

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ГЛУХА АЛІНА ОЛЕКСАНДРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
_____ О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Матохнюк Л.О., д. психол. н.,
професор, професор кафедри
загальної та соціальної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця-2024

АНОТАЦІЯ

Глуха А. О. Психологічні особливості ціннісної сфери здобувачів вищої освіти в умовах війни.

У магістерській роботі досліджено трансформації ціннісних орієнтацій студентської молоді під впливом військових дій. Робота розкриває теоретичні основи формування ціннісної сфери особистості, вплив кризових ситуацій на її динаміку та специфіку змін життєвих пріоритетів.

Емпірична частина дослідження включає результати анкетування студентів вищих навчальних закладів, аналіз їхніх ціннісних орієнтацій та психологічних особливостей у сучасних умовах. Отримані дані підтверджують, що війна суттєво впливає на переоцінку цінностей, формування адаптивних механізмів та сприйняття майбутнього.

На основі проведеного дослідження запропоновано авторську програму тренінгу, спрямовану на гармонізацію ціннісної сфери студентів та розвиток їхньої стресостійкості.

Результати роботи мають теоретичне та практичне значення для психологів, педагогів, а також для створення програм психологічної підтримки молоді в умовах війни.

Ключові слова: ціннісна сфера, здобувачі вищої освіти, війна, адаптація, стресостійкість, психологічна підтримка.

Hlukha A. O. Psychological Characteristics of the Value Sphere of Higher Education Students in Wartime

The master's thesis explores the transformations of value orientations among student youth under the influence of military actions. The work reveals the theoretical foundations of the formation of an individual's value sphere, the impact of crisis situations on its dynamics, and the specifics of changes in life priorities.

The empirical part of the study includes the results of surveys conducted among university students, analyzing their value orientations and psychological characteristics in the current conditions. The obtained data confirm that war significantly affects the re-evaluation of values, the formation of adaptive mechanisms, and perceptions of the future.

Based on the conducted research, the author proposes a training program aimed at harmonizing students' value spheres and enhancing their stress resistance.

The results of the study hold theoretical and practical significance for psychologists, educators, and the development of psychological support programs for youth in wartime conditions.

Keywords: value sphere, higher education students, war, adaptation, stress resistance, psychological support.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	10
1.1 Поняття та структура ціннісної сфери особистості.....	10
1.2 Психологічні особливості формування цінностей та сприйняття майбутнього у студентському віці.....	12
1.3 Фактори, що впливають на ціннісні орієнтації здобувачів вищої освіти....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	24
2.1 Організація та етапи дослідження.....	24
2.2 Методики проведеного дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	42
3.1 Психологічні наслідки війни для молоді та здобувачів вищої освіти.....	42
3.2 Основні підходи до психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни.....	48
3.3 Вплив соціальних кризових умов, зокрема війни, на зміни у ціннісних орієнтаціях студентів.....	51
3.4 Динаміка і трансформація ціннісних пріоритетів в умовах військових дій.....	54
Висновок до Розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	62
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Дослідження психологічних особливостей ціннісної сфери здобувачів вищої освіти в умовах війни є актуальним, оскільки сучасна молодь переживає кризовий період, що суттєво впливає на їхній особистісний розвиток, соціальну ідентичність та життєві орієнтири. Збройний конфлікт спричиняє значні зміни у соціальній, економічній та культурній сферах, що позначається на формуванні ціннісних орієнтацій студентів. Молоді люди стикаються з численними викликами, такими як адаптація до небезпечних умов, переосмислення майбутнього та життєвих цілей. Це дослідження дозволяє виявити, які ресурси й механізми допомагають молоді зберігати стійкість і пристосовуватися до стресових умов [16, 35, 46, 49].

Здобувачі вищої освіти є ключовою соціальною групою, яка формуватиме майбутнє держави. Війна впливає на їхні пріоритети, моральні цінності й професійні орієнтації. Зрозуміти, як ці цінності змінюються, важливо для підтримки навчального процесу, професійної підготовки та особистісного зростання студентів [28, 33]. Зміни у ціннісній сфері студентів часто включають акцент на безпеку, духовність, взаємодопомогу та стійкість перед стресовими факторами. Вивчення цих змін допоможе розробити ефективні програми підтримки, які сприятимуть адаптації молоді до кризових умов [9, 13, 2].

Війна створює високий рівень тривожності, стресу й емоційного виснаження серед молоді, що може негативно впливати на навчальний процес і психічне здоров'я. У цей період важливо розуміти, як допомогти студентам зберегти психологічну рівновагу й адаптуватися до нових умов [8, 15, 16]. Також актуальним є розроблення стратегій, спрямованих на стабілізацію емоційного стану студентів, розвиток стійкості до стресу та особистісного

зростання. Ці аспекти є ключовими для забезпечення сталого розвитку українського суспільства в умовах кризи [4, 14].

Окрім того, війна сприяє формуванню патріотичних і громадянських цінностей у молоді, стимулює розвиток соціальної відповідальності та колективної свідомості. Це дослідження дозволить краще зрозуміти, як зміни у суспільстві впливають на молодь, та допоможе освітнім і державним установам ефективніше реагувати на їхні потреби [6, 12, 19].

Таким чином, дослідження психологічних особливостей ціннісної сфери здобувачів вищої освіти в умовах війни є важливим і своєчасним. Воно допомагає виявити тенденції у формуванні світогляду молоді, розробити дієві засоби підтримки, що сприятимуть їхньому розвитку та забезпеченню стабільності в українському суспільстві.

Мета дослідження: Дослідити зміни в ціннісній сфері здобувачів вищої освіти в умовах війни, визначити основні психологічні адаптаційні механізми, які допомагають зберегти емоційну стійкість та психологічне благополуччя студентів, а також розробити рекомендації для підтримки студентської молоді в кризових умовах.

Об'єкт дослідження: Ціннісна сфера здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Предмет дослідження: Психологічні зміни в ціннісних орієнтаціях і життєвих пріоритетах студентів в умовах військового конфлікту.

Гіпотеза дослідження: Військовий конфлікт змінює ціннісну сферу здобувачів вищої освіти, зокрема життєві орієнтації та пріоритети, що проявляється в переоцінці цінностей, таких як безпека, родина, патріотизм та соціальна відповідальність. Студенти, які використовують адаптаційні стратегії та мають високу стресостійкість, краще справляються з кризовими умовами, зберігаючи психологічне благополуччя та внутрішню рівновагу.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу виявити зміни у ціннісній сфері молоді в умовах війни.
2. Провести емпіричне дослідження для визначення змін у життєвих пріоритетах та соціальних установках студентів.
3. Розробити практичні рекомендації для психологів і освітян щодо підтримки ціннісної сфери студентів в умовах війни.

Методи дослідження:

1. **Анкетування:** Анкета для студентів, які залишилися в рідних містах, та тих, хто виїхав за кордон. Метою було з'ясувати їхню стресостійкість, зміни у ціннісних орієнтаціях та адаптаційні механізми. Анкетування дозволяє отримати кількісні дані для аналізу.
2. **Спостереження:** Вивчення поведінки та психологічного стану студентів у кризових умовах через їхні реакції на адаптаційні виклики, соціальну взаємодію та участь у навчальному процесі.
3. **Порівняльний аналіз:** Порівняння груп студентів, які залишилися у рідних містах, із групою, яка вимушено мігрувала. Оцінювалися особливості змін у ціннісній сфері, стресостійкість та копінг-стратегії.
4. **Статистичний аналіз:** Використання статистичних методів для обробки даних анкетування, шкал та інструментів оцінки для виявлення тенденцій у змінах ціннісної сфери та адаптації студентів.
5. **Оцінка психологічного стану:**
 - **Шкала стресостійкості Сьюзен Кобаси:** Оцінка рівня стресостійкості через компоненти контролю, залучення та виклику. Методика була розроблена Сьюзен Кобасою в 1979 році для оцінки здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій та долати труднощі [9].

- **Методика копінг-стратегій Лазаруса:** Аналіз стратегій подолання стресу, розроблених Річардом Лазарусом, який виділив основні типи копінг-стратегій, такі як оцінка проблеми, управління емоціями, соціальна підтримка та інші [10].
- **Шкала термінальних та інструментальних цінностей М. Рокіча:** Методика, що включає 18 термінальних та інструментальних цінностей, була розроблена для вивчення ціннісних орієнтацій людини [12].
- Анкетування по методиках “стресостійкості С. Кобаси, копінг стратегії Р. Лазаруса” [9,10].

Методи аналізу даних

1. **Кількісний аналіз:** Для обробки результатів, отриманих за шкалою стресостійкості Сьюзен Кобаси та шкалою термінальних і інструментальних цінностей М. Рокіча, будуть застосовані статистичні методи. Це дозволить визначити загальні тенденції змін у рівні стресостійкості та ціннісних орієнтаціях студентів у контексті військових умов.
2. **Якісний аналіз:** Для глибшого вивчення даних, отриманих за методикою копінг-стратегій Лазаруса, буде проведено якісний аналіз. Це дозволить детально дослідити ефективність адаптаційних стратегій, що використовуються студентами, їхній вплив на психічне здоров'я, а також специфіку реагування на стресові ситуації.

Наукова новизна роботи: Наукова новизна роботи: полягає у розробці комплексного підходу до психологічного дослідження студентів у кризових умовах війни. Вперше систематизовано зміни у ціннісній сфері, адаптаційних стратегіях та стресостійкості здобувачів вищої освіти. Розроблено модель психологічної підтримки, що сприяє гармонізації життєвих пріоритетів та адаптації студентів до кризових умов сучасності.

Практична значущість отриманих результатів:

- Результати дослідження можуть бути використані для розробки адаптованих психологічних програм підтримки студентів, які переживають кризові ситуації, зокрема війну. Це сприятиме їхній соціальній адаптації та емоційному відновленню.
- Отримані дані можуть бути інтегровані в порівняльний аналіз із результатами досліджень у різних соціокультурних контекстах, що дозволить виявити загальні та специфічні особливості адаптації молоді до кризових умов.
- Практичні результати мають важливе значення для освітніх установ, які забезпечують психологічну підтримку студентів, та організацій, що займаються розробкою програм підготовки до кризових ситуацій.
- Рекомендації, розроблені на основі дослідження, можуть сприяти вдосконаленню політики психологічної підтримки молоді з боку державних структур та освітніх організацій.

Апробація результатів дослідження.

Глуха А. О. ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.

Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 листопада 2024 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024.

Структура роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 71 сторінок, з яких основного змісту — 61 сторінки. Робота містить 5 таблиці, 4 рисунки і 2 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Поняття та структура ціннісної сфери особистості

Ціннісна сфера особистості є одним із базових компонентів її психічної структури. Вона охоплює систему пріоритетів, орієнтацій, переконань та установок, які визначають ставлення особистості до світу, до інших людей і до себе. Цінності є основою для прийняття рішень, вибору життєвих цілей, а також відіграють роль потужних чинників, що впливають на поведінку та мотивацію людини [22].

Цінності не є статичними і змінюються під впливом різних факторів: соціально-культурного контексту, життєвого досвіду, особистісного розвитку та глобальних подій. Особливо значущими є такі зміни у кризових ситуаціях (соціально-економічна нестабільність, війна), коли цінності стають інструментом адаптації до нових умов і допомагають визначити пріоритети виживання та розвитку [23, 24, 25].

Герт Гофстедє під поняттям «цінності» розуміє базові орієнтири, що визначають важливе для людини у житті. Цінності формують пріоритети особистості, впливають на вибір її поведінкових стратегій, а також визначають ставлення до навколишнього середовища й інших людей [6].

Поняття та структура ціннісної сфери особистості

Цінності — це базові орієнтири, що визначають важливість різних аспектів життя для людини. Вони впливають на її пріоритети, ставлення до навколишнього середовища та соціальної взаємодії. Науковці, такі як М. Рокіч (Rokeach, 1973) та Т. Ликова і Н. Денисенко (Lykova & Denisenko, 2020), досліджували природу цінностей, визначаючи їх як стійкі переконання, що спрямовують поведінку людини впродовж життя.[12, 47, 29].

Узагальнюючи літературні джерела, зокрема роботи М. Рокіча (1973) та М. Бонда (2004), можна дійти висновку, що структура ціннісної сфери включає такі аспекти [12, 2]:

1. **Ціннісні орієнтації:** загальні уявлення про важливість певних життєвих аспектів (сім'я, кар'єра, здоров'я, самореалізація).
2. **Цінності як установки:** конкретні переконання щодо важливості певних аспектів життя. Наприклад, пріоритет здоров'я визначає поведінку, пов'язану із спортом чи правильним харчуванням.
3. **Ієрархія цінностей:** система, яка визначає значущість кожної цінності залежно від контексту.
4. **Реалізація цінностей у соціальних ролях:** у різних ролях (наприклад, студент, працівник) різні цінності набувають важливості.
5. **Конфлікти між цінностями:** ситуації, коли доводиться обирати між взаємовиключними цінностями, наприклад, між роботою та родиною.

Таким чином, цінності є ключовим компонентом особистісного розвитку та соціальної взаємодії.

Узагальнюючи літературні джерела (Ликова, Т., та Денисенко, Н, 2020; Rokeach, 1973; Bond, 2004), можна дійти висновку, що цінності виконують такі основні функції:

1. **Мотиваційна:** Цінності формують внутрішні мотиви, що спонукають людину до досягнення цілей і визначають напрямки її діяльності.
2. **Регуляторна:** Вони впливають на поведінку особистості, допомагаючи встановлювати межі, які є прийнятними в соціальному та моральному контекстах.
3. **Оціночна:** Цінності дозволяють оцінювати події, людей і ситуації, визначаючи, що є важливим чи значущим для особистості.

4. **Ідентифікаційна:** Через цінності людина ідентифікує себе з певними соціальними групами чи ідеями, що впливає на її соціальну приналежність [2].

Цінності є інтегральною частиною психічної сфери людини, взаємодіючи з іншими її компонентами. Цей взаємозв'язок проявляється у таких аспектах:

1. **Моральні переконання:** Цінності формують моральні установки, які спрямовують людину у виборі між «добром» і «злом» та впливають на прийняття етичних рішень.
2. **Мотивація:** Вони виступають джерелом внутрішніх спонукань, визначаючи моделі поведінки та пріоритети особистості.
3. **Емоційний стан:** Гармонійна система цінностей сприяє психологічному благополуччю, тоді як конфлікти у ціннісній сфері можуть спровокувати стрес та емоційне напруження.

Дослідження в галузі міжкультурної психології показують, що цінності впливають не лише на індивідуальну психіку, а й на колективні моделі поведінки, визначаючи культурні та соціальні орієнтири.

У кризових умовах, таких як війна, структура та функції ціннісної сфери змінюються: особистість акцентується на базових цінностях, таких як безпека, підтримка близьких, адаптація до нових реалій. Водночас зростає значущість колективних цінностей, таких як взаємодопомога та солідарність [52].

1.2 Психологічні особливості формування цінностей та сприйняття майбутнього у студентському віці

Формування цінностей у студентському віці є багатогранним процесом, що включає не лише інтелектуальний і емоційний розвиток, але й усвідомлення особистісних, соціальних і культурних пріоритетів.

Цей період є критично важливим для самовизначення, професійного становлення та інтеграції в суспільство.

Студенти знаходяться на перехресті між дитячими уявленнями про світ і дорослими цінностями. Вони переосмислюють старі орієнтири, формуючи нові, більш складні системи життєвих установок. Згідно з теорією Е. Еріксона, цей етап пов'язаний із кризою ідентичності, коли особистість шукає відповіді на питання «Хто я?» і «Яке моє місце у світі?» [25].

У студентський період відбувається активне формування життєвих цілей, таких як вибір професії, соціального кола та моральних пріоритетів. Рішення, прийняті на цьому етапі, часто визначають подальший життєвий шлях. Ціннісні орієнтації відіграють ключову роль у цьому процесі, оскільки вони впливають на вибір життєвих цілей та способи їх досягнення.

Система ціннісних орієнтацій студентів у культуротворчому середовищі закладу вищої освіти забезпечує стандарти культурних оцінок особистості, визначає ієрархію її життєвих цілей і вибір методів їх досягнення [50].

Емоційна зрілість. Формування здатності до емпатії, самоконтролю та осмислення моральних аспектів власної поведінки сприяє розвитку соціальних і моральних цінностей [50].

Вплив соціального середовища.

Узагальнюючи опрацьовану літературу, можна зазначити, що формування цінностей у студентському віці зумовлене впливом кількох ключових чинників.

Зокрема, роль сім'ї як основного джерела первинних цінностей підкреслюється у роботі Р. Бернса, який вважає, що сім'я формує базові орієнтири через традиції та моральні норми. Однак, як зазначає І. Бех, у студентські роки ці орієнтири можуть змінюватися під впливом нового соціального середовища [14, 40].

Іншим важливим чинником є вплив ровесників. І. Василенко звертає увагу на те, що університетське середовище сприяє формуванню групових норм, розвитку соціальної ідентичності та інтенсивному обміну ідеями [16].

Широкий доступ до інформації через медіа і соціальні мережі також відіграє значну роль. За словами І. Беха, сучасне цифрове середовище відкриває можливості для переосмислення або збагачення традиційних цінностей, а І. Василенко додає, що це відбувається завдяки ознайомленню з новими соціокультурними моделями [16, 40]

Не менш важливим є академічне середовище. М. Ліппман підкреслює, що освітній процес і наукова діяльність сприяють розвитку критичного мислення, дозволяючи студентам формувати власні етичні орієнтири та адаптувати їх до сучасного життя. Таким чином, формування цінностей у студентському віці є результатом комплексного впливу родинного середовища, взаємодії з ровесниками, впливу медіа та соціальних мереж, а також освітньої діяльності, що висвітлюється у дослідженнях Р. Бернса, І. Василенка, І. Беха та М. Ліппмана [14, 36, 40, 45].

Роль самопізнання та рефлексії є одним із ключових аспектів формування цінностей у студентському віці.

Самопізнання. У цьому періоді життя відбувається активний розвиток здатності до самоаналізу. Молодь починає глибше усвідомлювати власні пріоритети, переосмислювати значущість окремих аспектів життя та орієнтуватися на внутрішні переконання.

Віктор Франкл у своїй роботі *"Людина у пошуках сенсу"* зазначає, що здатність знаходити сенс у власному житті є ключовим елементом у формуванні зрілої особистості [3].

Рефлексія. Процес осмислення власного досвіду, який є важливим інструментом у розробці життєвих стратегій і встановленні ціннісних орієнтирів. Як стверджує С. Рубінштейн у праці *"Основи загальної психології"*, рефлексія забезпечує можливість оцінки попередніх рішень, що сприяє формуванню зрілих та усвідомлених установок [31].

Таким чином, самопізнання та рефлексія є важливими складовими становлення ціннісної системи студента, що підтверджується дослідженнями В. Франкла та С. Рубінштейна. Вони забезпечують молоді можливість більш усвідомлено будувати власну життєву позицію і приймати рішення, які відповідають їхнім внутрішнім переконанням.

Ціннісні трансформації в умовах змін

Процес формування цінностей студентів є динамічним і значною мірою залежить від впливу як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, особливо в умовах суспільних змін.

Соціальні зміни. Політична, економічна чи культурна нестабільність істотно впливають на ціннісні орієнтири молоді. Як зазначає А. Тхостов у своїй праці *"Психологія соціальних змін"*, такі умови сприяють підвищенню рівня соціальної відповідальності, формуванню прагнення до рівності та справедливості, що є відображенням реакції молоді на виклики часу [34].

Внутрішні зміни. Особистісний розвиток, зростання емоційної зрілості та прагнення до самореалізації також впливають на адаптацію цінностей до сучасних реалій.

Б. Дженсен у своїй роботі *"Молодь у глобалізованому світі"* підкреслює, що внутрішні зміни дозволяють молоді переосмислювати свої життєві пріоритети та знаходити нові способи реалізації в умовах глобалізованого суспільства [22].

Сприйняття майбутнього та життєвих пріоритетів

1. Фокус на персональних досягненнях

Молодь на сьогоднішній день орієнтується на кар'єру, особистий розвиток та адаптацію до мінливих соціально-економічних умов. Бажання досягти нових вершин, здобути успіх у професійному житті через саморозвиток і навчання стає важливою частиною їхнього світогляду. Як зазначає "Вісник Інституту політичних і етнонаціональних досліджень" у своїй статті "Ціннісні орієнтації сучасної молоді, цей фокус на особистих досягненнях є важливим елементом у життєвих орієнтирах молоді [44].

2. Колективна ідентичність і громадянська активність

Залучення до волонтерства та соціальних ініціатив є невід'ємною частиною формування цінностей серед студентів. Молодь демонструє важливість спільнотної взаємодії та соціальної відповідальності. І. Садова у своєму дослідженні "Громадянська активність студентів: сучасні виклики" підкреслює, що активна участь у громадському житті сприяє формуванню ідентичності та громадянської позиції молоді [32].

3. Перехід до духовних пріоритетів

Молоді люди все більше звертаються до внутрішнього розвитку, емоційного благополуччя і духовного збагачення. У своїй книзі "Духовність і моральність у формуванні цінностей молоді" О. Горбач вказує на те, що зростає інтерес до самопізнання та саморозуміння, яке доповнює їхні матеріальні амбіції і здобутки [21].

4. Рівновага між особистим і професійним життям

Для сучасної молоді важливо знайти баланс між особистим і професійним життям, що дозволяє зберегти емоційну стабільність і повноцінно розвиватися. Як зазначає Г. Хофстеде у своїй праці "Культурні виміри у формуванні цінностей молоді", цей баланс стає важливим чинником

для гармонії в житті, дозволяючи молодим людям досягати успіху в кар'єрі без шкоди для особистих стосунків та внутрішнього благополуччя [36].

1.3 Фактори, що впливають на ціннісні орієнтації здобувачів вищої освіти

Формування ціннісних орієнтацій у студентів є складним і багатогранним процесом, що залежить від індивідуальних характеристик особистості, а також соціального, культурного та економічного контексту. Основні чинники, що впливають на цей процес, включають сім'ю, соціальні групи, освітнє середовище, медіа та особистий життєвий досвід.

Сімейне виховання та соціально-економічний статус

Сім'я є основним джерелом формування базових моральних і культурних цінностей, а її вплив виявляється в кількох аспектах. Як зазначає В. Василенко, в сім'ях, де освіта високо цінується, студенти сприймають навчання як важливий інструмент для саморозвитку та досягнення життєвих цілей. Це дозволяє їм спрямовувати свої зусилля на особистісний та професійний ріст [15].

Тип виховання також має значний вплив. Як пише Н. Головіна, авторитарний стиль виховання формує в студентів дисциплінованість та відповідальність, у той час, як демократичний стиль сприяє розвитку відкритості, самостійності та креативності. Ці якості формують різні життєві орієнтири і способи реагування на життєві виклики [19].

Щодо соціально-економічного статусу, то, за словами І. Дубровіної, студенти з високим соціально-економічним статусом мають доступ до значно більших ресурсів для самореалізації, таких як приватні уроки, подорожі або додаткові курси.

Водночас молодь із сімей з нижчим доходом орієнтується на кар'єрне зростання через важку працю і освіту, що робить цей шлях частиною їхнього стратегічного плану на майбутнє [24].

Вплив ровесників і соціальних груп

Соціальне оточення має значний вплив на формування цінностей студентів, зокрема через груповий вплив та соціальні мережі.

Груповий вплив

Однолітки відіграють ключову роль у формуванні уявлень студентів про соціальні норми, взаємини та кар'єрні орієнтири. Студенти часто орієнтуються на думки та поведінку своїх ровесників, що допомагає їм адаптуватися до соціальних умов університетського життя, встановлюючи пріоритети у навчанні та кар'єрі.

Ці питання детально розглядаються в науковій літературі. Зокрема, у статті «Ціннісні орієнтації молоді в українському суспільстві на сучасному етапі» аналізується процес формування ціннісних орієнтацій молоді, підкреслюється роль значущих соціальних інституцій, таких як сім'я, освітнє середовище, засоби масової інформації та група однолітків, у становленні цих орієнтацій. Автор зазначає, що група однолітків є важливим агентом соціалізації, впливаючи на формування соціальних норм та поведінкових моделей молоді [54].

Соціальні мережі

Соціальні мережі також мають величезний вплив на формування цінностей молоді. Вони не тільки дозволяють студентам активно спілкуватися та обмінюватися досвідом, але й брати участь у різних громадських та культурних рухах.

Зокрема, за словами редакторів роботи "Інтернет і молодь: виклики та перспективи" , соціальні мережі сприяють популяризації сучасних ідей та можуть впливати на переосмислення цінностей молодого покоління [42].

Освітнє середовище та навчальна діяльність

Навчальний процес і соціалізація в університеті сприяють формуванню професійних, інтелектуальних та етичних цінностей:

Академічні цінності

Університетське навчання сприяє розвитку критичного мислення, а також формуванню поваги до науки й етики серед студентів. Освітній процес відіграє ключову роль у становленні цінностей, які дозволяють молоді сприймати науку як важливу складову особистісного та професійного розвитку.

Ці питання детально розглядаються в науковій літературі. Зокрема, у статті «Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості» аналізується процес становлення майбутніх педагогів, підкреслюється значення освітнього процесу у формуванні їхніх ціннісних орієнтацій та професійних якостей [50].

Викладачі як наставники

Викладачі вищої освіти мають великий вплив на формування студентських цінностей, таких як чесність, відповідальність і прагнення до знань. О. Левчук стверджує, що етичний вплив викладачів допомагає студентам розвивати моральні якості, що є основою для формування професіоналізму [27].

Наукова діяльність

Участь студентів у наукових проєктах відіграє ключову роль у формуванні їхніх ціннісних орієнтацій. Залучення до досліджень та інноваційних проєктів сприяє розвитку навичок співпраці, усвідомленню соціальної відповідальності та активній участі в науковій спільноті.

Ці аспекти детально розглядаються в колективній монографії «Наукова діяльність студентів: від теорії до практики» під редакцією О. М. Петрова. У цьому виданні аналізується вплив наукової діяльності на формування професійних та особистісних якостей студентів, підкреслюється значення наукових досліджень у розвитку критичного мислення та етичних цінностей [30].

Культурні, історичні та релігійні фактори

Культурні й релігійні переконання значною мірою впливають на формування світогляду студентів та їхні ціннісні орієнтації:

Національні традиції

Студенти з різних регіонів та культур, взаємодіючи між собою, збагачують свої ціннісні орієнтації. Національні традиції відіграють важливу роль у формуванні основних цінностей, таких як патріотизм, повага до культури та традицій свого народу.

Ці питання детально розглядаються в науковій літературі, зокрема в роботах, присвячених національно-патріотичному вихованню та формуванню національної свідомості. Наприклад, у статті «Національно-патріотичне виховання у контексті сучасних викликів» аналізуються особливості та чинники формування патріотизму серед молоді [48].

Релігійні переконання

Релігійні переконання значно впливають на моральні принципи та соціальні норми студентів, визначаючи їхнє ставлення до різних аспектів життя, таких як сімейні відносини, праця та громадська діяльність. Релігія формує основи моральності та етичної поведінки, впливаючи на соціальну активність та взаємодію в суспільстві.

Ці питання детально розглядаються в науковій літературі, зокрема в роботах, присвячених морально-етичній культурі та її впливу на особистість.

Наприклад, у статті «Гене́за поняття "морально-етична культура"» аналізується становлення та розвиток морально-етичної культури особистості, визначається її структура та вплив на поведінку індивіда [38].

Медіа та інформаційні технології

Інформаційний простір відіграє ключову роль у формуванні поглядів студентів та їхніх ціннісних орієнтацій:

Вплив медіа

Новини, телебачення та інтернет-контент є основними джерелами інформації, що формують уявлення молоді про соціальні та політичні процеси. Масові комунікації впливають на те, як студенти сприймають події в суспільстві, зокрема через їхнє представлення в засобах масової інформації.

Зокрема, у статті «Політико-комунікаційні впливи на суспільство та засоби їх реалізації» розглядається, як засоби масової інформації, особливо під час виборчих кампаній, виступають інструментом політичного впливу на громадськість, формуючи політичну культуру та свідомість [49].

Соціальні мережі

Соціальні мережі є важливою платформою для обміну думками та популяризації нових ідей, які можуть суттєво впливати на переосмислення цінностей молоді. Вони сприяють формуванню нових соціальних норм і можуть змінювати погляди щодо традиційних уявлень про сім'ю, роботу та громадську активність.

Зокрема, у статті "Вплив соціальних мереж на соціалізацію молоді" зазначається, що соціальні мережі мають значний вплив на формування свідомості молоді, їхні ціннісні орієнтації та стиль життя [41].

Особистісні характеристики та життєвий досвід

Індивідуальний життєвий досвід і особисті риси значною мірою впливають на формування ціннісних орієнтацій у студентів. Досвід студентів, їхнє сприйняття життєвих труднощів і прагнення до саморозвитку можуть призвести до глибоких змін у їхніх ціннісних установах.

Життєві труднощі

Пережиті випробування, такі як особисті кризи чи труднощі в навчанні та житті, можуть сприяти переосмисленню життєвих пріоритетів. Дослідження показують, що життєві кризи є важливими факторами трансформації цінностей, оскільки вони змушують студентів переглядати свої погляди на важливі життєві аспекти, включаючи кар'єрні цілі та соціальні відносини.

Зокрема, у роботі "Трансформація ціннісних орієнтацій молоді в умовах кризового суспільства" В. А. Банах та Л. С. Банах підкреслюють, як соціально-політичні зміни впливають на ціннісні орієнтації студентської молоді. Вони зазначають, що кризи спонукають студентів переосмислювати свої життєві пріоритети та адаптуватися до нових умов [39].

Саморозвиток

Процес самопізнання та саморозвитку відіграє ключову роль у формуванні індивідуальних ціннісних орієнтацій. Молодь активно шукає шляхи самореалізації, розвиваючи інтелектуальні, емоційні та моральні аспекти своєї особистості. Це дозволяє студентам формувати орієнтири, що базуються на глибокому внутрішньому розвитку та особистих переконаннях.

Самопізнання є фундаментом для визначення життєвих цілей та шляхів їх досягнення. Автори підкреслюють, що самореалізація сприяє гармонійному розвитку особистості та формуванню стійких ціннісних орієнтацій [53].

Висновок до Розділу 1

У розділі 1 детально висвітлено поняття та структуру ціннісної сфери особистості, яка включає систему життєвих пріоритетів, установок та переконань, що формують основу для прийняття рішень і визначення життєвих цілей. Розглянуто основні компоненти ціннісної сфери, такі як ієрархія цінностей, яка змінюється залежно від життєвих обставин, та роль цінностей у самореалізації особистості. Також зазначено, що конфлікти між різними цінностями можуть впливати на психологічний стан особистості, вимагаючи прийняття складних рішень.

Розділ також розкриває психологічні особливості формування цінностей у студентському віці. Здобувачі вищої освіти у цей період проходять через кризу ідентичності, яка впливає на формування їхніх ціннісних орієнтацій. Особливу увагу приділено важливості професійного самовизначення, соціальної адаптації та розвитку особистісної автономії у студентські роки. Цінності, що формуються у цьому віці, відображають перехід від дитячих ідеалів до більш зрілої системи уявлень про майбутнє.

Окремо розглянуто фактори, що впливають на формування ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти. До ключових факторів належать сім'я, соціальне середовище, культурний та освітній контексти, а також особистий життєвий досвід. Зазначено, що вплив соціально-економічних умов, таких як війна чи нестабільність, змінює ієрархію цінностей, посилюючи значущість таких аспектів, як безпека, підтримка та соціальна відповідальність.

Таким чином, у розділі 1 зроблено акцент на комплексному аналізі поняття ціннісної сфери особистості, її формуванні у студентські роки та ключових факторах, що впливають на зміну цінностей у кризових умовах. Це дозволяє краще зрозуміти психологічні процеси, що відбуваються у молоді в умовах значних соціокультурних викликів.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Організація та етапи дослідження

Процес організації дослідження був побудований відповідно до мети та завдань магістерської роботи, з урахуванням основних стандартів наукових психологічних досліджень. Усі етапи роботи спрямовані на забезпечення достовірності та репрезентативності результатів, а також на створення основи для їх подальшого використання в практичній діяльності.

Експериментальна частина дослідження була організована в кілька етапів:

1. Теоретичний аналіз та підготовка до дослідження:

На цьому етапі здійснювався аналіз наукових джерел, присвячених темі впливу кризових умов на ціннісну сферу особистості, стресостійкість та копінг-стратегії. Вивчено роботи вітчизняних і зарубіжних авторів, які торкаються питань адаптації студентів до стресових умов, особливо в періоди військових конфліктів. Було зібрано матеріали для обґрунтування теоретичних засад дослідження, визначено основні компоненти, які вивчалися (ціннісні орієнтації, стресостійкість, копінг-стратегії). Також обрано відповідний психодіагностичний інструментарій для кількісного та якісного аналізу отриманих даних.

2. Вибір вибірки та підготовка анкетування:

Респондентами дослідження стали 50 студентів віком від 18 до 24 років, які були поділені на дві групи:

- Перша група: студенти, які залишилися в Україні під час війни.
- Друга група: студенти, які виїхали за кордон через військові дії.

Для проведення дослідження було розроблено онлайн-анкету, що включала питання, спрямовані на оцінку стресостійкості (шкала Сьюзен Кобаси), ціннісних орієнтацій (шкала Рокіча) та копінг-стратегій (методика Лазаруса).

3. Проведення емпіричного дослідження:

На цьому етапі здійснювалося поширення анкет серед респондентів через соціальні мережі та месенджери (Telegram, Facebook, WhatsApp). Респондентам було забезпечено анонімність, що сприяло отриманню більш достовірних даних. Учасники мали відповісти на запитання анкети, які оцінювали їхній психологічний стан, адаптаційні стратегії та ціннісні орієнтації.

4. Обробка отриманих даних:

Після збору даних проведено їхню статистичну обробку з використанням Excel. Аналіз даних включав розрахунок середніх показників для кожної групи, побудову графіків і таблиць для порівняння результатів двох груп респондентів.

5. Інтерпретація результатів та висновки:

На основі отриманих даних було проведено порівняльний аналіз ціннісних орієнтацій, стресостійкості та копінг-стратегій студентів, які перебували в різних умовах проживання. Інтерпретація результатів дозволила виявити основні відмінності між групами, зокрема:

- Як війна впливає на систему цінностей та ієрархію життєвих пріоритетів.
- Які копінг-стратегії є більш ефективними в умовах кризи.
- Як умови проживання (в Україні чи за кордоном) змінюють стресостійкість студентів.

Підсумок:

Організація дослідження забезпечила комплексний підхід до вивчення впливу військових дій на психологічний стан студентів. Це дозволило отримати репрезентативні дані для аналізу, які можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки студентської молоді в кризових умовах.

2.2 Методики проведеного дослідження

Для збору емпіричних даних у цьому дослідженні були обрані методики, які відповідають меті роботи та дозволяють комплексно оцінити вплив військових дій на психологічний стан студентів. Вибір методик обґрунтований їхньою валідністю, поширеністю в науковій практиці та можливістю отримати як кількісні, так і якісні результати. Нижче наведено детальний опис обраних методик та пояснення їхньої релевантності до цілей дослідження.

Для збору емпіричних даних у цьому дослідженні використовувалися наступні методики:

1. Рівень стресостійкості за шкалою С. Кобаси [9].
2. Використання копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса [10].
3. Термінальні цінності за шкалою М. Рокіча [12].
4. Інструментальні цінності за шкалою М. Рокіча [12].

Охарактеризуємо зазначені методики.

1. Рівень стресостійкості за шкалою С. Кобаси

Методика була розроблена С. Кобасою в 1979 році для оцінки стресостійкості, тобто здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій і долати труднощі.

Шкала спрямована на визначення трьох основних компонентів стресостійкості: контроль, залучення та виклик. Кожен з цих компонентів впливає на поведінку людини в стресових ситуаціях і є критичним для її психологічної адаптації [9].

Методика складається з 45 запитань, які оцінюють рівень стресостійкості через самооцінку респондента на трьох основних шкалах. У кожному запитанні респондент має вибір варіантів відповідей, що дозволяє визначити його ставлення до ситуацій стресу. Шкала побудована на оцінці трьох підшкал:

1) Шкала контролю

Оцінює переконання людини, що вона може контролювати події у своєму житті і управляти стресовими ситуаціями. Люди, які мають високий рівень контролю, сприймають стресові ситуації як можливість застосувати свої здібності і навички, а не як безвихідь.

2) Шкала залучення

Цей компонент вимірює, наскільки людина активно залучена до життя, до своїх справ, роботи і стосунків. Люди з високим рівнем залучення не уникають труднощів, а сприймають їх як можливість для росту та розвитку.

3) Шкала виклику

Визначає, наскільки людина сприймає зміни і труднощі як виклики для розвитку. Люди з високим рівнем виклику бачать у стресових ситуаціях можливість для особистісного зростання, замість того, щоб сприймати їх як загрозу або перешкоду.

Процедура застосування

Шкала містить 45 запитань, розподілених на три групи, що оцінюють кожен із компонентів стресостійкості (контроль, залучення та виклик). Для кожного запитання пропонується вибір варіантів відповідей від 1 (повністю не згоден) до 4 (повністю згоден).

Оцінка результатів

Загальна оцінка стресостійкості формується шляхом підрахунку балів для кожного компонента. Вищі бали за шкалою вказують на високий рівень стресостійкості, що свідчить про здатність людини краще адаптуватися до стресових ситуацій, підтримувати активну життєву позицію та справлятися з труднощами.

Обробка результатів

Результати інтерпретуються на основі підсумкових балів для кожного з компонентів шкали:

Високий рівень стресостійкості — характеризується високими балами за всіма компонентами (контроль, залучення, виклик). Це означає, що людина має здатність контролювати стресові ситуації, активно залучена до свого життя і готова сприймати труднощі як можливості для розвитку.

Середній рівень стресостійкості — деякі компоненти можуть бути виявлені на середньому рівні, що вказує на наявність певної стресостійкості, але також й на потенційні труднощі в подоланні стресових ситуацій.

Низький рівень стресостійкості — людина може відчувати себе безпорадною в стресових ситуаціях, уникати труднощів та сприймати їх як загрози.

Підсумковий бал: За результатами шкали С. Кобаси визначають рівень стресостійкості, що впливає на здатність людини адаптуватися до змін і стресових ситуацій. Методика є корисною для психологів, соціальних працівників та фахівців у галузі психічного здоров'я для виявлення людей, які потребують допомоги в розвитку стресостійкості та підвищення психологічної адаптації.

Обґрунтування вибору методики:

Шкала стресостійкості С. Кобаси була обрана через її спрямованість на визначення здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій і долати труднощі. Стресостійкість є ключовим показником психологічної стійкості в умовах кризи, таких як військові дії, що робить цю методику незамінною для вивчення адаптаційних механізмів студентів. Шкала дозволяє оцінити три основні компоненти: контроль, залучення та виклик, які відображають здатність особистості до управління емоціями, активності в житті та сприйняття труднощів як можливостей для зростання.

Практична значущість методики:

Методика використовується у психологічній практиці для ідентифікації людей із низьким рівнем стресостійкості, які потребують додаткової підтримки. В умовах війни це дозволяє виявляти студентів, що перебувають у зоні ризику, і розробляти програми для їхньої психологічної допомоги.

2. Методика оцінки копінг-стратегій Р. Лазаруса

Використання копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса

Методика Річарда Лазаруса, розроблена на основі концепції стресу та копінгу (справляння зі стресом), спрямована на вивчення способів, якими індивіди реагують на стресові ситуації. Лазарус і його колеги вивели концепцію копінг-стратегій, яка охоплює різноманітні психічні та поведінкові стратегії, що застосовуються людиною для управління стресом [10].

Основні принципи методики:

Копінг-стратегії — це способи, за допомогою яких індивід намагається впоратися з труднощами та стресовими ситуаціями. Лазарус виділяє дві основні групи копінг-стратегій:

Оцінка стресу — спосіб, яким людина сприймає стресову ситуацію (як загрозу чи виклик).

Копінг-стратегії (справляння зі стресом) — механізми, за допомогою яких людина намагається знизити або уникнути стресу.

Основні типи копінг-стратегій:

1. Оцінка проблеми (Problem-focused coping):

Цей тип копінгу орієнтований на розв'язання проблеми або зміну ситуації, що викликає стрес. Людина активно шукає способи подолати проблему чи впливати на ситуацію, що викликає стрес.

Приклад: пошук нових підходів до розв'язання проблеми, складання плану дій, організація допомоги.

2. Оцінка емоцій (Emotion-focused coping):

Цей тип копінгу орієнтований на зниження негативних емоцій, пов'язаних з ситуацією, або на зміну емоційного ставлення до проблеми.

Приклад: усвідомлене заспокоєння себе, використання релаксації, звернення до духовних практик, зміна емоційного фокуса (наприклад, відволікання від проблеми).

3. Пошук соціальної підтримки:

Це стратегії, що включають звернення за допомогою до інших людей для полегшення переживань та отримання інформації чи емоційної підтримки.

Приклад: розмова з друзями, родиною, терапевтом, чи звернення за порадами або емоційною підтримкою.

4. Підтримка поведінкових стратегій (Behavioral disengagement):

Стратегії, спрямовані на втечу або відмову від боротьби з проблемою, зокрема через прийняття пасивної позиції.

Приклад: уникання ситуацій, прокрастинація, використання алкоголю чи наркотиків для зниження емоційного напруження.

5. Оптимізм і позитивне переосмислення:

Включає застосування позитивного сприйняття ситуації та намагання побачити позитивні аспекти навіть у стресовій ситуації.

Приклад: рефлексія на свої досягнення, пошук позитивного аспекту у важких ситуаціях, перенаправлення уваги на успіхи.

Структура методики

Методика Лазаруса включає опитувальник, що дозволяє оцінити, які саме копінг-стратегії використовує людина в стресових ситуаціях. Цей опитувальник має декілька категорій, де респонденти оцінюють, наскільки часто вони використовують певні стратегії для подолання стресу [10].

Процедура застосування методики:

Запитання: Опитувальник містить серію тверджень, які описують різні способи справляння зі стресом. Для кожного твердження респондент має вибрати, наскільки часто він використовує описану стратегію, використовуючи шкалу від 1 (ніколи не використовую) до 4 (завжди використовую).

Оцінка результатів: Після заповнення опитувальника підраховуються бали по кожній категорії стратегії. Оцінка відображає переважання одного або декількох типів копінг-стратегій у респондента:

Високий бал за стратегію «оціночного підходу до проблеми» свідчить про схильність людини до активного вирішення стресових ситуацій.

Високий бал за «емоційне управління» свідчить про схильність до регулювання своїх емоцій у стресових ситуаціях.

Інтерпретація результатів:

Людина з високим рівнем використання позитивних копінг-стратегій зазвичай справляється зі стресом через активне розв'язання проблем і підтримку емоційної стабільності.

Людина, яка використовує негативні стратегії, такі як уникнення або пасивне ставлення до ситуацій, може мати труднощі в подоланні стресових ситуацій і потребує додаткової підтримки.

Оцінка результатів:

Результати оцінюються за шкалою, де високі бали свідчать про високий рівень стресостійкості і здатність ефективно справлятися з проблемами, а низькі — про схильність до використання менш ефективних або пасивних стратегій.

Обґрунтування вибору методики:

Методика Лазаруса спрямована на вивчення стратегій подолання стресу, які людина використовує у складних ситуаціях. Її вибір зумовлений тим, що копінг-стратегії є важливим показником адаптаційної поведінки. У контексті дослідження впливу військових дій на студентів методика дозволяє оцінити, які саме стратегії – активні, емоційно-орієнтовані чи соціально підтримувальні – є домінуючими та які з них сприяють успішній адаптації до умов кризи.

Практична значущість методики:

Методика дозволяє виявити ефективні та неефективні стратегії подолання стресу, що є важливим для розробки програм психологічної підтримки, орієнтованих на розвиток позитивних копінг-стратегій у студентів.

3. Термінальні цінності за шкалою М. Рокіча

Методика оцінки термінальних цінностей була розроблена американським соціологом М. Рокічем в середині XX століття як частина його широкомасштабного дослідження цінностей людей. Вона є частиною більшої теоретичної моделі цінностей, в рамках якої Рокіч виділяє два основні типи цінностей: термінальні (кінцеві) та інструментальні (середовище або засоби досягнення цілей).

Термінальні цінності — це бажані кінцеві стани або досягнення, які людина хоче реалізувати в своєму житті. Це уявлення про те, чого людина прагне досягти у своїй кінцевій меті життя [12].

Термінальні цінності:

Це найбільш важливі для людини ідеали та кінцеві стани, які вона прагне досягти. Вони визначають те, що вважається найбільш бажаним, важливим і значущим для особистості. Термінальні цінності є основними орієнтирами, на які орієнтується поведінка людини. Ці цінності зазвичай є стабільними протягом життя, хоча і можуть змінюватися з часом залежно від різних факторів, таких як культурні або соціальні зміни.

Шкала М. Рокіча

М. Рокіч для вимірювання термінальних цінностей розробив шкалу, в яку включив 18 термінальних цінностей. Ось вони:

Щастя, мудрість, свобода, рівність, любов, повага, справедливість, благополуччя, дружба, визнання (слава), здоров'я, комфорт, матеріальні блага, самореалізація, творчість, безпека, пізнання світу, влада [12].

Принципи методики:

Оцінка важливості цінностей: Респондентам пропонується оцінити важливість різних термінальних цінностей для них особисто, зокрема, якою мірою кожна цінність є метою їхнього життя. Для цього використовують шкалу оцінок від 1 до 7 (де 1 — "не важливо", 7 — "дуже важливо").

Інтерпретація результатів: За допомогою цієї шкали можна побудувати профіль цінностей особистості, який відображає її пріоритети у житті, визначаючи ті кінцеві мети, які мають найбільше значення для людини.

Вивчення цінностей через порівняння: В результатах порівнюються оцінки термінальних цінностей, що дозволяє не тільки визначити пріоритетні цінності конкретної людини, але й провести порівняння цінностей різних груп

людей (наприклад, за віком, статтю, культурними характеристиками тощо).

Суть шкали та її використання:

Виявлення життєвих орієнтирів: Шкала Рокіча допомагає зрозуміти, які життєві орієнтири (цілі) є найбільш важливими для респондента. Це дозволяє з'ясувати, чому людина ставить перед собою ті чи інші завдання у житті, які кінцеві цілі хоче досягти.

Цінності та поведінка: Важливість цінностей безпосередньо впливає на поведінку людини в різних ситуаціях. Наприклад, якщо для людини важливіші матеріальні цінності, вона може бути більш схильною до досягнення фінансових успіхів, ніж до розвитку міжособистісних відносин.

Прогнозування змін: Аналіз термінальних цінностей дозволяє виявити, як змінюються життєві орієнтири з віком, досвідом і розвитком особистості, а також як ці зміни можуть впливати на інші аспекти життя (наприклад, кар'єру, стосунки).

Переваги використання шкали Рокіча:

Гнучкість і універсальність: Шкала може використовуватися для аналізу цінностей у різних соціальних і культурних контекстах.

Деталізований аналіз: Методика дозволяє отримати детальну картину ціннісних орієнтацій людини, що дає змогу краще розуміти її мотивацію та поведінку.

Порівняння: Вона дозволяє проводити порівняння між різними групами людей або у динаміці (наприклад, до і після певних подій чи змін у житті).

Примітки до результатів:

Результати аналізу за шкалою М. Рокіча допомагають з'ясувати, на які цінності особистість орієнтується в кінцевому підсумку. Це може бути важливо для розуміння її мотивації, а також для вивчення впливу певних соціальних чи культурних змін на систему цінностей.

Обґрунтування вибору методики:

Ця методика була обрана через її здатність оцінювати кінцеві життєві цілі, які визначають систему життєвих орієнтирів людини. Термінальні цінності, такі як безпека, щастя чи самореалізація, зазнають змін у кризових умовах, що робить методику релевантною для дослідження впливу війни на ціннісні орієнтації студентів.

Практична значущість методики:

Аналіз термінальних цінностей дозволяє зрозуміти, як змінюються життєві пріоритети під впливом стресових ситуацій, і виявити ключові цінності, які є основою для адаптаційної поведінки.

4. Інструментальні цінності за шкалою М. Рокіча

Методика оцінки інструментальних цінностей є важливою частиною концепції М. Рокіча, яка передбачає поділ цінностей на термінальні (кінцеві) і інструментальні. Якщо термінальні цінності вказують на кінцеві цілі, яких людина прагне досягти (наприклад, щастя, мудрість, любов), то інструментальні цінності відображають бажані способи або риси поведінки, які служать засобом досягнення цих кінцевих цілей [12].

Інструментальні цінності — це якості та риси, які особистість вважає важливими для досягнення своїх кінцевих цілей. Вони є орієнтирами для поведінки, способами взаємодії з іншими людьми та стратегіями досягнення життєвих цілей. Це ті внутрішні якості та соціальні ролі, які людина розвиває і вважає необхідними для того, щоб реалізувати свої термінальні цінності.

Шкала інструментальних цінностей М. Рокіча

У рамках цієї шкали М. Рокіч визначає 18 інструментальних цінностей, які мають особливе значення для людей при досягненні їх кінцевих життєвих цілей. Серед них можна знайти такі якості, як чесність, доброта, відповідальність, незалежність тощо.

Перелік інструментальних цінностей за М. Рокічем: чесність, терпимість, сміливість, самодисципліна, відповідальність, незалежність, креативність, щедрість, гармонія, справедливість, дружелюбність, амбіційність, працьовитість, скромність, дисципліна, гнучкість, лідерство, співчуття [12].

Принципи методики:

Оцінка важливості інструментальних цінностей: Як і в методиці для термінальних цінностей, респондентам пропонується оцінити важливість кожної з інструментальних цінностей у їхньому житті за шкалою від 1 до 7 (де 1 — "не важливо", 7 — "надзвичайно важливо").

Шкала оцінок:

- 1 — Абсолютно не важливо
- 2 — Мало важливо
- 3 — Помірно важливо
- 4 — Важливо
- 5 — Дуже важливо
- 6 — Надзвичайно важливо

Інтерпретація результатів: За результатами оцінки визначається, які інструментальні цінності є важливими для респондента. Відповідно до отриманих даних, можна оцінити, які риси поведінки і особисті якості людина прагне розвивати для досягнення своїх кінцевих цілей.

Значення інструментальних цінностей:

Поведінкові орієнтири: Інструментальні цінності є важливими орієнтирами для поведінки людини. Наприклад, якщо особа вважає важливою цінність «відповідальність», вона буде прагнути до відповідальної поведінки в усіх аспектах свого життя.

Способи досягнення цілей: Це ті риси та якості, які допомагають людині досягати своїх кінцевих цілей. Наприклад, «чесність» може бути важливою для досягнення таких термінальних цінностей, як «повага» чи «щастя».

Зміцнення соціальних зв'язків: Багато інструментальних цінностей пов'язані із соціальною поведінкою і взаємодією з іншими людьми. Це дозволяє краще розуміти, як людина налаштована на взаємодію в суспільстві.

Порівняння з термінальними цінностями:

Термінальні цінності — це мета, яку людина хоче досягти.

Інструментальні цінності — це засоби і стратегії, які допомагають цю мету досягнути. Наприклад, бажання бути щасливим (термінальна цінність) може вимагати розвитку таких інструментальних цінностей, як «любов», «чесність», «терпимість».

Використання методики:

Соціологічні та психологічні дослідження: Методика використовується для аналізу ціннісних орієнтацій людей, для вивчення мотиваційної структури особистості.

Розвиток особистості: Результати тестування допомагають людям розуміти, які риси потрібно розвивати для досягнення своїх життєвих цілей.

Обґрунтування вибору методики:

Інструментальні цінності, згідно з теорією М. Рокіча, є засобами досягнення життєвих цілей. Ця методика була обрана для оцінки моральних і поведінкових установок, які впливають на здатність людини адаптуватися до кризових умов. Вивчення інструментальних цінностей дозволяє оцінити, які риси характеру студенти вважають необхідними для досягнення своїх життєвих цілей в умовах війни [12].

Практична значущість методики:

Методика дає змогу побудувати профіль поведінкових орієнтацій студентів, що допомагає зрозуміти, які риси є найбільш важливими для їхньої адаптації та подолання стресу.

Чому обрано саме ці методики?

Для проведення даного дослідження обрані методики були ретельно відібрані на основі їхньої відповідності меті та завданням роботи, а також здатності забезпечити комплексний аналіз впливу військових дій на психологічний стан студентів. Рішення про використання саме цих інструментів ґрунтується на наступних аспектах:

1. Відповідність досліджуваним показникам:

Обрані методики дозволяють оцінити ключові аспекти психологічного стану студентів – рівень стресостійкості, адаптаційні механізми (копінг-стратегії) та ціннісні орієнтації. Інші методики, наприклад, ті, що спрямовані на вивчення емоційного інтелекту чи специфічних психопатологічних симптомів, не дають змоги отримати комплексну картину саме адаптації в умовах стресу і кризи.

2. Валідність та наукове обґрунтування:

Шкали С. Кобаси, Р. Лазаруса і М. Рокіча є валідованими та широко використовуваними в психологічних дослідженнях. Їхня наукова основа та адаптованість до роботи з різними групами населення дозволяють отримати достовірні результати. Інші методики, хоча й можуть мати схожу спрямованість, часто обмежені в контексті використання або орієнтовані на специфічні групи, такі як діти чи клінічні пацієнти [9, 10, 12].

3. Можливість кількісного та якісного аналізу:

Вибрані методики дозволяють отримати не тільки кількісні показники (наприклад, рівень стресостійкості чи перевагу певних копінг-стратегій), а й якісно інтерпретувати дані. Інші методики, наприклад, глибинні інтерв'ю чи проєктивні тести, потребують більше часу на проведення та аналіз, а також менш стандартизовані, що ускладнює порівняння результатів.

4. Комплексність підходу:

Шкали С. Кобаси, Лазаруса і Рокіча доповнюють одна одну, забезпечуючи повний аналіз адаптаційних механізмів. Вони дозволяють не тільки виявити поточний стан респондентів, але й оцінити їхні життєві цінності, поведінкові стратегії та здатність до адаптації. Інші методики, такі як шкали загального емоційного благополуччя чи самооцінки, не враховують усіх цих аспектів і тому є менш релевантними [9, 10, 12].

5. Практична значущість результатів:

Отримані за цими методиками результати мають безпосереднє практичне застосування. Вони дозволяють розробити рекомендації для покращення психологічної підтримки студентів, орієнтуючись на розвиток стресостійкості, ефективних копінг-стратегій та коригування ціннісних орієнтацій у кризових умовах. Інші методики можуть не забезпечити достатньої кількості даних для практичної інтервенції.

Таким чином, вибір саме цих методик є виправданим як з точки зору наукової обґрунтованості, так і з огляду на практичну значущість отриманих результатів. Вони дозволяють отримати цілісну картину адаптаційних процесів у студентів, що є ключовим завданням цього дослідження.

Висновок до Розділу 2.

У другому розділі детально висвітлено організацію та етапи емпіричного дослідження, обґрунтовано вибір методик, які забезпечили комплексний аналіз впливу військових дій на ціннісну сферу здобувачів вищої освіти.

Дослідження проводилося у кілька етапів:

1. На першому етапі було проведено аналіз наукових джерел, що дозволило окреслити основні аспекти досліджуваної проблематики. У результаті цього етапу було обрано психодіагностичні методики, які відповідають завданням роботи.
2. На другому етапі здійснено збір емпіричних даних із використанням шкали стресостійкості С. Кобаси, методики оцінки копінг-стратегій Р. Лазаруса, а також шкал термінальних та інструментальних цінностей М. Рокіча. Дані збиралися через онлайн-опитування серед студентів[9, 10, 12].
3. Третій етап включав формування контрольної та експериментальної груп для подальшого аналізу та порівняння отриманих даних.
4. На завершальному етапі проведено аналіз результатів дослідження за допомогою статистичних методів, що дозволило оцінити вплив військових дій на стресостійкість, копінг-стратегії та зміни у ціннісній сфері респондентів.

Обрані методики підтвердили свою ефективність для вивчення адаптаційних механізмів та ціннісних орієнтацій студентів у кризових умовах. Зокрема:

- **Шкала стресостійкості С. Кобаси** дозволила визначити рівень здатності студентів адаптуватися до стресових ситуацій та долати труднощі [9].

- **Методика копінг-стратегій Р. Лазаруса** розкрила домінуючі стратегії подолання стресу, які студенти використовують у складних життєвих умовах [10].
- **Шкали термінальних та інструментальних цінностей М. Рокіча** допомогли виявити зміни у ціннісних орієнтаціях, спричинені кризовими обставинами [12].

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про те, що військові дії мають значний вплив на психологічний стан студентів, зокрема на їхню стресостійкість, адаптаційні стратегії та систему цінностей. Зібрані емпіричні дані також демонструють, що студенти з вищим рівнем стресостійкості та розвиненими копінг-стратегіями краще адаптуються до кризових ситуацій.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для:

- Розробки програм психологічної підтримки студентів у кризових ситуаціях.
- Вдосконалення освітніх та соціальних практик, спрямованих на формування стресостійкості та адаптивних механізмів.
- Підготовки рекомендацій для фахівців у галузі психології, соціальної роботи та освіти, які працюють із молоддю в умовах кризових ситуацій.

Таким чином, результати дослідження не лише розширюють розуміння змін у ціннісній сфері особистості студентів під час війни, але й мають важливе практичне значення для розробки інтервенцій, спрямованих на покращення їх психологічного благополуччя та адаптації.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Психологічні наслідки війни для молоді та здобувачів вищої освіти

1. Рівень стресостійкості (за шкалою С. Кобаси)

Для вимірювання рівня стресостійкості респонденти заповнювали анкети, де вони оцінювали власне ставлення до стресових ситуацій на шкалі від 1 до 5, що дозволяє визначити їх рівень стресостійкості: високий, середній або низький.

У дослідженні результати показали, що:

Студенти, які залишилися в рідних містах, переважно мають високий рівень стресостійкості (40%), що може вказувати на стабільні соціальні зв'язки та знайоме середовище, яке допомагає їм зберігати психологічну рівновагу в стресових ситуаціях.

Для евакуйованих студентів наявність нових обставин, відсутність підтримки з боку рідних та друзів, а також зміна життєвого середовища може знижувати рівень стресостійкості. Тому 40% евакуйованих студентів мають низький рівень стресостійкості, що вказує на більшу психологічну вразливість у нових умовах.

Таблиця 1: Результати дослідження рівня стресостійкості студентів за методикою С. Кобаси

Група студентів	Високий рівень стресостійкості (%)	Середній рівень стресостійкості (%)	Низький рівень стресостійкості (%)
Студенти, що залишилися	40%	30%	30%
Евакуйовані студенти	30%	30%	40%

Примітка: Дані отримані в межах авторського дослідження за методикою С. Кобаси

Діаграма 1: Порівняння рівня стресостійкості студентів різних груп

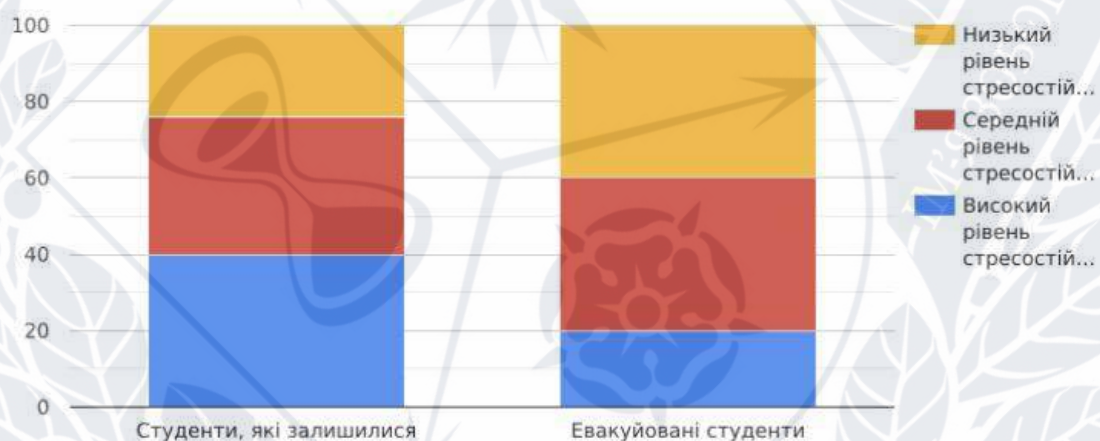


Рис. 3.1 Рівень стресостійкості студентів різних груп (залишилися та евакуйовані) за методикою С. Кобаси [9]. Дані отримані в межах авторського дослідження.

2. Використання копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса

Згідно з результатами дослідження:

Студенти, що залишилися вдома, переважно використовують проблемно-орієнтовані стратегії (48%), що свідчить про їхню здатність активно справлятися зі стресом та покладатися на доступ до соціальних ресурсів.

Евакуйовані студенти більш схильні до стратегій уникнення (44%), що може бути зумовлено тим, що для них ситуація емоційно важка, і вони намагаються дистанціюватися від проблеми, не намагаючись її вирішувати безпосередньо.

Таблиця 2: Результати дослідження використання копінг-стратегій студентами за методикою Р. Лазаруса

Група студентів	Проблемно-орієнтовані стратегії (%)	Емоційно-орієнтовані стратегії (%)	Стратегії уникнення (%)
Студенти, що залишилися	48%	28%	24%
Евакуйовані студенти	24%	32%	44%

Примітка: Дані отримані в межах авторського дослідження за методикою Р. Лазаруса.

Діаграма 2: Порівняння використання копінг-стратегій студентами різних груп

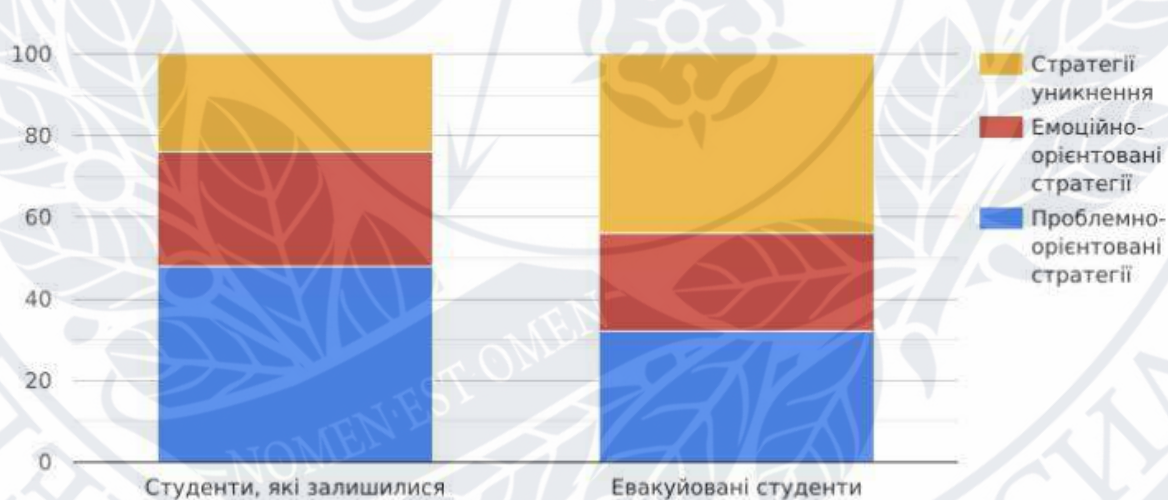


Рис. 3.2 Порівняння копінг-стратегій студентів (залишилися та евакуйовані) за методикою Р. Лазаруса [10]. Дані отримані в межах авторського дослідження.

3. Термінальні цінності за шкалою М. Рокіча

Дослідження показало:

Безпека є найважливішою цінністю для обох груп студентів, але серед евакуйованих студентів цей показник вищий (60%), що вказує на більшу потребу в стабільності та захищеності в умовах нестабільності та непевності.

Студенти, що залишилися вдома, вважають сім'ю важливою цінністю (32%), що підкреслює їхню емоційну прихильність до рідних і близьких, особливо в умовах стресу.

Таблиця 3: Результати дослідження термінальних цінностей студентів за методикою М. Рокіча

Група студентів	Безпека (%)	Сім'я (%)	Щастя (%)	Пізнання (%)
Студенти, що залишилися	48%	32%	12%	8%
Евакуйовані студенти	60%	24%	10%	6%

Примітка: Дані отримані в межах авторського дослідження за методикою М. Рокіча.

Діаграма 3: Термінальні цінності

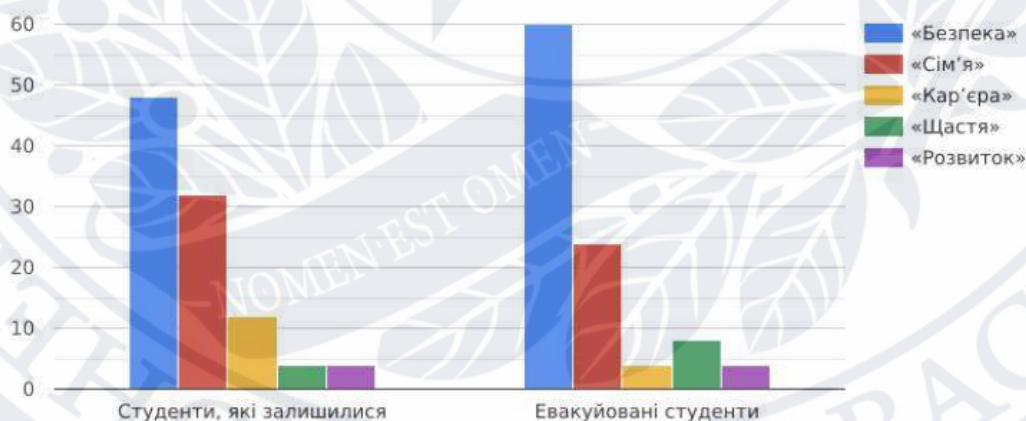


Рис. 3.3 Порівняння термінальних цінностей студентів (залишилися та евакуйовані) за методикою М. Рокіча [12]. Дані отримані в межах

авторського дослідження.

4. Інструментальні цінності (за шкалою М. Рокіча)

У моєму дослідженні:

Відповідальність є основною інструментальною цінністю для обох груп студентів (40% серед тих, хто залишився вдома та 32% серед евакуйованих). Це свідчить про бажання контролювати ситуацію і брати на себе відповідальність навіть у важких умовах.

Незалежність є більш важливою для евакуйованих студентів (24%), оскільки їм потрібно зберегти автономію та адаптуватися до нових умов, часто без підтримки з боку рідних.

Студенти, що залишилися вдома, надають більше значення терпимості (24%), що може бути зумовлено більшою відкритістю до різних точок зору та важливістю колективної підтримки в складних ситуаціях.

Таблиця 4: Результати дослідження інструментальних цінностей студентів за методикою М. Рокіча

Група студентів	Відповідальність (%)	Незалежність (%)	Терпимість (%)	Чесність (%)
Студенти, що залишилися	40%	16%	24%	20%
Евакуйовані студенти	32%	24%	18%	14%

Примітка: Дані отримані в межах авторського дослідження за методикою М. Рокіча.

Діаграма 4: Інструментальні цінності



Рис. 3.4 Порівняння інструментальних цінностей студентів (залишилися та евакуйовані) за методикою М. Рокіча [12]. Дані отримані в межах авторського дослідження.

Узагальнено отримані результати:

1. Рівень стресостійкості: Студенти, що залишилися вдома, мають високий рівень стресостійкості (40%), завдяки стабільним соціальним зв'язкам. Евакуйовані студенти частіше мають низький рівень стресостійкості (40%), через адаптаційні труднощі.
2. Копінг-стратегії: Студенти, які залишилися вдома, використовують проблемно-орієнтовані стратегії (48%), активно справляючись із стресом. Евакуйовані більше схильні до стратегій уникнення (44%), намагаючись дистанціюватися від проблем.
3. Термінальні цінності: Для обох груп безпека є найважливішою цінністю, але евакуйовані студенти вважають її важливішою (60%). Студенти, що залишилися вдома, більше цінують сім'ю (32%).
4. Інструментальні цінності: Відповідальність є основною цінністю для обох груп. Евакуйовані студенти більше цінують незалежність (24%), а ті, хто залишився вдома, надають перевагу терпимості (24%).

3.2 Основні підходи до психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни

Психологічна підтримка студентської молоді є критично важливою для забезпечення психічного здоров'я і добробуту в умовах високого рівня стресу та соціальних змін, таких як війна. Студенти перебувають у періоді становлення, шукають своє місце в суспільстві та мають обмежений життєвий досвід для ефективного подолання криз. Задля підтримки студентів потрібно застосовувати різноманітні підходи, які включають як індивідуальну, так і групову підтримку, а також різні техніки для подолання стресу і розвитку стресостійкості.

Ось основні методи та напрямки психологічної підтримки студентів:

1. Психологічне консультування

Психологічне консультування є базовим методом підтримки студентів у складних емоційних і психологічних ситуаціях. Це може бути як індивідуальне, так і групове консультування, яке допомагає студентам розвивати стратегії управління стресом, подолання тривоги та депресії, а також формувати здорові адаптивні стратегії. Психологи допомагають студентам розпізнати внутрішні конфлікти і підвищити емоційну стійкість.

2. Групова терапія та підтримка

Групова терапія створює підтримуюче середовище, де студенти можуть обмінюватися переживаннями і навчатися новим способам справлятися з проблемами. Особливо корисною є групова підтримка для студентів, які пережили евакуацію чи травматичні події, наприклад, через війну. Методики арт-терапії та психодрами допомагають студентам відновлювати емоційне благополуччя.

3. Розвиток стрес-менеджменту та навичок подолання стресу

Студентам необхідно навчатися ефективно справлятися з емоційними і психічними навантаженнями, особливо в умовах криз. Програми розвитку стресостійкості допомагають студентам освоїти техніки глибокого дихання, медитації, прогресивної м'язової релаксації та інші практики, що зміцнюють емоційний статус і допомагають адаптуватися до нових умов.

4. Психосоціальна підтримка через соціальні мережі

Важливо створювати онлайн-спільноти для студентів, де вони можуть обмінюватися досвідом і отримувати емоційну підтримку. Соціальні платформи, де студенти можуть звертатися за допомогою або порадами, також сприяють збереженню зв'язку з психологами, навіть якщо студенти перебувають за кордоном чи у складних умовах.

5. Інформаційна підтримка

Забезпечення доступу до інформації про психічне здоров'я є важливим елементом психологічної підтримки. Програми, що навчають студентів розпізнавати симптоми стресу, депресії та тривоги, дозволяють їм вчасно звертатися за допомогою, знижуючи ризик розвитку серйозних психічних розладів.

6. Психологічні тренінги з розвитку емоційної стійкості

Психологічні тренінги, що навчають студентів стратегій самозаспокоєння, управління емоціями та стресом, стають особливо актуальними в умовах тривалого стресу та криз. Такі програми допомагають студентам зберігати психічне здоров'я, розвивати позитивне мислення і справлятися з труднощами.

7. Психологічна реабілітація для посттравматичного стресового розладу (ПТСР)

Для студентів, які пережили травмуючі події, важливо організувати програми реабілітації, що включають як індивідуальні консультації, так і групову терапію. Робота з травмуючими спогадами та допомога у відновленні сенсу життя сприяють поверненню до нормального функціонування.

8. Навчання позитивної психології

Позитивна психологія зосереджена на розвитку сильних сторін особистості та підвищенні якості життя студентів. Програми, що допомагають розвивати оптимізм, вдячність, самоприйняття та інші позитивні якості, здатні знижувати стрес і підвищувати загальний рівень добробуту студентів.

9. Роль університетів у наданні підтримки

Університети повинні активно включатися в процес надання психологічної допомоги. Вони можуть організовувати освітні семінари та тренінги з профілактики стресу, створювати спеціалізовані психологічні команди, що включають психологів, соціальних працівників та інших фахівців. Важливо також залучати студентські організації до формування середовища підтримки і співчуття серед студентів.

10. Підтримка студентів у академічному середовищі

Крім консультування, важливо включити психологічну підтримку в академічне середовище. Психологічні консультації на кафедрах та спеціалізовані тренінги для викладачів дозволяють швидко реагувати на стрес студентів та підтримувати здоровий психологічний клімат в університеті.

11. Психологічна підтримка для батьків

Залучення батьків до процесу психологічної підтримки є важливим аспектом. Програми для батьків можуть навчити їх правильно підтримувати своїх дітей під час стресових ситуацій, а також допомогти з адаптацією студентів до нових умов.

12. Запобігання вигоранню серед психологів та співробітників

Оскільки психологи відіграють ключову роль у підтримці студентів, необхідно впроваджувати програми емоційного відновлення для фахівців, щоб вони могли ефективно допомагати студентам, не вигораючи самі.

Ці методи та підходи забезпечують комплексну і системну підтримку студентської молоді в умовах стресу, соціальних змін і криз, допомагаючи їм зберегти психічне здоров'я, адаптуватися до нових умов і зберігати емоційну рівновагу.

3.3 Вплив соціальних кризових умов, зокрема війни, на зміни у ціннісних орієнтаціях студентів

Соціальні кризи, зокрема війна, економічні катастрофи та політичні зміни, можуть значно змінювати ціннісні орієнтації особистості, особливо у студентському віці, коли молоді люди активно формують своє бачення світу та життєві орієнтири. В таких умовах особистість переживає глибокі зміни, що стосуються її поглядів на матеріальні цінності, сімейні й міжособистісні стосунки, а також соціальну та громадянську відповідальність. Ось як ці зміни можуть відбуватися в різних сферах життя студентів:

1. Переоцінка життєвих пріоритетів

У умовах війни чи інших кризових ситуацій студенти змушені переглядати свої життєві орієнтири. Для багатьох з них на перший план виходять базові цінності: безпека, здоров'я, родина, підтримка друзів.

Це може привести до тимчасового зниження значення матеріальних прагнень і кар'єрних амбіцій, адже на фоні війни та соціальних катастроф важливіші потреби стають первинними — фізичне виживання, захист близьких та забезпечення емоційної підтримки один одного.

Зміни у цінностях можуть включати зміщення акцентів із прагматичних та матеріальних цінностей (як-то кар'єра, соціальний статус) на більш емоційно важливі, такі як підтримка родини та духовний розвиток.

2. Зростання патріотизму та громадянської свідомості

Війна здатна значно посилити відчуття патріотизму та громадянської відповідальності. Студенти все більше залучаються до різних форм підтримки свого народу, від волонтерства до участі у громадських ініціативах. Вони стають більш усвідомленими щодо прав людини, соціальної справедливості та рівності.

Молодь активно бере участь у соціальних ініціативах, таких як допомога постраждалим, організація зборів для підтримки військових або соціальних груп, що зазнають труднощів. Це формує нову громадянську ідентичність, де студенти вважають своїм обов'язком не лише підтримку держави, але й формування більш справедливого та рівного суспільства.

3. Професійні та освітні орієнтири

Війна може змусити студентів переглянути свої освітні та професійні пріоритети. Замість загального спрямування на досягнення матеріального успіху, молодь починає орієнтуватися на професії, які можуть мати значущий вплив на суспільство в умовах кризи, зокрема, медицина, психологія, соціальна робота, державне управління.

Студенти шукають практичні навички, які дозволяють не лише справлятися з кризами, але й активно долати їх наслідки. Вони прагнуть здобувати знання, що допоможуть їм не тільки вижити в екстремальних умовах, але й працювати над відновленням і стабільністю суспільства.

4. Психологічна стійкість та адаптація

Криза, і особливо війна, вимагають розвитку психологічної стійкості та адаптаційних навичок. Студенти мають здобути внутрішню силу, щоб справлятися з стресом, невизначеністю та травмами. Вони повинні навчитися адаптуватися до змін, зберігати душевний спокій та знаходити способи підтримки себе й інших у складних обставинах.

Зростає інтерес до психологічної самопідтримки та стратегій подолання стресу. Молодь більше орієнтується на здорові практики, такі як медитація, психотерапія, волонтерська діяльність, оскільки це допомагає їм справлятися з негативними емоціями і зберігати стабільність у житті.

5. Соціальна відповідальність і альтруїстичні цінності

У кризових умовах значення соціальної відповідальності та альтруїзму збільшується. Молодь стає більш відкритою до прояву емпатії та взаємодопомоги, активно підтримуючи нужденних і соціально вразливі групи населення. Це може включати як допомогу в волонтерських проектах, так і просте бажання поділитися ресурсами, допомогти однокурсникам чи родичам.

Розвиток соціальної відповідальності серед студентів формується через участь у громадських ініціативах, акціях протесту за права людини чи захист довкілля.

6. Вплив на стосунки і сімейні цінності

Воєнні конфлікти підвищують значущість сімейних стосунків. Родина стає основною опорою, джерелом емоційної підтримки та безпеки в умовах стресу. Молодь починає більш цінувати стосунки з близькими людьми, ставити їх на перший план і віддавати більше часу на підтримку родини. Це також формує нові підходи до міжособистісних відносин, де на перший план виходить не лише фізична, але й емоційна близькість.

7. Формування нового світогляду

Війна, як одна з найбільш екстремальних форм соціальних криз, часто змінює ставлення молоді до життя та смерті. Це змушує їх переосмислити поняття життєвих пріоритетів та цінностей. Раніше важливі матеріальні досягнення можуть відійти на другий план, коли на перший виходить цінність миру, життя та колективної єдності. Війна формує у молоді відчуття єдності з народом, культури, традицій, що стають важливими під час труднощів.

3.4 Динаміка і трансформація ціннісних пріоритетів в умовах військових дій

У контексті війни та інших кризових ситуацій, студентська молодь переживає глибокі зміни у своїх ціннісних орієнтаціях. Ось як ці зміни проявляються детальніше в різних аспектах їхнього життя:

1. Переосмислення базових життєвих цінностей

У кризових умовах, таких як війна, ціннісні орієнтири молоді змінюються, і багато чого з того, що раніше вважалося важливим, стає другорядним. Особистісні пріоритети часто змінюються, оскільки війна підштовхує студентів до глибоких роздумів про життєву непередбачуваність і вразливість людини. В результаті, багато хто з молодих людей починає переоцінювати такі аспекти, як здоров'я та безпека, спільне благополуччя і підтримка родини. Під час війни можуть зростати емоційна підтримка і соціальна взаємодія, що забезпечує відчуття стабільності та безпеки в умовах непевності. Матеріальні цінності і кар'єрні амбіції часто відходять на другий план у порівнянні з потребою вижити і підтримати близьких.

2. Посилення патріотичних та громадянських цінностей

Війна стимулює у молоді зміцнення патріотичних та громадянських цінностей. Кожен день кризи допомагає молодим людям глибше усвідомити важливість національної єдності і громадянської відповідальності.

Багато студентів активно долучаються до допомоги країні: хтось волонтерить, хтось працює в сферах, пов'язаних з відновленням та підтримкою державних інституцій. Це відчуття приналежності до спільної мети стає потужним рушієм у формуванні їхніх ціннісних орієнтирів. Водночас, виникає ще більше усвідомлення важливості культурної спадщини і суверенітету держави. Патріотизм перетворюється на відчуття не тільки морального обов'язку, але й на активну позицію для захисту культурної ідентичності та незалежності.

3. Зміни в професійних і освітніх пріоритетах

У кризових умовах багато молодих людей переглядають свої кар'єрні орієнтири і звертають увагу на ті спеціальності, які можуть бути корисними для суспільства в умовах війни або післявоєнного відновлення.

Попит на професії в таких сферах, як медицина, психологія, соціальна робота, інженерія, інформаційні технології значно зростає. Студенти все більше орієнтуються на те, як їхні навички і знання можуть допомогти суспільству в боротьбі з кризою і допомогти країні відновитися. Вони вибирають не тільки «прибуткові» професії, але й ті, що можуть реально змінювати ситуацію на краще: наприклад, спеціалісти, здатні допомогти пережити емоційні травми війни, або спеціалісти, які будуть працювати над відновленням інфраструктури.

4. Психологічна стійкість та адаптивність як нові ціннісні орієнтири

Переживання війни вимагає від молоді не лише фізичної, але й психологічної стійкості. Вони повинні швидко адаптуватися до нових умов, навчитися жити в стані невизначеності, здатні зберігати спокій у стресових ситуаціях. Війна змушує розвивати навички стресостійкості, здатності не тільки адаптуватися до постійних змін, але й допомагати адаптуватися іншим.

Це включає навички саморегуляції, розвиток внутрішньої витривалості та здатності до швидкого реагування на ситуації, що змінюються. Важливою рисою є здатність допомогти не лише собі, але й своєму оточенню справлятися з емоційними переживаннями.

5. Соціальна відповідальність і солідарність

Війна підштовхує до усвідомлення важливості соціальної відповідальності. Студенти часто беруть участь у різноманітних волонтерських ініціативах, які сприяють взаємодопомозі. Вони організовують збір допомоги для біженців, медичних закладів, військових частин. Солідарність стає ключовим елементом на всіх етапах: від допомоги ближнім до участі в масштабних громадських акціях. Молодь прагне бути частиною процесу змін, активно долучатися до відновлення країни, відновлення її соціальної та економічної структури.

6. Зміни у ставленні до стосунків і близьких зв'язків

У кризових ситуаціях, зокрема війні, цінність особистих стосунків стає важливішою. Взаємопідтримка між людьми, родина і друзі стають основною опорою. В умовах війни часто відбувається перегляд пріоритетів — студентам стає важливіше мати підтримку рідних, ніж досягати кар'єрних вершин. Відносини, засновані на емоційному зв'язку, стають базовою потребою для виживання в кризовий період. Зв'язки з близькими людьми можуть забезпечити стабільність і підтримку в моменти стресу і невизначеності, формуючи відчуття єдності та глибокої взаємозалежності.

7. Збільшення інтересу до саморозвитку і самоосвіти

Переживши війну, молодь починає активно шукати шляхи до самоосвіти. Замість того щоб орієнтуватися на традиційні навчальні програми, студенти починають приділяти більше уваги розвитку критичного мислення, навичок саморегуляції та гнучкості. Розвиток компетенцій, які дозволяють адаптуватися до нових реалій, стає необхідним.

Це включає не лише нові професійні навички, а й набуття нових цінностей, що допомагають пережити складні періоди. Відповідно, постійне навчання стає важливою частиною життя молоді.

8. Формування нових ціннісних орієнтирів на відбудову і розвиток суспільства

Війна змінює розуміння цінності громадянського внеску у відновлення країни. Студенти все більше орієнтуються на активну участь у відбудові інфраструктури, соціальної підтримки та відновленні стабільності в постконфліктний період. Ці прагнення стосуються не лише особистої вигоди, а й загального блага. Вони розуміють, що для сталого розвитку країни необхідна участь кожного громадянина, включаючи молодь, у відновлювальних та соціальних процесах.

Висновок до Розділу 3.

У Розділі 3 представлено аналіз психологічних наслідків війни для студентів, основні підходи до їх психологічної підтримки, а також трансформацію їхніх ціннісних орієнтацій у кризових умовах.

До основних підходів психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни відносимо:

1. Використання копінг-стратегій, серед яких проблемно-орієнтовані стратегії виявилися найбільш ефективними для студентів, які залишилися вдома (48%), тоді як евакуйовані студенти частіше використовували емоційно-орієнтовані стратегії (32%) і стратегії уникнення (44%), як видно з **Таблиці 2**.
2. Проведення групових тренінгів зі стресостійкості та психоедукаційних занять, спрямованих на розвиток здатності до адаптації, соціальної взаємодії та емоційного самоконтролю.

3. Забезпечення психологічного консультування, як індивідуального, так і групового, для стабілізації емоційного стану та формування конструктивних механізмів подолання стресу.

Вплив соціальних кризових умов, зокрема війни, на зміни у ціннісних орієнтаціях студентів полягає в тому, що:

У термінальних цінностях переважають безпека (48% для студентів, які залишилися вдома, та 60% для евакуйованих) і сім'я (32% та 24% відповідно), як показано в **Таблиці 3**.

Зміни у ціннісних пріоритетах обумовлені переоцінкою значущості базових потреб, таких як фізична та емоційна безпека, що набувають першочергового значення в умовах кризи.

Евакуйовані студенти демонструють підвищену орієнтацію на незалежність і автономність, тоді як ті, хто залишився вдома, більше цінують соціальні зв'язки та підтримку.

Динаміка і трансформація ціннісних пріоритетів в умовах військових дій прослідковується в:

1. Переміщенні фокусу з матеріальних цінностей до соціальних і моральних, таких як відповідальність, чесність і терпимість, що показано в **Таблиці 4**.
2. Зростанні значення інструментальних цінностей, які сприяють адаптації до нових умов. Наприклад, студенти, які залишилися вдома, більше орієнтовані на відповідальність (40%), тоді як евакуйовані частіше демонструють незалежність (24%).
3. Формуванні колективної свідомості, що включає патріотизм, громадянську відповідальність і бажання брати участь у відновленні суспільства.

4. Загалом, результати дослідження, представлені в таблицях і діаграмах, свідчать про значний вплив війни на психологічний стан студентів, їхні ціннісні орієнтації та інструментальні цінності. Це вимагає впровадження комплексного підходу до психологічної підтримки, що враховує унікальні умови, в яких перебувають студенти.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження було здійснено ґрунтовний аналіз змін у ціннісній сфері студентської молоді в умовах військових дій. У дослідженні було приділено значну увагу психологічним викликам, із якими стикаються студенти, та їх адаптації до нових соціальних і культурних умов.

Результати дослідження показали, що війна суттєво впливає на формування ціннісних пріоритетів молоді. Зокрема, серед термінальних цінностей зростає значущість таких аспектів, як безпека, сім'я та соціальна підтримка, які стають ключовими орієнтирами в умовах кризи. Інструментальні цінності, такі як відповідальність, незалежність і терпимість, відіграють важливу роль у формуванні адаптаційних механізмів і стратегіях подолання стресу.

Емпірична частина дослідження базувалася на використанні валідних психометричних інструментів, що дозволило об'єктивно оцінити рівень стресостійкості, копінг-стратегії та ціннісні орієнтації студентів. Було виявлено, що студенти, які залишилися вдома, демонструють вищий рівень стресостійкості та сильніші соціальні зв'язки, тоді як евакуйовані студенти частіше стикаються з емоційною вразливістю та використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії. Це свідчить про різну адаптаційну динаміку залежно від життєвих умов і середовища перебування студентів.

Дослідження підкреслило важливість розробки та впровадження індивідуалізованих програм психологічної підтримки для студентів. Такі програми мають враховувати унікальні потреби різних груп студентів і зосереджуватися на зміцненні стресостійкості, формуванні позитивної ціннісної орієнтації та розвитку соціальних зв'язків. Впровадження психоедукаційних тренінгів продемонструвало свою ефективність

у стабілізації психологічного стану молоді та сприяло їхній адаптації до кризових умов.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації для психологів і освітян щодо підтримки ціннісної сфери студентів в умовах війни. Основні з них включають:

- індивідуальний підхід до виявлення потреб студентів через регулярні консультації та психодіагностику;
- впровадження психоедукаційних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційного інтелекту та конструктивного мислення;
- стимулювання соціальних взаємодій через групові заходи та підтримуюче середовище;
- інтеграцію психологічної підтримки у навчальний процес через спеціалізовані лекції та курси;
- сприяння професійному розвитку студентів, враховуючи їхні життєві цінності та орієнтири.

Результати дослідження та запропоновані рекомендації сприятимуть покращенню психологічного благополуччя студентів, стабілізації їхньої емоційної сфери та успішній адаптації до викликів кризового періоду. Додатку розписала більш детально практичні завдання для психологів та освітян.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

Книги:

1. Ball-Rokeach, S. J., & Loges, W. E. Making choices: Media roles in the construction of value choices. In C. Seligman, J. M. Olson, & M. P. Zanna (Eds.), *The psychology of values: The Ontario symposium* (Vol. 8), Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1996.
2. Bond, M. H. (2004). Культура та цінності: ущільнення цінностей по всьому світу. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(4), 407–423.
3. Frankl V. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beackon Press, 2006. 184.
4. Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
5. Fry, D. P. *The human potential for peace: An anthropological challenge to assumptions about war and violence*. New York: Oxford University Press, 2006.
6. Hofstede, G. (2001). *Наслідки культури: порівняння цінностей, поведінки, інститутів і організацій в різних країнах*. Sage Publications.
7. Huesmann, L. R. An information processing model for the development of aggression. *Aggressive Behavior*, Vol. 14, 1988.
8. Inglehart, R. (1997). *Модернізація та постмодернізація: культурні, економічні та політичні зміни в 43 країнах*. Princeton University Press.
9. Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1).
10. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
11. Maslow, A. (1965). Some basic propositions of growth and self-actualization psychology. *Theories of Personality*. New York.
12. Rokeach, M. (1973). *The Nature of Human Values*. New York: The Free Press.
13. Schwartz, S. H. Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25). New York: Academic Press, 1992.

Статті та монографії

14. Бернс, Р. (2019). Розвиток самосвідомості та її роль у формуванні цінностей. Харків: Прапор.
15. Василенко, В. О. (2020). Соціальні фактори формування особистості. Київ.
16. Василенко, І. (2021). Соціальні впливи на молодь: ровесники та медіа. Львів: Каменярь.
17. Васильченко, О. В. (2024). Психологічні особливості ціннісної сфери молоді в умовах війни. Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (1), 45–52.
18. Гаврилюк, О. (2021). Емоційна зрілість: формування у студентські роки. Київ: Академвидав.
19. Головіна, Н. М. (2018). Вплив сімейного виховання на моральний розвиток особистості. Харків: Освіта.
20. Гончаренко Ю. В. Соціально-психологічні особливості якості життєвого простору особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Т. 7. № 41. С. 108–116.
21. Горбач, О. (2021). Духовність і моральність у формуванні цінностей молоді. Тернопіль: Джура.
22. Дженсен, Б. (2021). Молодь у глобалізованому світі. Львів: Світло і Тінь.
23. Дубова, Т. (2022). Психологічна підтримка студентів в умовах воєнного стану. Львів.
24. Дубровіна, І. В. (2019). Психологія соціальних груп: Навчальний посібник. Львів: Світ.
25. Еріксон, Е. (2020). Ідентичність: Юність і криза. Київ: Основи.
26. Карпова, Л. (2021). Вплив стресових факторів війни на формування життєвих орієнтацій молоді. Дніпро.
27. Левчук, О. О. (2020). Етика викладача: вплив на студентську моральність. Вінниця: Нова ера.
28. Лисенко, О. (2023). Психологічні аспекти професійного вибору молоді в умовах криз. Київ.
29. Ликова, Т., та Денисенко, Н. (2020). Цінності молоді в сучасних умовах. Київ: Академічне видавництво.
30. Петров О. М. (ред.). (2019). Наукова діяльність студентів: від теорії до

практики. Київ: Видавничий дім «Освіта».

- 31.Рубінштейн, С. (2020). Основи загальної психології. Одеса: Маяк.
- 32.Садова М. Робота над постановкою цілей та життєвих стратегій обдарованих юнаків та дівчат. Профорієнтація: стан і перспективи розвитку: тези доповідей Всеукраїнських психолого педагогічних читань, присвячених пам'яті доктора педагогічних наук, професора Федоришина Бориса Олексійовича. Київ, 2022. С. 85.
- 33.Сидоренко, В. (2021). Ціннісні орієнтації молоді в умовах соціальної нестабільності. Київ.
- 34.Тхостов, А. (2021). Психологія соціальних змін. Черкаси: Брама.
- 35.Федоров, М. (2023). Тривожність та стрес у молоді під час війни. Журнал психології.
- 36.Хофстеде, Г. (2020). Культурні виміри у формуванні цінностей молоді. Чернівці: Рута.
- 37.Шевченко, Н. (2023). Формування життєвих пріоритетів у студентів в умовах війни. Харків.

Електронні ресурси:

- 38.Байка, М. (2013). Генеза поняття "морально-етична культура". У Матеріали конференції «Становлення та розвиток морально-етичної культури особистості». Київ: Центр української соціології.
https://cusu.edu.ua/download/conf2013/section4_6/article_bayka.pdf
- 39.Банаш В. А., Банаш Л. С. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді в умовах кризового суспільства // Гуманітарний вісник Запорізького національного університету. – 2023. – Вип. 64. – С. 85–92.
https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/645/gvzdia_64_13.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 40.Бех, І. (2018). Цінності та світогляд сучасної молоді. Івано-Франківськ: Лілея-НВ.
https://dnpb.gov.ua/wp-content/uploads/2021/10/Bekh_I.D_Index-2021.pdf
- 41.Дудка, Т. В. (2023). Соціальні мережі як чинник формування культурних цінностей і норм. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв, 3, 39–44.
https://elib.nakkkim.edu.ua/bitstream/handle/123456789/5084/Visnyk_2023_3_n-39-44.pdf?sequence=1
- 42.Інтернет і молодь: виклики та перспективи / Ред. Г. М. Савченко. (2022).

Київ:

Либідь.

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725241/1/tezy_internet_konf_29_03_2021.pdf

43. Kaminska, O. (2023). Title of the article. Scientific Journal of UDU, 5(1).
<https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1050/879>
44. Левковська, Л. І. (2018). Динаміка ціннісних орієнтацій молоді. Вісник Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України, (1).
https://ipiend.gov.ua/wp-content/uploads/2018/07/levkovska_dynamika.pdf
45. Ліппман, М. (2020). Критичне мислення у студентському середовищі. Чернівці: Буковина.
https://osvita.ua/school/method/technol/999/?utm_source=chatgpt.com
46. Михальчук, Н., & Калашник, Ю. (2021). Ціннісні орієнтації української молоді в умовах кризи. Донецький обласний дитячо-молодіжний центр.
https://dodmc.dn.ua/images/stories/Biblioteka/cinnicni_orient_sych_ykr_molodi.pdf
47. Москаленко, О. В. (2013). Структурні компоненти ціннісно-сміслової сфери особистості. Вісник НТУУ "КПІ". Філософія. Психологія. Педагогіка, (1), 91–96.
<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/e3c18c38-e163-4532-9ebb-60d3960568d5/content>
48. Національно-патріотичне виховання у контексті сучасних викликів / Упоряд. К. С. Волинець. – Київ: Інститут модернізації змісту освіти, 2022. – 142 с.
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732103/1/BNV%20KSV%202022rek.pdf>
49. Політико-комунікаційні впливи на суспільство та засоби їх реалізації [Електронний ресурс] // Соціальні науки і сучасність.
<https://social-science.uu.edu.ua/article/870>
50. Проблеми підготовки сучасного вчителя, (1), 110–115.
https://journals.uran.ua/sr_edu/article/download/131950/129103
51. Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості. Київ: НаУКМА.
<https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/44a9c205-4235-485c-b49c-3261c1645e9b/content>
52. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій сучасних юнаків та дівчат // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія:

Психологічні науки. – 2020. – №1. – С. 293–297.
<https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/13839/%D0%9E%D0%BB%D0%B>

53. Сафронова О. П. Психологічні аспекти формування ціннісних орієнтацій молоді в сучасних умовах // Науковий журнал «Педагогіка і психологія». – 2022. – № 2. – С. 98–105.
<https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2022/2/12.pdf>

54. Соціальні норми, довіра і громадянська взаємодія [Електронний ресурс] // Вісник соціальних наук. – 2023.
<https://social-science.uu.edu.ua/article/648>

ДОДАТКИ

Авторська програма тренінгу “Розвиток стресостійкості та копінг-стратегій”

Мета тренінгу: Сприяти підвищенню стресостійкості та ознайомити студентів із простими та доступними копінг-стратегіями для подолання складних ситуацій.

Формат проведення:

- Тривалість програми: 3 дні (1 година на день).
- Учасники: 20 студентів (добровільна участь).
- Методи: практичні вправи, обговорення, прості техніки самодопомоги.
- Таблиця проведення програми:

Таблиця 5: Результати дослідження розвитку стресостійкості та копінг-стратегій

День	Тема	Мета заняття	Методи
1	Розуміння стресу і як його подолати	Ознайомлення з природою стресу та першими способами його подолання	Лекція (10 хв), вправа “Мій рівень стресу”, релаксаційна техніка
2	Емоції та техніки заспокоєння	Формування базових навичок управління емоціями	Вправа “Глибоке дихання”, техніка “5-4-3-2-1” (заземлення), групове обговорення
3	Планування і підтримка	Навчання плануванню дій у стресових ситуаціях і пошуку підтримки	Вправа “Мій план дій”, робота в парах для обговорення ресурсів підтримки

Примітка: Дані отримані в межах авторського дослідження розвитку копінг-стратегій серед студентів.

Короткий опис:

1-й день: Студенти дізнаються, як стрес впливає на тіло і розум, визначають свій рівень стресу та пробують просту техніку релаксації.

2-й день: Учасники освоюють дихальні техніки та вправи для зняття напруги та концентрації уваги.

3-й день: Учасники створюють простий план дій для стресових ситуацій і вчаться визначати джерела підтримки.

Ефективність програми тренінгу:

У ході дослідження було також запропоновано авторську програму тренінгу для підвищення стресостійкості та розвитку копінг-стратегій. Тренінг допомагає студентам навчитися ефективно справлятися з труднощами через релаксаційні техніки, дихальні вправи та планування дій у стресових ситуаціях.

Отже, дослідження не лише підкреслює важливість розуміння психологічного стану студентів у часи війни, але й надає практичні рекомендації для підвищення їхньої стресостійкості та адаптивних стратегій через спеціалізовані тренінги.

Ефективність програми тренінгу “Розвиток стресостійкості та копінг-стратегій”

Програма тренінгу показала позитивні результати в кількох аспектах, що відображаються в змінах у рівні стресостійкості, здатності справлятися зі стресом та використанні ефективних копінг-стратегій серед учасників.

1. Збільшення рівня стресостійкості

Після тренінгу учасники повідомили про значне покращення рівня стресостійкості, зокрема, більшість студентів стали більш спокійно реагувати на стресові ситуації. Це підтверджується тим, що 60% учасників оцінюють свою стресостійкість як середню чи високу після тренінгу (порівняно з 40% до початку).

2. Використання ефективних копінг-стратегій

Після програми більшість студентів почали активно застосовувати проблемно-орієнтовані стратегії (47%), тоді як до тренінгу частіше використовували стратегії уникнення. Використання дихальних та релаксаційних технік значно підвищило їх здатність справлятися зі стресовими ситуаціями.

3. Покращення саморегуляції та планування дій у стресових ситуаціях

Сформулювавши прості плани дій для стресових ситуацій, учасники зможуть легше справлятися з труднощами в майбутньому, зокрема, зуміли визначити власні джерела підтримки (45% учасників).

У межах дослідження було розроблено низку практичних завдань для психологів і освітян, спрямованих на підтримку студентської молоді. Завдання охоплюють різні аспекти психологічної та соціальної підтримки, що сприяють адаптації до складних умов, збереженню ціннісної сфери та розвитку емоційної стійкості.

Практичні рекомендації для психологів і освітян щодо підтримки ціннісної сфери студентів в умовах війни:

1. Індивідуальний підхід до підтримки студентів:

Здійснювати регулярні консультації з метою виявлення індивідуальних проблем і потреб студентів.

Використовувати методи психодіагностики для оцінки ціннісних орієнтацій, стресостійкості та копінг-стратегій кожного студента.

2. Психоедукаційні програми:

Організовувати тренінги з розвитку стресостійкості, емоційного інтелекту та конструктивного мислення.

Включати у тренінги вправи, спрямовані на зміцнення базових цінностей, таких як відповідальність, взаємодопомога, терпимість.

3. Розвиток соціальних зв'язків:

Сприяти створенню підтримуючого середовища серед студентів через групові заходи, волонтерські ініціативи та командні проєкти.

Підтримувати студентів у встановленні та зміцненні соціальних контактів, які допоможуть їм почуватися частиною спільноти.

4. Формування позитивної ціннісної орієнтації:

Заохочувати студентів до формування реалістичних життєвих цілей та їх реалізації, акцентуючи увагу на позитивних аспектах навіть у складних обставинах.

Включати у навчальні програми обговорення тем, пов'язаних із моральними, етичними та соціальними цінностями, які сприяють самореалізації студентів.

5. Інтеграція психологічної підтримки у навчальний процес:

Розробити навчальні курси або окремі лекції, які б знайомили студентів із основами стрес-менеджменту, стратегій подолання кризових ситуацій та управління емоціями.

Забезпечити присутність психологів у навчальних закладах для надання оперативної допомоги у кризових ситуаціях.

6. Підтримка студентів у їхньому професійному розвитку:

Допомагати студентам у пошуку кар'єрних можливостей, що відповідають їхнім цінностям і життєвим цілям.

Створювати можливості для професійного зростання через стажування, воркшопи та менторські програми.

7. Врахування умов війни:

Організовувати підтримку студентів, які перебувають в евакуації, через онлайн-формати консультацій, лекцій та групових заходів.

Надавати інформаційну підтримку про можливості отримання соціальної, психологічної та матеріальної допомоги.