

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: «Зв'язок між життєвими цінностями та психологічним
іmunітетом студентської молоді»

Виконала студентка 6 курсу,
групи МПс-2
спеціальності 053 Психологія
Остапчук Анна Олександрівна

Керівник – доктор психологічних наук,
доцент кафедри психології
Матласевич Оксана Володимирівна

Рецензент – кандидат психологічних наук,
доцент Волошина-Нарожна
Вікторія Олександрівна

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Сутність життєвих цінностей як психологічного феномену та ресурсу психологічної стійкості.....	8
1.2. Психологічний імунітет: зміст, структура, та функції	16
1.3. Соціально-психологічні умови формування життєвих цінностей та психологічного імунітету студентської молоді.....	23
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЖИТТЄВИМИ ЦІННОСТЯМИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ ІМУНІТЕТОМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	31
2.1. Обґрунтування вибірки та методів дослідження.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	35
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ШЛЯХОМ АКТУАЛІЗАЦІЇ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ.....	49
3.1. Програма розвитку психологічного імунітету як умови особистісної стійкості студентської молоді.....	49
3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку психологічного імунітету студентської молоді через переосмислення життєвих цінностей.....	60
Висновки до розділу 3.....	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	73
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Постановка проблеми. Сучасне українське суспільство характеризується високою динамічністю, багатовекторною невизначеністю та посиленням психотравмуючих чинників, серед яких соціально-економічна нестабільність, інформаційне перевантаження та повномасштабна війна з її руйнівними наслідками. Ці обставини створюють хронічне психологічне напруження і вимагають від особистості високого рівня внутрішньої стійкості та розвитку ефективних адаптаційних механізмів.

Студентська молодь, як соціально-вікова група, особливо чутлива до впливу зовнішніх стресорів. Період навчання у закладах вищої освіти є кризовим етапом особистісного становлення, що включає професійне самовизначення, інтеграцію у доросле життя, формування соціальних ролей та академічне навантаження. В умовах додаткового зовнішнього стресу, спричиненого воєнними діями та економічними труднощами, зростає ризик дезадаптивних станів, тривожності, емоційного вигорання та зниження загальної психічної стійкості. Це підкреслює актуальність вивчення механізмів, що сприяють збереженню та відновленню психічного здоров'я студентів.

Одним із ключових чинників особистісної стійкості є психологічний імунітет – інтегральна система внутрішніх ресурсів, що забезпечує не лише резистентність до стресу, а й здатність конструктивно трансформувати травматичний досвід, сприяючи психічному зростанню. Психологічний імунітет включає когнітивні компоненти (здатність аналізувати та прогнозувати наслідки, планувати дії), емоційні (регуляція емоцій, позитивне мислення, внутрішня впевненість) та поведінкові (активне подолання труднощів, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки). Його формування визначається взаємодією біологічних, соціальних та культурних чинників, рівнем саморефлексії, критичним мисленням та умінням трансформувати стресовий досвід у ресурс розвитку. Для студентів високий рівень психологічного імунітету

є критично важливим для успішної адаптації, самореалізації та формування зрілих життєвих стратегій.

Водночас життєві цінності виступають фундаментальною основою смислової сфери особистості, формуючи орієнтири поведінки та регулятори дій у складних життєвих ситуаціях. Соціально-адаптивна, ієрархічно впорядкована система цінностей мобілізує внутрішні ресурси, підтримує психологічну цілісність та сприяє розвитку конструктивних копінг-стратегій. Попередні дослідження свідчать про потенційну роль цінностей як предиктора життєстійкості та психологічної опірності, проте прямий емпіричний взаємозв'язок між конкретними типами цінностей та структурними компонентами психологічного імунітету студентів залишається недостатньо вивченим, особливо у вітчизняному контексті.

Дослідженням проблематики життєвих цінностей та психологічного імунітету займалися як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. У сфері психологічного імунітету важливий внесок зробили І. Власенко [8], А. Ляшенко [18], Н. Павлик [24], В. Хомич та Г. Хомич [38], А. Бхардвай та Г. Агравал [45], А. Олах [53], К. Сірока, А. Анталова, Д. Чечова [56], В. Каган та ін., які досліджували структуру, функції та механізми формування внутрішньої стійкості особистості. Проблематику життєвих цінностей, їх класифікацію та роль у формуванні поведінкових стратегій у стресових ситуаціях вивчали О. Андрусик [1], С. Бадер [2], В. Бліхар [4], І. Бушман [5], Д. Кислинська [12], А. Лісун [16], М. Лук'яненко [17], У. Михайлишин [21], А. Очеретяний [23], Н. Панчук [25], О. Рибак [32], Л. Смольська [34], Г. Товканець [36] Ш. Шварц, М. Рокіч, В. Франкл та ін. Дослідження підкреслюють значення ціннісних орієнтацій як ключового ресурсу психологічної стійкості та самореалізації студентської молоді. Проте прямі дослідження взаємозв'язку між конкретними життєвими цінностями та структурними компонентами психологічного імунітету студентів залишаються обмеженими, що зумовлює актуальність проведеного дослідження.

Об'єкт дослідження – психологічний імунітет студентської молоді.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між життєвими цінностями та рівнем сформованості психологічного імунітету студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між життєвими цінностями і психологічним імунітетом студентів, а також розробити програму розвитку психологічного імунітету шляхом актуалізації життєвих цінностей.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати наступні **завдання**:

1. Визначити сутність життєвих цінностей як психологічного феномену.
2. Здійснити теоретичний аналіз психологічного імунітету: змісту, структури, та функцій.
3. Проаналізувати соціально-психологічні умови формування життєвих цінностей та психологічного імунітету студентської молоді.
4. Провести емпіричне дослідження для визначення зв'язку між життєвими цінностями та психологічним імунітетом студентської молоді.
5. Розробити програму розвитку психологічного імунітету як ресурсу особистісної стійкості студентської молоді та надати рекомендації щодо розвитку психологічного імунітету студентської молоді через переосмислення життєвих цінностей.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано наступні методи дослідження:

1. теоретичні: аналіз наукової психологічної та психолого-педагогічної літератури, порівняння та узагальнення, класифікація, систематизація, синтез.
2. емпіричні: діагностика ціннісної сфери особистості за методикою «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца (адаптація О. Тихомандрицької, Е. Дубовської); опитувальник «Особистісна готовність до змін» (Ролнік, Хезер, Голд та Халом) (адаптація Н. Бажанової та Г. Бардієр); методика «Психологічний імунітет» (адаптація Т. Хомуленко, І. Кислової, І. Бубир).

3. математико-статистичні методи: методи описової статистики, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона, статистична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою програми SPSS.

Емпірична база дослідження. Вибірка складалася з 106 студентів різних ВНЗ, зокрема Національного Університету «Острозька академія», Львівського національного університету імені Івана Франка, Рівненського державного гуманітарного університету, Національного університету водного господарства та природокористування віком 17-23 років. Основним критерієм відбору був студентський статус. За статевим розподілом до вибірки увійшли 69 жінок та 37 чоловіків, тобто гендерний розподіл не був рівномірним. Усі респонденти навчалися на бакалаврському та магістерському рівнях і представляли різні спеціальності, зокрема Політологія, Готельно-ресторанна справа, Філологія, Комп'ютерні науки, Культурологія, Початкова освіта. Студенти спеціальності Психологія до вибірки не включалися, щоб уникнути впливу їхньої поінформованості на результати дослідження.

Гіпотеза дослідження:

1. Припускаємо, що студенти із визначеною ієрархією життєвих цінностей мають вищий рівень психологічного імунітету.
2. Окремі життєві цінності, зокрема безпека, досягнення, самоорієнтація, саморегуляція, традиції та прихильність, визначають вищий рівень сформованості психологічного імунітету студентської молоді.

Наукова новизна полягає у тому, що вперше було досліджено взаємозв'язок між життєвими цінностями та психологічним імунітетом студентської молоді та визначено, які ціннісні орієнтації найбільше сприяють розвитку ключових компонентів психологічного імунітету. Розроблено практичні рекомендації у вигляді програми розвитку психологічного імунітету через актуалізацію життєвих цінностей. **Теоретичне значення** полягає в обґрунтуванні ролі життєвих цінностей у формуванні психологічного імунітету та внутрішньої стійкості студентів.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що матеріали та результати можуть бути використані в навчально-методичних комплексах із психології, соціальної роботи та педагогіки, а також у практичній діяльності педагогів, психологів, науковців і батьків для сприяння розвитку адаптивних ціннісних орієнтацій і підвищення психологічного імунітету студентської молоді.

У межах **апробації результатів дослідження** тези магістерської роботи на тему «Психологічний імунітет як ресурс особистісної стійкості студентської молоді» було прийнято до публікації в збірнику матеріалів IX Всеукраїнської студентської наукової конференції «Науковий простір: аналіз, сучасний стан, тренди та перспективи», що відбудеться 19 грудня 2025 року в м. Вінниця, Україна; опубліковані тези будуть доступні у відкритому доступі з 19.12.2025.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел, що містить 64 найменування, та додаків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сутність життєвих цінностей як психологічного феномену та ресурсу психологічної стійкості

У різних психологічних напрямках поняття «цінність» тлумачиться по-різному. Засновник психоаналітичної школи З. Фройд хоча й акцентував увагу переважно на несвідомих процесах, інстинктах та прихованих мотивах, проте опосередковано торкався й проблематики цінностей. Він вважав, що важливим осередком життєвих цінностей виступає структура «Супер-Его», яка вміщує соціально обумовлені моральні норми, етичні настанови та правила поведінки. Дослідники також наголошують, що у фрейдівській моделі будь-який компонент особистісної структури може розглядатися як носій цінностей: «Супер-Его» відображає соціальні норми, тоді як «Его» – індивідуальні орієнтири, сформовані на основі взаємодії соціальних вимог і несвідомих імпульсів «Ід» [17].

Соціальний вимір особистості, який З. Фройд лише частково враховував у своїх працях, більш ґрунтовно розробляли його послідовники, зокрема А. Адлер та Е. Фромм. У концепції індивідуальної психології А. Адлера центральним є поняття «соціальний інтерес», що визначає інтеграцію особистості в суспільство й виступає важливим чинником її розвитку. Побудувавши двовимірну схему, де поєднані соціальний інтерес та рівень активності, психолог виокремив типологію стилів життя, а також різні ціннісні орієнтації особистості. Зокрема, він визначав кілька форм ідентифікації цінностей: віра у вищі ідеї чи божественні начала; орієнтація на матеріальні та нематеріальні об'єкти і властивості; визнання цінністю самої людини, її розуму й сутності; а також ототожнення цінності з дією чи поведінкою. Окрім цього, Адлер поділяв цінності на фізичні, емоційні та інтелектуальні [17, с. 146].

Е. Фромм підкреслював значення пошуку сенсу життя та необхідність визначення людиною власних провідних цінностей. Він вважав, що кожна особистість потребує орієнтирів, які впливають на її почуття, рішення та дії. У своїй концепції Е. Фромм виокремлював дві групи цінностей: офіційно усвідомлювані та суспільно схвалювані (релігійні й гуманістичні); та приховані, несвідомі, що формуються під впливом соціального середовища і фактично стають безпосередніми мотивами поведінки людини [39, с. 62].

Значний внесок у дослідження феномену цінностей зробили представники гуманістичної та екзистенційної психології. Так, К. Роджерс розмежовував зовнішні й внутрішні цінності, що забезпечують адаптацію особистості до соціального середовища. Він розглядав цінності як важливий елемент у структурі своєї концепції особистості, підкреслюючи їх подвійний характер: з одного боку, вони виникають із безпосередніх переживань індивіда, з іншого – формуються шляхом інтеріоризації. Крім того, учений запропонував поняття «умови цінності», яке відображає прагнення людини здобути любов і схвалення з боку оточення, що у крайніх формах може проявлятися у бажанні бути прийнятим і визнаним кожним, з ким відбувається взаємодія [2, с. 20].

У багатьох дослідженнях поняття «ціннісні орієнтації особистості» часто розглядається як тісно пов'язане з мотиваційною та смисловою сферами особистості. Зокрема, А. Маслоу не виділяє чіткої межі між «цінностями», «потребами» та «мотивами». У його теорії групи цінностей організовані у вертикальну ієрархію, де потреби та цінності взаємозалежні і утворюють узгоджену систему. А. Маслоу поділяє цінності на дві основні категорії [21, с. 51]:

1. Б-цінності (цінності буття) – це вищі цінності, притаманні особам, які прагнуть до самоактуалізації. Серед них: істина, добро, краса, цілісність, унікальність, досконалість, справедливість, простота та інші.

2. Д-цінності (дефіцитні цінності) – нижчі цінності, які орієнтовані на задоволення певних фрустрованих потреб, таких як безпека, спокій, відпочинок, сон та залежність. Ці цінності реалізуються перш за все для підтримки

гомеостазу та виживання, і їх задоволення є необхідною умовою для розвитку та відчуття вищих «Б-цінностей».

Таким чином, за А. Маслоу, у структурі цінностей людини нижчі потреби забезпечують базу для реалізації вищих цінностей розвитку.

Г. Оллпорт розглядав цінності як особистісний сенс, наголошуючи, що вони набувають значення лише тоді, коли мають суб'єктивну важливість для людини. На його думку, головним джерелом більшості цінностей виступає мораль суспільства. Соціально зумовлені норми й моральні орієнтири, підтримувані зовнішнім підкріпленням, виконують роль засобів і умов для досягнення внутрішніх, індивідуально значущих цінностей, які постають як життєві цілі особистості [40, с. 68].

У своїх дослідженнях Г. Оллпорт виділив шість головних типів ціннісних орієнтацій, які в різній мірі властиві кожному, однак завжди одна з них набуває провідного значення й визначає головний напрям життєвої активності:

1. Теоретичні цінності. Люди цього типу зосереджуються на пошуку істини та прагненні до знань. Їхніми провідними якостями є раціональність, логічність і здатність до аналізу. Вони тяжіють до науки, філософії, досліджень, легко оперують фактами та створюють системні пояснення явищ.

2. Економічні цінності. Для цього типу найважливішим є практична користь, вигода та матеріальне забезпечення. Вони схильні розглядати знання, зв'язки та діяльність крізь призму того, наскільки це допоможе досягти успіху чи прибутку.

3. Естетичні цінності. Їхнім ядром є любов до краси, гармонії та досконалості. Люди цього типу здатні бачити прекрасне у світі та прагнуть його примножувати. Для них важлива форма, емоційність та творче вираження.

4. Соціальні цінності. У центрі цього типу – людські взаємини. Такі люди вважають найвищими благами любов, дружбу, турботу про інших. Вони схильні до альтруїзму, щирості, гуманності. Соціальні цінності тісно переплітаються з моральними та релігійними уявленнями, хоча не завжди прямо пов'язані з релігією.

5. Політичні цінності. Для людей цього типу головним є влада, вплив та авторитет. Їх приваблюють можливості лідерства, управління іншими, отримання визнання та престижу.

6. Релігійні цінності. Цей тип орієнтований на духовність, служіння вищим ідеалам або Богові. Для таких людей сенс життя полягає у пошуку істини через віру, у моральному вдосконаленні та прагненні до вічних ідеалів [1, с. 88].

За визначенням В. Франкла, цінності існують у нерозривному зв'язку зі смыслом людського буття, визначаючи останній як мету, заради якої існує особистість. На його думку, сенс не створюється людиною довільно, а відкривається через систему цінностей. Дослідник виокремлював кілька основних їх груп: цінності творчої діяльності (самореалізація у продуктивній праці та творчості), цінності переживання (естетичне милування природою, мистецтвом, переживання любові та кохання), а також цінності ставлення, що виявляються у сприйнятті та подоланні життєвих обмежень, зокрема тяжкої хвороби, втрати близьких чи складних умов існування [12, с. 67].

М. Рокич визначає цінності як стійкі переконання особистості щодо того, що певний спосіб поведінки або спосіб існування має значиму цінність порівняно з альтернативними варіантами. З цього визначення випливають основні характеристики цінностей: стійкість – вони не піддаються швидким змінам; усвідомленість – цінності формуються на основі свідомого вибору індивіда; особистий характер – цінності є значущими саме для конкретної особи; оцінний характер – вони визначають, що є важливим та цінним для людини [16, с. 329].

Окрім того, М. Рокич також виділяє два типи цінностей: цінності-цілі, які визначають кінцеві життєві прагнення особистості, та цінності-засоби, що характеризують способи досягнення цих цілей. Ці види цінностей взаємопов'язані: цінності-цілі задають загальний напрямок життєдіяльності особистості, тоді як цінності-засоби сприяють реалізації цих цілей [31, с. 59].

Найбільш відомою та поширеною на сьогодні є концепція життєвих цінностей Ш. Шварца і В. Білські. У її межах цінності визначаються як уявлення

чи переконання щодо бажаних кінцевих станів, які проявляються в різних життєвих ситуаціях, регулюють вибір та оцінку дій і явищ, а також вибудовуються за ієрархією відповідно до рівня їхньої значущості [32, с. 108].

Ш. Шварц розрізняє індивідуальні та культурні цінності, а також пропонує дихотомічний поділ: цінності збереження та зміни, самовираження та самозвеличення. Розроблена ним модель класифікації цінностей стала однією з найвпливовіших у сучасній психології. Вона ґрунтується на мотиваційних підставах людської поведінки та включає десять основних блоків: універсалізм, доброзичливість, конформність/традицію, безпеку, владу, досягнення, гедонізм, стимуляцію та самотійність. Зазначені блоки об'єднуються у ширші типи, що протиставляються один одному: «відкритість до змін» (самотійність, стимуляція), «консерватизм» (конформність/традиція, безпека), «самотрансцендентність» (універсалізм, доброзичливість) та «самозвеличення» (досягнення, влада). Особливістю даної моделі є те, що цінність гедонізму водночас належить до двох груп – «відкритість до змін» і «самозвеличення» [8, с. 64].

Вагомий внесок у дослідження проблеми цінностей зробив І. Бех, який розглядає «цінність» як категорію, співвідносну з поняттями «істина», «людина», «духовне», «культура». На його думку, цінність виступає «граничною основою актів свідомості та поведінки індивіда». Вчений підкреслює багатоманітність ціннісних систем і зазначає, що в різних народів, культурах та історичних епохах вони можуть відрізнятися, при цьому кожна з них має абсолютне значення у власному локальному контексті [37, с. 232].

За О. Стасевською, цінності особистості виступають як сталий орієнтир, що визначає сутність індивіда та впливає на його поведінку. Вона трактує цінності як світоглядну орієнтацію людини, що формується під впливом культурних уявлень про ідеал, мораль, добро та красу. Дослідниця виділяє кілька ключових характеристик цінностей особистості: стійкість – цінності є відносно стабільними та не змінюються легко; оцінний характер – вони визначають, що є важливим і значущим для людини; мотиваційна функція – цінності виступають

як внутрішні мотиви поведінки; орієнтаційна функція – вони визначають спрямованість дій та виборів особистості; символічна функція – цінності відображають ідеали та соціальні цінності, які поділяє суспільство [35, с. 65].

С. В. Матяж та А. О. Березянська пропонують класифікацію цінностей за кількома критеріями. Зокрема, за суб'єктом виокремлюють цінності суспільства, нації, народу, колективу та окремої особистості; за видом потреб – моральні, релігійні, економічні, фізичні тощо; за об'єктивними властивостями явищ – матеріальні й духовні цінності [19, с. 29].

У дослідженнях життєвих цінностей А. Очеретяний визначає цінності як індивідуальні орієнтації особистості щодо різних сфер життя, що відображають їхню значущість та важливість. Життєві цінності вчений розглядає як ставлення людини до різноманітних явищ і подій, підкреслюючи, що саме індивідуальне сприйняття визначає їхню життєву вагу для конкретної особистості [23, с. 29].

Н. Панчук у своїй статті звертає увагу на цікаву думку Ю. Козелецького, який розглядає життєві цінності як процес визначення людиною того, що є важливим у її житті. Цей процес враховує як соціальні структури, в яких бере участь індивід, так і його внутрішні переживання. Особистість впорядковує предмети, міжособистісні взаємини та власні відчуття відповідно до власної системи цінностей, формуючи певну ієрархію. Вона відображає індивідуальні пріоритети та життєві цілі, водночас зазнаючи впливу культурних традицій і соціального середовища. Найважливіші цінності, що займають верхні позиції в цій ієрархії, визначають не стільки окремі вчинки, скільки напрямок усього життєвого шляху людини [25, с. 416].

Цінності відіграють ключову роль як орієнтири для особистості, оскільки вони відображають важливі аспекти об'єктивної реальності та формуються як її суб'єктивні пріоритети в процесі соціалізації та засвоєння культурних норм.

Життєві цінності, у свою чергу, відображають інтерналізовані переконання людини та проявляються в конкретних настановах і поведінці. Вони демонструють, як індивід застосовує свої цінності в різних життєвих ситуаціях, відображаючи внутрішню інтеграцію соціальних норм та особистих переконань.

Життєві цінності визначають спосіб сприйняття й оцінки навколишнього світу, процес ухвалення рішень та взаємодії з іншими людьми. Водночас вони виконують функцію адаптаційного механізму до соціального середовища, допомагаючи особистості знаходити баланс між власними потребами та вимогами суспільства.

За визначенням українських науковців О. Кононенко, А. Кононенко, К. Крошки та Є. Базики, життєві цінності є важливим психологічним ресурсом, що сприяє збереженню психологічного здоров'я людини та лежить в основі її життєстійкості [14, с. 569].

Варто зазначити, що життєві цінності особистості складаються з кількох взаємопов'язаних складових:

1. універсальні (загальнолюдські) цінності;
2. культурні цінності;
3. індивідуальні цінності [41, с. 282].

Перші дві групи зумовлюються насамперед спільними для суспільства уявленнями про добро і зло, важливе й другорядне, а також культурними традиціями середовища, у якому формується людина. Індивідуальні ж цінності відображають особистісні переконання та світоглядні орієнтири. Водночас навіть у суб'єктивних проявах можна виокремити певні риси, що єднають людей і створюють спільне підґрунтя для системи цінностей у цілому.

У структурі ціннісної ієрархії українські психологи виокремлюють універсальні, або глобальні цінності, які властиві більшості людей. До таких зазвичай відносять свободу, працю, творчість, гуманізм, солідарність, людяність, сім'ю, націю, народ, дітей та інші [3, с. 14].

Основні життєві цінності людини можна поділити на кілька груп:

1. Сім'я. Включає тривалі та значущі стосунки з батьками, дітьми, партнером по шлюбу, родичами та друзями. Такі взаємини сприяють особистісному розвитку та дозволяють відчувати повноту щастя через теплі і підтримуючі контакти.

2. Кар'єра. Передбачає цілеспрямовану діяльність, спрямовану на досягнення певного соціального статусу, що відкриває нові можливості та зони впливу для людини.

3. Улюблена справа та хобі. Допомогає розкривати внутрішній світ людини. Розумно побудована система життєвих пріоритетів, що включає захоплення та інтереси, сприяє душевній гармонії і відчуттю щастя.

4. Матеріальний добробут і комфорт. Організований побут та фінансова стабільність розглядаються як цінності, що забезпечують зручність і безпеку життя.

5. Освіта та професійний розвиток. Набуття знань і навичок підвищує майстерність та якість роботи, сприяє кар'єрному росту і загальному особистісному розвитку.

6. Здоров'я та зовнішній вигляд. Турбота про тіло, фізичну форму, доглянутий зовнішній вигляд розглядається як складова здорового способу життя і вимагає регулярних зусиль.

7. Особистісний розвиток. Включає соціальні та психологічні навички, формування зрілості поглядів, уважності до оточуючих, контроль емоцій та почуттів, а також прояв мудрості у взаємодії з людьми [29, с. 197].

Життєві цінності також вивчала українська психологиня Зіновія Карпенко. У контексті аксіопсихології життєві цінності розглядаються як головні смислові орієнтири, які впорядковують внутрішній і зовнішній досвід людини. Вони формують зв'язок між особистісним потенціалом і можливістю його прояву у житті, поєднуючи індивідуальні наміри особистості з універсальними духовними настановами суспільства. Цінності не зводяться лише до засвоєних ззовні норм, а є результатом поступового розгортання здатностей суб'єкта у різних вимірах людського буття – від індивідуального до універсального [61, с. 563].

Поняття «аксіопсихіка», пояснюється авторкою як результат аксіогенезу особистості, що, у свою чергу, являє собою процес розвитку ціннісно-смислової сфери людини. Аксіопсихіка охоплює різні прояви ціннісно-смислової частини: мотиваційні ставлення, диспозиції, інтереси, ідеали та життєві вибори, що

визначають спрямованість особистості та регулюють її поведінку у різних видах діяльності. Цінність є внутрішнім орієнтиром особистості та чинником психічної регуляції, і тому виступає важливим ресурсом, що забезпечує цілеспрямованість та цілісність розвитку та підтримує психологічну стабільність людини [61, с. 14, 654].

Розкриття певних життєвих цінностей відбувається на різних рівнях суб'єктності: вітальність як основа життя; прагматичні цінності – істина, користь, справедливість – як орієнтири діяльності; добродійність як умова гармонійної взаємодії; творча реалізація особистості; та благо як смислова вершина існування [61, с. 427].

Завдяки системі ціннісних диспозицій – «передчуваю», «треба», «мушу», «буду», «приймаю» – особистість регулює свою поведінку, забезпечує ефективність діяльності в різних сферах та зберігає здатність долати труднощі. Злагодженість власних ціннісних напрямлень із зовнішніми життєвими обставинами визначає індивідуальну траєкторію розвитку людини і слугує важливим психологічним ресурсом стійкості та самовідновлення [61, с. 16].

У контексті студентської молоді важливим питанням постає процес самовизначення, адже саме у цей віковий період закладається основа побудови власної позиції щодо життєвого шляху. У гуманістичній психології життєві цінності розглядаються як внутрішня основа самовизначення, оскільки саме вони задають напрямок самореалізації потенціалу особистості. Так, у підходах Е. Фромма, А. Маслоу, К. Роджерса самовизначення розуміється як процес, пов'язаний із пошуком смислу, становленням певної ціннісної орієнтації, розвитком автентичності та здатністю до вільного та відповідального вибору. Самоактуалізація, на думку Маслоу, є реалізацією творчих можливостей та прихованих ресурсів людини, а також процесом досягнення внутрішньої цілісності, що ґрунтується на позитивному ставленні до себе та відкритості до свого досвіду. У цьому контексті життєві цінності виконують функцію регулятора, який дозволяє особистості зберігати внутрішню рівновагу,

ефективно орієнтуватися у складних зовнішніх умовах та знаходити оптимальні шляхи самореалізації [62].

Ціннісно-смилова природа самовизначення підкреслюється і в концепції М. Гінзбурга, у якій наголошується, що особистість визначає себе через співвіднесення власних уявлень, потреб та можливостей із суспільно виробленою системою цінностей. Такий процес потребує не лише раціонального аналізу, а й глибинної внутрішньої роботи, що виявляється у здатності до рефлексії, відповідальності та активного ставлення до життя. Через цінності людина визначає сенс власного існування, формує життєві та професійні цілі, а також здійснює вибір, який сприяє подальшому розвитку її суб'єктності. Відтак життєві цінності стають психологічним ресурсом, що підтримує самостійність, стійкість і готовність до подолання життєвих труднощів [62].

Отже, життєві цінності є важливим психологічним феноменом, який відображає систему орієнтирів, що визначають поведінку та рішення особистості. Вони формуються під впливом соціальних норм, культурних традицій і особистісного досвіду, інтегруючи зовнішні та внутрішні фактори розвитку. Цінності виконують функцію адаптації до соціального середовища, допомагаючи знаходити баланс між власними потребами та очікуваннями суспільства. Вони структуровані у вигляді ієрархії, де універсальні, культурні та індивідуальні пріоритети взаємодіють і взаємозбагачуються. Життєві цінності визначають сенс буття, сприяють самореалізації та розвитку особистості, впливаючи на її життєву активність і міжособистісні відносини. Вони також виступають психологічним ресурсом, що підтримує стійкість і здоров'я людини. Таким чином, цінності формують фундамент особистісної орієнтації, спрямовуючи людину у світі та визначаючи її життєві пріоритети.

1.2. Психологічний імунітет: зміст, структура та функції

У вітчизняній психології психологічний імунітет є відносно новою і недостатньо вивченою категорією. Водночас у зарубіжних наукових джерелах представлено чимало концепцій, які окреслюють змістові, структурно-

функціональні характеристики цього явища та дають розроблений інструментарій для його діагностики, розвитку та корекції.

У 1995 році угорський психолог А. Олах, спираючись на засади позитивної психології, психології здоров'я та салютогенного підходу А. Антоновського, запропонував трактування психологічного імунітету як багатовимірного, проте інтегрованого утворення. Воно охоплює когнітивні, мотиваційні та поведінкові ресурси особистості, забезпечує підтримання оптимального психічного стану в умовах стресу та виступає чинником здорового психічного розвитку індивіда [53].

А. Олах запропонував три компоненти психологічного імунітету: підсистему «підхід-поле», підсистему «моніторинг-створення-виконання» та підсистему саморегуляції. Вони відповідають відповідно за здатність усвідомлювати своє екологічне становище, шукати та активувати необхідні ресурси для управління навколишнім середовищем, підтримувати емоційний баланс і забезпечувати функціонування двох інших підсистем. Психологічні «антитіла», що використовуються цими системами, включають відповідно позитивні моделі мислення, відчуття контролю, самоорієнтацію на розвиток та узгодженість; самоефективність, творчу самооцінку, орієнтацію на ціль, здатність розв'язувати проблеми, орієнтацію на виклики та здатність до соціальної мобілізації; а також синхронність, контроль імпульсів, контроль емоцій і контроль подразливості [53].

Спираючись на погляди А. Олаха, індійські психологи А. Бхардвай та Г. Агравал запропонували власну концепцію психологічного імунітету, яку вони визначили як п'ятикомпонентну модель психоімунітету (Pentacle Model of Psycho-Immunity). До її основних складових відносяться самооцінка, усвідомленість, емоційна зрілість, психологічне благополуччя та позитивні спогади про минуле. У сукупності ці елементи формують міцну основу для адаптації особистості до життєвих викликів і збереження внутрішньої стійкості [47, с. 193].

Американський психолог Д. Гілберт пропонує розглядати психологічний імунітет як психічне утворення, призначене для захисту розуму від відчуття нещастя. Психологічна імунна система функціонує як механізм регуляції, який забезпечує баланс між негативними впливами зовнішнього середовища, такими як втрата, горе, невдачі, та відповідними психічними реакціями індивіда [57, с. 140].

Інший американський психолог В. Каган розглядає психологічний імунітет як механізм захисту та виживання, визначаючи його як генетично зумовлену програму, спрямовану на збереження, захист і вдосконалення особистості, психологічного благополуччя та власності. Під власністю Каган розуміє будь-які форми володіння – рухоме, нерухоме, інтелектуальне, а також явища реальності, такі як стосунки та соціальні групи, з якими особистість ідентифікує себе, і які визначають її самооцінку, ідентичність, благополуччя та життєдіяльність у цілому [56, с. 4].

За аналогією з фізичним імунітетом, психологічний імунітет розглядається як система захисту психіки від негативного впливу зовнішнього та внутрішнього середовища шляхом розпізнавання потенційної загрози, активізації та мобілізації ресурсів для подолання стресових факторів і реалізації цілеспрямованої імунної відповіді. Після завершення впливу стресора психологічний імунітет, подібно до фізичного, «фіксує» його характеристики, що дозволяє зменшувати інтенсивність психоемоційних переживань у разі повторного впливу. Важливим аспектом є те, що психологічний імунітет забезпечує захист психіки не лише від надзвичайно сильних стресових ситуацій, наприклад втрати близької людини, а й від систематичних, помірних стресорів, таких як очікування в заторі чи короткочасне спілкування з неприємними людьми [38, с. 132].

Психологічний імунітет визначається як психічне утворення, що забезпечує підтримку психологічного благополуччя та безпеки особистості. Його функції аналогічні до функцій фізичного імунітету: моніторинг актуального психічного стану, фіксація впливів та зниження інтенсивності переживань у разі повторної експозиції, збереження психологічного

благополуччя та полегшення негативних емоційних реакцій. Основними механізмами, що ініціюють психоімунну відповідь, є відразу як реакція на потенційно неприємні явища та тривога як реакція на потенційно небезпечні ситуації.

С. Кузікова та Т. Щербак зазначають, що психологічний імунітет виконує низку важливих функцій. Він захищає людину від психічних труднощів, таких як тривога, депресія та емоційне виснаження, подібно до того, як біологічна імунна система оберігає організм від хвороб. Психологічний імунітет забезпечує здатність адаптуватися до змінних життєвих обставин і відновлюватися після невдач, сприяючи розвитку гнучкості та стійкості. Він підтримує саморегуляцію, допомагаючи керувати думками, емоціями та поведінкою здоровим і збалансованим способом. Крім того, ця система стимулює мотивацію та наполегливість у досягненні цілей, особливо в умовах труднощів, зміцнюючи внутрішні ресурси особистості для ефективного подолання життєвих викликів [15, с. 26].

У сучасних наукових підходах психологічний імунітет розглядають як багаторівневу систему, що охоплює кілька взаємопов'язаних сфер.

1. На когнітивному рівні проявляється здатність людини до самоаналізу, критичного мислення та усвідомлення власного життєвого досвіду.

2. Афективний рівень характеризується умінням контролювати емоції, зберігати емоційну рівновагу та долати фрустрацію чи емоційні кризи.

3. На поведінковому рівні відображається ефективність стратегій подолання стресу, гнучкість дій і здатність проявляти активність у складних ситуаціях.

4. Ціннісно-смисловий рівень визначає наявність внутрішніх орієнтирів, чітких життєвих цілей, почуття смислу та віри у власні можливості [60].

Психологічний імунітет функціонує як комплексна система, що складається з кількох взаємопов'язаних компонентів:

1. Когнітивні процеси забезпечують обробку інформації, ментальні стратегії та інтерпретацію подій, що дозволяє перетворювати складні ситуації у більш позитивний контекст і знаходити творчі способи їх вирішення.

2. Емоційна регуляція визначає здатність керувати власними почуттями, не допускаючи їх руйнівного впливу, забезпечує здорові способи вираження переживань та підтримання емоційного балансу.

3. Поведінкові стратегії реалізують психічну стійкість через цілеспрямовані дії, спрямовані на підтримку психологічного здоров'я та відновлення стабільного стану у стресових ситуаціях.

4. Самооцінка та самоефективність виступають ключовими елементами психологічного захисту, підтримуючи впевненість у власних силах і усвідомлення особистої цінності навіть у складних життєвих обставинах [45, с. 194].

У процесі пізнання дійсності увага людини виконує роль своєрідного «фільтра», який вибірково зосереджується на окремих елементах оточення. Те, які саме аспекти потрапляють у фокус, значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості. Це означає, що навіть перебуваючи в однакових умовах, різні люди акцентуватимуть увагу на відмінних деталях, формуючи власну інтерпретацію ситуації. Наукові дослідження свідчать, що особи зі зниженим рівнем психологічного імунітету схильні надавати перевагу негативно забарвленій інформації. Зокрема, їхня увага частіше зосереджується на:

1. сумних, трагічних чи загрозливих подіях;
2. емоційних виразах обличчя, що передають смуток, гнів або відразу;
3. словах із виразним негативним змістом (наприклад, «війна», «наси́льство», «вбивство»).

Унаслідок цього загальна картина світу для таких людей може набувати похмурих і загрозливих рис. Це закономірно впливає на емоційний стан: посилює відчуття тривожності, внутрішньої напруги та пригніченості [54, с. 148].

Згідно з сучасними науковими підходами, психологічний імунітет розглядається як комплекс взаємопов'язаних складових, серед яких виділяють уміння керувати емоціями, стійкість до стресових ситуацій, ефективні способи подолання труднощів, здатність до самоаналізу, наявність життєвих смислів, цілісне сприйняття власного «Я», гнучкість у змінних умовах та вміння зберігати внутрішню рівновагу в ситуаціях невизначеності. Формування цих компонентів відбувається поступово – у процесі соціального становлення, особистісного розвитку, навчання та накопичення життєвого досвіду [44].

Розвиток психологічного імунітету залежить від сукупності внутрішніх і зовнішніх чинників, що взаємодіють і формують здатність людини стійко реагувати на життєві труднощі:

1. Біологічні передумови включають генетично визначені риси, такі як оптимізм і природна стійкість, які створюють основу для формування внутрішніх ресурсів. Психологічний імунітет починає формуватися з раннього дитинства і розвивається протягом життя, адаптуючись до нових життєвих викликів.

2. Соціальне та культурне середовище впливає на здатність людини справлятися зі стресом. Підтримуюча сім'я, освітні практики, розвиток емоційного інтелекту та навички подолання проблем зміцнюють психологічну стійкість, тоді як несприятливі умови можуть цьому перешкоджати.

3. Культурні цінності і соціальні очікування формують уявлення про способи адаптації та пошук підтримки у складних ситуаціях. Психологічні та когнітивні ресурси забезпечують ефективні стратегії подолання, усвідомлену увагу, емоційну регуляцію та використання попереднього досвіду для зміцнення внутрішніх резервів. Ці процеси дозволяють перетворювати стресові події на можливості для навчання та розвитку [7, с. 244].

Коли людина стикається зі стресовими ситуаціями, травмуючими подіями чи нав'язливими негативними думками, активізується її психологічна імунна система. Вона функціонує подібно до біологічної: виявляє потенційну загрозу та запускає внутрішні механізми захисту, спрямовані на збереження психічної

рівноваги. У цьому процесі задіюються різні ресурси. Зокрема, когнітивні стратегії, як-от рефреймінг, допомагають по-новому осмислити складну ситуацію та знизити її деструктивний вплив. Водночас поведінкові реакції можуть проявлятися у зверненні по соціальну підтримку або у фізичній активності, яка слугує засобом зняття напруги й відновлення емоційного балансу. Важливою характеристикою психологічної імунної системи є її здатність до навчання й поступової адаптації. У науковій літературі цей ефект позначається як «психологічна вакцинація»: повторні зіткнення з труднощами не усувають стрес повністю, але дозволяють людині виробити ефективніші способи його подолання. Завдяки цьому зростає внутрішня стійкість, а життєві виклики сприймаються менш загрозливо й більш керовано [58].

Ефективне формування психологічного імунітету неможливе без розвитку різних рівнів ідентичності – особистісної, соціальної та національної. Усвідомлення власної належності до певної спільноти, народу чи морального простору формує внутрішню опору, що підвищує стійкість до стресів, фрустрацій і зовнішніх впливів. У цьому контексті психологічний імунітет набуває не лише індивідуального, а й ціннісного виміру, втілюючи етичну орієнтацію на гідність, свободу й правду. Такий підхід має особливе значення в періоди суспільних трансформацій, коли саме молодь стає носієм національної ідентичності, культурних традицій і історичної пам'яті [48].

Тему зв'язку психологічного імунітету та національної ідентичності також досліджували Матласевич О. та Герасімов Ф. У своїй статті вони аналізують досвід українських військовослужбовців та їхніх сімей, і наголошують, що національна ідентичність відіграє надзвичайно важливу роль у функціонуванні психологічного імунітету. Зокрема, під впливом умов російсько-української війни виявлено, що традиційна трьохкомпонентна модель психологічного імунітету за Олахом є недостатньою для повного відображення специфіки українського контексту. Тому автори запропонували доповнити її четвертою – духовно-ціннісною підсистемою. Вона включає в себе духовне «Я», патріотизм, моральні якості та релігійність як внутрішню потребу у вірі. Ці елементи

нерозривно пов'язані з українським культурним простором та історичним досвідом, і формують ментальну основу стійкості, здатність витримувати невизначеність та підтримувати життєву цілісність навіть в умовах надзвичайно високого стресу [64].

Психологічний імунітет, таким чином, у межах українського соціокультурного середовища посилюється завдяки інтеграції національної ідентичності, що, у свою чергу, виконує роль додаткового ціннісного ресурсу і підвищує здатність особистості протистояти психотравмуючим впливам і зберігати внутрішню стійкість.

Психологічний імунітет у трактуванні О. Ратінської розуміється як складна система особистісних ресурсів, що забезпечують здатність індивіда протистояти інформаційно-психологічним впливам та зберігати психічну рівновагу у стресогенних ситуаціях цифрового середовища. Його структура визначається комплексом емоційно-вольових, когнітивних, соціальних і ціннісно-регулятивних компонентів, інтеграція яких забезпечує зниження піддатливості до загроз і підтримання психологічного благополуччя. У межах дослідження, здійсненого авторкою, психологічний імунітет розглядається через п'ятифакторну емпіричну модель, що відображає ключові ресурси особистості:

1. Емоційна стійкість
2. Саморегуляція
3. Самооцінка
4. Соціальна компетентність
5. Старанність [63].

Перший ресурс – емоційна стійкість – відображає здатність зберігати внутрішню рівновагу, витримувати тривожність, не піддаватися страху соціальної оцінки та підтримувати оптимальний рівень взаємодії з зовнішнім середовищем.

Саморегуляція – включає здатність керувати власними емоціями, здійснювати самоконтроль і регулювати свою поведінку відповідно до ситуації.

Важливою складовою цього ресурсу є рефлексивність, що забезпечує усвідомлення власних переживань, їх аналіз, осмислення та моделювання поведінки на основі цього. Саморегуляція, у поєднанні з високим рівнем емоційної стійкості, сприяє зниженню імпульсивності, підвищенню стресостійкості та кращому опануванню негативних переживань.

Третій фактор – самооцінка – охоплює уявлення особистості про власну цінність, впевненість у собі та емоційну стабільність, що виникає на основі прийняття себе. Позитивна, адекватна самооцінка зменшує залежність від зовнішніх оцінок, підвищує внутрішній контроль і сприяє опору маніпулятивним впливам. Особа з адекватною самооцінкою менше схильна до переживань, пов'язаних із критикою, знеціненням себе чи соціальним тиском.

Четвертий ресурс – соціальна компетентність – охоплює навички конструктивної взаємодії, автономність і здатність до неконфліктного спілкування. Розвинена соціальна компетентність створює фундамент для формування підтримуючого соціального середовища, полегшує налагодження зв'язків і зменшує ймовірність потрапляння у ситуації соціальної ізоляції, що є критичним для збереження психологічної стійкості.

Останій, п'ятий ресурс старанності пов'язаний із відповідальністю, дотриманням норм і контролем власної діяльності. Хоча цей ресурс підтримує дисциплінованість, його надмірний прояв може спричиняти тривожність через страх помилки, і підвищувати чутливість до негативних оцінок та соціального тиску.

Таким чином, психологічний імунітет у концепції О. Ратінської є цілісним утворенням, що забезпечує ефективну взаємодію особистості зі світом, її здатність до самозахисту, адаптації та збереження внутрішньої стабільності. Він визначається поєднанням емоційної стійкості, саморегулятивних механізмів, адекватної самооцінки, соціальної компетентності та відповідальності, які разом формують цілісну модель психологічної стійкості як основу життєздатності особистості в умовах сучасних соціальних і цифрових викликів [63].

Окрему увагу слід приділяти гендерним особливостям прояву психологічного імунітету. Дослідження показують, що дівчата-студентки частіше проявляють високий рівень емоційної рефлексії, співпереживання та соціальної чутливості. З одного боку, це є важливим ресурсом для налагодження міжособистісних контактів, підтримки та емпатії, проте водночас підвищує їхню вразливість до емоційного виснаження, тривожності та ризику емоційного вигорання. Хлопці ж частіше застосовують уникаючі або ізоляційні копінг-стратегії, які на короткий термін знижують емоційне напруження, але з часом можуть спричиняти внутрішнє напруження, агресивні реакції або емоційну відчуженість [59].

Переваги міцної психологічної імунної системи полягають у багатьох аспектах. Насамперед, вона сприяє запобіганню психічним розладам, таким як депресія або тривожні стани. Проте психологічна стійкість не обмежується лише захистом від захворювань. Вона також забезпечує ефективніше керування стресом: міцна психіка діє як амортизатор, поглинаючи труднощі та сприяючи швидшому відновленню після стресових ситуацій. Крім того, наявність здорового психологічного захисту полегшує прийняття рішень, оскільки емоції не спотворюють сприйняття ситуації, а дії стають більш раціональними. Важливим є й емоційне благополуччя: розвиток психологічного імунітету сприяє формуванню більш позитивного ставлення до життя навіть у разі виникнення труднощів і проблем.

Отже, аналіз поглядів різних вчених на природу психологічного імунітету свідчить про те, що єдиної загальноприйнятої дефініції цього поняття наразі не існує. Водночас дослідники сходяться на думці, що психологічний імунітет являє собою властивість особистості, яка забезпечує ефективне подолання або запобігання негативним впливам як зовнішнього, так і внутрішнього середовища. Крім того, його розглядають як когнітивно-поведінкову категорію, де ключову роль відіграє сприймання, опрацювання та трансляція інформації. Психологічний імунітет тісно пов'язаний із рівнем усвідомленості, здатністю до

саморегуляції, обізнаністю та осмисленістю власних дій, що в комплексі формує здатність особистості адаптуватися до змін і зберігати психологічну стабільність.

1.3. Соціально-психологічні умови формування життєвих цінностей та психологічного імунітету студентської молоді

Студентський період є одним із ключових етапів у становленні особистості. У цей час молоді люди роблять перші кроки до самостійного дорослого життя, переглядають власні погляди на світ, знайомляться з новими людьми та набувають нових знань і навичок. Важливим аспектом розвитку особистості студента є формування його системи цінностей.

Під поняттям «формування цінностей» слід розуміти не примусовий вплив ззовні, а створення сприятливих умов для саморозвитку й самовдосконалення особистості, а також залучення студентської молоді до духовно орієнтованої навчально-виховної та перетворювальної діяльності. У результаті цього процесу цінності поступово інтеріоризуються, перетворюючись на особистісні якості студентів, що знаходять відображення у їхніх вчинках, поведінкових актах і практичній діяльності [36, с. 257].

За визначенням українського дослідника М. Бліхара, студентська молодь має шість основних життєвих ціннісних орієнтацій, які проявляються у різних сферах освіти, професійної діяльності та праці:

1. Статусні цінності – прагнення до кар'єрного зростання, суспільного визнання та престижу.
2. Цінності самовираження в праці – розвиток творчих здібностей, особистості та професійних навичок.
3. Споживацькі цінності – орієнтація на матеріальне благополуччя.
4. Індивідуальні цінності самовдосконалення – прагнення до особистісного розвитку, інтелектуального зростання та самовдосконалення.
5. Альтруїстичні цінності – увага до спілкування та взаємодії з іншими під час професійної діяльності.

6. Професійно орієнтовані цінності – спрямованість на ефективне виконання професійних завдань [4, с. 119].

Для системи ціннісних орієнтацій студентської молоді характерним є зростання індивідуалістичних тенденцій: орієнтація на власні сили, самозосередженість, тоді як значення таких якостей, як чуйність, повага до інших, здатність вислухати та зрозуміти співрозмовника, поступово знижується. У результаті більшої ваги набувають цінності, спрямовані на особистісний розвиток і самореалізацію.

Водночас, на думку І. Хавіної та Ю. Чебакової, формування студентських орієнтирів відбувається під впливом духовно-етичного потенціалу закладу вищої освіти, що забезпечує не лише професійне становлення майбутніх фахівців, а й розвиток пізнавальних інтересів та утвердження світоглядних позицій [52, с. 26].

У процесі реалізації життєвих планів молодь стикається з різними труднощами, а система її ціннісних орієнтацій розвивається під впливом суперечливих факторів. Серед них – освітнє середовище, діяльність політичних інституцій, професійне оточення, засоби масової інформації, культурні й мистецькі надбання, сімейне виховання, індивідуально-психологічні риси, рівень політичної та професійної поінформованості. Додатково на цей процес все більше впливають телебачення, радіо, кіномистецтво, вивчення суспільних дисциплін, самоосвіта та заняття спортом.

Динаміка розвитку ціннісної свідомості студентів пояснюється низкою чинників:

1. За характером діяльності, світоглядними позиціями та системою орієнтацій студенти наближені до інтелігенції. Це зумовлює потребу розглядати студентство як потенціал для формування інтелектуальної еліти, а заклади вищої освіти – як провідний механізм цього процесу та важливий суб'єкт соціокультурних перетворень.

2. Висока активність та організованість студентської молоді робить її об'єктом зацікавлення різних політичних ідеологів, які прагнуть використати її у власних цілях, часто маніпулятивного характеру.

3. Поєднання демографічних особливостей і рівня освіченості визначає студентську спільноту як одну з найцінніших соціальних груп, адже саме вік та знання виступають ключовими ресурсами розвитку суспільства [5, с. 25].

На думку Г. Поліщук, процес формування життєвих цінностей у студентів відбувається поетапно. Першим етапом є переосмислення цінностей та ідеалів, що вже були засвоєні раніше, коли власний життєвий досвід стає основним джерелом нових орієнтирів. Другий етап передбачає засвоєння цінностей не лише шляхом створення цілісних уявлень на основі власного досвіду, а й завдяки комунікативним каналам – засобам масової інформації та різним формам пропаганди. Завершальною фазою є діяльність, яка проявляється у внутрішньому ставленні особистості до умов її життя та реальності [28, с. 92].

Важливим фактором підтримки психологічного імунітету у студентів закладів вищої освіти є середовище однолітків. У цьому віці активно розвиваються соціальні навички, такі як асертивність, вміння відстоювати власні межі, емпатія та командна взаємодія. Підтримуюче мікросоціальне середовище, де панують прийняття, доброзичливість і взаємоповага, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню довіри до себе та інших. Така атмосфера дозволяє студенту відчувати власну значущість у спільноті, де враховуються його досвід, переживання та потреби, що надзвичайно важливо для збереження ментального здоров'я. Окрему увагу слід приділяти впливу цифрового середовища, яке створює можливості для саморозвитку, підтримки та навчання, водночас формуючи ризики емоційного виснаження, порушень сну, надмірної стимуляції та інформаційного перевантаження. Цифровий простір може бути як джерелом ресурсів, так і чинником, що знижує стресостійкість та ускладнює процес саморефлексії й самоідентифікації [18, с. 87].

Система життєвих цінностей кожного студента формується під впливом як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників. До об'єктивних належать стать, матеріальне становище, соціальне оточення та місце проживання, тоді як суб'єктивні охоплюють рівень життєвих прагнень, цільові настанови, особистісну спрямованість, а також розвиток емоційно-вольової сфери. У

процесі професійного становлення першорядного значення набувають орієнтири, пов'язані з майбутньою трудовою діяльністю, активним способом життя, а також зі сферою міжособистісних взаємин – у колі друзів та в родині. Це свідчить про тісний зв'язок між ціннісними орієнтаціями та особистісною зрілістю індивіда. Водночас для значної частини студентської молоді характерним залишається недостатньо сформована та недиференційована структура цінностей, що ускладнює процес визначення життєвих цілей і вибору оптимальних шляхів для їх досягнення [22, с. 39].

Важливим аспектом цього процесу є самоідентифікація – самопізнання та пошук свого місця в житті, визначення власних цілей і прагнень, формування цінностей та переконань. Крім того, активна взаємодія з оточенням: іншими студентами, викладачами, родиною та друзями, що сприяє розвитку соціальних цінностей та умінь ефективної співпраці з іншими людьми.

Як зазначає Н. Мацола, студентський вік є періодом активного формування системи ціннісних орієнтацій, що визначає розвиток характеру та становлення особистості загалом. Це пов'язано з розвитком абстрактного мислення, накопиченням морального досвіду та набуттям певного соціального статусу. Важливим чинником у цьому процесі виступає розширення кола спілкування, зіткнення з різними моделями поведінки, світоглядами та ідеалами, що відбувається під час навчання у закладі вищої освіти. Дослідниця підкреслює, що поява власних переконань у юнацькому віці є свідченням суттєвих якісних змін у системі моральних цінностей [20, с. 240].

Варто зазначити, що важливою соціально-психологічною передумовою формування ціннісно-смислової сфери та психологічного імунітету студентів є не лише освітнє середовище, а й їхня підвищена чутливість до зовнішнього інформаційного впливу. Мас-медіа, маніпулятивні технології та інформаційні атаки часто формують у молоді прагнення до швидкого результату без глибокого осмислення проблеми, схильність уникати відповідальності, орієнтацію на комфорт і зовнішній престиж. У зв'язку з цим особливого значення набуває виховання в студентів почуття відповідальності, громадянської свідомості,

моральних і духовних орієнтирів, а також розвиток критичного мислення та вміння з обережністю ставитися до інформаційних продуктів засобів масової комунікації.

До ключових соціально-психологічних умов, що сприяють становленню психологічного імунітету студентів, належать:

1. Позитивне освітнє середовище (атмосфера підтримки з боку викладачів, відкритість до діалогу та партнерська взаємодія сприяють зниженню тривожності та формуванню впевненості у власних силах).

2. Система міжособистісних взаємин (наявність близьких друзів, доброзичливих колективних зв'язків і конструктивних сімейних відносин підвищує стійкість до негативних соціальних впливів).

3. Розвиток ціннісно-сислової сфери (формування чітких життєвих орієнтирів, почуття відповідальності та громадянської позиції є важливим захисним механізмом від маніпуляцій і деструктивних впливів масової культури).

4. Розвинена емоційно-вольова сфера (здатність контролювати власні емоції, долати імпульсивність та досягати поставлених цілей забезпечує внутрішню стійкість особистості).

5. Критичне мислення і медіаграмотність (уміння аналізувати інформаційні потоки, відокремлювати достовірні факти від маніпуляцій сприяє психологічній захищеності) [51].

Виділяють низку функцій, які відіграють важливу роль у процесі формування життєвих цінностей та психологічного імунітету студентської молоді:

1. евристична функція, що полягає в оволодінні засобами самопізнання та саморозуміння (самоспостереження, рефлексія);

2. функція розвитку психічних якостей, яка забезпечує цілеспрямоване формування таких пізнавальних процесів, як мислення, пам'ять, увага, сприйняття, а також розвиток вольової сфери;

3. гуманістична функція, що виявляється у сприйнятті людини як найвищої суспільної цінності;

4. естетична функція, яка передбачає прагнення до краси, гармонії та досконалості, формує естетичні потреби, почуття та установки;

5. чуттєво-емоційна функція, пов'язана з розвитком емоційної сфери особистості [46, с. 288].

Крім того, варто підкреслити, що психологічний імунітет має динамічний і змінний характер. На відміну від стабільних рис особистості, він не залишається незмінним, а постійно розвивається, адаптується й може послаблюватися під впливом нових життєвих обставин, криз чи взаємодії з оточенням. Будь-який новий досвід, ситуація вибору чи емоційне випробування можуть як активізувати внутрішні ресурси людини, так і тимчасово знизити її здатність до психологічного самозахисту. У цьому процесі значну роль відіграє саме освітнє середовище: якщо воно відзначається підтримкою, довірою та емоційною безпекою, то сприяє формуванню гнучкості мислення, внутрішньої рівноваги та здатності до саморегуляції. Водночас атмосфера надмірної конкуренції, байдужості чи нестачі підтримки може провокувати підвищену тривожність, емоційне виснаження та, як наслідок, ослаблення психологічного імунітету студентської молоді [49, с. 41].

Таким чином, формування життєвих цінностей та психологічного імунітету студентської молоді є складним і багатограним процесом, що визначає становлення особистості майбутнього фахівця. На нього впливають як зовнішні чинники (освітнє середовище, медіа, соціальні умови), так і внутрішні ресурси студента (рівень саморефлексії, емоційно-вольова сфера, цільові установки). Важливу роль відіграє підтримка навчального закладу, сім'ї та кола спілкування, які створюють умови для саморозвитку та морального зростання. Ключовими складовими психологічного імунітету виступають критичне мислення, здатність протистояти маніпуляціям, емоційна стійкість і громадянська свідомість. Отже, забезпечення належних соціально-

психологічних умов сприяє формуванню зрілої, відповідальної та соціально активної особистості.

Висновки до розділу 1

Життєві цінності є складним психологічним феноменом, що поєднує індивідуальні переконання з культурними й соціальними нормами. Вони формують систему орієнтирів, яка визначає поведінку, життєві стратегії та сенс існування людини. У наукових концепціях підкреслюється їхня багатовимірність, ієрархічність і стабільність, а також роль у процесах самореалізації та адаптації. Цінності інтегрують особистісний досвід із соціальними вимогами, забезпечуючи гармонію між внутрішніми потребами й очікуваннями суспільства. Відтак, вони виступають базовим чинником розвитку та життєстійкості особистості.

Психологічний імунітет у наукових працях розглядається як багаторівневе психічне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Моделі А. Олаха, А. Бхардвая та Г. Агравала, Д. Гілберта і В. Кагана демонструють різні підходи до його структури, проте всі вони відображають ідею внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують стійкість до стресу та збереження психічної рівноваги. У цьому контексті особливого значення набувають такі елементи, як самоефективність, емоційна регуляція, позитивні установки мислення та здатність до соціальної мобілізації.

Формування життєвих цінностей та психологічного імунітету студентської молоді відбувається під впливом освітнього середовища, соціальних умов та інформаційного простору. У цей період особливої ваги набуває підтримка з боку викладачів, сім'ї та друзів, адже саме вони створюють умови для розвитку відповідальності й моральної свідомості. Студенти засвоюють цінності не лише через навчання, а й завдяки особистому досвіду та взаємодії з оточенням. Таким чином формується система орієнтирів, яка визначає їхні життєві пріоритети та поведінку. Психологічний імунітет виявляється не лише у подоланні стресових

ситуацій, але й у здатності трансформувати негативний досвід у ресурс розвитку, підтримуючи внутрішній баланс і сприяючи особистісній стійкості.

Не менш важливим чинником є внутрішні ресурси особистості, серед яких – рівень саморефлексії, емоційна стійкість та здатність протистояти зовнішнім маніпуляціям. Розвинене критичне мислення та медіаграмотність забезпечують захист від негативного інформаційного впливу й сприяють усвідомленому вибору життєвих цілей. Водночас добре сформована емоційно-вольова сфера допомагає долати труднощі та підтримувати внутрішню рівновагу. У результаті сприятливі соціально-психологічні умови дозволяють студентам стати зрілими, відповідальними та активними учасниками суспільного життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЖИТТЄВИМИ ЦІННОСТЯМИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ ІМУНІТЕТОМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Обґрунтування вибірки та методів дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей взаємозв'язку між життєвими цінностями та психологічним імунітетом студентської молоді.

На основі мети дослідження було визначено такі завдання:

1. провести аналіз життєвих цінностей студентів;
2. оцінити рівень психологічного імунітету учасників дослідження;
3. виявити кореляційні зв'язки між окремими життєвими цінностями та показниками психологічного імунітету;
4. визначити, які цінності є найбільш значущими для формування психологічного імунітету студентської молоді.

Гіпотези нашого дослідження:

1. Припускаємо, що студенти із визначеною ієрархією життєвих цінностей мають вищий рівень психологічного імунітету.
2. Окремі життєві цінності, зокрема безпека, досягнення, самоорієнтація, саморегуляція, традиції та прихильність, визначають вищий рівень сформованості психологічного імунітету студентської молоді.

Вибірка дослідження складалася з 106 студентів різних ВНЗ, зокрема Національного Університету «Острозька академія», Львівського національного університету імені Івана Франка, Рівненського державного гуманітарного університету, Національного університету водного господарства та природокористування віком 17-23 років. Основним критерієм відбору був студентський статус. За статевим розподілом до вибірки увійшли 69 жінок та 37 чоловіків, тобто гендерний розподіл не був рівномірним. Усі респонденти навчалися на бакалаврському та магістерському рівнях і представляли різні

спеціальності, зокрема Політологія, Готельно-ресторанна справа, Філологія, Комп'ютерні науки, Культурологія, Початкова освіта. Студенти спеціальності Психологія до вибірки не включалися, щоб уникнути впливу їхньої поінформованості на результати дослідження.

Процедура дослідження здійснювалася у форматі онлайн-опитування студентів шляхом заповнення Google-форми, яка включала анкету для збору демографічних відомостей (вік, стать, заклад освіти) та валідизовані психодіагностичні методики. Імена учасників не фіксувалися, оскільки дослідження мало анонімний характер. Респонденти були поінформовані про те, що отримані результати використовуватимуться виключно з науковою метою.

Для проведення дослідження було обрано такі методики:

1. Діагностика ціннісної сфери особистості методика «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца (адаптація О. Тихомандрицької, Е. Дубовської).

2. Опитувальник «Особистісна готовність до змін» (Ролнік, Хезер, Голд та Халом) (адаптація Н. Бажанової та Г. Бардієр).

3. Методика «Психологічний імунітет» (адаптація Т. Хомуленко, І. Кислової, І. Бубир).

Для вивчення системи життєвих цінностей було використано методику «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца в адаптації О. Тихомандрицької та Е. Дубовської. Вона дає змогу визначити десять мотиваційних типів, утворених певними цінностями, кожен із яких пов'язаний з конкретною мотиваційною метою. Саме ці типи задають загальну спрямованість життєдіяльності особистості та визначають її конкретні дії.

Методика містить 58 цінностей, які згруповані у десять змінних: саморегуляція, стимулювання, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформність, традиції, прихильність та самоорієнтація. Респондент повинен оцінити, наскільки важлива кожна із запропонованих цінностей для нього особисто, використовуючи шкалу від –1 до 7, де:

–1 – цінність суперечить життєвим принципам респондента;

- 0 – повна байдужість до цінності;
- 1 – неважлива цінність;
- 2 – малозначуща цінність;
- 3 – не дуже важлива цінність;
- 4 – важлива цінність;
- 5 – досить важлива цінність;
- 6 – дуже важлива цінність;
- 7 – винятково важлива цінність, яка може бути керівним принципом життя.

Значення змінних обчислюються як середні показники відповідних характеристик: саморегуляція (осмисленість життя, мудрість, самостійність, цілеспрямованість, самостійна постановка цілей, відповідальність, успіх), стимулювання (свобода, творчість, різноманітне життя, широта поглядів, відвага, життєрадісність, допитливість), гедонізм (насолада життям, турбота про себе, охайність, задоволення), досягнення (насиченість життя, самоповага, здоров'я, компетентність, репутація, інтелект), влада (соціальна влада, багатство, соціальне визнання, влада, впливовість), безпека (рівність, соціальний порядок, національна безпека, мир на Землі, традиції, безпека сім'ї, соціальна справедливість), конформність (ввічливість, самодисципліна, помірність, смиренність, повага до старших, прийняття життя таким, яким воно є, чесність, слухняність), традиції (духовність, почуття подяки, єднання з природою, захист природи, доброзичливість, благочестя, релігійність), прихильність (справжня любов, вірна дружба, естетична насолода, відданість, поблажливості), самоорієнтація (згода з самим собою, недоторканність внутрішнього світу).

Наступним етапом дослідження було застосування методики «Особистісна готовність до змін» (PCRS: Personal Change Readiness Survey), розробленої канадськими вченими Родніком, Хезер, Голдом і Халом. Переклад і первинна апробація українською мовою здійснені Н. А. Бажановою та Г. Л. Бардієр. Вимірювання особистісної готовності до змін було включено до дослідження з кількох причин. По-перше, психологічний імунітет найбільш виразно проявляється саме в ситуаціях невизначеності та трансформацій, коли особа

змушена мобілізувати ресурси для адаптації. По-друге, готовність до змін є важливим компонентом психологічної стійкості та здатності протистояти стресовим впливам, що безпосередньо пов'язано з рівнем сформованості психологічного імунітету.

Методика виявляє високу ефективність у контексті стресових ситуацій, пов'язаних із впровадженням нововведень, адже повністю уникнути труднощів під час змін практично неможливо. Усвідомлення власних способів реагування на зміни дозволяє людині знизити рівень вразливості та краще захистити себе від стресових впливів у найбільш напружених обставинах. Текст опитувальника містить 35 тверджень, до кожного з яких респондент повинен обрати відповідь за шкалою від 1 до 6, де 1 означає «зовсім не відповідає моїй позиції», а 6 – «максимально відповідає моїй позиції».

Методика «Особистісна готовність до змін» включає сім шкал, що дозволяють оцінити рівень особистісної готовності до змін, а також передбачає розрахунок як окремих показників за кожною шкалою, так і загального інтегрального результату. До діагностичних складових належать:

1. Пристрасність: характеризує енергійність, життєвий тонус і внутрішню мотивацію до діяльності.
2. Винахідливість: вказує на здатність ефективно долати труднощі, знаходити нові шляхи вирішення проблем і використовувати різні ресурси.
3. Оптимізм: відображає віру у власні сили, позитивне сприйняття життєвих подій, орієнтацію на успіх і конструктивне мислення.
4. Сміливість і підприємливість: визначає готовність до ризику, відкритість до нового та прагнення до самореалізації через подолання невідомого.
5. Адаптивність: свідчить про гнучкість мислення та поведінки, здатність змінюватися відповідно до обставин.
6. Впевненість: пов'язана з позитивним самосприйняттям, внутрішньою стабільністю та вірою у власну компетентність.

7. Толерантність до двозначності: відображає спокійне ставлення до невизначених ситуацій, здатність приймати неоднозначність без надмірної тривоги.

У дослідженні також було використано методику «Психологічний імунітет» (адаптація Т. Хомуленко, І. Кислової, І. Бубир), яка передбачає оцінювання за низкою шкал. До них належать:

1. Шкала «Позитивне мислення»;
2. Шкала «Почуття контролю»;
3. Шкала «Почуття когерентності»;
4. Шкала «Почуття саморозвитку»;
5. Шкала «Орієнтація на виклики та зміни»;
6. Шкала «Соціальний моніторинг»;
7. Шкала «Орієнтація на досягнення цілей»;
8. Шкала «Соціальна креативність»;
9. Шкала «Здатність до розв'язання проблем»;
10. Шкала «Самоефективність»;
11. Шкала «Здатність до соціальної мобілізації (роботи у групі)»;
12. Шкала «Синхроністичність»;
13. Шкала «Самоконтроль імпульсивності»;
14. Шкала «Емоційний самоконтроль»;
15. Шкала «Самоконтроль ірраціональності».

Методика складається з шістдесяти восьми запитань, на які респондент відповідає варіантами «так», «ні», «іноді» або «частково здоден/на».

Результати емпіричного дослідження представлені у пудрозділі 2.2.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для визначення основних життєвих цінностей респондентів було проведено емпіричне дослідження за методикою «Діагностика індивідуальних

цінностей» Ш. Шварца у адаптації О. Тихомандрицької та Е. Дубовської. Результати наведені на рис. 2.1

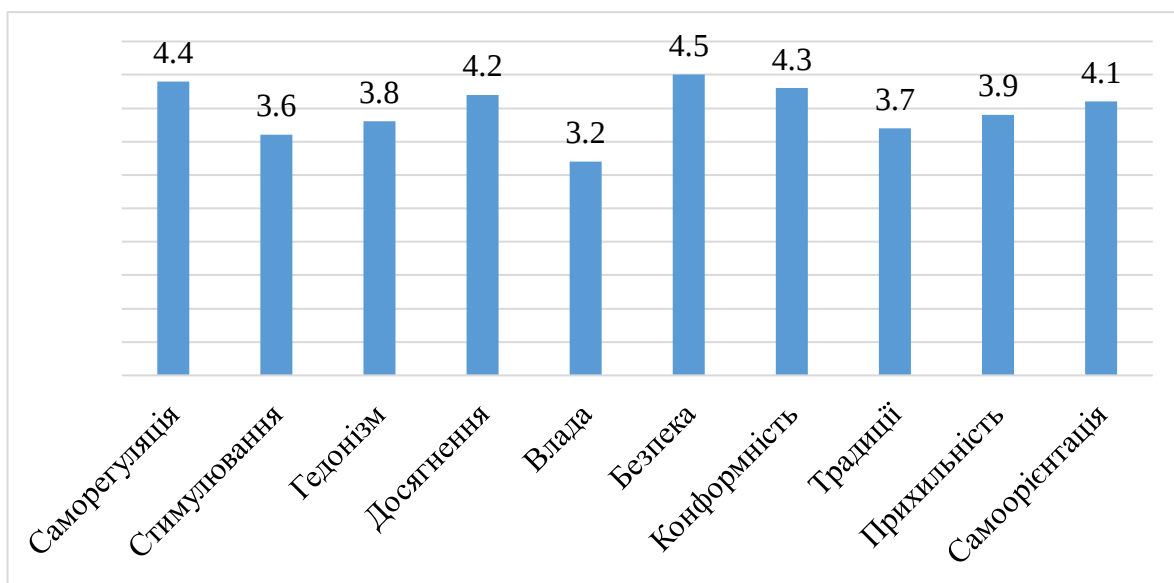


Рис. 2.1. Середнє значення важливості основних життєвих цінностей респондентів за методикою «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца у адаптації О. Тихомандрицької та Е. Дубовської

Аналіз результатів діагностики індивідуальних цінностей показав, що найбільш значущими для досліджуваних є цінності «Безпека» ($M = 4,5$), «Саморегуляція» ($M = 4,4$), «Конформність» ($M = 4,3$), «Досягнення» ($M = 4,2$) та «Самоорієнтація» ($M = 4,1$). Це свідчить про орієнтацію респондентів на стабільність, гармонійні відносини та впорядкованість життя, а також на здатність контролювати власну поведінку й відповідати соціальним нормам. Високі бали за шкалами «Досягнення» та «Самоорієнтація» підкреслюють прагнення до особистого успіху, самореалізації та незалежності у прийнятті рішень.

Цінності середнього рівня представлені показниками «Прихильності» ($M = 3,9$), «Гедонізму» ($M = 3,8$), «Традицій» ($M = 3,7$) та «Стимулювання» ($M = 3,6$). Це вказує на значущість для опитаних емоційної близькості з іншими людьми, прагнення отримувати задоволення від життя та нових вражень, а також певної поваги до культурних і соціальних традицій, хоча ці аспекти не є провідними у їхній ціннісній структурі.

Найнижчий результат отримала цінність «Влада» ($M = 3,2$), що демонструє відсутність вираженої потреби в домінуванні, контролі над іншими чи здобутті високого соціального статусу. Таким чином, система ціннісних орієнтацій респондентів базується переважно на прагненні до безпеки, саморегуляції, відповідальності та особистих досягнень, тоді як влада та соціальна ієрархія відходять на другий план.

Наступним етапом респондентам було запропоновано пройти Опитувальник «Особистісна готовність до змін» (Ролнік, Хезер, Голд та Халом) (адаптація Н. Бажанової та Г. Бардієр). Отримані результати за методикою представлені на рис. 2.2.

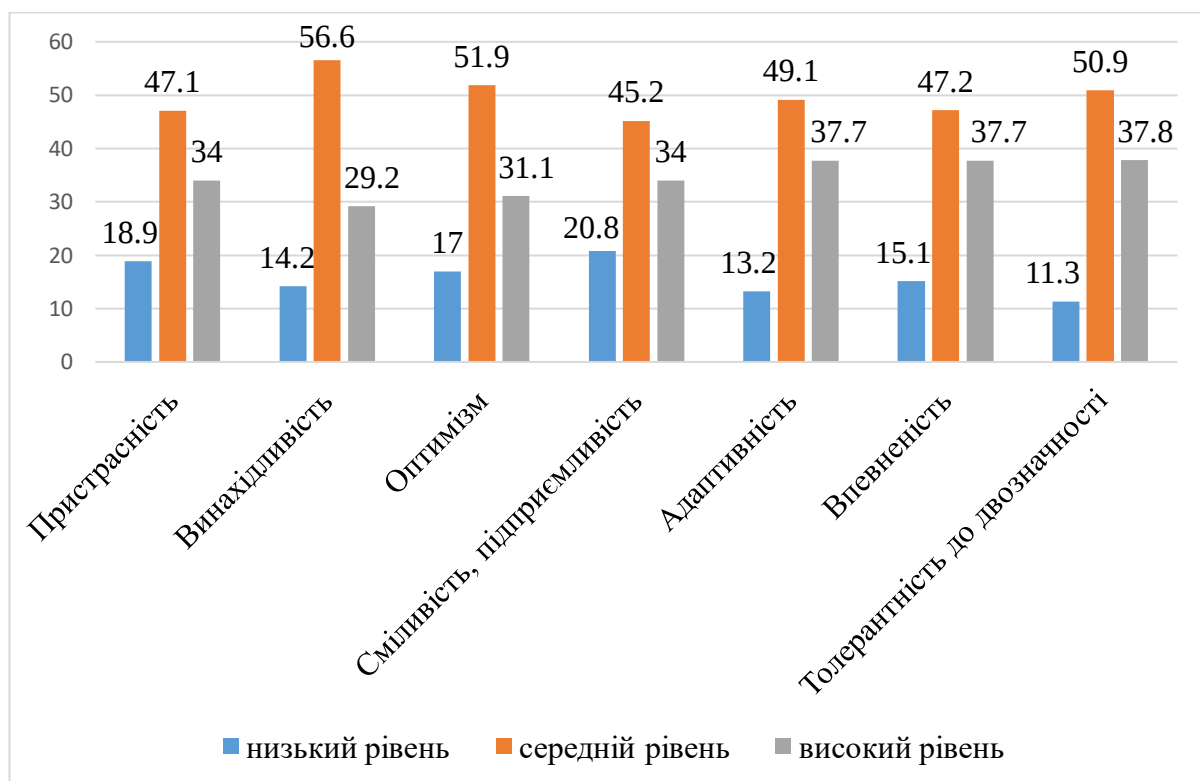


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за шкалами опитувальника «Особистісна готовність до змін» у % ($n = 106$)

Для більш детального аналізу особистісної готовності респондентів до змін було здійснено розрахунок загального відсотка осіб із середнім та високим рівнем за кожною шкалою, а також обчислено середнє значення (M) і стандартне відхилення (σ) для кожної характеристики. Отримані результати представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати розрахунків результатів за шкалами опитувальника
«Особистісна готовність до змін»

Шкала	Загальний % з середнім та високим рівнем	Середнє значення, М	Стандартне відхилення, σ
Пристрасність	81,1	40,55	0,71
Винахідливість	85,8	42,9	0,65
Оптимізм	83	27,6	0,68
Сміливість, підприємливість	79,2	39,6	0,73
Адаптивність	86,8	43,4	0,67
Впевненість	84,4	42,2	0,7
Толерантність до двозначності	88,7	44,3	0,66

Найбільш вираженою рисою особистісної готовності до змін респондентів є толерантність до двозначності ($M = 44,3$; $\sigma = 0,66$), що проявляється у здатності адекватно реагувати на невизначені та суперечливі ситуації, зберігати спокій і продуктивність у складних умовах, а також оцінювати неоднозначну інформацію без зайвих емоційних коливань. Наступною за вираженістю є адаптивність ($M = 43,4$; $\sigma = 0,67$), яка характеризується гнучкістю поведінки, умінням швидко змінювати стратегії та ефективно пристосовуватися до нових умов. Винахідливість ($M = 42,9$; $\sigma = 0,65$) проявляється у здатності генерувати нестандартні рішення, творчо підходити до подолання труднощів та ефективно використовувати нові можливості для саморозвитку. Впевненість ($M = 42,2$; $\sigma = 0,70$) відображає внутрішню стабільність, готовність приймати відповідальні рішення та діяти навіть у ризикових або складних ситуаціях. Пристрасність ($M = 40,55$; $\sigma = 0,71$) демонструє мотиваційну залученість та емоційну активність у процесі діяльності. Сміливість і підприємливість ($M = 39,6$; $\sigma = 0,73$), хоч і виявляється помірно, характеризує готовність респондентів проявляти ініціативу та ризикувати у нових умовах.

Менш вираженими рисами особистісної готовності до змін є оптимізм ($M = 27,6$; $\sigma = 0,68$) та частково сміливість/підприємливість, що вказує на відносно слабку схильність оцінювати зміни як позитивні та меншу готовність діяти активно у невизначених ситуаціях.

Отже, домінуючими рисами особистісної готовності до змін у респондентів є толерантність до двозначності, адаптивність, винахідливість, впевненість та пристрасність, тоді як найменш вираженими залишаються оптимізм та сміливість/підприємливість.

На останньому етапі емпіричного дослідження респондентам було запропоновано пройти Опитувальник «Психологічний імунітет» (адаптація Т. Хомуленко, І. Кислової, І. Бубир). Отримані результати за методикою представлені на рис. 2.3.

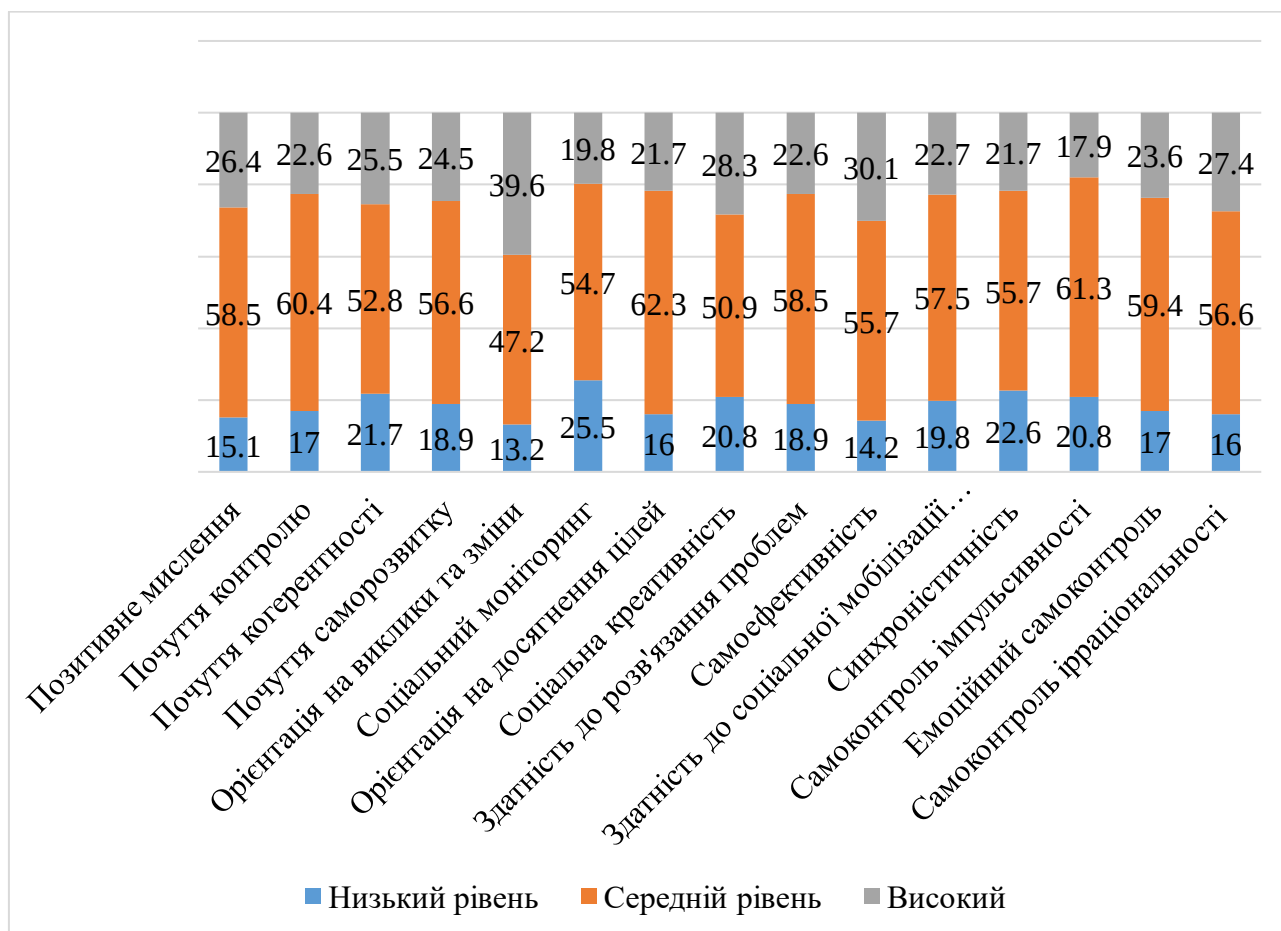


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за шкалами опитувальника «Психологічний імунітет» у % (n = 106)

Для уточнення характеристик розвитку компонентів психологічного імунітету серед студентів узагальнені статистичні показники подано в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати показників психологічного імунітету (n = 106)

Шкала	Min	Max	M	r
Позитивне мислення	10	25	17,5	0,7
Почуття контролю	10	25	17,5	0,7
Почуття когерентності	7	20	13,5	0,67
Почуття саморозвитку	10	25	17,5	0,7
Орієнтація на виклики та зміни	9	25	17	0,68
Соціальний моніторинг	4	15	9,5	0,63
Орієнтація на досягнення цілей	6	20	13	0,65
Соціальна креативність	5	20	14,9	0,62
Здатність до розв'язання проблем	6	20	13	0,65
Самоефективність	6	26	16	0,61
Здатність до соціальної мобілізації (роботи у групі)	6	20	13	0,62
Синхроністичність	4	15	9,5	0,63
Самоконтроль імпульсивності	3	13	8	0,61
Емоційний самоконтроль	5	21	13	0,61
Самоконтроль ірраціональності	6	19	12,5	0,65

На основі отриманих даних опитувальника «Психологічний імунітет» видно, що найвищі показники психологічного імунітету у студентів спостерігаються за шкалою соціальної креативності ($M = 14,9$; $r = 0,62$), що свідчить про здатність респондентів генерувати нові ідеї та нестандартні рішення у взаємодії з іншими, проявляти гнучкість у колективній діяльності та ефективно адаптуватися до соціальних ситуацій. Також високими є показники позитивного мислення ($M = 17,5$; $r = 0,7$), що характеризує оптимістичне сприйняття життєвих подій та здатність зберігати позитивний настрій у складних ситуаціях, почуття контролю ($M = 17,5$; $r = 0,7$), що вказує на впевненість у власних діях та вміння приймати відповідальність, і почуття саморозвитку ($M = 17,5$; $r = 0,7$), яке відображає активну мотивацію до особистісного та професійного зростання.

Серед інших відносно високих показників відзначаються орієнтація на виклики та зміни ($M = 17$; $r = 0,68$), що демонструє готовність ефективно адаптуватися до нових та складних ситуацій, орієнтація на досягнення цілей ($M = 13$; $r = 0,65$), яка характеризується цілеспрямованістю та наполегливістю, здатність до розв'язання проблем ($M = 13$; $r = 0,65$), що проявляється у вмінні аналізувати ситуації та знаходити ефективні шляхи вирішення завдань, та самоконтроль ірраціональності ($M = 12,5$; $r = 0,65$), що свідчить про

усвідомлений підхід до прийняття рішень і мінімізацію впливу необґрунтованих емоцій на поведінку.

Менш вираженими є показники соціального моніторингу ($M = 9,5$; $r = 0,63$), що характеризує обмежену здатність оцінювати поведінку інших та враховувати соціальний контекст, синхроністичності ($M = 9,5$; $r = 0,63$), що відображає потребу у розвитку уміння узгоджувати свої дії з колективом, самоконтроль імпульсивності ($M = 8$; $r = 0,61$), який вказує на необхідність зміцнення навичок регуляції емоцій та імпульсивних реакцій, та самоефективність ($M = 16$; $r = 0,61$), яка, попри середній рівень, потребує подальшого розвитку для забезпечення більшої впевненості у власних можливостях.

Результати кореляційного аналізу між індивідуальними цінностями та психологічним імунітетом студентської молоді відображені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу між індивідуальними цінностями та психологічним імунітетом студентської молоді

Шкала	Саморегуляція	Стимулювання	Гедонізм	Досягнення	Влада	Безпека	Конформність	Традиції	Прихильність	Самоорієнтація
Позитивне мислення	,067 r=,582	,062 r=,611	,142 r=,246	,095 r=,441	-,260 r=,032	-,075 r=,539	,114 r=,351	,195 r=,110	,202 r=,097	,307 r=,011
Почуття контролю	-,294 r=,015	-,222 r=,069	-,224 r=,063	-,275 r=,023	,163 r=,184	,202 r=,097	,124 r=,312	,191 r=,118	,288 r=,019	,274 r=,024
Почуття когерентності	,210 r=,058	,288 r=,019	,237 r=,051	,274 r=,024	-,063 r=,608	,103 r=,401	-,017 r=,886	,122 r=,590	,196 r=,109	-,181 r=,140
Почуття саморозвитку	,008 r=,947	,067 r=,582	,116 r=,344	,066 r=,590	,117 r=,339	,049 r=,686	,055 r=,653	,162 r=,186	,055 r=,655	,107 r=,385
Орієнтація на виклики та зміни	,210 r=,085	,288 r=,019	,237 r=,051	,274 r=,024	-,063 r=,608	,103 r=,401	,050 r=,686	,289 r=,017	,164 r=,181	,191 r=,118
Соціальний моніторинг	-,051 r=,679	,055 r=,654	-,138 r=,261	-,036 r=,766	,114 r=,351	,298 r=,013	,067 r=,582	,066 r=,590	,116 r=,344	,049 r=,686
Орієнтація на досягнення цілей	,058 r=,634	-,003 r=,980	-,110 r=,368	-,011 r=,928	-,132 r=,280	-,092 r=,455	-,003 r=,975	,020 r=,869	,128 r=,295	,045 r=,715
Соціальна креативність	,196 r=,109	122 r=,318	,147 r=,229	,171 r=,161	,274 r=,025	-,181 r=,140	,067 r=,582	,286 r=,011	,164 r=,181	,307 r=,011
Здатність до розв'язання проблем	,024 r=,843	,054 r=,661	-,010 r=,934	,029 r=,811	,053 r=,666	-,015 r=,903	-,162 r=,184	-,128 r=,295	-,162 r=,186	-,165 r=,177

Продовження табл. 2.3

Шкала	Саморегуляція	Стимулювання	Гедонізм	Досягнення	Влада	Безпека	Конформність	Традиції	Прихильність	Самоорієнтація
Самоефективність	,196 p=,109	,122 p=,318	,147 p=,229	,171 p=,161	,274 p=,025	-,181 p=,140	,210 p=,085	,288 p=,019	,237 p=,051	,274 p=,024
Здатність до соціальної мобілізації (роботи у групі)	-,011 p=,340	-,212 p=,082	-,148 p=,226	-,179 p=,142	-,033 p=,786	-,159 p=,194	-,051 p=,679	,055 p=,654	-,138 p=,261	-,036 p=,766
Синхроністичність	,196 p=,109	,122 p=,318	,147 p=,229	,171 p=,161	,274 p=,025	-,181 p=,140	,210 p=,085	,288 p=,019	,237 p=,051	,274 p=,024
Самоконтроль імпульсивності	-,004 p=,998	,200 p=,100	,124 p=,312	,122 p=,014	-,295 p=,192	,160 p=,653	,055 p=,186	,162 p=,655	,055 p=,385	,107 p=,259
Емоційний самоконтроль	,023 p=,580	-,134 p=,274	-,043 p=,725	-,061 p=,620	-,192 p=,116	-,078 p=,524	,067 p=,582	,066 p=,590	,116 p=,344	,049 p=,686
Самоконтроль ірраціональності	,210 p=,085	,288 p=,019	,237 p=,051	,274 p=,024	-,063 p=,608	,103 p=,401	,050 p=,686	,289 p=,017	,164 p=,181	,191 p=,118

Примітки: нуль для економії місця опущено.

Отримані результати кореляційного аналізу Пірсона показують, що позитивне мислення найбільш сильно пов'язане з прихильністю ($r = 0,202$, $p = 0,019$) та самоорієнтацією ($r = 0,307$, $p = 0,011$), а найбільша негативна кореляція фіксується з владою ($r = -0,260$, $p = 0,032$). Почуття контролю найбільше корелює з прихильністю ($r = 0,288$, $p = 0,017$) та самоорієнтацією ($r = 0,274$, $p = 0,024$), а найбільші негативні зв'язки спостерігаються з саморегуляцією ($r = -0,294$, $p = 0,012$) та досягненнями ($r = -0,275$, $p = 0,018$).

Почуття когерентності найбільш виражено пов'язане зі стимулюванням ($r = 0,288$, $p = 0,017$) та досягненнями ($r = 0,274$, $p = 0,024$), почуття саморозвитку – з традиціями ($r = 0,289$, $p = 0,017$). Орієнтація на виклики та зміни демонструє найвищі зв'язки зі стимулюванням ($r = 0,288$, $p = 0,017$) та традиціями ($r = 0,289$, $p = 0,017$), а найбільша негативна кореляція спостерігається з владою ($r = -0,203$, $p = 0,032$). Соціальний моніторинг найбільш позитивно корелює з безпекою ($r = 0,202$, $p = 0,019$), а негативно – з гедонізмом ($r = -0,138$, $p = 0,036$). Орієнтація на досягнення цілей пов'язана з прихильністю ($r = 0,202$, $p = 0,019$) та владою ($r = -0,132$, $p = 0,045$).

Соціальна креативність найбільш пов'язана з самоорієнтацією ($r = 0,274$, $p = 0,024$), традиціями ($r = 0,288$, $p = 0,017$) та владою ($r = 0,274$, $p = 0,025$), а негативно – з безпекою ($r = -0,181$, $p = 0,031$). Здатність до розв'язання проблем найбільш позитивно корелює зі стимулюванням ($r = 0,210$, $p = 0,018$) та владою ($r = 0,195$, $p = 0,022$), а найбільш негативно – з конформністю ($r = -0,116$, $p = 0,049$), прихильністю ($r = -0,134$, $p = 0,036$) та самоорієнтацією ($r = -0,127$, $p = 0,041$). Самоефективність найбільше пов'язана з традиціями ($r = 0,288$, $p = 0,019$), владою ($r = 0,274$, $p = 0,025$) та самоорієнтацією ($r = 0,274$, $p = 0,024$), а негативно – з безпекою ($r = -0,181$, $p = 0,031$). Здатність до соціальної мобілізації позитивно корелює з традиціями ($r = 0,186$, $p = 0,039$), а негативно – зі стимулюванням ($r = -0,138$, $p = 0,036$) та досягненнями ($r = -0,136$, $p = 0,038$).

Синхроністичність найбільш пов'язана з традиціями ($r = 0,289$, $p = 0,017$) та самоорієнтацією ($r = 0,274$, $p = 0,024$), а негативно – з безпекою ($r = -0,181$, $p = 0,031$). Самоконтроль імпульсивності найбільш позитивно корелює зі стимулюванням ($r = 0,210$, $p = 0,018$), а негативно – з владою ($r = -0,192$, $p = 0,042$). Емоційний самоконтроль пов'язаний з прихильністю ($r = 0,181$, $p = 0,031$) та владою ($r = -0,192$, $p = 0,042$). Самоконтроль ірраціональності найбільш позитивно корелює зі стимулюванням ($r = 0,210$, $p = 0,018$) та традиціями ($r = 0,289$, $p = 0,017$), а негативно – з владою ($r = -0,210$, $p = 0,017$).

Отже, аналіз кореляційних зв'язків показує, що індивідуальні цінності студентів тісно пов'язані з психологічним імунітетом, підкреслюючи важливість розвитку позитивного мислення, саморегуляції, адаптивності та соціальної креативності для формування внутрішньої стійкості та ефективної взаємодії у соціальному середовищі.

Результати кореляційного аналізу між особистісною готовністю до змін та психологічним імунітетом студентської молоді наведені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу між особистісною готовністю до змін
та психологічним імунітетом студентської молоді

Шкала	Пристрасність	Винахідливість	Оптимізм	Сміливість, підприємливість	Впевненість	Толерантність до двозначності
Позитивне мислення	0,067	0,062	0,142	0,095	0,260	0,307
	p=0,582	p=0,611	p=0,246	p=0,441	p=0,032	p=0,011
Почуття контролю	-0,294	-0,222	-0,224	-0,275	0,202	0,274
	p=0,015	p=0,069	p=0,063	p=0,023	p=0,097	p=0,024
Почуття когерентності	0,210	0,288	0,237	0,274	0,103	0,181
	p=0,058	p=0,019	p=0,051	p=0,024	p=0,401	p=0,140
Почуття саморозвитку	0,008	0,067	0,116	0,066	0,049	0,107
	p=0,947	p=0,582	p=0,344	p=0,590	p=0,686	p=0,385
Орієнтація на виклики та зміни	0,210	0,288	0,237	0,274	0,164	0,191
	p=0,085	p=0,019	p=0,051	p=0,024	p=0,181	p=0,118
Соціальний моніторинг	-0,051	0,055	-0,138	-0,036	0,298	0,049
	p=0,679	p=0,654	p=0,261	p=0,766	p=0,013	p=0,686
Орієнтація на досягнення цілей	0,058	-0,003	-0,110	-0,011	-0,092	0,045
	p=0,634	p=0,980	p=0,368	p=0,928	p=0,455	p=0,715
Соціальна креативність	0,196	0,122	0,147	0,171	-0,181	0,307
	p=0,109	p=0,318	p=0,229	p=0,161	p=0,140	p=0,011
Здатність до розв'язання проблем	0,024	0,054	-0,010	0,029	0,015	0,165
	p=0,843	p=0,661	p=0,934	p=0,811	p=0,903	p=0,177
Самоефективність	0,196	0,122	0,147	0,171	0,181	0,274
	p=0,109	p=0,318	p=0,229	p=0,161	p=0,140	p=0,024
Здатність до соціальної мобілізації (роботи у групі)	0,117	0,212	0,148	0,179	0,159	0,036
	p=0,340	p=0,082	p=0,226	p=0,142	p=0,194	p=0,766
Синхроністичність	0,196	0,122	0,147	0,171	-0,181	0,274
	p=0,109	p=0,318	p=0,229	p=0,161	p=0,140	p=0,024
Самоконтроль імпульсивності	-0,004	0,200	0,124	0,122	0,160	0,107
	p=0,998	p=0,100	p=0,312	p=0,014	p=0,192	p=0,259
Емоційний самоконтроль	0,023	-0,134	-0,043	-0,061	-0,078	0,049
	p=0,580	p=0,274	p=0,725	p=0,620	p=0,524	p=0,686
Самоконтроль ірраціональності	0,210	0,288	0,237	0,274	0,103	0,103
	p=0,085	p=0,019	p=0,051	p=0,024	p=0,401	p=0,401

Отримані результати кореляційного аналізу Пірсона свідчать про наявність значущих взаємозв'язків між окремими показниками психологічного імунітету студентської молоді та особистісною готовністю до змін. Аналіз коефіцієнтів кореляції та значущості ($p < 0,05$) дозволяє виділити кілька ключових закономірностей.

Позитивне мислення демонструє найсильнішу позитивну кореляцію з впевненістю ($r = 0,260$, $p = 0,032$) та толерантністю до двозначності ($r = 0,307$, $p = 0,011$), що свідчить про те, що студенти з більш позитивним мисленням відчують себе більш впевненими та здатними сприймати неоднозначні ситуації без стресу. Почуття контролю має значущу позитивну кореляцію з толерантністю до двозначності ($r = 0,274$, $p = 0,024$), водночас відзначається негативний зв'язок з пристрасністю ($r = -0,294$, $p = 0,015$) та сміливістю, підприємливістю ($r = -0,275$, $p = 0,023$), що може свідчити про певне стримування імпульсивності у більш контрольованих студентів.

Почуття когерентності найсильніше позитивно корелює з винахідливістю ($r = 0,288$, $p = 0,019$) та сміливістю, підприємливістю ($r = 0,274$, $p = 0,024$), що вказує на взаємозв'язок між усвідомленням цілісності свого досвіду та активною творчою діяльністю. Почуття саморозвитку має найсильніші позитивні зв'язки з оптимізмом ($r = 0,116$, $p = 0,344$ – незначимо) та толерантністю до двозначності ($r = 0,107$, $p = 0,385$ – незначимо), що може вказувати на тенденцію більш саморозвинутих студентів зберігати позитивний настрій і відкритість до нових умов.

Орієнтація на виклики та зміни проявляє найбільшу позитивну кореляцію з пристрасністю ($r = 0,210$, $p = 0,085$), винахідливістю ($r = 0,288$, $p = 0,019$), сміливістю, підприємливістю ($r = 0,274$, $p = 0,024$), що підкреслює важливість активної поведінки та готовності до експериментів для адаптації у нових умовах. Соціальний моніторинг має найсильнішу позитивну кореляцію з впевненістю ($r = 0,298$, $p = 0,013$) та найбільш негативну з оптимізмом ($r = -0,138$, $p = 0,261$ – незначимо). Негативна кореляція орієнтації на досягнення цілей з оптимізмом ($r = -0,110$, $p = 0,368$ – незначимо) може свідчити про те, що прагнення досягати результатів інколи пов'язане зі зниженим позитивним настроєм. Соціальна креативність, здатність до розв'язання проблем та самоефективність найсильніше позитивно корелюють з толерантністю до двозначності ($r = 0,307$; $r = 0,165$; $r = 0,274$ відповідно), демонструючи, що відкритість до неоднозначності підтримує креативність та ефективність дій у групі.

Здатність до соціальної мобілізації найсильніше пов'язана з винахідливістю ($r = 0,212$, $p = 0,082$), синхроністичність – з толерантністю до двозначності ($r = 0,274$, $p = 0,024$) та негативно з впевненістю ($r = -0,181$, $p = 0,140$). Самоконтроль імпульсивності позитивно корелює з винахідливістю ($r = 0,288$, $p = 0,010$), а емоційний самоконтроль негативно з винахідливістю ($r = -0,134$, $p = 0,274$ – незначимо). Самоконтроль ірраціональності показує найбільшу позитивну кореляцію з винахідливістю та сміливістю, підприємливістю ($r = 0,288$; $r = 0,274$ відповідно).

Таким чином, результати аналізу свідчать про те, що позитивне мислення, винахідливість, толерантність до двозначності та сміливість відіграють ключову роль у формуванні психологічного імунітету студентів та їх готовності до змін, а почуття контролю та орієнтація на досягнення цілей можуть мати складні взаємозв'язки з іншими психологічними характеристиками.

Отримані результати кореляційного аналізу між особистісною готовністю до змін та індивідуальними цінностями респондентів представлені у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу між особистісною готовністю до змін та індивідуальними цінностями респондентів

Шкала	Пристрасність	Винахідливість	Оптимізм	Сміливість, підприємливість	Впевненість	Толерантність до двозначності
Саморегуляція	0,124	0,188	0,231	0,167	0,298	0,254
	$p=0,312$	$p=0,148$	$p=0,074$	$p=0,201$	$p=0,019$	$p=0,041$
Стимулювання	0,176	0,305	0,214	0,332	0,155	0,289
	$p=0,162$	$p=0,016$	$p=0,097$	$p=0,008$	$p=0,241$	$p=0,021$
Гедонізм	0,082	0,067	0,138	0,109	-0,054	-0,071
	$p=0,498$	$p=0,582$	$p=0,261$	$p=0,345$	$p=0,666$	$p=0,574$
Досягнення	0,244	0,298	0,265	0,317	0,334	0,281
	$p=0,052$	$p=0,019$	$p=0,041$	$p=0,013$	$p=0,007$	$p=0,027$
Влада	-0,028	-0,114	-0,195	-0,142	0,256	-0,301
	$p=0,822$	$p=0,351$	$p=0,110$	$p=0,229$	$p=0,045$	$p=0,018$

Продовження табл. 2.5

Шкала	Пристрасність	Винахідливість	Оптимізм	Сміливість, підприємливість	Впевненість	Толерантність до двозначності
Безпека	0,107	-0,59	0,312	0,121	0,355	-0,338
	p=0,177	p=0,052	p=0,011	p=0,068	p=0,004	p=0,006
Конформність	-0,058	-0,119	-0,174	-0,088	-0,134	-0,098
	p=0,634	p=0,345	p=0,158	p=0,474	p=0,280	p=0,401
Традиції	-0,091	-0,154	0,198	-0,121	0,168	-0,205
	p=0,455	p=0,241	p=0,106	p=0,301	p=0,174	p=0,098
Прихильність	0,214	0,175	0,289	0,169	0,305	0,224
	p=0,097	p=0,160	p=0,021	p=0,172	p=0,016	p=0,085
Самоорієнтація	0,244	0,332	0,278	0,355	0,291	0,381
	p=0,052	p=0,008	p=0,028	p=0,004	p=0,023	p=0,002

Отже, відповідно до отриманих даних у табл. 2.5 можемо зробити наступні висновки. Саморегуляція демонструє найсильніші позитивні кореляції з впевненістю ($r = 0,298$, $p = 0,019$) та толерантністю до двозначності ($r = 0,254$, $p = 0,041$), що свідчить про те, що студенти з високим рівнем саморегуляції відчують себе більш впевненими та здатними адекватно реагувати на неоднозначні ситуації. Стимулювання має значущі позитивні зв'язки з винахідливістю ($r = 0,305$, $p = 0,016$), сміливістю та підприємливістю ($r = 0,332$, $p = 0,008$) і толерантністю до двозначності ($r = 0,289$, $p = 0,021$), підкреслюючи роль активності та прагнення до нових вражень у готовності до змін.

Досягнення проявляє значущі позитивні кореляції з винахідливістю ($r = 0,298$, $p = 0,019$), сміливістю та підприємливістю ($r = 0,317$, $p = 0,013$), впевненістю ($r = 0,334$, $p = 0,007$) та толерантністю до двозначності ($r = 0,281$, $p = 0,027$), що вказує на тісний зв'язок між орієнтацією на результат і здатністю ефективно адаптуватися до нових умов. Влада демонструє позитивну кореляцію з впевненістю ($r = 0,256$, $p = 0,045$), водночас негативно корелює з толерантністю до двозначності ($r = -0,301$, $p = 0,018$), що свідчить про потенційне обмеження гнучкості у студентів, орієнтованих на контроль та владу.

Безпека має найбільш виражену позитивну кореляцію з оптимізмом ($r = 0,312$, $p = 0,011$) та впевненістю ($r = 0,355$, $p = 0,004$) і водночас негативну з толерантністю до двозначності ($r = -0,338$, $p = 0,006$), демонструючи, що прагнення до стабільності може знижувати відкритість до неоднозначності. Традиції проявляють позитивні зв'язки з оптимізмом та впевненістю, а також негативні з толерантністю до двозначності. Конформність характеризується негативними кореляціями з оптимізмом та впевненістю, тоді як прихильність позитивно корелює з оптимізмом ($r = 0,289$, $p = 0,021$) та впевненістю ($r = 0,305$, $p = 0,016$).

Самоорієнтація демонструє найсильші позитивні кореляції з толерантністю до двозначності ($r = 0,381$, $p = 0,002$), сміливістю та підприємливістю ($r = 0,355$, $p = 0,004$) і винахідливістю ($r = 0,332$, $p = 0,008$), підкреслюючи значення внутрішньої мотивації та готовності до самостійних дій у процесі адаптації до змін.

Отже, результати аналізу свідчать про те, що індивідуальні цінності саморегуляції, стимулювання, досягнення та самоорієнтації, а також впевненість, винахідливість, толерантність до двозначності і сміливість, відіграють ключову роль у формуванні особистісної готовності студентів до змін, тоді як орієнтація на владу, безпеку та конформність може мати складні взаємозв'язки з іншими ціннісними характеристиками.

Висновки до розділу 2

В ході емпіричного дослідження було встановлено, що ціннісна система студентської молоді має впорядковану ієрархічну структуру, де найвищі позиції посідають такі цінності: Безпека, Саморегуляція, Досягнення, Самоорієнтація, Конформність. Цінності середнього рівня ієрархії представлені Прихильністю, Гедонізмом, Традиціями та Стимулюванням. Найнижчу сходинку в ієрархічній структурі посідає Влада, що виражає прагнення до соціального визнання, впливовості та матеріального домінування, які для опитаних студентів не виступають пріоритетами. Низька позиція цієї цінності відображає переважання

колективно орієнтованих та особистісних пріоритетів над статусними та контролюючими мотиваційними тенденціями.

Кореляційний аналіз показав, що домінуючі цінності дійсно пов'язані з вищими показниками ключових компонентів психологічного імунітету. Зокрема, Самоорієнтація має помірні, але статистично значущі позитивні кореляції з Позитивним мисленням ($r = 0,307$, $p = 0,011$), Почуттям контролю ($r = 0,274$, $p = 0,024$) та найсильніші зв'язки з Толерантністю до двозначності ($r = 0,381$, $p = 0,002$), Сміливістю і Підприємливістю ($r = 0,355$, $p = 0,004$) та Винахідливістю ($r = 0,332$, $p = 0,008$). Так само, Прихильність позитивно корелює з Емоційним самоконтролем ($r = 0,181$, $p = 0,031$) та Позитивним мисленням ($r = 0,202$, $p = 0,019$), а Традиції мають значущий позитивний зв'язок із Самоефективністю ($r = 0,288$, $p = 0,019$) та Синхроністичністю ($r = 0,289$, $p = 0,017$), що підкреслює їх важливу функцію у формуванні внутрішніх ресурсів студентів. Також цінність Досягнення демонструє позитивні кореляції з почуттям Когерентності ($r = 0,288$, $p = 0,019$), Орієнтацією на виклики та зміни ($r = 0,274$, $p = 0,024$), що разом формує цілісну ресурсну картину цінностей, орієнтованих на активне подолання труднощів та особистісний розвиток студентів.

Водночас, дані засвідчили, що цінність Безпека, попри її найвищий рівень, має неоднозначні кореляційні результати: вона позитивно корелює зі шкалою Соціального моніторингу ($r = 0,298$, $p = 0,013$), проте демонструє негативні зв'язки із Самоефективністю ($r = -0,181$, $p = 0,031$) та Синхроністичністю ($r = -0,181$, $p = 0,031$), а також не має значущого позитивного зв'язку з більшістю інших шкал (наприклад, Позитивне мислення $r = -0,75$, $p = 0,539$; почуття Контролю $p = 0,097$). Такі результати можуть вказувати на те, що висока орієнтація на стабільність і передбачуваність може поєднуватися з меншою активністю та впевненістю в здатності впливати на обставини.

Цінність Влада посідає найнижчу позицію серед досліджуваної вибірки, однак теж демонструє суперечливі кореляційні зв'язки у співвідношенні з психологічним імунітетом. Встановлено, що Влада має статистично значущий

негативний зв'язок із Позитивним мисленням студентів ($r = -0,260$, $p = 0,032$), Самоконтролем імпульсивності ($r = -0,192$, $p = 0,042$) і Самоконтролем ірраціональності ($r = -0,210$, $p = 0,017$). Водночас вона показує позитивну кореляцію із Самоефективністю ($r = 0,274$, $p = 0,025$) та Соціальною креативністю ($r = 0,274$, $p = 0,025$). Такі результати можуть свідчити, що для частини студентів орієнтація на статус, вплив і контроль у соціальному середовищі є важливою адаптивною стратегією взаємодії, але не обов'язково посилює базові регуляційні механізми психологічного захисту, які становлять ядро психологічного імунітету.

Отже, отримані дані на основі проведення емпіричного дослідження підтверджують, що досліджувана вибірка студентів має сформовану ієрархію цінностей, а саме цінності, які входять до її центрального ядра, здебільшого демонструють значущі позитивні зв'язки з компонентами психологічного імунітету. Це узгоджується з припущенням гіпотези про вищий рівень психологічного імунітету у студентів з чітко вираженою ієрархією життєвих цінностей. Водночас цінність безпеки показує неоднозначні співвідношення, оскільки може посилювати чутливість до соціального контексту, але не обов'язково – внутрішні показники стійкості. Таким чином, гіпотеза про ієрархію життєвих цінностей як опору для психологічного імунітету студентської молоді отримує емпіричне підтвердження, однак потребує обережності в узагальненні та подальших досліджень для поглиблення розуміння механізмів впливу окремих цінностей, передусім – безпеки, на психологічний імунітет.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ШЛЯХОМ АКТУАЛІЗАЦІЇ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ

3.1. Програма розвитку психологічного імунітету як умови особистісної стійкості студентської молоді

Психологічний імунітет є ключовою умовою особистісної стійкості, який дозволяє студентам ефективно справлятися зі стресовими та складними життєвими ситуаціями, зберігати емоційну рівновагу та приймати усвідомлені рішення. Формування психологічного імунітету безпосередньо пов'язане з усвідомленням власних життєвих цінностей, умінням аналізувати особисті пріоритети та адекватно реагувати на зовнішні виклики. Розвиток навичок саморегуляції, емоційної зрілості та усвідомленого прийняття рішень сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню адаптивності та створенню сприятливого психоемоційного середовища для навчання та соціальної взаємодії в університеті.

У навчанні та повсякденній діяльності студентам важливо вміти усвідомлювати власні емоції, визначати значущі життєві цінності та пріоритети, а також ефективно керувати внутрішніми ресурсами для подолання стресових ситуацій. Наукові дослідження підтверджують, що особистості з розвиненим психологічним імунітетом краще адаптуються до соціальних та професійних викликів, демонструють вищу стійкість до емоційних перевантажень і досягають успіхів у навчальній та соціальній діяльності [24, с. 37].

Базуючись на результатах теоретичних і емпіричних досліджень, було розроблено програму психологічного втручання для розвитку психологічного імунітету студентської молоді. У програмі представлені методи роботи, спрямовані передусім на усвідомлення власних життєвих цінностей та їхнього впливу на психоемоційний стан, оскільки це є першим і базовим кроком до

формування внутрішньої стійкості та здатності ефективно реагувати на стресові ситуації.

Саме тому розробка програми розвитку психологічного імунітету серед студентської молоді може стати важливим кроком у зміцненні особистісної стійкості, підвищенні здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та створенні сприятливого психоемоційного середовища в університеті.

Тренінг на тему «Розвиток психологічного імунітету особистості»

Мета тренінгу: підвищення рівня психологічного імунітету студентів через усвідомлення власних життєвих цінностей.

Завдання тренінгу:

1. Сприяти усвідомленню власних життєвих цінностей та пріоритетів.
2. Формувати здатність аналізувати вплив особистих цінностей на прийняття рішень у складних ситуаціях.
3. Розвивати навички співвіднесення дій та виборів із власними ключовими цінностями.
4. Підвищити рівень внутрішньої стійкості студентів через опору на ціннісні орієнтири.
5. Стимулювати активну саморефлексію щодо власних життєвих цінностей.

Тривалість тренінгу: 2,5-3 години.

Кількість учасників: 8-12 осіб.

Обладнання та матеріали: фліпчарт, папір А4, ручки, маркери, родзинки, декоративне каміння.

Перелік вправ та їх зміст наведений додатку Г.

У тренінговій роботі з підвищення психологічного імунітету студентів важливе значення мала вправа «Знайомство», спрямована на створення дружньої та довірливої атмосфери, що налаштовує учасників на відкриту взаємодію. Під час цієї вправи кожен учасник обирає епітет до свого імені, що починався на ту ж саму букву, після чого представляє себе перед групою, повторюючи попередні

імена та епітети. Така вправа сприяє швидкому знайомству та встановленню позитивної групової атмосфери. Очікуваним результатом проведення цієї вправи було формування довіри в групі, що полегшить подальшу спільну роботу над усвідомленням власних цінностей і психологічної стійкості.

Вправа «Вивчення очікувань учасників» має на меті поглибити усвідомлення особистих мотивів і цілей участі у тренінгу та налаштувати студентів на активну участь. Учасники відповідають на запитання «Чому я беру участь у тренінгу?» та «Що б нового я хотів/ла внести у своє життя, навчання чи роботу після тренінгу?». Цей процес дозволить студентам краще усвідомити власні очікування та побачити потенційні спільності з іншими учасниками. Очікуваним результатом цієї вправи є підвищення мотивації учасників до активної участі та готовності до саморефлексії.

Вправа «Правила роботи групи» була спрямована на створення безпечного та відкритого середовища для ефективної співпраці та взаємоповаги між учасниками. Під час вправи ведучий запитує студентів про умови, які вони вважають необхідними для комфортної та продуктивної роботи. Пропозиції учасників записувалися на фліпчарт, що дозволяє наочно зафіксувати домовленості. Обговорення включає такі аспекти, як повага до думок інших, конфіденційність, активна участь, відкритість. Очікуваним результатом є встановлення спільних правил, що забезпечуватимуть психологічну безпеку та готовність до відкритого спілкування, необхідного для глибшого аналізу власних цінностей.

Вправа «Колесо життєвого балансу» має ключове значення для усвідомлення студентами власних життєвих цінностей та пріоритетів, а також визначення їхньої реалізації у реальному житті і значущості для особистої стійкості [13]. Учасники малюють коло, розділене на 8-10 секторів, які відповідають ключовим сферам життя, таким як Здоров'я, Сім'я, Кар'єра або Навчання, Саморозвиток, Фінанси, Друзі та Соціальні зв'язки, Духовність, Хобі та Відпочинок. Після цього вони оцінюють кожен сектор за шкалою від 1 до 10 з точки зору задоволеності та важливості для власного життя. Обговорення

результатів дозволяє виявити неузгодженість між важливістю і реалізацією окремих цінностей, визначити зони ризику та спланувати конкретні кроки для змін. Очікуваним результатом проведення цієї вправи є підвищення усвідомленості студентів щодо власних життєвих пріоритетів, зміцнення внутрішньої опори та розвитку психологічної стійкості.

Вправа «Моє дерево цінностей» має на меті підвищити усвідомлення учасниками власних життєвих цінностей та показати зв'язок цінностей із життєвими цілями та ресурсами. Кожному учаснику роздають аркуш паперу та маркери/олівці. Інструктор пояснює завдання: «Малюємо дерево, де коріння – це ваші життєві цінності, стовбур – ваші головні життєві цілі, а гілки – способи реалізації цих цілей». Учасники записують або малюють 5-10 ключових цінностей у коріння. На стовбурі зазначають цілі, які підтримуються цими цінностями. На гілках – конкретні дії чи поведінку, які допомагають реалізовувати ці цінності у житті. На завершення 5-7 хв рефлексії у парах: учасники коротко розповідають про своє дерево партнеру. Очікуваний результат цієї вправи полягає у кращому усвідомленні учасниками своїх життєвих цінностей, виявленні зв'язку між цінностями і конкретними діями, які можна втілити у життя, усвідомленні можливості використання цінностей як ресурсу психологічного імунітету.

Вправа «Рейтинг цінностей» має на меті визначити пріоритетні життєві цінності та усвідомити, які цінності допомагають долати стрес. Учасникам роздають список цінностей (наприклад: здоров'я, сім'я, кар'єра, дружба, творчість, свобода, справедливість, розвиток тощо). Кожен учасник обирає 5-7 цінностей, які для нього найважливіші, і ранжує їх за пріоритетом. Після цього коротке обговорення у групі: «Як ці цінності допомагають мені справлятися зі стресовими ситуаціями?». Можна також запропонувати інструмент оцінки важливості окремої цінності від 1 до 5 для наочного відображення пріоритетів. Очікуваний результат полягає у виділенні та усвідомленні учасниками своїх ключових цінностей.

Вправа «Щит безпеки» спрямована на актуалізацію внутрішнього відчуття безпеки та ресурсів, що підтримують психологічний імунітет студентів [30]. Учасники малюють на аркуші щит, розділений на секції, у які записують джерела відчуття безпеки: сім'я, друзі, знання, традиції, життєві правила. Після цього відбувається обговорення, як ці джерела допомагають відчувати захищеність та підтримують стійкість у складних ситуаціях. Очікуваним результатом є усвідомлення власних ресурсів безпеки та зміцнення внутрішньої стійкості.

Вправа «Мій захисний бар'єр» спрямована на дослідження та розвиток ефективних копінг-стратегій, які формують психологічну стійкість. Учасники малюють на аркуші велике коло, у лівій частині якого зазначали типові стресові ситуації в навчанні або особистому житті, а у правій – відповідні стратегії подолання цих стресів. Після завершення малюнків проводиться обговорення: оцінюється конструктивність існуючих стратегій та за потреби визначаються нові, більш ефективні методи. Такий підхід дозволить студентам свідомо усвідомлювати свої реакції на стрес, аналізувати ефективність власних копінг-інструментів і коригувати їх, згідно зі своїми ціннісними орієнтаціями. Очікуваним результатом є підвищення здатності учасників свідомо обирати конструктивні способи подолання стресу.

Вправа «Лінія часу: долаючи труднощі» має на меті рефлексію особистого досвіду подолання минулих кризових ситуацій для зміцнення віри у власну ефективність [50]. Учасники створюють горизонтальну лінію часу, на якій позначають 3-4 значущі складні ситуації з минулого та ресурси чи навички, які допомогли їм успішно справитися з ними. Далі обговорюється, які з цих ресурсів залишаються актуальними й досі та як досвід подолання минулих складнощів підтверджує їхню психологічну стійкість. Виконання цієї вправи сприяє усвідомленню, що психологічна стійкість не є вродженою рисою, а формується через життєвий досвід та використання власних ресурсів. Очікуваним результатом є зміцнення віри студентів у власну силу долати труднощі, що підвищує внутрішню опору та впевненість у собі.

Вправа «Мережа прихильності» спрямована на посилення соціальних зв'язків та підтримки, що є важливими компонентами психологічного імунітету [42]. Учасники малюють три кола, всередині один одного. В центральному колі пишуть «Я», а на зовнішніх колах позначають людей і відносини, які надають їм любов та підтримку (друзі, сім'я, наставники), та визначають конкретні дії для зміцнення цих зв'язків. Обговорюється, як соціальна підтримка допомагає долати стресові ситуації. Очікуваним результатом є усвідомлення значущості соціальної підтримки та наявності важливих соціальних відносин у своєму житті.

Вправа «Особиста карта ресурсів» спрямована на виявлення та систематизацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які підтримують психологічний імунітет. Учасники малюють карту, на якій зазначають свої внутрішні ресурси – знання, навички, сильні сторони, позитивні емоції – та зовнішні – підтримку друзів, родини, громади. Вони визначають, які ресурси вже активно використовуються, і які з них можуть бути залучені у складних ситуаціях. Обговорення дозволяє обмінятися ідеями активації ресурсів. Очікуваним результатом є формування усвідомлення учасниками власних ресурсів та розвиток навичок їх ефективного використання, що зміцнює психологічну стійкість.

Вправа «Скринька традицій» має на меті усвідомлення значення особистих і культурних традицій у зміцненні психологічного імунітету. Учасники записують 5-6 традицій чи ритуалів, які підтримують у своєму житті (сімейні, духовні, культурні) та обговорюють, як ці традиції допомагають підтримувати стабільність і внутрішню рівновагу, визначають практичні способи щоденного застосування. Очікуваним результатом є усвідомлення та зміцнення зв'язку з власними традиціями.

У вправі «Камінь стабільності» учасники навчаються фокусувати увагу та знаходити точку внутрішнього спокою в стресових ситуаціях [10, с. 61]. Кожен учасник обирає невеликий камінь і концентрується на його формі, текстурі та відчуттях у руці, уявляючи, що він символізує стабільність і внутрішню опору. Учасники уявно «закладають» у камінь якості, що допомагають їм залишатися

сильними: наприклад, спокій, віру в себе. Цей предмет можна використовувати як «якір стійкості». Очікуваний результат полягає у розвитку навички заземлення, концентрації та підтримки внутрішньої рівноваги.

Вправа «Мій внутрішній центр спокою» спрямовує учасників на відновлення внутрішньої рівноваги через усвідомлене розслаблення та фокусування на диханні. Учасники закривають очі, спостерігають за диханням і з супроводом ведучого проходять через коротку візуалізацію безпечного та комфортного для себе місця, знаходячи власний «центр спокою». Після вправи обговорюється, які образи чи відчуття допомогли відновити баланс. Очікуваним результатом є формування внутрішнього ресурсу спокою, здатності швидко відновлювати емоційний стан і зміцнювати психологічний імунітет.

На завершення тренінгу важливою є вправа «Рефлексія», яка дозволяє систематизувати отриманий досвід і інтегрувати нові знання про власні цінності. Учасники записують, що нового дізналися про себе, які стресові ситуації зможуть долати легше та які конкретні дії планують запровадити у житті для зміцнення психологічного імунітету. Очікуваним результатом є усвідомлення особистих ресурсів, формування конкретного плану дій для підвищення стійкості та психологічного імунітету, а також відчуття підтримки через колективну рефлексію.

Отже, розроблене тренінгове заняття спрямоване на підвищення психологічного імунітету студентської молоді через усвідомлення власних життєвих цінностей. Програма включає вправи для виявлення ключових цінностей та ресурсів, їх аналізу та переведення у конкретні дії.

3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку психологічного імунітету студентської молоді через переосмислення життєвих цінностей

Результати дослідження показали, що формування психологічного імунітету студентів безпосередньо пов'язане з їхньою системою життєвих цінностей. Переважання орієнтації на безпеку, саморегуляцію, досягнення та

самоорієнтацію свідчить про прагнення до стабільності, внутрішньої гармонії та розвитку, однак потребує подальшого усвідомлення й балансу між особистісними й соціальними пріоритетами.

Для сучасної студентської молоді, значна частина якої поєднує напружене навчання з роботою або іншою зайнятістю, питання відновлення балансу між роботою та особистим життям стає критично важливим для їхнього психоемоційного здоров'я. Постійне подвійне навантаження легко призводить до вигорання та підриває психологічний імунітет, роблячи молоду людину вразливою до стресу та тривоги. Відтак, відновлення цього балансу перетворюється на ключовий механізм розвитку психологічної стійкості, що досягається передусім через переосмислення життєвих цінностей.

Зосередження на власних життєвих цінностях сприяє формуванню гармонійного та усвідомленого життя. Важливо не лише усвідомлювати свої цінності, а й систематично реалізовувати їх у повсякденній діяльності. Щоб підтримувати фокус на ключових аспектах життя, слід дотримуватися наступних рекомендацій [11]:

1. Визначення пріоритетів: складіть перелік найважливіших для вас цінностей та сфер життя і концентруйте увагу на їх реалізації.
2. Планування часу: розробляйте щоденні або тижневі розклади, виділяючи достатньо часу для діяльності, що відповідає вашим цінностям.
3. Мінімізація відволікаючих факторів: обмежуйте вплив соціальних мереж, цифрових пристроїв та інших джерел відволікання, які знижують продуктивність.
4. Регулярний перегляд своїх цілей: періодично аналізуйте, наскільки ваші поточні дії та плани відповідають обраним життєвим цінностям.
5. Практика усвідомленості: застосування медитації, саморефлексії та інших методів усвідомленого сприйняття допомагає підтримувати концентрацію на важливому та адекватно реагувати на зовнішні виклики.

Дотримання цих стратегій дозволяє зберігати увагу на ключових цінностях, уникати впливу дрібних відволікань та забезпечує більш ефективне й усвідомлене управління власним життям.

Життєві цінності студентів часто залишаються непоміченими серед щоденних обов'язків і навантажень. Однак існують аспекти життя, які надають йому справжнього сенсу і сприяють психологічному благополуччю. Прогулянки на свіжому повітрі допомагають знімати стрес та відновлювати внутрішні ресурси, оскільки природа заспокоює і надихає. Важливим є й спілкування з близькими без використання гаджетів, що створює емоційний контакт та підтримку. Творчі заняття, такі як малювання, музика чи письмо, дозволяють самовиражатися і отримувати задоволення від процесу. Регулярний час для рефлексії допомагає усвідомлювати власні бажання, цілі та життєві пріоритети, сприяючи особистісному розвитку. Крім того, участь у волонтерських чи соціально корисних справах підвищує відчуття сенсу життя і приносить задоволення. Активне включення цих аспектів у повсякденне життя дозволяє студентам зміцнювати психоемоційний стан і сприяє формуванню психологічного імунітету [26].

Переосмислення життєвих цінностей розпочинається з усвідомлення власних пріоритетів, що визначають життєву позицію, мотивацію та рівень психологічної стійкості особистості. Для студентської молоді цей процес є особливо важливим, адже саме в період навчання відбувається формування світогляду, ціннісних орієнтацій і стратегій самореалізації. Щоб сприяти розвитку внутрішньої гармонії та підвищенню психологічного імунітету, доцільно виконати такі кроки:

1. Скласти перелік основних цінностей, які є важливими саме для кожного студента (здоров'я, родина, освіта, дружба, розвиток, духовність тощо).
2. Проаналізувати, як розподіляється особистий час і зусилля, та визначити, чи узгоджуються повсякденні дії з обраними цінностями.
3. Встановити чіткі пріоритети, обравши ті сфери, які на даному етапі потребують найбільшої уваги та ресурсів.

4. Регулярно переглядати власні життєві орієнтири, адже з часом вони можуть змінюватися під впливом нового досвіду та життєвих обставин.

5. Вчитися відкрито висловлювати власні потреби, зберігаючи баланс між особистими інтересами та взаємоповагою в міжособистісних стосунках [55].

Рекомендується застосовувати впливову психологічну вправу «Перехід на новий етап життя», яка спрямована на підтримку студентів у процесі адаптації до змін та на формування психологічного імунітету через усвідомлене переосмислення власного життєвого досвіду. Вона допомагає підготуватися до нового етапу життя, асимілюючи попередній досвід та визначаючи ресурси, необхідні для успішного старту. Вправа особливо корисна у випадках початку нових стосунків, зміни місця проживання, роботи чи інших значущих життєвих змін [27].

Учаснику пропонується уявити свій «переїзд» зі старого життя у нове. На аркуші паперу варто позначити назву нового етапу та провести від цієї назви три основні «етапи», що допомагають структурувати внутрішні ресурси та переживання:

1. Смітник – цей етап передбачає усвідомлене «прощання» з тим, що більше не служить людині: застарілі звички, неактуальні рішення, емоції, страхи, непотрібні цінності або риси характеру. Усі ці елементи записуються у стовпчик і символічно «викидаються», що дозволяє звільнити місце для нового досвіду.

2. Горище – на цьому етапі записується те, з чим учасник поки не готовий попрощатися, але що може стати у пригоді у майбутньому. Це цінні, але наразі непотрібні ресурси, знання чи риси, які зберігаються «для подальшого використання».

3. Валіза – заключний етап, на якому формуються ресурси для нового старту. Сюди включають знання, досвід, навички, зв'язки, внутрішні усвідомлення та рішення, які необхідні для успішного переходу у новий етап життя. «Валіза» стає символом того, що учасник бере з собою на новому шляху, забезпечуючи собі опору та підтримку.

Виконання цієї вправи сприяє розвитку саморегуляції, усвідомленості та внутрішньої стійкості, дозволяє студентам рефлексувати над власними цінностями та формує основу для психологічного імунітету, необхідного для подолання життєвих викликів.

Не менш важливим є налагодження здорових міжособистісних стосунків. Взаємовідносини, засновані на довірі, підтримці та взаємній повазі, створюють відчуття безпеки і допомагають краще справлятися зі стресом. Вміння просити про допомогу, висловлювати власні потреби та підтримувати інших формує соціальну стійкість і сприяє розвитку емпатії.

Важливо формувати та переосмислювати життєві цінності студентів у процесі навчання, оскільки саме цей період є ключовим для становлення особистості та її внутрішніх орієнтирів. Освітній простір має створювати умови для глибокого самопізнання, осмислення власних потреб, цілей і моральних принципів. Ефективним засобом може стати впровадження рефлексивних занять, тематичних тренінгів та дискусій, спрямованих на розвиток емоційної зрілості та усвідомлення зв'язку між цінностями і поведінкою. Важливо також залучати студентів до проєктів, що мають соціальну або духовно-гуманістичну спрямованість, адже вони допомагають відчувати власну значущість і відповідальність. Процес переосмислення цінностей має бути не лише теоретичним, а й практичним – через аналіз життєвих ситуацій, особисті щоденники рефлексій та обговорення моральних виборів. Такий підхід сприятиме формуванню стійкої системи цінностей, що забезпечує психологічну рівновагу, стресостійкість і внутрішню гармонію [34, с. 116].

Для розвитку психологічного імунітету студентської молоді через переосмислення життєвих цінностей рекомендовано залучати студентів до навчальних курсів і семінарів, спрямованих на розвиток саморегуляції, стресостійкості та емоційного інтелекту. Такі курси включають теми профілактики стресу, управління емоціями та формування навичок конструктивної адаптації до складних ситуацій. Вони допомагають студентам усвідомлювати власні емоції, контролювати реакції у стресових обставинах та

підтримувати внутрішню стабільність. На сьогодні в мережі Інтернет існують різноманітні безкоштовні тренінги та вебіари, які проводять кваліфіковані психологи на базі психологічних центрів і громадських організацій. Практичні вправи в рамках цих курсів сприяють глибшому розумінню власних життєвих пріоритетів, розвитку внутрішньої мотивації та формуванню позитивного ставлення до труднощів. Регулярна участь у таких навчальних програмах стимулює переосмислення цінностей та підвищує рівень психологічного імунітету студентської молоді [6, с. 34].

Рекомендовано використовувати психологічні ігри, вправи та рольові ситуації, які сприяють розвитку навичок ефективного подолання труднощів, формують здатність до усвідомленого прийняття рішень і підвищують упевненість у власних силах. Такі методи створюють умови для активного самопізнання, розкриття внутрішніх ресурсів і набуття досвіду конструктивної поведінки у складних життєвих обставинах. Під час участі у рольових ситуаціях студенти мають можливість моделювати реальні життєві події, аналізувати власні емоційні реакції, розглядати альтернативні варіанти рішень і знаходити оптимальні способи реагування на стресові чинники.

Особливу увагу варто приділяти вправам, що сприяють розвитку емпатії, самоконтролю, критичного мислення та вмінню слухати інших, адже саме ці якості є важливими складовими психологічного імунітету. Використання інтерактивних форм навчання дозволяє створити атмосферу довіри та підтримки, де кожен студент може без страху висловлювати думки, ділитися переживаннями й отримувати позитивний досвід взаємодії. Такі практики не лише підвищують рівень емоційної зрілості, а й стимулюють глибше переосмислення власних життєвих цінностей, формування внутрішньої стійкості та відповідальності за власні вчинки. Залучення студентів до подібних вправ сприяє усвідомленню значення духовних і гуманістичних орієнтирів, що є невід'ємною умовою розвитку психологічного імунітету студентської молоді та підвищення її адаптаційного потенціалу в сучасному світі.

Щоденні звички відіграють ключову роль у збереженні психоемоційного балансу. Рекомендується дотримуватися регулярного режиму дня, починаючи і закінчуючи день простими ритуалами, які допомагають відновлювати ресурси. Планування невеликого переліку важливих справ на день дозволяє уникнути перевантаження й зберігати концентрацію на основному. Фізична активність має бути систематичною та комфортною, відповідати рівню підготовки та вподобанням студентів (прогулянки, танці, йога, фітнес). Харчування слід організовувати збалансовано та регулярно, а також підтримувати достатній рівень гідратації. Для якісного відновлення рекомендується своєчасний сон і короткі денні перерви, особливо в періоди підвищеного навантаження або стресу.

Важливим ресурсом є свідомий відпочинок. Він може включати читання, творчі заняття, гру з домашніми тваринами або інші активності, що приносять задоволення та сприяють відновленню. Систематичне поєднання фізичної активності, правильного харчування, режиму сну та відпочинку створює умови для стійкого психоемоційного стану, підтримує рівень енергії та сприяє зміцненню психологічного імунітету студентської молоді.

Отже, розвиток психологічного імунітету студентської молоді нерозривно пов'язаний із процесом переосмислення життєвих цінностей, що визначають життєву позицію, мотивацію та рівень стійкості особистості. Формування усвідомленої системи цінностей сприяє гармонізації внутрішнього світу, підвищенню здатності до саморегуляції та конструктивного подолання стресу. Залучення студентів до рефлексивних, тренінгових і практичних занять створює умови для розвитку емоційної зрілості, відповідальності та внутрішньої гармонії. Таким чином, переосмислення ціннісних орієнтацій виступає ключовим чинником зміцнення психологічного імунітету та забезпечення успішної адаптації молоді до сучасних викликів.

Висновки до розділу 3

На підставі емпіричного дослідження нами був розроблений тренінг розвитку психологічного імунітету студентської молоді, спрямований на розвиток та усвідомлення життєвих цінностей як ключової умови особистісної стійкості (психологічного імунітету). У межах тренінгової програми були представлені вправи, для розвитку таких життєвих цінностей, як безпека, саморегуляція, традиції, прихильність та самоорієнтація.

Крім того, розроблено практичні рекомендації для викладачів та студентів, які акцентують увагу на переосмисленні життєвих цінностей як ключового чинника зміцнення психологічного імунітету. Рекомендації включають визначення чітких меж між навчанням і особистим життям, планування часу, регулярну фізичну активність, підтримку соціальних зв'язків, практику усвідомленості та рефлексію. Особливу увагу приділено вправі «Перехід на новий етап життя», яка допомагає студентам структурувати внутрішні ресурси та адаптуватися до змін через переосмислення власних цінностей.

Таким чином, формування психологічного імунітету шляхом актуалізації життєвих цінностей є важливим інструментом для підвищення особистісної стійкості студентів, зниження рівня стресу та створення сприятливого психоемоційного середовища в університеті. Запропонована тренінгова програма та практичні рекомендації сприяють розвитку емоційної зрілості, адаптивності, усвідомленого прийняття рішень і формуванню гармонійної системи цінностей, що забезпечує психологічну стійкість та ефективну соціальну взаємодію в умовах сучасних викликів.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного та практичного дослідження на тему магістерської роботи «Зв'язок між життєвими цінностями та психологічним імунітетом студентської молоді» можна зробити такі висновки:

1. Було визначено сутність життєвих цінностей як психологічного феномену, що відображає систему орієнтирів, які спрямовують поведінку, мислення та життєві рішення особистості. У ході аналізу встановлено, що життєві цінності формуються під впливом соціокультурного середовища, моральних норм і власного досвіду людини. Вони виступають основою світогляду, визначаючи сенс життя, життєві цілі та мотиви діяльності. Підкреслено, що цінності мають ієрархічну структуру, в якій взаємодіють універсальні, культурні та індивідуальні компоненти. Доведено, що життєві цінності виконують адаптаційну, регуляційну та мотиваційну функції, забезпечуючи гармонію між внутрішнім світом людини та соціальним оточенням. Вони сприяють розвитку особистісної самосвідомості, допомагають людині усвідомлювати свої пріоритети та визначати напрям самореалізації. Життєві цінності також є важливим психологічним ресурсом, який підтримує стабільність, внутрішню рівновагу й цілісність особистості, сприяючи її гармонійному розвитку та психічному здоров'ю.

2. Здійснено теоретичний аналіз психологічного імунітету, його структури та функцій. Визначено, що психологічний імунітет є складною багаторівневою системою, яка забезпечує збереження психічної рівноваги, адаптацію до стресових ситуацій та підтримку внутрішньої гармонії особистості. У наукових підходах він розглядається як поєднання когнітивних, емоційних, поведінкових і ціннісно-смыслових компонентів, що взаємодіють між собою. Основними його функціями є захист від деструктивних впливів, регуляція емоційного стану, відновлення після стресу та підтримання психологічного благополуччя. До чинників формування психологічного імунітету належать біологічні передумови, соціокультурне середовище, особистісні ресурси, а також життєвий

досвід людини. Підкреслено, що ефективність психологічного імунітету залежить від рівня саморегуляції, емоційної зрілості, усвідомленості та здатності до конструктивного подолання труднощів. У результаті аналізу встановлено, що психологічний імунітет є ключовою умовою збереження ментального здоров'я та адаптаційного потенціалу особистості в мінливому соціальному середовищі.

3. Проаналізовано соціально-психологічні умови формування життєвих цінностей та психологічного імунітету студентської молоді. Студентський вік розглядається як особливо значущий період становлення особистості, упродовж якого відбувається переосмислення життєвих орієнтирів, цілей і смислів. Формування ціннісної системи в цей час не зводиться до зовнішнього впливу, а передбачає створення сприятливого середовища для саморозвитку, рефлексії та духовного зростання. Визначено, що провідну роль у цьому процесі відіграють соціальні чинники – освітнє середовище, міжособистісні взаємини, сімейне виховання, медіапростір і культурно-ціннісні орієнтири суспільства. Водночас внутрішні ресурси студента, такі як емоційна зрілість, саморефлексія, мотивація до самовдосконалення та здатність до критичного мислення, забезпечують формування психологічного імунітету як системи внутрішньої стійкості до стресових впливів. Встановлено, що підтримуюче мікросоціальне середовище, доброзичливі міжособистісні зв'язки, атмосфера довіри та прийняття у закладі освіти сприяють розвитку впевненості, емпатії та саморегуляції. Особливу роль відіграє також цифрове середовище, яке одночасно створює умови для особистісного зростання та становить ризик для психічного здоров'я через надмірну інформаційну насиченість.

4. В ході емпіричного дослідження взаємозв'язку життєвих цінностей та психологічного імунітету студентської молоді за результатами дослідження було підтверджено дві гіпотези, а саме:

1) Найвищу ієрархію у формуванні психологічного імунітету студентів займає безпека (рівень рівності, соціального порядку, національної безпеки, миру на Землі, традицій, безпеки сім'ї, соціальної справедливості), далі йде саморегуляція (осмисленість життя, мудрість, самостійність, цілеспрямованість,

самостійна постановка цілей, відповідальність, успіх), конформність (ввічливість, самодисципліна, помірність, смиренність, повага до старших, прийняття життя таким, яким воно є, чесність, слухняність), досягнення (насиченість життя, самоповага, здоров'я, компетентність, репутація, інтелект), самоорієнтація (згода з самим собою, недоторканність внутрішнього світу), прихильність (справжня любов, вірна дружба, естетична насолода, відданість, поблажливність), гедонізм (насолода життям, турбота про себе, охайність, задоволення), традиції (духовність, почуття подяки, єднання з природою, захист природи, доброзичливість, благочестя, релігійність), стимулювання (свобода, творчість, різноманітне життя, широта поглядів, відвага, життєрадісність, допитливість), та найнижчу позицію займає влада (соціальна влада, багатство, соціальне визнання, влада, впливовість).

2) Підтверджено, що окремі життєві цінності, зокрема досягнення, самоорієнтація, саморегуляція, традиції та прихильність визначають вищий рівень сформованості психологічного імунітету студентської молоді.

5. У межах розробленої програми розвитку психологічного імунітету центральним елементом виступила робота з життєвими цінностями, які функціонують як базові регулятори внутрішньої стійкості. Тренінгова структура була спрямована не лише на ідентифікацію власних цінностей студентів, а й на усвідомлення їх впливу на поведінкові реакції у ситуаціях напруження й невизначеності. Особливу увагу приділено таким ціннісним орієнтирам, як безпека, саморегуляція, традиції, прихильність та самоорієнтація, оскільки саме вони є показниками сформованості психологічного імунітету. Опрацювання цих ціннісних орієнтирів дозволило студентам побачити, як ціннісна система впливає на психологічний імунітет.

Розроблено програму практичних рекомендацій для розвитку психологічного імунітету студентської молоді через переосмислення життєвих цінностей. Вона поєднує когнітивно-поведінкові, емоційно-рефлексивні та соціально-комунікативні підходи, сприяючи формуванню цілісної системи внутрішніх ресурсів. Особлива увага приділена вправам і тренінговим технікам,

що стимулюють самопізнання, розвиток емоційної зрілості, усвідомлення власних пріоритетів та життєвої мети. Програма підтримує конструктивне сприйняття труднощів, підвищує навички саморегуляції, емпатію та відчуття внутрішньої безпеки. Ефективність заходів забезпечується їх інтеграцією в освітній процес через курси та практичні тренінги. Таким чином, рекомендації мають прикладне і профілактичне значення, сприяючи формуванню психологічного імунітету, гармонізації ціннісної сфери та підвищенню життєвої стійкості студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрусик О., Сорока К. Класифікація цінностей і ціннісних орієнтацій особистості. Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VIII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 27 березня 2025 р. МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т соц. та психологічної освіти та [ін.]. Умань. с. 87-89.
2. Бадер С. Класифікація цінностей та ціннісно-сміслових орієнтацій особистості. Інноваційна педагогіка. Випуск 14. Т. 1. 2019. с. 18-22.
3. Бліхар В., Католик Г., Католик Б. Цінності: поняття, структура та підходи у контексті сучасних військових екзистенцій. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 13. С. 11–20.
4. Бліхар М. П. Ціннісні орієнтації студентської молоді України: соціологічний аналіз проблеми. Вісник Львівського університету. Вип. 5. 2011. С. 116–125.
5. Бушман І. Ціннісні орієнтири сучасного студентства. Особистість студента і соціокультурне середовище університету в суспільному контексті. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2 червня 2017 р., м. Київ : Вступне слово В.І. Рябченка. Київ, 2017. С. 22–26.
6. Вакуленко О. Л., Чанчиков І. К. Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Випуск 32. Том 1. С. 32-36.
7. Васьківська С. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. Гуманітарний вісник. Педагогіка. Психологія. Філософія : зб. наукових праць. Переяслав-Хмельн. держ. пед. унт ім. Г. Сковороди. Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 25. С. 241–246.
8. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ. 2022. с. 224.

9. Гуревич Т. О. Зміни життєвих цінностей студентської молоді в умовах повномасштабної війни. Український психологічний журнал. 2023. № 1 (15). С. 45–62.
10. Желуденко М. Психологічний тренінг «Мистецтво стресостійкості в умовах вимушеної соціальної дистанції: теоретичний та практичний аспект. Norwegian Journal of development of the International Science. № 63. 2021. с. 58-64.
11. Життєві цінності: Як зосередитися на важливому в житті. URL: <https://wmax.com.ua/zhyttievi-tsinnosti-yak-zoseredytysya-na-vazhlivomu/> (дата звернення: 05.10.2025)
12. Кислинська Д. М., Мілорадова Н. Е. Цінності та ціннісні орієнтації в психологічних теоріях. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Випуск 53. 2016. с. 64-73.
13. Колесо Життєвого Балансу: вправа, яка допоможе збалансувати життя. URL: <https://www.gofulllife.com.ua/wheel-of-life-balance/> (дата звернення: 06.10.2025).
14. Кононенко О., Кононенко А., Крошка К., Базика С. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. Наукові перспективи. № 9 (39). 2023. с. 565–575.
15. Кузікова С., Щербак Т. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. Випуск 2. 2023. с. 24-29.
16. Лісун А. Ціннісні орієнтири – основа життєвого вибору та успішної самореалізації особистості. Strategic Innovations of Social Communications and Foreign Philology in Crisis Times: collection of scientific proceedings of the II International Scientific and Practical Conference (May 28, 2025). Sumy: Sumy State University, 2025. с. 327-331.
17. Лук'яненко М. Ціннісна сфера особистості як проблема філософської та психологічної науки. Теорія і практика сучасної психології. № 2. 2018. с. 145-149.

18. Ляшенко А. І. Психологічний імунітет як ресурс подолання стресу. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна. 2021. с. 228.
19. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»]. Сер. : Соціологія. Випуск 213. Том 225. 2013. с. 27-30.
20. Мацола Н. Психолого-педагогічні механізми формування ціннісних орієнтацій студентів. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип 27, том 3. 2020. С. 239-242.
21. Михайлишин У. Ціннісні орієнтації в структурі особистості. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. Харків, 2017. с. 50-52.
22. Мірошниченко О. А. Розвиток ціннісних орієнтацій студентської молоді в умовах перманентного стресу. In: Challenges of Digitalizing the Educational Process: Views of Pedagogy and Psychology Teachers. December 2 – January 12, 2025, Riga, Latvia. 2025. С. 36–42.
23. Очеретяний А. О. Життєві цінності студентської молоді: теоретико-методологічні та прикладні аспекти : дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04 / А. О. Очеретяний ; Національний університет «Львівська політехніка». Львів, 2017. с. 192.
24. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. Психологія і особистість. 2022. №1 (21). С. 34-59.
25. Панчук Н. П. Ціннісні орієнтації як складова життєвих стратегій особистості. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 27. С. 411-421.
26. Перегляд старих цінностей – зміна життєвої філософії та пошук нової гармонії. URL: <https://psychologist.com.ua/pereglyad-starix-tsinnostej-yak-zminiti-svoyu-zhittevu-filosofiyu-ta-znajti-novu-garmoniyu/> (дата звернення: 05.10.2025).
27. Перехід на новий життєвий етап. Погляд психолога. URL: <https://psihoterapija.kiev.ua/uk/perehid-na-novij-etap/> (дата звернення: 03.10.2025).

28. Поліщук Г. В. Особистісні цінності студента як фактор формування його конфліктологічної компетентності. Інноваційна педагогіка. Випуск 43, т. 2. 2022. с. 89-93.

29. Попова М. І. Імплементція життєвих цінностей у психотерапевтичній практиці. Теорія і практика сучасної психології. № 6. 2018. с. 196-199.

30. Про психологічну стійкість та кроки до її розвитку. URL: <https://berezhy-sebe.com/pro-psykholohichnu-stiikist-ta-kroky-do-yii-rozvytku/> (дата звернення: 06.10.2025).

31. Редькіна Г. Дисциплінарні підходи до визначення цінностей в умовах інформаційного суспільства. Феномен соціальної консолідації у Центрально-Східній Європі: нові реалії та виклики : матеріали міжнарод. наук.-практ. конф. 26 вересня 2023 року. м. Кишиневу – м. Одеса. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2023. С. 58-61.

32. Рибак О. Цінності та ціннісні орієнтації, їхнє значення у розвитку особистості. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Вип 1. 2017. с. 105-113.

33. Романовська Д. Д., Ящук М. Г. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих: метод. посіб. для практичних психологів, соціальних педагогів. Чернівці. 2018. с. 180.

34. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 4. С. 113–117.

35. Стасевська О. Система цінностей як основа буття сучасного українського суспільства. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». № 1 (20). 2014. с. 62-76.

36. Товканець Г. Особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді в США. Вісник Львівського університету. Львів, 2016. Вип. 30. С. 253–261.

37. Ходунова В. Генеза поняття «цінність»: теоретико-методологічний аспект. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 60, Том 4. 2023. с. 231-235.

38. Хомич В. Ф., Хомич Г. О. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. Вісник Національного університету оборони України. № 3 (67). 2022. с. 126-135.
39. Чабанюк Н. Цінності як орієнтири в знаходженні сенсу життя в умовах війни. Журнал соціальної та практичної психології. № 1. 2023. с. 59-63.
40. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості. Соціальна психологія. № 4(36). 2009. С.65–73.
41. Шматко Н. Розмежування концепцій цінностей та ціннісних орієнтацій у психологічній науці. Вчені записки Університету «КРОК». № 3(75). 2024. с. 280-285.
42. Що таке ментальне здоров'я та як його покращувати?. Програма ментального здоров'я. URL: <https://howareu.com/materials/shcho-take-mentalne-zdorovia> (дата звернення: 07.10.2025).
43. Як сформувати життєві цінності?. URL: <https://galmakov.com/jak-sformuvati-zhittievi-cinnosti/> (дата звернення: 04.10.2025).
44. An Essential Part of Wellness Today. URL: <https://www.sfgate.com/news/article/Psychological-Immunity-An-Essential-Part-of-16110998.php> (date of access: 07.09.2025)
45. Bhardwaj A. K., Agrawal G. Concept and application of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. Online Journal of Multidisciplinary Researches (OJMR). № 7(3). 2015. pp. 6-15.
46. Biela A. The Psychological Immune Competence Inventory: Theoretical background and empirical validation. European Journal of Mental Health. 2021. №8, p. 283–296.
47. Bhardwaj, A. K., Verma, N. K. Psycho-immunity: Concept and its dimensions. Behavioral Research Review. № 6 (1). 2014. p. 190-196.
48. Concept of Psychological Immunity». BritMed Healthcare. URL: <https://britmedhealthcare.co.uk/concept-of-psychological-immunity/> (date of access: 08.09.2025).

49. Dubey, A., Shahi, D. Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science Researches. № 8 (1- 2). 2011. pp. 36-47.

50. How to Build Mental Immunity. Mental Immunity Project. URL: <https://mentalimmunityproject.org/how-to-build-mental-immunity/> (date of access: 07.10.2025).

51. Identity and student mental health. School Mental Health Ontario. URL: <https://smho-smso.ca/school-administrators/identity-and-student-mental-health/> (date of access: 07.08.2025).

52. Khavina I., Chebakova Y. Development of life values in future bachelors during the period of study in higher education institutions. Теорія і практика управління соціальними системами. № 2. 2025. с. 21-38.

53. Oláh A. Psychological Immunity: A New Concept of Coping and Resilience. Coping and Resilience International Conference, Dubrovnik–Cavtat, Croatia. 2009. URL: <https://www.psychvisual.com/Video by Attila Olah on Psychological immunity A new concept of coping and resilience.html> (дата звернення: 03.09.2025).

54. Pasichnyk I, Handzilevska H, Nikitchuk, U. Psychological immunity of ukrainian migrants depending on childhood scenario sets. Psychol Prosp J. 2017. № 30. pp. 145-156.

55. Seven ways to boost your psychological immunity. Equipping Ready-For-Anything leaders. URL: <https://www.leadium.com.au/blog/boosting-your-psychological-immunity> (date of access: 07.10.2025).

56. Šíroká K., Antalová A., Čechová D. The Psychological Immune Competence Inventory: A Pilot Validation Study in Slovakia. 2024. № 58. p.1-15.

57. Tanveer K., Rajashree R. S. The Predictive Role of Resilience in Psychological Immunity: A Theoretical Review. Vol 12, Issue 22. November 2020. pp. 139-143.

58. The Psychological Immune System. News-Medical. URL: <https://www.news-medical.net/health/What-is-the-psychological-immune-system-and-how-does-it-help-us.aspx#4> (date of access: 08.09.2025).
59. The Psychological Immune System. URL: <https://www.spring.org.uk/2009/11/the-psychological-immune-system.php> (date of access: 10.09.2025).
60. Your Psychological Immune System: How to Strengthen It. Adam Eason. URL: <https://www.adam-eason.com/your-psychological-immune-system-how-to-strengthen-it/> (date of access: 08.09.2025).
61. Карпенко, З. С. Аксіологічна психологія особистості. *ЗС Кар*, 2009.
62. Радчук, Г. К. Особистісне та професійне самовизначення як чинник професійного становлення особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 2012, 5.
63. Ратінська О. Факторна модель психологічного імунітету до кібербулінгу у дітей молодшого шкільного віку. 2025.
64. Матласевич О., Герасімов Ф. "Особливості психологічного імунітету українських комбатантів та членів їхніх родин: теоретичні аспекти." *Психологія: реальність і перспективи* 22 (2024): 50-59.

**Діагностика ціннісної сфери особистості методика «Діагностика
індивідуальних цінностей» Ш. Шварца (адаптація О. Тихомандрицької, Е.
Дубовської)**

[illegible]

Додаток Б

Опитувальник «Особистісна готовність до змін» (Ролнік, Хезер, Голд та Халом) (адаптація Н. Бажанової та Г. Бардієр)

№	Твердження	ні← скоріше→так					
		1	2	3	4	5	6
1	Я віддаю більшу перевагу звичному, ніж невідомому						
2	Я рідко «відміряю сім разів»						
3	Я не з тих, хто змінює свої плани						
4	Не можу дочекатися початку дня, коли зможу взятися за справу						
5	Я вважаю, що нікому не варто давати занадто багато надій						
6	Якщо щось не працює, я знайду спосіб це усунути						
7	Мене дратує відсутність ясних і чітких відповідей						
8	Я схильний створювати «звичне положення справ» і дотримуватися його						
9	Я можу зробити так, що будь-яка ситуація буде працювати на мене						
10	Мені потрібно якийсь час, щоб звикнути з тим, що щось не виходить						
11	Мені важко розслабитися і нічого не робити						
12	Якщо є ймовірність, що щось може не вийти, то воно і не вийде						
13	Коли я «застряв», я віддаю перевагу імпровізувати в пошуках виходу з ситуації						
14	Я гублюся, коли не вловлюю суті того, що відбувається						
15	Я віддаю перевагу знайомій області діяльності, в якій відчуваю себе комфортно						
16	Я впораюся з усім, з чим доводиться зустрічатися						
17	Якщо я щось твердо вирішив, поміняти це рішення мені буде нелегко						
18	Я волію працювати в повну силу						
19	Я зазвичай зосереджуюся на тому, що може не вийти						
20	Коли люди намагаються знайти вихід із ситуації, вони приходять до мене						
21	Якщо результат справи неясний, я прагну прояснити всі негайно						
22	Варто дотримуватися перевіреного і надійного						
23	Я зосереджуюся на моїх перевагах, а не на недоліках						
24	Мені важко здатися, навіть якщо щось зовсім не виходить						
25	Я невтомний і повний енергії						
26	Рідко все виходить так, як мені хотілося б						
27	Сильна сторона моєї особистості – це вміння долати труднощі						
28	Терпіти не можу залишати справу незавершеною						
29	Я волію йти по головній, а не по другорядній дорозі						
30	Моя віра у власні сили непохитна						
31	Зі своїм уставом у чужий монастир не ходи!						
32	Я пристрасний і рішучий						
33	Я схильний бачити проблеми, а не можливості їх вирішення						
34	Я звертаюся до незвичайних джерел для вирішення проблем						
34	Я дію непродуктивно, якщо і цілі, і очікування невизначені						

Методика «Психологічний імунітет» (адаптація Т. Хомуленко, І. Кислової, І. Бубир)

№	Цінності	Бали			
		1	2	3	4
1	Люди вважають мене дуже оптимістичною людиною				
2	Я переконаний, що більшість речей, що трапляються навколо мене, є позитивними у довгостроковій перспективі				
3	Навіть коли я опиняюся у важкій ситуації, я повністю переконаний, що зрештою все вийде добре				
4	Думки про моє майбутнє дають мені добрі почуття				
5	Я - людина, яка має дуже позитивний погляд на життя				
6	Виходячи з власного досвіду, успіх – це результат доброго планування				
7	Я переконаний, що все, що трапляється зі мною, залежить від мене, а не від долі чи обставини				
8	Я ніколи не довіряю долі чи удачі для вирішення проблем				
9	Мої успіхи пов'язані з наполегливою працею, а з щасливими обставинами				
10	Більшість важливих речей, що трапляються зі мною, я можу передбачити і контролювати				
11	Коли я дивлюся на своє минуле і на своє майбутнє, я вважаю своє життя цінним				
12	Я думаю, що багато речей, які трапляються зі мною, заплутані і незрозумілі				
13	Коли я дивлюся на своє життя, я вважаю його значущим і узгодженим				
14	Я рідко переживаю що-небудь значуще у повсякденному житті				
15	Я дуже радію тому, що я досяг у житті				
16	У мене сильна самооцінка і маю цінності, за які варто боротися				
17	Не має значення, що про мене думають інші, я поважаю себе за те, що я досяг				
18	Я рідко переживаю що-небудь значуще у повсякденному житті				
19	Я пишаюся собою, коли думаю про те, ким я став				
20	Я відкритий до змін у своєму житті, і я вважаю, що вони дають мені щось нове і цікаві можливості				
21	Протягом останнього року моя особистість не змінилася так, як я цього хотів				
22	Я вважаю несподівані зміни в моєму житті як захоплюючі виклики та зберігаю можливості для розвитку				
23	Зазвичай я шукаю нові виклики				
24	Інші люди, здається, змінюються, але я відчуваю, що ходжу по колу				
25	Навіть у несподіваних ситуаціях я вважаю їх захоплюючими викликами				
26	Я вважаю себе людиною, яка дуже добре судить інших				
27	Я часто маю правильну інформацію про те, як люди думають і почувають себе				
28	Я часто можу виявити ролі, які люди мають у групі, навіть якщо вони приховані від самих людей				
29	Навіть якщо робота складна, і я натрапляю на проблему, я часто працюю далі, поки не розв'яжу її				
30	Якщо я щось починаю, я закінчую це				
31	Я добре досягаю цілей, які я поставив для себе				

32	Якщо все не йде за планом, я легко втрачаю мотивацію продовжувати працювати				
33	В мене часто виникають ідеї, які допомагають іншим думати далі				
34	Я добре надихаю людей у своєму оточенні для продукування нових творчих ідей				
35	Я добре працюю на такій роботі, що вимагає нових та оригінальних ідей				
36	У групових ситуаціях люди часто кажуть, що їх стимулюють мої ідеї				
37	У колективі мої ідеї часто значущі				
38	Я часто знаю, що робити, але зазвичай не вистачає можливості це робити				
39	Навіть коли я перебуваю під тиском, я дуже добре розробляю альтернативні рішення проблем				
40	Інші описують мене як людину, що вирішує проблеми				
41	Я маю незвично хорошу здатність знаходити альтернативні рішення, коли я стикаюся з проблемами				
42	Я думаю, що я став менш ефективним				
43	Я думаю, що мені вдається все більше і більше в різних сферах свого життя				
44	Відчуття, що я зазвичай здійснював те, що я хотів у житті				
45	Було багато ситуацій, в яких я сумнівався у своїх можливостях				
46	З попереднього досвіду я впевнений у більшості речей, які я роблю				
47	Якщо я бачу рішення проблеми, я впевнений, що можу зробити те, що потрібно				
48	Зазвичай я можу знайти когось, хто може допомогти мені вирішити свої проблеми, коли мені потрібно				
49	Я бачу себе рушійною силою для співпраці інших для розвитку та можу впливати на все, що трапиться з нами				
50	Коли я опинявся в проблемних ситуаціях, я знаходив потрібних людей, які допоможуть мені				
51	Якщо мені потрібна допомога, я можу просити її у інших, навіть якщо я їх погано знаю				
52	Серед моїх знайомих є багато тих, на яких я можу повністю покластися				
53	Я б не вагався зателефонувати різним людям, якщо мені потрібна порада у вирішенні особистої проблеми				
54	Я дуже добре «читаю» думки та мотиви інших людей				
55	Я часто опиняюся у своєму власному світі і далеко від того, що відбувається навколо мене				
56	Я часто знаю, що скажуть люди перш ніж вони це скажуть				
57	Я той тип людини, який говорить перше, що спадає на думку				
58	Я часто роблю те, про що згодом шкодую				
59	Спочатку говорю, потім - думаю				
60	Я часто нервую				
61	Сумую, коли припускаю помилки				
62	Я часто відчуваю себе роздратованим				
63	Коли я щось вирішив, і це не йде так, як я хотів, я розлючуюся				
64	Я легко пригнічуюсь, коли стикаюся з неприємними речами				
65	Я втрачаю витримку, якщо хтось перебиває мене, коли я зосереджуюсь на чомусь важливому				
66	Я легко стаю нетерплячим				
67	Навіть незначущі проблеми непокоять мене				
68	Мене турбують думки про минуле і майбутнє				

Перелік вправ тренінгу на тему «Розвиток психологічного імунітету особистості»

Вправа «Знайомство»

Мета: створити дружню атмосферу та налаштувати учасників на відкриту взаємодію.

Час: 5 хвилин.

Хід проведення: кожен учасник придумує епітет до свого імені, що починається на ту ж саму букву (наприклад, «Весела Вероніка», «Сміливий Сергій»). Перший учасник називає своє ім'я з епітетом, другий повторює ім'я та епітет попереднього і додає своє, і так далі по колу до останнього учасника.

Очікуваний результат: учасники знайомляться, створюється позитивна та довірлива атмосфера для подальшої роботи.

Вправа «Вивчення очікувань учасників»

Мета: з'ясувати очікування учасників тренінгу та налаштувати їх на активну участь.

Час: 5 хвилин.

Хід проведення: учасники відповідають на запитання «Чому я беру участь у тренінгу?» та «Що б я хотів внести нового у своє життя, навчання чи роботу після тренінгу?». Ведучий підсумовує відповіді, звертаючи увагу на спільні очікування та різноманітність мотивів, що допомагає налаштувати групу на співпрацю.

Очікуваний результат: учасники усвідомлюють власні цілі та очікування, формується відкритий та конструктивний психологічний клімат для роботи тренінгової групи.

Вправа «Правила роботи групи».

Мета: створити безпечну і відкриту атмосферу для ефективної співпраці та взаємоповаги між учасниками тренінгу.

Час: 5 хвилин.

Хід виконання: для визначення правил роботи групи, ведучий запитує учасників, які умови вони вважають важливими для ефективної та комфортної роботи. Під час цього обговорення ведучий записує всі пропозиції на фліпчарт. Учасники можуть називати свої правила, наприклад, «поважати думки інших», «не перебивати», «ставити питання», «бути відкритими», «конфіденційність», «не оцінювати», «активно брати участь».

Вправа «Колесо життєвого балансу»

Мета: актуалізувати та усвідомити власні життєві цінності, визначити ступінь їх реалізації та важливість для особистої стійкості.

Час: 15 хвилин.

Хід проведення: учасникам пропонується намалювати «Колесо Життя» у вигляді кола, розділеного на 8-10 секторів, кожен з яких підписується ключовими життєвими сферами або цінностями, такими як Здоров'я, Сім'я, Кар'єра або Навчання, Саморозвиток, Фінанси, Друзі та соціальні зв'язки, Духовність, Хобі та відпочинок. Після цього учасники оцінюють від 1 до 10, наскільки вони задоволені реалізацією кожної цінності чи сфери на даний момент, де 1 означає «зовсім не задоволений», а 10 – «повністю задоволений». Далі вони оцінюють від 1 до 10 важливість кожної цінності для свого відчуття повноти життя та особистої стійкості. Після завершення оцінювання ведучий ініціює обговорення: які цінності мають високу важливість, але низьку реалізацію, як цей дисбаланс впливає на психологічний стан, а також які конкретні кроки можна зробити для зміцнення найважливіших сфер та підвищення внутрішньої опори.

Очікуваний результат: учасники усвідомлюють власні пріоритети та життєві цінності, виявляють зони ризику та отримують конкретні ідеї для посилення внутрішньої стійкості.

Вправа «Моє дерево цінностей»

Мета: підвищення усвідомлення учасниками власних життєвих цінностей; показати зв'язок цінностей із життєвими цілями та ресурсами.

Час: 15 хвилин.

Хід проведення: кожному учаснику роздають аркуш паперу та маркери/олівці. Інструктор пояснює завдання: «Малюємо дерево, де коріння – це ваші життєві цінності, стовбур – ваші головні життєві цілі, а гілки – способи реалізації цих цілей». Учасники записують або малюють 5-10 ключових цінностей у коріння. На стовбурі зазначають цілі, які підтримуються цими цінностями. На гілках – конкретні дії чи поведінку, які допомагають реалізовувати ці цінності у житті. На завершення 5-7 хв рефлексії у парах: учасники коротко розповідають про своє дерево партнеру.

Очікуваний результат:

- Кожен учасник краще усвідомлює свої ключові цінності;
- Виявляється зв'язок між цінностями і конкретними діями, які можна втілити у життя;
- Усвідомлення можливості використання цінностей як ресурсу психологічного імунітету.

Вправа «Рейтинг цінностей»

Мета: визначити пріоритетні життєві цінності; усвідомити, які цінності допомагають долати стрес.

Час: 10 хвилин.

Хід проведення: учасникам роздають список цінностей (наприклад: здоров'я, сім'я, кар'єра, дружба, творчість, свобода, справедливість, розвиток тощо). Кожен учасник обирає 5-7 цінностей, які для нього найважливіші, і ранжує їх за пріоритетом. Після цього коротке обговорення у групі: «Як ці цінності допомагають мені справлятися зі стресовими ситуаціями?». Можна також запропонувати інструмент оцінки важливості цінності від 1 до 5 для наочного відображення пріоритетів.

Очікуваний результат:

- Учасники виділяють 3-5 своїх ключових цінностей;

- Усвідомлюють, як пріоритетні цінності впливають на їхні рішення та стресостійкість;

Формується внутрішній орієнтир для розвитку психологічного імунітету.

Вправа «Мій захисний бар'єр»

Мета: дослідити та розвинути ефективні копінг-стратегії (механізми подолання стресу), що формують психологічний захист.

Час: 15 хвилин.

Хід проведення:

1. На аркуші паперу учасники малюють велике коло.
2. У лівій частині кола вони записують 3-5 типових стресових ситуацій (в університеті, в особистому житті тощо).

3. У правій частині кола вони записують відповідні стратегії подолання, які вони використовують або могли б використати для захисту від цих стресів.

Обговорення: чи є ці стратегії конструктивними? Які нові, більш ефективні стратегії вони можуть додати до свого «арсеналу»?

Очікуваний результат: усвідомлення своїх реакцій на стрес та свідомий вибір конструктивних, адаптивних методів подолання.

Вправа «Лінія часу: долаючи труднощі»

Мета: рефлексія досвіду подолання минулих труднощів для зміцнення віри у власну ефективність.

Час: 10 хвилин.

Хід проведення:

1. На аркуші малюється горизонтальна лінія часу.
2. Учасники відзначають 3-4 значні труднощі або кризові ситуації зі свого минулого (наприклад, переїзд, невдалий іспит, розрив стосунків).

3. Під кожною подією записуються ресурси/навички, які допомогли тоді впоратися (наприклад: наполегливість, допомога батьків, здатність просити про допомогу, гумор).

Обговорення: які з цих ресурсів є актуальними і зараз? Як цей досвід підтверджує вашу психологічну стійкість?

Очікуваний результат: усвідомлення, що стійкість – це набута навичка, а не вроджена риса; зміцнення віри у свою здатність долати виклики.

Вправа «Особиста карта ресурсів»

Мета: виявити та систематизувати внутрішні та зовнішні ресурси для підвищення психологічного імунітету.

Час: 10 хвилин.

Хід проведення: учасники малюють на аркуші карту, де позначають внутрішні ресурси (знання, навички, сильні сторони, позитивні емоції) та зовнішні (підтримка друзів, родини, колег, наставників). Потім визначають, які ресурси вже активно використовуються, а які можна залучити у складних ситуаціях. Обговорення дозволяє обмінятися ідеями та методами активації ресурсів.

Очікуваний результат: формування усвідомлення особистих і зовнішніх ресурсів, розвиток навичок їх активації, зміцнення психологічної стійкості.

Вправа «Камінь стабільності»

Мета: навчити учасників фокусувати увагу та знаходити точку внутрішнього спокою у стресових ситуаціях.

Час: 7 хвилин.

Хід проведення: кожен учасник обирає невеликий камінь (можна використовувати гладкі декоративні). Протягом кількох хвилин учасники тримають камінь у долоні, вдивляються в його форму, текстуру, відчуття в руці. Потім вони уявляють, що цей камінь символізує їхню стабільність і внутрішню опору. Ведучий пропонує подумки «закласти» у нього якості, які допомагають залишатися сильним: витримку, спокій, віру в себе. Камінь можна зберігати як «якір стійкості».

Очікуваний результат: розвиток навички «заземлення», концентрації, підтримки внутрішньої рівноваги в моменті.

Вправа «Мій внутрішній центр спокою» (розвиток стресостійкості)

Мета: навчити учасників відновлювати внутрішню рівновагу в умовах стресу через усвідомлене розслаблення і фокус уваги.

Час: 10 хвилин.

Хід проведення: Учасникам пропонується зручно сісти, закрити очі та кілька хвилин спостерігати за диханням. Потім ведучий проводить коротку візуалізацію: «Уявіть місце, де ви відчуваєтеся спокійно і безпечно. Це може бути берег моря, ліс, кімната чи будь-яке інше місце, яке дає відчуття комфорту. Зосередьтеся на диханні, звуках, відчуттях у тілі. Знайдіть у собі внутрішній центр спокою – ту точку, куди можна повернутися у будь-якій стресовій ситуації».

Після вправи учасники діляться, які образи чи відчуття допомогли відновити рівновагу.

Очікуваний результат: розвиток навички швидкого відновлення емоційного стану, формування внутрішнього ресурсу спокою, що є складовою психологічного імунітету.

Вправа «Щит безпеки»

Мета: актуалізувати внутрішнє відчуття безпеки та ресурсів, які підтримують психологічний імунітет.

Час: 15 хвилин.

Хід проведення: Учасники малюють на аркуші щит, розділений на секції. В кожен секцію записують джерела відчуття безпеки (сім'я, друзі, знання, традиції, життєві правила). Обговорюють, як ці джерела допомагають відчувати безпеку.

Очікуваний результат: усвідомлення власних ресурсів безпеки та зміцнення внутрішньої стійкості.

Вправа «Мережа прихильності»

Мета: посилити соціальні зв'язки та підтримку, що формують психологічний імунітет.

Час: 15 хвилин

Хід проведення: Учасники малюють «мережу підтримки», позначаючи людей та відносини, які надають їм підтримку та любов (друзі, сім'я, наставники). Визначають конкретні дії для зміцнення цих відносин. Обговорюють, як ці зв'язки допомагають долати стресові ситуації.

Очікуваний результат: усвідомлення значущості соціальної підтримки, зміцнення прихильності та психологічного імунітету.

Вправа «Скринька традицій»

Мета: усвідомити значення особистих і культурних традицій у зміцненні психологічного імунітету.

Час: 10 хвилин

Хід проведення: Учасники записують 5–6 традицій або цінностей, які вони підтримують (сімейні, духовні, культурні). Обговорюють у парі, як ці традиції допомагають підтримувати стабільність та внутрішню рівновагу. Визначають практичні способи щоденного застосування цих традицій.

Очікуваний результат: зміцнення зв'язку з власними традиціями, підвищення психологічної стійкості.

Вправа «Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків тренінгу, усвідомлення особистісних відкриттів, інтеграція нових знань про власні цінності та формування конкретних дій для підтримки психологічного імунітету в повсякденному житті.

Час: 10 хвилин.

Хід проведення: учасникам пропонується взяти аркуш паперу та розділити його на три частини. У першій частині вони записують, що нового дізналися про себе та свої життєві цінності під час тренінгу, у другій – які ситуації та стресові моменти вони зможуть легше долати завдяки отриманим знанням і навичкам, у третій – конкретні дії або звички, які вони планують запровадити для зміцнення внутрішньої стійкості та психологічного імунітету. Після цього учасники за бажанням діляться своїми думками з групою та залишають записи у спільній «скарбничці змін», що символізує накопичення ресурсів та стратегій підтримки власного психоемоційного стану.

Очікуваний результат: учасники систематизують та усвідомлюють отриманий досвід, визначають особисті ресурси та способи їх активації, формують конкретний план дій для підвищення стійкості та психологічного імунітету, а також відчують підтримку групи через обмін рефлексіями.