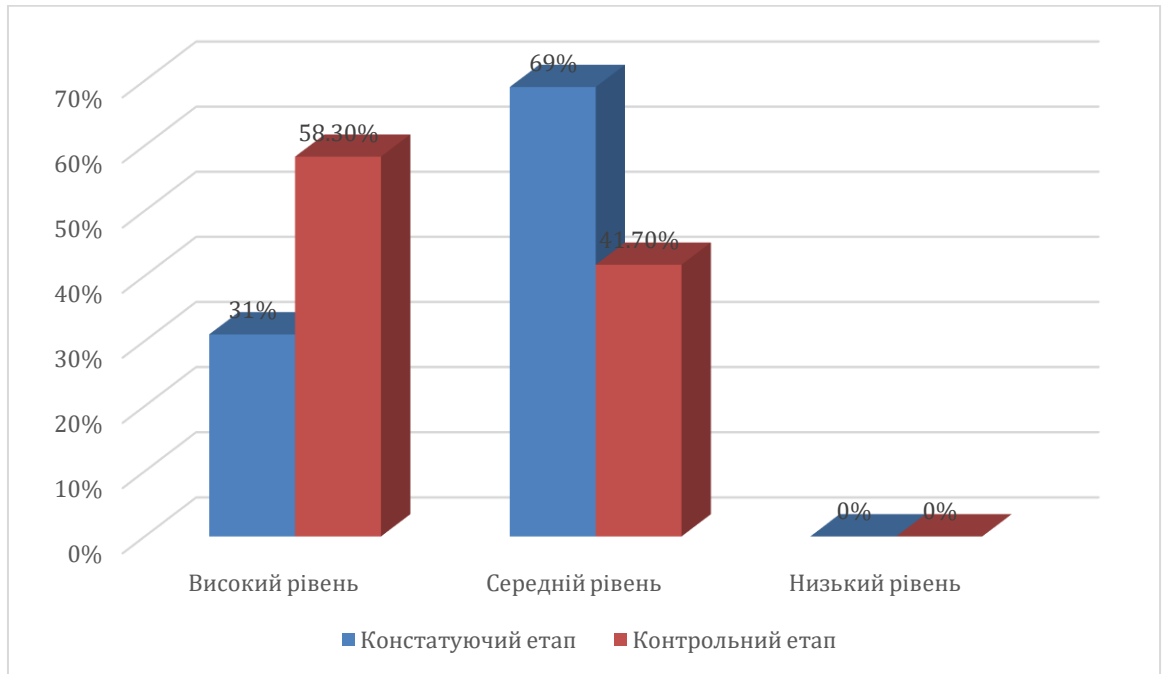


Рисунок 3.2. Рівні психологічного благополуччя за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа на контрольному етапі

Виходячи з наведених даних, можна зробити висновок, що змінилась кількість опитуваних які мають високі показники за методикою психологічного благополуччя. Кількість респондентів з високим рівнем виросла з 31% до 58,3%, що говорить про ефективність розробленої нами тренінгової програми.

Респонденти з високим рівнем психологічного благополуччя та високими показниками особистісного зростання є вмотивованими, такими, що усвідомлюють себе такими, які прагнуть до особистісного розвитку. Вони стійкі перед обличчям труднощів, активно шукають можливості для зростання і прагнуть справляти позитивний вплив на навколишній світ.

Розглянемо результати опитувальника ціннісних орієнтацій (PVQ) Шварца на контрольному етапі.

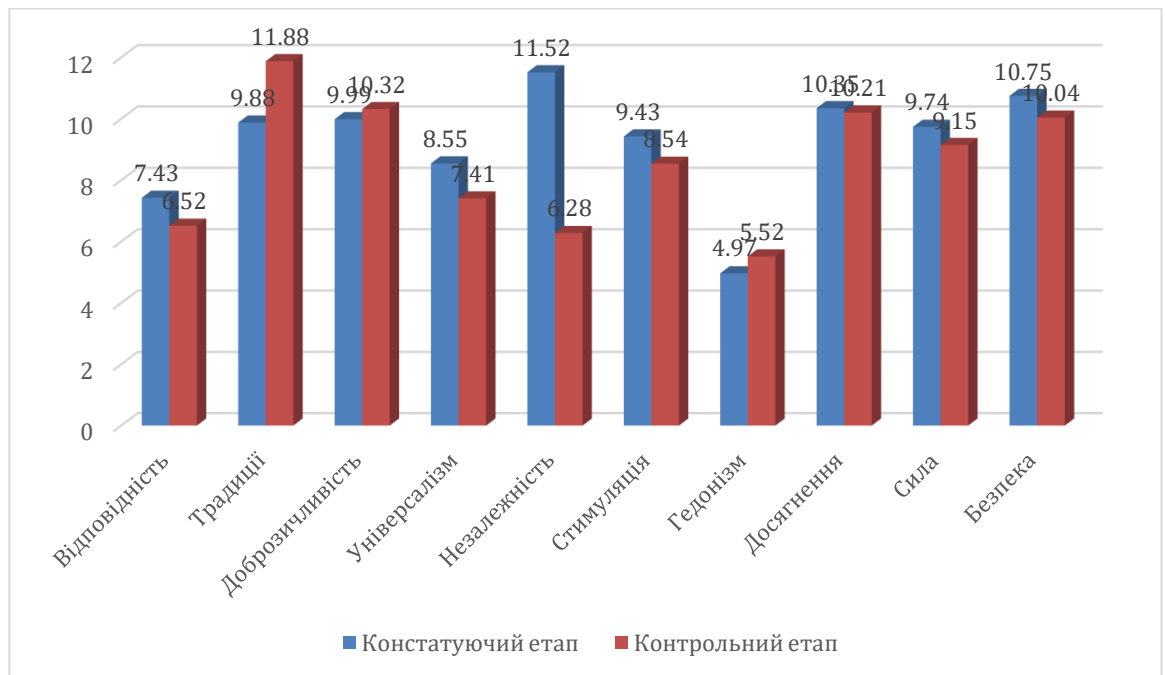


Рисунок 3.3. Середній бал за опитувальником (PVQ) у респондентів на контрольному етапі

Після проведеної тренінгової програми на перше місце у молоді вийшли такі цінності як традиції (11,88), доброзичливість (10,32), досягнення (10,21), безпека (10,04). Розроблена програма дозволила переглянути традиційні цінності, надала можливість переосмислити власне самоприйняття та визначити значення традицій у власному житті. Це може бути пов'язане з виявленням нових аспектів власної ідентичності, які включають в себе і важливість традицій.

Доброзичливість, досягнення також є важливими цінностями для української молоді, вони також вийшли на лідируючі позиції на контрольному етапі дослідження. Доброзичливість часто асоціюється з емпатією та співчуттям, що відображається в сильному бажанні допомагати іншим і робити світ кращим, що пов'язано з війною в країні. Досягнення зазвичай асоціюється з амбіціями та успіхом, і це свідчить про культуру, яка цінує наполегливу працю та досягнення. Універсальність часто асоціюється із

соціальною справедливістю та рівністю, що відображається в сильному прагненні до терпимості та поваги до інших.

Таким чином, розроблена програма дозволила діагностувати зміну цінностей української молоді в бік національної ідентичності, підтримки, які сприяють становленню високого рівня психічного здоров'я.

3.3. Рекомендації для молоді щодо збереження психічного здоров'я в умовах воєнного часу

Рівень психічного здоров'я людини в кожен момент її життя визначається численними соціальними, психологічними та біологічними чинниками. Погіршення психічного здоров'я пов'язане зі швидкими соціальними змінами, стресовими умовами на роботі, соціальним відчуженням, ризиками психічного та фізичного насильства тощо. Існують також особливі психологічні та особистісні чинники, через які люди стають вразливими перед проблемами з психічним здоров'ям.

Атмосфера, в якій забезпечені повага і захист основних громадянських, політичних, соціально-економічних і культурних прав, є основою психічного здоров'я. За відсутності безпеки і свободи, що забезпечуються цими правами, підтримувати високий рівень психічного здоров'я складно. Війна призвела до зниження психічного здоров'я молоді, тому нами були розроблені рекомендації для його зміцнення.

Згідно з отриманими результатами дослідження нами було сформовано декілька груп рекомендацій.

Перша група була направлена на підвищення рівня задоволеності життям, як одного із факторів психічного здоров'я:

1. Життєва включеність як один із чинників задоволеності життям дуже важлива. Коли людина відчуває причетність до будь-чого, вона схильна до ефекту зараження, навіть якщо це – «зараження життям». Намагайтеся наповнити життя яскравими моментами, урізноманітнити його.

2. Заняття улюбленою справою також сприяє підвищенню емоційного стану.

3. Оптимізуйте свій стан за рахунок підконтрольних вам чинників (оптимізм, здатність прощати і забувати). Ви будете мати можливість бачити навколишнє таким, яким ви захочете. Людина здатна обирати свою реакцію на світ. Усі зміни починаються зсередини. Приймайте себе та інших такими, якими ви є.

4. Дозволяйте собі іноді забувати про проблеми. Влаштуйте «розвантажувальний день». Вчіться споглядати. Займіться йогою або медитаціями.

5. Не потрібно намагатися вирішити всі проблеми одразу. Як то кажуть: «Проблеми вирішуються в міру їх надходження». Акцентуйте увагу на найактуальніших завданнях.

6. Іноді в людини виникає відчуття, що чогось не вистачає в житті. Спробуйте збалансувати своє життя, використовуючи техніку «Колесо життєвого балансу».

7. Удосконалюйтеся, адже А. Маслоу вважав, що головною ознакою здорової особистості є самоактуалізація. Крім того, що це несе функцію позитивної зміни особистості, також це несе і суто практичну функцію – ви відкриваєте перед собою нові можливості, розширюєте межі підвладної вам діяльності, що зміцнює ваші позиції та збільшує варіативність вибору в кризовій ситуації.

8. Вчіться ставити цілі, визначати завдання і реалізовувати задумане. У якісній роботі над цим питанням допоможе техніка під назвою SMART.

9. Не нехуйте фізичними навантаженнями, вони є чудовим способом подолання стресу, сприятливо впливають на емоційний стан людини, допомагають позбутися негативних переживань, мають «ефект розвантаження».

Друга група направлена на покращення психологічного благополуччя:

1. Першим кроком є прийняття тих обставин, у яких ми всі вимушено опинилися. Необхідно конструктивно осмислити можливі причини того, що відбувається, і визнати, що існують речі, невіддільні нашому контролю. Уникнення негативу без його прийняття посилює тривогу, стрес та інші негативні психічні стани. Використовувати техніку Cognitive defusion (когнітивне розчеплення) – від'єднувати себе від своїх думок, дивитися на них з позиції стороннього спостерігача, критично оцінюючи кожную думку.

2. Чітко розмежовувати свій робочий і позаробочий час. Виробляти навички ефективної самоорганізації. Обов'язково доводити розпочату справу до кінця – це зміцнює самооцінку. Обмежити час, що проводиться в соціальних мережах та інтернеті.

3. Приділяти увагу правильному харчуванню та руховій активності. Приймати їжу часто (кожні 3-3,5 години) малими порціями. Солодощі та борошняні вироби вживати в першій половині дня. Це допоможе унеможливити набір ваги. Для профілактики гіподинамії не слід сидіти в одному положенні понад 1,5 години; необхідно періодично робити фізичні вправи для поліпшення кровообігу (присідання, нахили, аеробіка). Обов'язкова щоденна прогулянка на свіжому повітрі далеко від скупчення людей (парк, стадіон, ліс).

4. Не спілкуватися з людьми, які мають негативний настрій і постійно скаржаться на життя. За відсутності можливості повністю виключити таке спілкування, обмежити його до мінімуму. Більше спілкуватися з рідними та близькими, організовувати спільні бесіди, перегляди фільмів, обговорення різних тем. Спілкуватися з колегами та друзями телефоном і відеозв'язком. Якісне спілкування покращує психічний стан.

5. Приділяти час улюбленому заняттю, незважаючи на сильну зайнятість, оскільки хобі покращує настрій і знижує тривогу. Слухати улюблену музику і танцювати. Під час танцю згадувати свої досягнення та обмірковувати нові цілі. Це сприяє підвищенню впевненості в собі.

6. У кожній ситуації вчитися знаходити позитивні сторони та можливості для саморозвитку. Це робить нас сильнішими.

Висновки до розділу 3

Як показує проведене нами дослідження, саме ціннісні орієнтації особистості, становлять вищий рівень ціннісної системи, можуть розглядатися як можлива мета індивідуального розвитку.

Впливові заняття передусім мають бути спрямовані на розвиток автентичності та інтенціональності учасників через надання більшої гнучкості спочатку жорстким конструктам, оцінним позиціям і стереотипам. Базовим принципом цілеспрямованого психологічного впливу в рамках цієї тренінгової групи має бути створення умов для вільного вибору вищих цінностей через ускладнення системи особистісних конструктів і розширення, тим самим, смислових меж суб'єктивної реальності.

Під час емпіричного дослідження нами було розроблено й апробовано програму тренінгу «Цінності як життєвий курс», спрямованого на формування цінностей з метою збереження психічного здоров'я української молоді у воєнний час. Тренінг має рефлексивно-інноваційний характер. Під час проведення акцент робиться на розвиток цінностей, які будуть сприяти збереженню психічного здоров'я молоді у воєнний час.

Основними завданнями тренінгу було: сформувати ставлення до цінностей як важливої складової особистості, що визначає ставлення до життя, допомогти сформулювати власні життєві цінності, спонукати до самовдосконалення, саморозвитку, підвищення самооцінки учасників, створення сприятливого психологічного фону для успішного закінчення тренінгової роботи.

Розроблена тренінгова програма дозволила змінити погляди на ціннісну сферу у молоді. Також були розроблені рекомендації для молоді щодо збереження психічного здоров'я в умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичні аналіз літературних джерел та емпіричне дослідження дозволили зробити наступні висновки:

1. Психічне здоров'я молоді є невід'ємною складовою загального благополуччя і визначальним фактором для досягнення особистого та професійного росту. Розуміння його значущості в сучасному суспільстві стає дедалі більш актуальним, оскільки молодь стикається зі зростаючими викликами та стресами. Основні умови та фактори збереження психічного здоров'я молоді включають в себе різноманітні аспекти, які спільно формують їхню емоційну стійкість та психологічну здатність справлятися з викликами.

2. Соціальна підтримка, здоровий спосіб життя, стрес-менеджмент, позитивний погляд на життя, саморозвиток, обізнаність, соціальні зв'язки та багато інших факторів грають ключову роль у підтриманні психічного здоров'я молоді. Правильне використання соціальних мереж, активний спосіб життя, виявлення та вирішення проблем, а також здійснення професійного зростання сприяють психічному самопочуттю та розумовому розвитку.

Залучення до вивчення та розвитку навичок управління емоціями, важливості підтримки психічного здоров'я в освітніх закладах, а також розуміння власних потреб та цінностей є важливими аспектами на шляху до підтримання здорового психічного стану. Важливою є також підтримка з боку спеціалістів, якщо виникають серйозні труднощі.

3. Дослідження ролі цінностей у збереженні психічного здоров'я проводилося з вересня по грудень 2023 року. Вибірка складалася зі 60 людей віком від 20 до 35 років, різних сфер діяльності. Метою дослідження було виявлення взаємозв'язку між психологічним здоров'ям і ціннісними орієнтаціями респондентів.

Українська молодь набрали найбільшу кількість балів у діапазоні «злегка задоволений», що свідчить про те, що загалом, вони щасливі й перебувають у позитивному настрої щодня. Більшість опитаних мають середній рівень психологічного благополуччя, що скоріш за все пов'язано з проживанням у воєнний час, і жоден з них не має низького рівня психологічного благополуччя.

Середньостатистична українська молодь найбільше цінує незалежність (11,52), за нею йдуть безпека (10,75), досягнення (10,35), доброзичливість (9,99), традиції (9,88), сила (9,74), стимулювання (9,43), універсалізм (8,55), відповідність (7,43), гедонізм (4,97).

Виявлено такі значущі зв'язки:

- позитивний взаємозв'язок між автономією і гедонізмом ($r=0,364$, $p<0,001$) і стимуляцією ($r=0,393$, $p<0,001$);
- негативний взаємозв'язок між особистісним зростанням, відповідністю ($r=-0,267$, $p<0,01$) і традиціями ($r=-0,312$, $p<0,01$);
- позитивний зв'язок між особистісним зростанням і незалежністю ($r=0,399$, $p<0,01$);
- позитивний взаємозв'язок між позитивними стосунками і незалежністю ($r=0,364$, $p<0,001$), стимуляцією ($r=0,216$, $p<0,05$) і гедонізмом ($r=0,263$, $p<0,01$);
- негативний зв'язок між метою в житті та традиціями ($r=-0,205$, $p<0,05$);
- позитивний зв'язок між життєвими цілями і незалежністю ($r=0,417$, $p<0,001$), стимуляцією ($r=0,336$, $p<0,001$) і досягненнями ($r=0,322$, $p<0,01$);
- негативний взаємозв'язок між самоприйняттям і традиціями ($r=-0,282$, $p<0,01$);

- позитивний взаємозв'язок між самоприйняттям і доброзичливістю ($r=0,324$, $p<0,01$), незалежністю ($r=0,277$, $p<0,01$), стимуляцією ($r=0,234$, $p<0,05$) і гедонізмом ($r=0,405$, $p<0,001$).

4. Тренінг – метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь, навичок і соціальних настанов, що створює спеціальне, творче, доброзичливе і сприятливе середовище для розуміння самого себе, свого внутрішнього світу, для апробування і закріплення позитивних особистісних трансформацій. Під час емпіричного дослідження нами було розроблено й апробовано програму тренінгу «Цінності як життєвий курс», спрямованого на формування цінностей з метою збереження психічного здоров'я української молоді у воєнний час.

Тренінг має рефлексивно-інноваційний характер. Під час проведення акцент робиться на розвиток цінностей, які будуть сприяти збереженню психічного здоров'я молоді у воєнний час.

Метою тренінгу було сприяння формуванню цінностей, які будуть сприяти збереженню психічного здоров'я молоді у воєнний час. Основними завданнями тренінгу було: сформувати ставлення до цінностей як важливої складової особистості, що визначає ставлення до життя, допомогти сформулювати власні життєві цінності, спонукати до самовдосконалення, саморозвитку, підвищення самооцінки учасників, створення сприятливого психологічного фону для успішного закінчення тренінгової роботи. Учасниками тренінгу стала молодь у віці 18-35 років. Розроблена тренінгова програма дозволила змінити погляди на ціннісну сферу у молоді.

5. Були розроблені рекомендації для збереження психічного здоров'я, які були розбиті на дві групи. Перша група була направлена на підвищення рівня задоволеності життям, як одного із факторів психічного здоров'я. Друга група направлена на покращення психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакуменко Т.К., Доля І.В., Холостенко Ю.В. Життєві цінності та орієнтації як чинник розвитку педагога. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика : збірник наукових праць*. 2021. № 3(102). С. 6–16.
2. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. 2017. С. 33-39.
3. Бикова С., Вертель А., Широкоградюк Л. Формування психології особистості у кризових ситуаціях. *Наукові перспективи*. 2022. №11 (29). С. 382-392.
4. Бліхар М.П. Духовні цінності студентської молоді у сучасному українському суспільстві : дис. ... канд. соціол. наук: 22.00.06. Львів, 2018. 271 с.
5. Болтівець С.І., Слободяник Н. В., Чепа М.-Л. А. Українська психологічна термінологія: словник-довідник, Київ, 2010. 302 с.
6. Бондарева К. Теоретичні аспекти дослідження життєвих перспектив сучасної молоді. *Збірник тез наукових доповідей студентів. Філологічні науки*. 2020. С.153.
7. Борець Ю.В., Шлімакова І.І. До проблеми психічного здоров'я студентів вищого навчального закладу. *Кримінально-виконавча система: Вчора. Сьогодні. Завтра*. 2018. № 1. С. 159–169.
8. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59-63.
9. Варє І.С. Психологічний аналіз взаємозв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями і емоційною спрямованістю майбутніх психологів. *Вісник*

- Одеського національного університету імені І.І. Мечникова*. 2016. Т. 21, №1 (39), С. 58-68.
- 10.Вініченко А.А. Формування ціннісних орієнтацій у студентів закладів вищої освіти у сучасному соціокультурному просторі. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Педагогічні науки»*. 2017. №4. С. 24–32.
 - 11.Власенко І.А., Рева О.М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. № 3. С. 90–99.
 - 12.Володарська Н. Д. Можливості впливу життєвих перспектив на активізацію самодетермінації розвитку особистості у кризових ситуаціях. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. №4. С. 80-87.
 - 13.Володарська Н. Життєві перспективи та копінг-стратегії як чинники психологічного благополуччя особистості. *Наукові перспективи*. 2021. №11(17). С. 126-131
 - 14.Галян І.М. Психологія ціннісно-сислової саморегуляції майбутніх педагогів : дис. ... д-ра психол. наук: 9.00.01. Київ, 2017. 532 с.
 - 15.Головаха І., Драч С., Ігнатенко П., Лапіна М. Класифікації і структура ціннісних орієнтацій особистості. Збірник матеріалів II-ї П65 Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Ніжин: *НДУ ім. М. Гоголя*. 2021. С. 76.
 - 16.Горіна О.Т. Ціннісні орієнтації – важливі чинники соціально-психологічного формування особистості молоді. *The 7th International scientific and practical conference «Modern science: innovations and prospects»*. Sweden. 2022. 378 p.
 - 17.Гранкіна-Сазонова Н.В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники їх професійного становлення. *Психологічний часопис*. 2018. № 7(17). С. 23–42
 - 18.Журба К.О. Смиложиттєві цінності підлітків в умовах війни. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*: матеріали звіту.

- наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України. Івано-Франківськ: НАІР. 2022. С. 61.
- 19.Іванова А.О. Формування ціннісних орієнтацій молоді в сучасному українському суспільстві. *Національний авіаційний університет*. 2022. №3. 72 с.
 - 20.Кальницька К. О., Прядко Б. В. Кар'єрні домагання та система цінностей сучасної молоді. *Юність науки – 2019: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених*. Чернігів: Черніг. нац. технол. ун-т, 2019.Ч. 2. С. 28-30.
 - 21.Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 22–33.
 - 22.Кічук А. В. Підтримання балансу психологічного здоров'я та його поновлення у студентства як параметри конструктивної діяльності соціально-психологічної служби ЗВО. *Актуальні проблеми практичної психології: зб.наук.праць міжнар.наук-практ. інтернет-конфер*. Одеса. 2019. С.7-10.
 - 23.Кічук А. В. Психоемоційне здоров'я сучасного студентства як ресурс життєстійкості. *Problems and perspectives of modern science and practice*. Austria, 2020. С.258-261.
 - 24.Кічук А. В. Психоемоційне здоров'я студентів: до питання наукового пізнання. *The 3-d International scientific and practical conference Eurasian scientific congress: Barca Academy Publishing*. Spain, 2020. Р.317- 321.
 - 25.Кизим Г.С. Духовний розвиток студентів-психологів як необхідна умова їх фахової підготовки до роботи з обдарованими дітьми. *Проблеми сучасної психології*. 2014. №23. С.227-237
 - 26.Коберник Л.О. Родь та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України*. 2008. № 4-5. С.28- 33.

- 27.Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. №50(2). С. 45–50.
- 28.Котух О. Сутність поняття «цінності» в європейській та українській психологічній традиції. *Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*. 2022. С. 30-33
- 29.Мелькумова А. Система цінностей сучасної української молоді: виклики військового часу. *Здоров'я і суспільство в умовах війни*. 2022. №5. С. 178.
- 30.Михайлишин У.Б. Соціально-психологічні засади функціонування цінностей у студентських групах в умовах освітнього середовища : дис. д-ра психол. наук: 19.00.01. Сєверодонецьк, 2018. 525 с.
- 31.Місенг Д.В. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості : дис. ... канд. психол. наук: 9.00.01. Київ, 2020. 286 с
- 32.Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф.. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269-271.
- 33.Мотков С. Ціннісно-смілова сфера особистості: роль, структура та функції. *Psychological journal*. 2018. № 4. С. 105-128.
- 34.Мощицька В.В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження психічного здоров'я у конструктивних і деструктивних родинах. *Особистісне зростання: теорія і практика* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Житомир, 21 квітня 2020 року. Житомир, 2020. С. 178–183.
- 35.Огінська Р.Т. Система цінностей студентської молоді в умовах трансформації суспільства. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2018. № 20-21. С. 37-40.
- 36.Павлик Н. Психологічне здоров'я як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2020. №2(5). С. 83-109.

37. Пігош М. А. Цінності в системі буття людини. *Сучасні напрями розвитку економіки, підприємництва, технологій та їх правового забезпечення*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Львів : вид-во Львівського торговельно-економічного університету, 2022. С. 482.
38. Пірен М. Ціннісні орієнтації молоді в українському суспільстві на сучасному етапі. *Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації*. 2011. № 4. С. 213–218.
39. Рева М. М. Специфіка життєвої перспективи студентів-психологів з різним ціннісним профілем. *Психологія і особистість* : наук. Журнал. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка. 20019. №1 (15). С. 104-115.
40. Свеженцева І. «Спокій, але не байдужість»: як конфлікти та загроза війни впливають на психіку та як не панікувати. *Суспільне Новини*. 2022. №10. URL: <https://suspilne.media/203742-spokij-ale-ne-bajduzist-ak-konflikti-ta-zagrozavijni-vplivaut-psihiku-ta-ak-protidiati-panici/> (дата звернення 01.11.2023).
41. Сікалюк А.І. Аналіз сутності поняття «цінність» у теоретичних наукових джерелах. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2014. № 1 (35). С. 410–416
42. Собкова С.І. Психологічна характеристика ціннісної сфери у підлітковому віці. *Раціогуманістичні студії* : збірник тез наукових доповідей методологічного семінару, присвяченого 47-річчю лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. 138 с.
43. Сопівник І., Мацола В. Моніторинг ціннісних орієнтацій сучасної молоді. *Освітній простір України*. 2019. №16. С. 181-186.
44. Терещенко Л.А., Петровська Т.В. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту

- психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. №15. С. 340 – 348.
- 45.Тюріна Т.Г., Климанська Л.Д. Вплив фахових цінностей та духовно-моральних якостей соціального працівника на особистість клієнта (інформаційно-енергетичний підхід). *Духовність особистості: методологія, теорія і практика* : збірник наукових праць за матеріалами X Міжнародної науково-практичної конференції «Духовно-культурне виховання особистості в умовах входження людства в Епоху Культури» в рамках міжнародного проекту Д. Пола Шафера «Епоха Культури». Сєверодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. С. 205–217.
- 46.Українське суспільство: моніторинг соціальних змін. 30 років незалежності. *Інститут соціології НАН України*. 2021. №8 (22). 620 с.
- 47.Федоренко А.Ф. Специфіка ціннісно-сміслового розвитку студентської молоді. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету* : матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. С. 115-118.
- 48.Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості. *Соціальна психологія*. 2009. № 4(36). С.65–73.
- 49.Acevedo A., Loewenstein D. A. Nonpharmacological cognitive interventions in aging and dementia. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*. 2007. Vol. 234. 249 p.
- 50.Braver T. S., Barch Deanna M. A theory of cognitive control, aging cognition and neuromodulation. *Neuroscience and Biobehavioral Review*. 2002. № 26. P. 809–817.
- 51.Buchler N. G., Hoyer W. J., Cerella J. Rules and more rules: The effects of multiple tasks, extensive training, and aging on task-switching performance/ *Memory & Cognition*. 2008. № 36(4). P. 735–748.

52. Dahlin E., Nyberg L., Backman L., Neely A. S. Plasticity of executive functioning in young and older adults: immediate training gains, transfer, and long-term maintenance. *Psychology and aging*. 2008. № 23(4) P. 720–730.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера

Інструкція: Вам необхідно відповісти на 5 запитань. Щоб результати були точними, не замислюйтесь довго при відповіді і відповідайте чесно. Рекомендується вести щоденник з відповідями, щоб краще простежити динаміку вашого рівня щастя і визначити, що робить вас щасливим, а що ні.

1. Моя життя близька до ідеалу в більшості своїй.
2. Умовля моєму житті чудові.
3. Я задоволений (а) своїм життям.
4. На даний момент я отримав (а) всі важливі речі, які хотів (а).
5. Якщо б я можна було прожити своє життя заново, я б майже нічого в ній не змінив (а).

Варіанти відповідей:

- 1 - повністю не згоден
- 2 - не згоден
- 3 - майже не згоден
- 4 - ні те, ні інше (ні згоден, ні не згоден)
- 5 - майже згоден
- 6 - згоден
- 7 - повністю згоден

Додаток Б**Графік позитивних і негативних впливів**

Опитувальник за шкалою позитивного і негативного впливу – це анкета для самозвіту з 12 пунктів, яка оцінює позитивний і негативний ефект за останній місяць. Варіанти відповідей оцінюються за 5 бальною шкалою Лайкерта з такими прив'язками: зовсім не вірно (1), трохи вірно (2), частково вірно (3), досить вірно (4) і дуже вірно (5). Цей показник складено з даних попередніх досліджень афективної структури і складається з двох шкал.

Опитувальник

1. неспокійний
2. зацікавлений
3. пригнічений
4. радісний
5. нервовий
6. натхненний
7. сповнений сил
8. тривожний
9. упевнений
10. роздратований
11. бадьорий
12. засмучений

Обробка та інтерпретація результатів Ключ:

1. шкала «Шкали позитивного афекту» - пункти 2,4,6,7,9,10
2. шкала «Шкали негативного афекту» - пункти 1,3,5,8,11,12

Додаток В**Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф**

Інструкція: Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей. Оберіть варіант, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент.

1 – повністю не згоден

2 – здебільшого не згоден

3 – де в чому не згоден

4 – де в чому згоден

5 – швидше згоден

6 – повністю згоден

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.

10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогодні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

54.Я заздрю тому, як живуть більшість людей.

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

56.Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

79.Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.

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

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

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

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

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

Додаток Г

Тест цінностей С. Шварца

Інструкція: нижче наведені описи деяких людей. Прочитайте їх уважно і подумайте наскільки кожен з них відповідає Вам за такою шкалою: 6 – Дуже подібний на мене; 5 - Такий як я; 4 – В певній мірі такий як я; 3 – Трохи як я; 2 – Не такий як я; 1 – Зовсім не такий як я.

1. Для нього важливо вигадувати щось нове і бути творчим. Він любить все робити оригінально.

2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей.

3. Для нього важливо, щоб усіх людей у світі трактували як рівних. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті.

4. Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що він робить.

5. Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає усього, що може призвести до втрати безпеки.

6. Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він завжди намагається пробувати щось нове.

7. Він вважає, що люди повинні робити, те що їм говорять. Переконаний, що люди мають слідувати правилам завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить.

8. Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього. Навіть, якщо він з ними не погоджується, він все ж хоче їх зрозуміти.

9. Він вважає, що не варто просити більше, ніж вже маєш. Він переконаний у тому, що люди повинні бути задоволені з того, що у них вже є.

10. Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення.

11. Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього важливо бути вільним у плануванні та виборі своєї діяльності.
12. Для нього важливо дбати про оточуючих людей. Він намагається дбати про їхнє благополуччя.
13. Для нього важливо бути дуже успішним. Він любить вражати інших.
14. Для нього важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути насторожі, захищати від внутрішньої та зовнішньої загрози.
15. Він любить ризикувати, завжди шукає пригод.
16. Для нього важливо поводити себе правильно. Він намагається уникати вчинків, які для інших видаються невірними.
17. Йому подобається бути при владі і вказувати іншим, що вони повинні робити. Він хоче, щоби люди робили, те що він каже.
18. Для нього важливо бути вірним своїм друзям. Він хоче присвятити себе близьким людям.
19. Він щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для нього важливо доглядати оточуюче середовище.
20. Для нього важливо бути релігійним. Він старається слідувати своїм релігійним переконанням.
21. Для нього важливі, чистота та порядок. Він зовсім не любить коли речі в безпорядку.
22. Він вважає, що важливо цікавитись багатьма речами. Він цікавий і старається все зрозуміти.
23. Він переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього є важливим.
24. Він вважає, що бути амбітним – це важливо. Він намагається показати наскільки він є здібним.
25. Він вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього важливо дотримуватись звичаїв, яких його навчили.
26. Для нього важливо насолоджуватись життям та отримувати від нього насолоду. Він любить себе побавити.

27. Для нього важливо відповідати потребам оточуючих. Він намагається підтримати тих, кого знає.

28. Він переконаний, що завжди повинен проявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього важливо бути послухним.

29. Він хоче, щоби зі всіма були справедливими, навіть з тим кого він не знає. Для нього важливо захищати слабких у суспільстві.

30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було захоплюючим.

31. Він боїться захворіти. Бути здоровим дуже важливо для нього.

32. Бути попереду у житті дуже важливо для нього. Він все намагається робити краще за інших.

33. Для нього важливо прощати людей, які його образили. Він намагається побачити

хороші сторони в людях і не тримати образи.

34. Для нього важливо бути незалежним. Він любить покладатись на себе.

35. Для нього важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Він турбується про забезпечення соціального порядку.

36. Для нього важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та турбувати інших.

37. Він дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього.

38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу.

39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Він любить бути лідером.

40. Для нього важливо пристосуватися до природи, щоб вписатися в неї. Він вважає, що люди не повинні змінювати природу.