

**Міністерство освіти і науки України**  
**Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського**  
**Навчально-науковий гуманітарний інститут**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ПЕДАГОГІКИ**

На правах  
рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

**ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ**  
**В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ**

Студентки: 4 курсу, групи 053-41

Матрунчик Аліни Сергіївни

Освітня програма

(спеціальність, спеціалізація)

053 «Психологія»

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук

Дубчак Олена Борисівна

Національна шкала

Кількість балів:

Оцінка: ECTS

Київ – 2023 р.

## АНОТАЦІЯ

Матрунчик А. С. Особливості змін ціннісних орієнтацій студентів в умовах російсько-української війни.

У роботі аналізується поняття цінність, розвиток ціннісно-сислової системи та проблема змін ціннісних орієнтацій студентів юнацького віку внаслідок російсько-української війни. В ході написання роботи було обрано дві методики для дослідження ціннісної системи, проведено опитування серед студентів Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського, описано зміни позицій окремих цінностей в ієрархії ціннісних орієнтацій, визначено вплив війни на рівень сформованості ціннісної системи, ступінь узгодженості між термінальним і інструментальними цінностями, визначено місце і особливості впливу суспільних чинників в процесі переоцінки цінностей студентами. На основі отриманих результатів було складено психокорекційну програму направлену на розвиток ціннісно-сислової сфери студентів.

Ключові слова: цінності, ціннісні орієнтації, ціннісно-сислова сфера, вплив війни, воєнні дії, зміна ціннісних орієнтацій, цінності студентів.

## S U M M A R Y

Matrunchyk A. S. Peculiarities of changes in students' value orientations in the context of the Russian-Ukrainian war.

The paper analyzes the concept of value, the development of the value-sense system and the problem of changes in the value orientations of youthful students as a result of the Russian-Ukrainian war. In the course of writing the work, two methods were chosen to study the value system, a survey was conducted among students of the Vernadsky Taurida National University, changes in the positions of individual values in the hierarchy of value orientations were described, the impact of the war on the level of formation of the value system, the degree of coherence between terminal and instrumental values was determined, the place and peculiarities of the influence of social factors in the process of reassessment of values by students were determined.

On the basis of the obtained results, a psychocorrectional program aimed at developing the value-sense sphere of students was compiled.

Key words: values, value orientations, value-sense sphere, influence of war, military actions, change of value orientations, values of students.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОНЦЕПТУ ЦІННОСТЕЙ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ.....	9
1.1. Поняття «цінності» та «ціннісні орієнтації». Історичний розвиток ідеї про цінності.....	9
1.2. Формування та зміни ціннісних орієнтацій в онтогенезі. Особливості ціннісно-сислової системи осіб юнацького віку.....	16
1.3. Вплив кризових ситуацій на зміни ціннісних орієнтацій.....	21
Висновки до розділу I.....	24
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ НА ЗМІНИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	26
2.1. Визначення діагностичних .....	26
2.2. Опис вибірки та етапи проведення дослідження .....	30
Висновки до розділу II.....	35
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ НА ЗМІНИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	37
3.1. Обробка, аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	37
3.2. Опис корекційної програми направленої на розвиток ціннісно-сислової сфери особистості студентів.....	50
Висновки до розділу III.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	65

## ВСТУП

**Актуальність теми.** За останні роки українське суспільство зазнало значних змін в ряді переломних моментів: Революція гідності 2014 року, збройна агресія РФ на сході України, вторгнення РФ до Криму, широкомасштабне вторгнення. Всі ці події, в рамках пересічної розмови про цінності, є нерозривними — такою є фонова рамка для обговорення ціннісних орієнтацій, повний консенсус серед усіх провідних способів інтерпретацій перерахованих подій.

Потрясіння і травмуючі події, з якими в різному вигляді довелося зіштовхнутися більшості населення України, сприяли руйнації старого світогляду, разом з тим, його оновленню. Можна припустити, що, внаслідок складного комплексу пережитих досвідів, певні групи цінностей перейшли на другорядний план, тоді як інші виступили в ролі пріоритетних; певні групи після переоцінки стали нерелевантними, а інші, якісно нові, стали на їхнє місце. Такий опис взаємовідносин людини та цінності є доволі новим — більшість дослідників цінностей середини XIX та початку XX століття розглядають цінності як незмінні, як такі, що не можуть бути людиною «вигадані» (Г. Лотце, В. Віндельбанд, Г. Ріккерт, М. Шеллер [20; 35]).

Після цього розвивається інший підхід до цінності, що розглядає останні як результат роботи уяви людини. Цінності можуть бути сформовані в рамках свободи вибору індивіда і тільки ним самим можуть бути обґрунтовані (М. Вебер). Розробка цих питань у середині XX-го століття відкриває нові перспективи для психологічного дослідження, хоча його об'єкт залишається інтересом вчених, що працюють на межі дисциплін (М. Рокіч, Ш. Шварц, Ф. Клакхон, Ф. Стодтбек, Р. Інглхарт, Н. Смелзер, Л. Кольберг, Дж. Даймонд і ін. [36; 44; 34; 43; 37; 7]).

Дослідження ціннісних орієнтацій як таких переконань, що забезпечують психологічну адаптацію та реадaptaцію студентів до нової соціальної реальності, — є важливими, оскільки перебудови ціннісних орієнтацій можуть

сприйматись спектрально, призводити до психологічного дискомфорту та дисонансу.

XX-XXI століття — активний час дослідження людських цінностей. Проте, не дивлячись на досить велику кількість наукових доробок в лоні ряду наук (психологія, філософія, соціологія, культурологія, соціобіологія тощо) стосовно питань формування і змін ціннісних орієнтацій особистості, невирішеними залишаються питання змін ціннісних орієнтацій під час війни. Серед вітчизняних науковців, що займаються дослідженням цінностей можна виділити З. Карпенко, О. Музику, С. Кузікову, Л. Рибалко, А. Ручку, Л. Помиткіну, І. Попович, В. Кутішенко, І. Власенко, Н. Вінник, М. Мищишина та ін. [13; 15; 24; 16; 22].

**Мета роботи** полягає у дослідженні змін ціннісних орієнтацій студентів в умовах кризових та травматичних подій, викликаних російсько-українською війною.

**Об'єктом** дослідження є ціннісні орієнтації студентів закладів вищої освіти.

**Предметом** дослідження є особливості зміни ціннісних орієнтацій у студентів, що зазнали впливу російсько-української війни.

У роботі використані такі **методи** дослідження як:

- теоретичний аналіз: аналіз літератури, історичний аналіз, порівняння, синтез та узагальнення.

- емпіричні методи: метод спостереження, метод опитування (методика Ш. Шварца «Ціннісний опитувальник» для визначення різниці в ієрархії ціннісних орієнтацій за блоками «Огляд цінностей» та «Профіль особистості» і дослідження рівня узгодженості названих блоків в порівнянні до та під час воєнних подій 2022 р., методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча для дослідження змін ієрархії термінальних та інструментальних цінностей і з'ясування рівню сформованості ціннісної системи особистості та порівняння цих показників до та після початку активних бойових дій 2022 р.), тестування та анкетування (авторська розробка «Аналіз цінностей» з метою визначення

суб'єктивної оцінки рівню перебудови ієрархії ціннісних орієнтацій та сили впливу соціальних чинників на цінності досліджуваного).

- статистично-математична обробка даних з використанням описової статистики та коефіцієнтів кореляції Пірсона, Спірмена, Стюдента та критерій Краскела-Уолліса.

Дослідження проводилось на студентах 1-4 курсів Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського.

#### **Завданнями дослідження є:**

- теоретичний аналіз категорії цінності; аналіз робіт вітчизняних дослідників, що займалися розробкою питання впливу російсько-української війни на особистість від 2014 року;

- з'ясувати процеси змін ціннісних орієнтацій впродовж життя;

- емпірично дослідити особливості змін цінностей за допомогою методик Ш. Шварца і М. Рокіча з проведенням додаткового анкетування;

- розробити план корекційної програми на 10 занять для розвитку ціннісно-сміслової сфери студентів.

#### **Практичне значення.**

Зміни ціннісних орієнтацій можуть супроводжуватись моральними стражданнями, котрі в майбутньому або дозволяють зміцнитись, зрости особистості шляхом осмисленого безпосереднього переживання, або ж виводять її з проактивного психологічного стану і супроводжуються болісними моральними переживаннями у випадку сприйняття цінностей у викривленому вигляді, неосмислено інтроектіваними. [41, с. 522-525]. Наше дослідження надає психологу емпіричну базу знань про особливості ціннісної системи українських студентів університетів для сприяння подальшого розвитку ціннісно-сміслової сфери у клієнтів юнацького віку.

Отримані результати дослідження ціннісних орієнтацій можуть допомогти психологу: краще розуміти середовище в якому існує особистість, зрозуміти її соціальний контекст; розуміти як і де саме в характері прийняття цінностей особистістю можуть ховатися психологічні проблеми. Дослідження може бути

корисним для розробки програм психологічної допомоги студентам, які відчують фрустрацію, тривогу та глибокі внутрішні конфлікти внаслідок війни. Складена нами групова психокорекційна програма для розвитку ціннісно-сміслової сфери студентів може бути реалізована психологами в консультуванні внутрішніх конфліктів, викликаних перебудовою ціннісної системи осіб юнацького віку.

**Структура роботи:** робота складається з вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи 64 сторінки.



## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОНЦЕПТУ ЦІННОСТЕЙ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ

### 1.1. Поняття «цінності» та «ціннісні орієнтації». Історичний розвиток ідеї про цінності

Сформувані цілісне поняття «цінності» і дати вичерпне визначення цьому феномену намагалися вчені всіх епох в рамках різних дисциплін. Проте, виявляється, що дійти згоди вдається не так легко. Ні в соціальних, ні в поведінкових науках, ні в філософії в цілому немає єдиної думки щодо природи, характеру цінності та її місця в структурі особистості. Не дивлячись на об'ємну передісторію, саме поняття «аксіологія» як вчення про цінності з'являється доволі пізно — у роботах Н. Гартмана та П. Лапі на початку ХХ ст.

Варто почати з розуміння поняття «цінність» в філософській думці Давньої Греції. На той час поняття цінності фігурувало в звичному для людей сучасності визначенні, що приписується грошам, або певним матеріалам. Щодо духовної складової поняття «цінності» Аристотелем використовувалось слово «arete», що в перекладі з грецької — доброта, чесність, добродієність. Це чеснота — риса моральної і інтелектуальної досконалості; схильність робити вибір, який приносить успіх, демонструє високі моральні стандарти: робити те, що правильно, і уникати того, що є неправильним [45]. Культивування та удосконалення чесноти вважалося «благом людства» і тому цінувалось як кінцева мета життя або фундаментальний принцип буття. Чесноти направлені ззовні, вони не суб'єктивні. Аристотель наполягав, що набуття чеснот вимагає практики та тренування, а не простого знання про те, що є правильним [28]. Е. Макінтайр зазначає, що в сучасному розумінні, чесноти не розглядаються як стійкі характеристики людини, а замість цього мисляться як здатність до добрих вчинків у певних ситуаціях [20, с. 167].

Поняття Цінності (грец. — ахія) одне з перших застосовувалось в античному стоїцизмі, де цінність була підпорядкована вищим по рангу

чеснотам. Заради загального блага людина діє згідно з розумом, надаючи оцінку відносним цінностям, аби встановити подальший план для дії. Як і в Арістотеля, це вміння є результатом практики та дисципліни. Вміння визначати вартість цінностей підпорядковується такій чесноті як справедливість. Слідуючи цій схемі, людина приходить до відповідності між моральним судженням та природою.

У часи Середньовіччя цінність вважалась такою, що не може бути оцінена людиною, вона визначалась лише Богом, небесним укладом життя, Біблією та заповідями.

Активним часом розробки ідей про цінності є епоха Просвітництва. Почнемо розгляд цих ідей з філософії Канта. Для нього цінність — це безумовний закон, який керує поведінкою та волею людини, не залежно від будь-яких зовнішніх обставин. Для Канта абсолютною цінністю є добра воля, яка є внутрішньою цінністю та означає волю діяти відповідно до морального закону, незалежно від будь-яких особистих користей, задоволень чи симпатій, як це є у іншого філософа епохи Просвітництва, Девіда Юма. Спираючись на таке його твердження, вважаємо доцільним пригадати розмежування ціннісного плюралізму та ціннісного монізму, внутрішніх і зовнішніх цінностей, як вони розглядаються в сучасній аксіології. Автономну «добру волю» Канта можна вважати фундаментальною, внутрішньою цінністю, оскільки вона не обумовлюється нічим іншим, окрім як самою собою, максимою. Тому цінність морального закону є безумовною та непорівнюваною з іншими цінностями [35, с. 35-40]. Також Канта можна розуміти як моніста, зважаючи на його твердження, що існує одна головна моральність — добра воля. Філософ таким чином створює чітке розділення між природним нахилом, симпатією та ціннісною сферою, що обумовлена тільки автономною волею чинити добре, це фундаментальне розділення і робить можливим існування аксіології як науки, де особистість стає цінною самою по собі, оскільки цінність-в-собі — це і є автономна особистість, яка є кінцевою ціллю.

Рухаючись далі до Баденської школи неокантіанства виділимо ідеї В. Віндельбанда та Г. Ріккєрта. За думкою цих філософів цінність не є тим, що самотійно виникає з діяльності чи певного досвіду людини [35, с. 38-40]. Їх може бути багато, проте все одно правильно було б казати про внутрішні цінності та їх моністичність, оскільки все ж вони є апіорними і загальнозначущими, єдиними для всіх, трансцендентальними, а людина в процесі свого життя може тільки знаходити їх власним шляхом.

Ніцше відходить від розуміння цінностей так, як вони розглядаються у Канта і неокантіанців, навіть суперечить їм. Він одним з перших проголошує суб'єктивність цінностей і пропонує переоцінити цінності Західної цивілізації, що передбачає їхній плюралізм [38]. Для Ніцше цінності були не чимось закріпленим або визначеним заздалегідь, але вони могли бути однаково створені та визначені кожним індивідом, який розвивається та здобуває нові знання та досвід.

Також, на противагу трансцендентності цінностей, деякі філософи, такі як А. Мейнонг, Дж. Дьюї, Р. Перрі розглядали цінності як те, що відображає біологічні та психологічні потреби особистості і можуть бути зафіксовані як факти. Такий підхід відображає ідеї натуралістичного психологізму.

М. Вебер, учень Віндельбанда, в рамках соціологізму розглядає цінність як стрижень культури і квінтесенцію інтересів і потреб людей одночасно просуваючи ідею невимірності цінностей. Він продовжує думку Ф. Ніцше та поєднує її з ідеєю конфлікту К. Маркса, доводячи, що боротьба та відстоювання цінностей може відбуватись на полі бою [20, с. 44]. Цінність виступає мотивом соціальних дій та регулятором поведінки в кожній людині. Він розробив теорію соціальної дії, яку пізніше розвинули Т. Парсонс та Е. Шилз.

Е. Дюркгейм у своїх трудах ввів поняття «аномії» — розрив соціальних зв'язків та втрата цінностей як на суспільному, так і індивідуальному рівні в часи перехідного періоду. Разом з тим, руйнування соціальних цінностей і загублення людиною свого місця в суспільстві веде її до самогубства (тобто

причини самогубства є лише соціальні, а психологічні майже повністю відкидаються) [33].

У роботах Томаса і Знанецького, цінність супроводжується приставкою «соціальна». Тобто, соціальна цінність — це певне утворення соціальної реальності, що має значущість для людини і стає важливим в її діяльності. Зазвичай це досить конкретні цінності, що можуть бути схожі у багатьох груп одразу, такі як їжа, інструмент, гроші, певний світогляд, освіта, провідна наукова теорія тощо [17].

Один з родоначальників аналітичної філософії Джордж Мур у своїй роботі «Принципи етики» приходять висновку, що «найбільшими цінностями, які ми знаємо або можемо собі представити, є визначені стани свідомості, які в загальних рисах можна визначити як задоволення спілкування з людьми і насолода прекрасним» [39, с. 281]. Мур займає плюралістичну позицію. Цінність не може бути виражена в термінах фактів або об'єктивної реальності, її пояснення це «інтуїція» і її не можна ні довести, ні спростувати, цінність є суб'єктивним досвідом, який неможливо звести до будь-якої об'єктивної міри, вони мають зовнішню цінність.

Даймонд розглядає цінності як те, що має важливе значення в контексті виходу з кризи окремої людини, або ж всієї нації, кожна з яких повинні працювати над їхнім формуванням та зміцненням задля пристосування до нових умов і запобігання нових кризових ситуацій [7, с. 34-35]. Варто підкреслити, що з точки зору цього вченого цінності є тим, що однаково може як допомогти вийти з кризи, так і спричинити її через конфлікт цінностей, на внутрішньо- і міжособистісному рівнях.

Сучасний погляд на цінності в більшості можна вважати плюралістичним, проте цей плюралізм не несе за собою релятивізм, оскільки не розглядається така функція як оцінка правильності чи неправильності будь-якої цінності. А що є абсолютним добром чи злом визначає кожен індивід окремо.

На теренах психологічної науки цінності пригадував Г. Юнг. Він вважав їх такими, що «вмонтовані в архетип людини і є первинною основою для

формування цінностей індивідуального несвідомого» [1]. Г. Олпорт вперше здійснив спроби шляхом емпіричного дослідження вивчити особистісні цінності [17].

В процесі розвитку наукового знання поступово почалася розробка розмежування між поняттями цінність та ціннісні орієнтації. Це розмежування бере свій початок в соціологічній традиції, а саме в роботах М. Вебера, присвячених соціальній дії і подальшому її розвитку в роботах Парсонса та Шилза. Клакхон розвивав свою ідею ціннісних орієнтацій на теренах психологічної науки, спираючись на доробок вищеназваних соціологів.

Парсонсом і Шилзом ціннісні орієнтації розглядаються як один із чотирьох типів соціальної дії. Згідно з теорією соціальної дії, люди поведуться таким чином, щоб забезпечити досягнення своїх особистих цілей, однак їхні вчинки та поведінка регулюються соціальними нормами та цінностями, які встановлюються у соціальному середовищі. Вчені визначають ціннісні орієнтації як абстрактні ідеї та принципи, норми, стандарти та критерії які орієнтують поведінку та дії людей у суспільстві [36, с. 400-411].

Аналізуючи та розвиваючи ідею ціннісних орієнтацій Парсонса та Шилза, Клакхон чітко розмежовує відмінність термінів «цінність» та «ціннісна орієнтація», включаючи наступний компонент: Цінність — це концепція (тобто, логічний конструкт, абстракція, виведена з того, що люди говорять та роблять), явна чи неявна, що є характерною для окремої людини або групи, відображає бажане і впливає на вибір доступних способів, засобів та цілей дії. Це може бути цінність вищої освіти, здоров'я, успіху, благополуччя сім'ї. Ціннісна орієнтація має дещо іншу конотацію та фокус. Клакхон пише: «Використовувати термін ціннісна орієнтація зручніше для тих ціннісних уявлень, які є (а) загальними, (б) організованими і (в) містять певні екзистенційні судження. Ціннісна орієнтація — це набір пов'язаних пропозицій, що охоплює як ціннісні, так і екзистенціальні елементи». [36, с. 409] Тобто, ціннісна орієнтація відображає більш загальну установку та схильність до певних цінностей, ураховуючи елемент сенсів життя та керівні

моральні інструменти. У співпраці зі Стродбеком вчений пропонує п'ять ціннісних орієнтацій: ставлення до природи загалом, ставлення до природи людини, часова орієнтація, мотивація поведінки, ставлення до інших людей. [36, с.11-12]

На основі робіт вищезазначених авторів Мілтон Рокіч у 1973 році висуває одну з найгрунтовніших теорій ціннісних орієнтацій особистості та представляє інструмент — методику дослідження цінностей М. Рокіча [12, с.26]. Він виділив 36 цінностей, якими володіють всі люди, проте в різній мірі. Ці цінності об'єднуються в систему цінностей, тож результати можуть показати не лише ціннісні пріоритети особистості, а рівень цілісності й сформованості цієї системи. Детальніше методику буде розглянуто у 2 розділі роботи.

Герт Хофстеде, соціальний психолог, протягом 1980-2001 рр. досліджував різниці цінностей в більш ніж у 76 різних країнах і визначив від чотирьох до шести основних кластерів міжкультуральних цінностей: дистанція від влади, уникнення невизначеності, індивідуалізм, маскуліність/жіночість, орієнтація на короткостроковість проти довгостроковості та поблажливості проти обмеження [43, с. 19-34]. Всі вони визначаються за шкалою того, як різні національні спільноти знаходять способи подолання нерівності, невизначеності, стосунки індивіда з людиною жіночої чи чоловічої статі у первинній групі та емоційні наслідки народження як дівчинка або хлопчик.

Ще однією впливовою теорією цінностей є теорія соціального психолога Шалома Шварца, розроблена у 1992 р. За результатами досліджень, проведених у 73 країнах, він пропонує 10 цінностей, які універсально проявляються в індивідах (досягнення, доброзичливість, конформізм, гедонізм, влада, безпека, самоспрямування, стимуляція, традиція, універсалізм) і сім, які проявляються в різних культурах (афективна автономія, консерватизм, егалітарна відданість, гармонія, ієрархія, інтелектуальна автономія та майстерність) [43, с. 34-49]. Детальніше методику дослідження цінностей Шварца буде також розглянуто у другому розділі даної роботи.

Останній наймасштабніший всесвітній огляд цінностей був оприлюднений у 2020 році соціологом Роналдом Інглхартом і його окмандою науковців [44]. Його дослідження розпочалися у 1970 р. і показали, що цінності відображають важливі аспекти культурної та історичної еволюції [34]. Інглхарт відрізняє дві головні категорії цінностей: матеріальні і постматеріальні. Матеріальні цінності пов'язані з економічною безпекою та фізичним виживанням, тоді як постматеріальні цінності пов'язані з особистою та соціальною самореалізацією, самовираженням, демократією та прагненням до якісного життя [43, с. 49-50]. Інглхарт дослідив, що сучасне суспільство характеризується зростанням постматеріальних цінностей. Він стверджує, що це пов'язано зі зміною рівня економічного розвитку та розвитку технологій. За його дослідженнями, постматеріальні цінності поширеніші серед молодого покоління та серед людей з вищою освітою.

У рамках української школи існують доволі об'ємні напрацювання з теми цінностей та аксіології. З. Карпенко у своїй монографії «Аксіологічна психологія особистості» [13] запропонувала свою концепцію аксіопсихології особистості і поняття «аксіопсихіка», що являє собою «потенціал і результат аксіогенезу особистості і включає в себе різноманітні вияви її ціннісно-сміслової сфери: мотиваційні (суб'єктивні, психічні, смислові) ставлення, диспозиційні утворення (соціальні установки і ціннісні орієнтації), мотиваційні чинники (потреби, інтереси, ідеали, загальну спрямованість діяльності і поведінки), емоційно-ціннісні характеристики процесу переживання (предмет переживання і зміст моральної колізії), життєві вибори особистості в різних сферах її самовизначення тощо» [13, с. 10-11] На роботі дослідника в процесі вивчення питань саморозвитку особистості на різних етапах життя, психології прийняття рішень, зв'язку аксіосфери і обдарованості особистості спиралися такі вчені як О. Музика, С. Кузікова, В. Рибалка, Л. Помиткіна, І. Попович та інші.

А. Ручка вивчав динаміку ціннісних орієнтацій українців, типи ціннісної ідентифікації в сучасному соціумі [24]. А. Лазарук у своїх дослідженнях

цінностей розглядає проблему змін цінностей особистості на значимих зламах в історії України і українського суспільства, розробляє методи розвитку ціннісно-сислової сфери людини відповідно до стадій аксіогенезу [17]. Бліхар М., Бліхар В., Г. Католик, Б. Католик вивчають особливості духовного розвитку особистості, ціннісних орієнтацій осіб, що перенесли різного роду хвороби, та ціннісні орієнтації різних верств населення України.

Отже, коріння цінностей ідуть з давніх часів від термінів «чеснота» Арістотеля та «цінність» стоїків. Це поняття також зберігалось як домінуючий підхід у західній моральній філософії до епохи Просвітництва, зазнало раптового затмарення протягом дев'ятнадцятого століття, але отримує нового імпульсу в ХХ столітті. Наразі аксіологія існує на етапі активного пошуку методів її дослідження для забезпечення репрезентативності та об'єктивності результатів. Абстрактність того, що окремі індивіди називають «цінностями» ускладнювало пошук головних патернів навіть на рівні однієї культури. Введення поняття «ціннісна орієнтація» — це варіант виходу з глухого кута стосовно того, як можна емпірично досліджувати цінності та проводити їх кількісний та якісний аналіз.

## **1.2. Формування та зміни ціннісних орієнтацій в онтогенезі.**

### **Особливості ціннісно-сислової системи осіб юнацького віку**

Процес формування ціннісної сфери особистості є складним процесом, в якому одночасно беруть участь велика кількість змінних та чинників. Зокрема впливають соціальний, культурний, історичний, релігійний та особистісний фактори. Віднайти відповідь на питання щодо особливостей формування ціннісної системи в онтогенезі так чи інакше робили спроби кожен з представлених вище вчених. В нашій роботі ми розглянемо ті моделі, що пропонує А. Маслоу, Л. Кольберг та К. Роджерс [21; 37; 41].

Відповідно до підходу А. Маслоу розвиток цінностей особистості відбувається в процесі самотворення. Це створення цінностей і їхнє розкриття



особистістю відбувається в процесі прийняття того чи іншого вибору. Людина шукає в собі причини своїх дій і вчинків, таким чином описуючи і конструюючи свою систему цінностей. За Маслоу пошук своєї ідентичності означає «пошук власних, внутрішніх автентичних цінностей. Такий пошук може відбуватися у вигляді погляду всередину себе у пошуках своєї реальної сутнісної природи, тобто самості» [21, с. 232]. Він визначає самість як внутрішню «серцевину» людини, яка проявляється у формі природних нахилів, уподобань та внутрішніх переконань. Впродовж життя людина стикається з різноманітними ситуаціями, в яких їхня система цінностей виявляється нерелевантною, тоді постає проблема втрати цінностей. Цей етап проявляється в станах апатії, фрустрації, безнадійності, аморальності, цинізму, відбувається збідненість особистості [21, с. 244].

Разом з тим Маслоу розділяє цінності (слідом за потребами) на нижчі і вищі. Нижчі цінності (дефіцитарні) — це перші цінності, які проявляються у дитини і вони є спільними для всіх людей. Людина їх приймає на шляху до задоволення базових потреб (фізіологічні потреби, потребу в безпеці, соціальної приналежності). По мірі того, як людина створює систему задоволення нижчих потреб, відкривається шлях до прийняття вищих цінностей (буттєві) і задоволення вищих потреб (самореалізації, інтеграції, автономії та творчості). Вищі цінності проявляються в тенденції до більш повного існування, у доброті, відвазі, любові.

Л. Кольберг дивиться на формування ціннісної системи особистості зовсім в іншому ключі, ніж це робить Маслоу, проте можна також помітити спільне, якщо брати до уваги аспект потребової сфери і самореалізації. Вчений розробив концепцію морального розвитку особистості, що складається з 3 етапів, показуючи шлях «доконвенційний рівень — конвенційний рівень — постконвенційний рівень». Кожен етап (або рівень) поєднує в собі дві стадії. Доконвенційний етап, тобто доморальний, характерний для дітей до 10 років. В своїй структурі він розробляє перші дві стадії процесу морального розвитку. Стадія орієнтації на уникнення покарання з боку оточуючих людей, а вчинки

зумовлюються обставинами ззовні. На стадії задоволення потреб дотримання правил відбувається тільки за умови задоволення якихось потреб дитини. Це початок домінування індивідуалізму — ця стадія може прослідковуватися у дітей, що проходять кризу трьох років, проте найяскравіше помітна у молодшому шкільному віці. Пізніше настає час конвенційного рівня, що містить мораль, що зумовлена звичаями і повсюдно прийнята. Найбільш інтенсивно становлення даного рівня відбувається під час навчання дитини в молодших середніх класах. До даного етапу включено третю та четверту стадії. На стадії орієнтації на думку і схвалення інших людина діє з позиції уникнення критики з боку значимих осіб. Стадія формування поваги до влади, порядку і законів характеризується чіткими усвідомленням і виконаннями своїх обов'язків відповідно до законів групи, в яку включена людина. Постконвенційний, або рівень індивідуально усвідомлених моральних принципів, містить в собі п'яту та шосту стадії. Даний етап розпочинається в підлітковому віці і кристалізується у юнацькому — ранньому дорослому віці. П'ята стадія — це прийняття цінностей прав та демократії: особистість розуміє, що індивідуальні права та свободи повинні бути захищені законом, а рішення повинні прийматись в демократичний спосіб. Шоста стадія, фінальна в усій системі морального розвитку, — це стадія орієнтації на уникнення самосуду, повного орієнтування на свою систему цінностей та етичних принципів, що може мати значно виражене протиріччя з прийнятими в суспільстві нормами [37]. Тут можна провести паралель з самореалізацією за Маслоу та ідентифікацією за Юнгом — людина реалізує себе, спираючись на власно вибудовану систему ціннісних орієнтацій.

У своїх роботах, присвячених теорії особистості та клієнт-центрованій терапії, К. Роджерс також приділяє увагу цінностям особистості. Він вважав, що цінності формуються у процесі взаємодії між людьми, а формування своїх уявлень про світ та свого місця в ньому починається майже з самого народження. Він зазначав, що у дитини раннього віку оцінка відбувається на рівні «подобається — не подобається». «Цінити» дитина починає тепло, любов,

будь-які приємні фізичні відчуття. Невизначеності в оцінках тут ще майже не спостерігається. Пізніше в цю картину вплітається оцінка дитини іншими, соціальний досвід «стає частиною його власного феноменального поля наряду з іншим досвідом, не пов'язаним з іншими людьми» [41, с. 498-499]. Вже на цьому етапі починають проявлятися ті цінності, які Роджерс назвав інтроєктованими, запозиченими у інших. Такі цінності можуть стати причиною формування перших неадекватних механізмів психологічної регуляції особистості на пізніх етапах, на відміну від цінностей, що безпосередньо переживаються людиною. Роджерс наводить приклад, коли батьки сварять дитину за неслухняність. Для дитини ще немає цінності важливішої, ніж любов батьків. Коли вона чує, що вони вважають дитину поганою за вияв неслухняності, вона починає асоціювати себе з «поганою людиною», що несумісно з тим «Я», яке є ціноване і плекане батьками. Таким чином починає формуватися викривлена установка «Я поганий коли так поведжусь, така поведінка незадовільна» замість здорової «Така поведінка вважається незадовільною моїми батьками», що є більш об'єктивною оцінкою ситуації. Дитина починає сприймати батьківські установки не просто інтроєктовано, як установки іншої людини, а переживати їх так, як наче вони були її власними переконаннями на основі внутрішніх відчуттів. Важливим в позиції Роджерса є наступні його слова: «У такому разі цінності прикладені дитиною до свого досвіду, відриваються від функціонування його власного організму, а досвід оцінюється за мірками установок його батьків або інших людей, що близько спілкуються з ним. (...) Така «самість», сформована на основі спотворення сенсорної та вісцеральної достовірності, щоб відповідати вже існуючій структурі, потребує певної організації та інтеграції, які індивід намагається зберегти. Вважається, що поведінка зміцнює цю самість, якщо такі цінності не засвоюються через сенсорні чи внутрішні реакції. Якщо ж немає негативної сенсорної чи внутрішньої реакції, поведінка вважається протидією збереженню та зміцненню «я». Схоже, що індивід стає на шлях, який він пізніше описує, як «я дійсно не знаю себе». Початкові сенсорні та внутрішні реакції ігноруються

або не допускаються до свідомості, за винятком їх спотворених форм, пов'язані з ними цінності не можуть потрапити до сфери свідомості. Їхнє місце зайняло поняття «я», частково засноване на спотвореній символіці» [47. с. 499]. Формування цінностей проходить в тому числі шляхом абсорбації їх з культури, частину з яких людина так само переживає на власному безпосередньому досвіді, а частину неосмислено інтроектуює.

Працювати з неадекватними механізмами психологічної регуляції, і цінностями зокрема, найефективніше в юнацькому та молодому віці. Шляхом перевірки кожної цінності, що для себе виділяє індивід, її активній переоцінці як шляхом рефлексії, що стає більш ґрунтовнішою саме в молодому віці, так і в рамках психотерапевтичного або психокорекційного процесу, людина приходить до власних цінностей [41, с. 522], де найважливіші (ті, що укріплюють організм) проявляються в ситуації, коли всі переживання і установки доступні для усвідомленої символізації, а поведінка стає такою, що задовольняє всі потреби, що мають саме такий сенс для особистості.

Юнацький період характерний гнучкістю соціальних ролей, спостерігається комунікативне експериментування, що є одним з механізмів особистості спробувати різні цінності і сенси на собі. За Еріксоном юнацький вік та частково ранній дорослий — вік екзистенційної кризи та надбання ідентичності, вік набуття «балансу і узгодженості між внутрішніми психічними якостями особистості та її соціальними ролями, діяльністю й поведінкою» [26, с. 229]. Ж. Марсія наводить чотири варіанта становлення ідентичності [26, с. 230-233], які можуть в той же час бути і її етапами, хоча і не обов'язково в повній комплектації. Перший — це варіант невизначеної, або дифузної, ідентичності коли юнак уникає (або відмовляється) набуття ідентичності і пошуку цінностей, що сповнювали б його життєвий шлях. Другий — варіант передчасного, або приреченого, вибору, що може відбутись в тому випадку, коли за юнака його позицію та частину цінностей обрали інші, або які були прийняті під впливом випадкових обставин. Третій — шлях мораторія, відстрочка вибору через неготовність юнака або екстремальні, несприятливі

обставини, що перешкоджають індивіду повноцінно осмислити свою особистість, орієнтації та переконання. Четвертий варіант — це становлення зрілої ідентичності, де юнак нарешті досяг гармонії між власними ціннісними орієнтаціями, переконаннями, бажаннями та можливостями. За ускладнених війною умов, в яких зараз опинилась українська молодь, є ризик застрягання на другому та третьому варіантах становлення ідентичності, що безумовно в деяких випадках може відстрочити набуття зрілої ідентичності.

Тож, аналізуючи представлені підходи до суті формування ціннісних систем в онтогенезі можна стверджувати, що провідним періодом у формуванні ціннісності є останні роки підліткового віку з його особистісною кризою і прагненням до самоідентифікації, де домінуючими є орієнтація на самосвідомість, прагнення самостійно визначити сенс свого існування. Юнацький вік — період кристалізації системи цінностей, набуття ідентичності, вік найактивнішої рефлексії сповненої екзистенційних переживань. Деякі цінності, що були важливими у підлітковому віці, знаходять своє втілення в процесі навчання за обраним напрямком, професійній діяльності, у виборі свого кола спілкування. Деякі цінності переосмислюються індивідом і з виду інтеріорізованих стають здоровими для особистості, такими, що безпосередньо переживаються і усвідомлюються. Не можна не звернути увагу на те, що навчання за фахом також має провідну роль в зміні та доповненні системи цінностей студента. Ті ціннісні орієнтації, що закріпились у цей період юнацтва і раннього дорослого віку, будуть так чи інакше супроводжувати людину протягом всього життя, виходити на передній план, або відступати на периферію за різних обставин.

Наразі перейдемо до теоретичного огляду питання про те, як ціннісна система змінюється в часи екстремальних ситуацій, соціальних криз та надзвичайних обставин. Цікавим для розгляду тема є ще і з тієї точки зору, як такі обставини включаються в процес становлення ціннісних орієнтацій у осіб юнацького — раннього молодого віку.

### 1.3. Вплив кризових ситуацій на зміни ціннісних орієнтацій

У «Великій українській енциклопедії» наводиться таке визначення поняття «криза»: «Криза — перехідний, зламний стан оприявнення й загострення суперечностей, що веде до втрати системою рівноваги, дисфункції та руйнування соціальних структур (економічних, політичних тощо)» [3].

Будь-які кризи в суспільстві відображаються на кожному індивіді у вигляді життєвої кризи, оскільки у скрутних для великої кількості людей обставинах у кожного своя власна, індивідуальна і неповторна життєва ситуація.

Зупинимось на роботі Дж. Даймонда «Як нація виходить з кризи» [7, с. 33-40]. В представлений роботі вчений розглядає низку криз (війни, демографічні кризи, теракти, природні катаклізми тощо), які охопили окремі країни Землі, і дає пояснення тому, в яких випадках народи успішно, а часом з більшими «виграшами» виходять з певних травматичних подій. Науковець дивиться на кризи з двох рівнів: індивідуального, де пояснює механізм виходу з кризи кожною особистістю окремо, і національного. І в першому, і в другому випадку — це 12 кроків. В деяких пунктах вони розходяться, проте сутність залишається незмінною: для успішного проходження кризи і переходу на новий гармонійний рівень існування необхідні 12 кроків. Вони включають в себе: визнання кризи, визнання відповідальності за її подолання, виведення головних питань, що необхідно вирішити, отримання допомоги ззовні, орієнтація на свої успіхи і успіхи інших в минулому і теперішньому, ідентичність/сильне его, чесна самооцінка, перебудова цінностей, визнання минулих невдач та терпіння, ситуаційна гнучкість, свобода від обмежень.

Одним з останніх кроків роботи з кризою є обов'язкове виокремлення нових чи видозмінених індивідуальних цінностей (якщо мова про проходження індивідуальної кризи) або формування загальнонаціональних цінностей (якщо мова про національну кризу). Тобто, цінності мають важливе значення в контексті виходу з кризи де кожна особистість/нація повинні працювати над

їхнім зміцненням та пристосуванням до нових умов. Криза виступає з одного боку в ролі лакмусового папірця, що перевіряє цінності на їхню фундаментальність, твердість. З іншого боку — це ламання і зведення нових цінностей в ранг пріоритетних.

«Засадничі цінності або полегшують подолання кризи, або ускладнюють його. З одного боку, вони забезпечують підвалини сили та впевненості, спираючись на які, людина зможе обмірковувати зміни певних елементів свого єства. З іншого ж боку, вперте дотримання засадничих цінностей, навіть коли вони виявляються недоречними в обставинах, що змінилися, може стати непереборною перешкодою на шляху подолання кризи» [7, с. 51].

Людина юнацького — раннього дорослого віку сама по собі знаходиться в кризі, проходячи етап становлення ціннісно-сміслової сфери. Зовнішня кризова ситуація з одного боку може прискорити цей процес — в умовах, наближених до екстремальних, людина змушена в прискореному режимі знаходити причини певних вчинків, надавати особливий смисл своїй діяльності і відсікати неважливе, при цьому тримаючи ближче до себе найважливіше [2]. З іншого боку накладання життєвої кризи пошуку сенсів і цінностей життя і кризової ситуації можуть викликати дистрес і призвести до деяких деструктивних афективних змін, змін на когнітивному рівні, змін ступеню усвідомлення та інтеграції життєвого досвіду. Наслідком також може бути становлення ідентичності шляхом передчасного вибору або мораторію і перешкоджати досягненню зрілої ідентичності, породжуючи нові внутрішньоособистісні конфлікти.

Наразі тема змін цінностей під час російсько-української війни, зокрема у студентів, не є достатньо дослідженою. Для аналізу вже наявних у наукових публікаціях даних на тему, що оглядається, спершу розглянемо зміни цінностей в контексті логотерапії В. Франкла.

В кризових ситуаціях, особливо в тих, де під загрозу стає цінність людського життя, спостерігається крах ціннісної системи, а для успішного проходження людиною цього періоду необхідне активне включення в

створення нових смислів. Три групи цінностей, що виділяє Франкл — цінності творчості, переживання та відношення — відображають ті самі шляхи, якими індивід може знайти сенс в житті за будь-яких обставин. «Перший — творча робота або вчинки. Другий — досвідчення чогось або ж зустріч із кимось; іншими словами, сенс можна знайти не тільки в роботі, але й у коханні. (...) Третій (...): навіть безпомічна жертва в безнадійній ситуації, перед обличчям долі, якої не змінити, може повстати проти себе, перерости себе і таким чином змінитися. Вона може обернути особисту трагедію на тріумф» [29, с. 151-152].

Дослідження змін ціннісних орієнтацій української молоді, проведені М. Мищишиною, Т. Симканич [22], В. Кутішенко, І. Власенко, Н. Вінник [16], О. Зеленою та І. Мірчук [9] показують такі закономірності: цінність творчості проявляється через підтримку національної культури, пошуку можливостей бути корисним іншим, шукати варіанти нового життя [16]; цінність переживання проявляється через формування активної громадянської позиції, залучення до волонтерської діяльності [9], «усвідомлення цінностей міжособистісних взаємин, (...) єдності зі своїм народом та зростання значущості загальнолюдських цінностей» [16], у студентів психологічного профілю активно виразилась ціннісна орієнтація «служіння» [22], що можна проінтерпритувати як усвідомлення студентами суті та відповідальності обраної професії, активну участь у наданні першої психологічної допомоги; цінність відношення проявляється через «усвідомлення у молодих українців, що їхнє життя, свобода, доля країни, її та власне майбутнє залежить від рівня їхньої відповідальності перед викликами» [9], зростання віри й усвідомлення справжньої сили і цінності власної особистості [16].

## Висновки до розділу I

Не дивлячись на доволі багатий науковий доробок в сфері цінностей, їх вивчення ще не закінчено. Продовжуються дискусії стосовно природи цінностей: внутрішніх та зовнішніх, моністичного і плюралістичного підходів,



онтологічного статусу цінностей, джерела їх формування та значення для кожної особистості і суспільства в цілому. Значні відмінності між концепціями, не лише в галузі психологічних наук, відкривають широке поле для дослідження природи, походження та принципу формування цінностей як на суспільному, так і на індивідуальному рівнях.

Спроби поставити поняття «цінності» в більш жорсткі рамки, що дозволяли б більш ґрунтовно досліджувати цей феномен, як наприклад виділити поняття «ціннісні орієнтації», можуть бути оцінені з двох сторін. З одного боку, будь-яке дослідження заради його якості має бути твердо окреслене, чітко визначено і давати можливість оцінити не лише якісно, але й кількісно. Будь-які дослідження мають бути достатньо репрезентативними, аби вони були корисними для науки і подальшого її розвитку. З іншого боку ми бачимо, що досліджувана нами категорія цінностей — це широке поняття, що активно присутнє кожному життю людини. Його спрощення може нашкодити повному якісному розумінню. Проте, ми вбачаємо цей крок логічним на даному етапі розвитку аксіології, оскільки дослідження в таких рамках може акцентувати ті прогалини, які лишилися непоміченими.

Узагальнюючи дані щодо процесу формування цінностей в онтогенезі бачимо, що юнацький вік найбільш сприятливий, оскільки це вік набуття постконвенційної моралі, ідентичності та індивідуалізації, роботи над деструктивними переконаннями, нав'язаними цінностями та пошуку автентичних цінностей. Під час активного переосмислення і вибудови власної ціннісної системи індивід проходить повз екзистенційну кризу, що може проявлятися в станах апатії та фрустрації, складних емоційних переживаннях та сумнівах. Для юнаків сучасності цей період ускладнився надзвичайними обставинами, що викликані повномасштабним вторгненням Росії на територію України і наслідками воєнних дій. Система цінностей, що щойно почала кристалізуватися, опинилася у стані краху знову.

Наступні два розділи будуть присвячені емпіричному дослідженню особливостей змін ціннісних орієнтацій студентів з часу початку масштабних

воєнних дій у порівнянні з тією системою ціннісних орієнтацій, яку вони пам'ятають у себе станом на кінець 2021 року.

## РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ НА ЗМІНИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 2.1. Визначення діагностичних методик

Отже, за Клакхоном цінності відрізняються за своєю важливістю і чим важливішою для людини є цінність, тим більша ймовірність, що вона діятиме так, щоб сприяти досягненню цієї цінності. За твердженням Шварца цінності є когнітивними уявленнями основних мотивацій і структуровані відповідно до їх сумісності та конфліктів і разом з тим можуть бути універсальними для багатьох культур. Спираючись на дані твердження нами було обрано такі методики дослідження змін цінностей і ціннісних орієнтацій, що містили б в собі вже готові набори певних ціннісних орієнтацій. А саме методика «Дослідження ціннісних орієнтацій» М. Рокіча і «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца. Під час дослідження увага приділялась тому, як змінюються місця певних орієнтацій і цінностей в ієрархії до та після повномасштабного вторгнення Росії на територію України.

Методика дослідження цінностей Шварца (Schwartz Value Survey) є однією з найбільш використовуваних методик в сфері психологічного дослідження ціннісних орієнтацій людини. Вона була розроблена Ш. Шварцем у 1992 році на основі його теорії універсальних цінностей. Методика має дві частини. Перша — «Огляд цінностей» — містить два списки цінностей та словосполучень, що в загальному представляють 57 цінностей і покликані дослідити цінності людини на особистісному рівні і визначити структуру цінностей, що мають найбільший вплив на особистість. Кожен рядок досліджуваному пропонується оцінити за шкалою від -1 до 7 в залежності від того, наскільки важливою людині здається та чи інша цінність. Ці питання охоплюють 10 основних ціннісних орієнтацій, що включають в себе самодостатність, стимулювання, гармонію, безпеку, традицію, владу,

досягнення, універсалізм, гуманізм та стимулювання. Після того, як людина відповідає на всі питання першої частини опитувальника, результати підраховуються за відповідним ключем. Отримані дані дають змогу визначити, які цінності є найважливішими для даної людини, а також з'ясувати, наскільки вона сприймає різні цінності у порівнянні з іншими людьми. Отримані 10 цінностей можуть об'єднуватися в чотири сектори, що дозволяє вивчати цінності на тому рівні, який буде більш прийнятним для дослідження.

Друга частина методики — «Профіль особистості» — складається з 40 описів різних людей, що так само підпорядковуються вищеназваним 10 орієнтаціям. Перед досліджуванним стоїть завдання оцінити від -1 (зовсім не схоже на мене) до 4 (дуже схоже на мене) відповідно до того, наскільки цей опис здається респонденту схожим на його власні характеристики. Таким чином визначається рівень індивідуальних пріоритетів.

Важливим при аналізі результатів є те, що дані, отримані по першій і другій частинах опитувальника, зазвичай не збігаються, тому що ціннісні орієнтації особистості на рівні нормативних ідеалів не завжди можуть реалізуватися в поведінці внаслідок обмеження можливостей людини, групового тиску, дотримання певних традицій, дотримання зразків поведінки та інших причин.

Методика Ш. Шварца, зокрема його друга частина, адаптована українською і підтвердила свою валідність на українській вибірці у 2013 І. Семків [25]. Адаптацією російськомовної версії опитувальника займався В. Карандашев [11]. Наразі методика використовується як частина опитувальника Європейського соціологічного дослідження, а також у багатьох українських дослідження цінностей не лише психологами, а й соціологами та політологами. Зокрема це такі дослідники як О. Шестаковська, Є. Воропаєв [5], У. Лешенюк [19], О. Мурадян та ін. Повний текст методики та ключ для обробки результатів представлено у Додатку А.1.

Методика «Дослідження ціннісних орієнтацій» М. Рокіча (Rokeach Value Survey) також підтвердила свою валідність і була адаптована Д. Леонтєвим

[12, с. 26-29]. На українській вибірці російськомовний варіант методики проводився в дослідженнях таких українських вчених як Е. Воронцова та Ю. Ївженко [4], О. Чуйко [31], Г. Голуб [6]. Представлений опитувальник складається з двох списків, кожен з яких містить по 18 цінностей. Перший список включає термінальні цінності, другий — інструментальні цінності. Термінальні цінності — ті, які виступають певними переконаннями індивіда, що досягнення певної кінцевої мети індивідуального існування (наприклад, щасливе сімейне життя, допомога іншим) варте прагнення з особистої і суспільної точок зору. Можна назвати такі цінності цінностями-цілями. До інструментальних відносять в свою чергу ті цінності, що виступають переконаннями щодо доцільності і правильності певних образів дій (вихованість, відповідальність, сміливість) в будь-яких ситуаціях, як з особистої, так і суспільної точок зору. Ці цінності є цінностями-засобами.

Респонденту пропонується два блоки цінностей по 18 пунктів кожен. Перед опитуваним стоїть задача оцінити важливість кожної цінності не просто за допомогою балів, а шляхом ранжування представлених М. Рокичем цінностей від 1 до 18. Для того щоб це зробити, досліджувані мають провести детальний самоаналіз та визначити, яка оцінка важливості найкраще описує значення, яке вони надають кожній абстрактній цінності. Наприклад, респондент повинен вирішити, чи відповідає важливість абстрактної цінності (наприклад, рівність) рейтингу 6 або 5, чи рейтингу 3 або 4. Це досить важке завдання: значення не тільки абстрактні, але й точно визначають суб'єктивну важливість. Після закінчення ранжування психологом-дослідником відповідно до ключа цінності групуються у змістовні блоки. У разі, якщо виявляється закономірність, тобто назви певних блоків наближені один до одного, відмічається сформованість ціннісної системи. Якщо закономірностей не спостерігається — система цінностей не сформована, або досліджуваним була не зрозуміла інструкція. Власне через можливість визначити сформованість або несформованість ціннісної системи особистості, дані за методикою М. Рокича так важливі для дослідження в якості продовження опитувальника Ш. Шварца,

оскільки відобразять дійсно найважливіші та найменш важливі для людини цінності, особливості деформацій сформованості системи цінностей в періоди до та після повномасштабного вторгнення. Стимульний матеріал та ключ для підрахунків результатів представлено у Додатку А.2.

Додатковим джерелом інформації про вплив воєнних подій на цінності респондентів стала авторська анкета. Анкета має три частини.

Перша частина містить чотири питання і є загальною, де досліджуваний мав відмітити свій вік, стать, курс та спеціальність.

Друга частина містить десять питань. Вісім з них мають кілька варіантів відповідей і покликані визначити: суб'єктивну оцінку масштабу перебудови ціннісної системи; джерело спонукання на перегляд особистої системи цінностей з моменту повномасштабного вторгнення; рівень збігу цінностей опитуваного з цінностями найближчого кола спілкування до та після повномасштабного вторгнення; суб'єктивну оцінку респондента змін цінностей в його найближчому оточенні; оцінку рівня впливу ЗМІ та близького кола спілкування опитуваного на його систему цінностей; особливості сприйняття теперішньої системи цінностей респондента. Ще два питання, що входять до другої частини нашої анкети, є відкритими без варіантів відповідей і мають на меті зібрати інформацію стосовно того, від яких цінностей опитуваним довелось відмовитись, а які цінності сформувались і стали на місце відхилених.

Третя частина має вісім питань спрямованих на визначення рівня впливу сім'ї, друзів, загального кола спілкування, соціальних мереж, ЗМІ, блогерів, лідерів громадської думки, викладачів ЗВО на моральні орієнтири опитуваного від 0 (жодного впливу) до 10 (дуже великий вплив).

Таким чином, анкета містить 22 (двадцять два) питання. В процесі обробки відповідей на закриті питання дані підраховувались та переводились у відсоток для зручності презентації отриманих результатів, а дані з відкритих питань було згруповано на блоки в залежності від частоти зустрічі схожих відповідей. Тест анкети можна детальніше розглянути в Додатку А.3.

## 2.2. Опис вибірки та етапи проведення дослідження

Наукове дослідження умовно розділяють на п'ять етапів. Зокрема І. Дзевульська та співавтори виділяють етапи 1) визначення мети, об'єкта, предмета дослідження; 2) інформаційне забезпечення (збір теоретичного матеріалу); 3) методичне та програмне забезпечення (власне емпіричне дослідження); 4) аналіз отриманих даних; 5) формулювання висновків і рекомендацій [8].

Мету, предмет та об'єкт дослідження наведено у вступі даної роботи.

Результати роботи з теоретичним матеріалом на представлену тему було подано у Розділі І.

Методичне забезпечення реалізувалось в процесі ознайомлення і вибору методик, спрямованих на дослідження цінностей. Детальний опис обраних методик було представлено у першому підрозділі Розділу ІІ. Нижче наводимо детальний опис частин емпіричного дослідження.

Дослідження проводилось на вибірці студентів бакалавріату спеціальностей «Психологія»; «Право»; «Соціальна робота»; «Журналістика»; «Філологія»; «Історія та археологія»; «Філософія»; «Інформаційна, бібліотечна та архівна справа» впродовж березня 2023 року. Загальна вибірка склала 32 особи, серед яких 12 (37,5%) чоловічої статі та 20 (62,5%) жіночої віком від 17 до 24 років. Характеристика вибірки також надана на діаграмах, занесених в Рис 2.1 нижче.

Вважаємо необхідним підкреслити важливість дослідження цінностей саме на студентській вибірці. Як висвітлено в попередньому розділі, юнацький вік є критичним періодом у формуванні переконань, цінностей та світогляду. В цей період студенти активно формують свої цінності, вірування і життєві орієнтації, піддаючись впливу різних чинників, таких як навчання, соціальні взаємодії, експериментування з новими ідеями та досвідами. В наш час, на жаль, вагомим чинником є російсько-українська війна. Вивчення змін цінностей серед студентів може допомогти краще зрозуміти, як ці процеси відбуваються, і

як вони можуть впливати не лише на життя людини в майбутньому, її психологічне здоров'я і благополуччя, а й на суспільство, в якому вона функціонує. Студенти є однією з найбільш активних соціальних груп, часто беруть участь у різних формах громадської діяльності, активно висловлюють свої думки та погляди, беруть участь у різних рухах, політичних акціях та інших активностях, є майбутньою генерацією лідерів у різних сферах суспільства [40]. Тому вивчення змін цінностей серед студентів має допомогти зрозуміти, як вони бачать світ, які цінності вони вважають важливими та як ці цінності можуть вплинути на суспільну діяльність та зміни в суспільстві, в тому числі в його психологічному благополуччі.

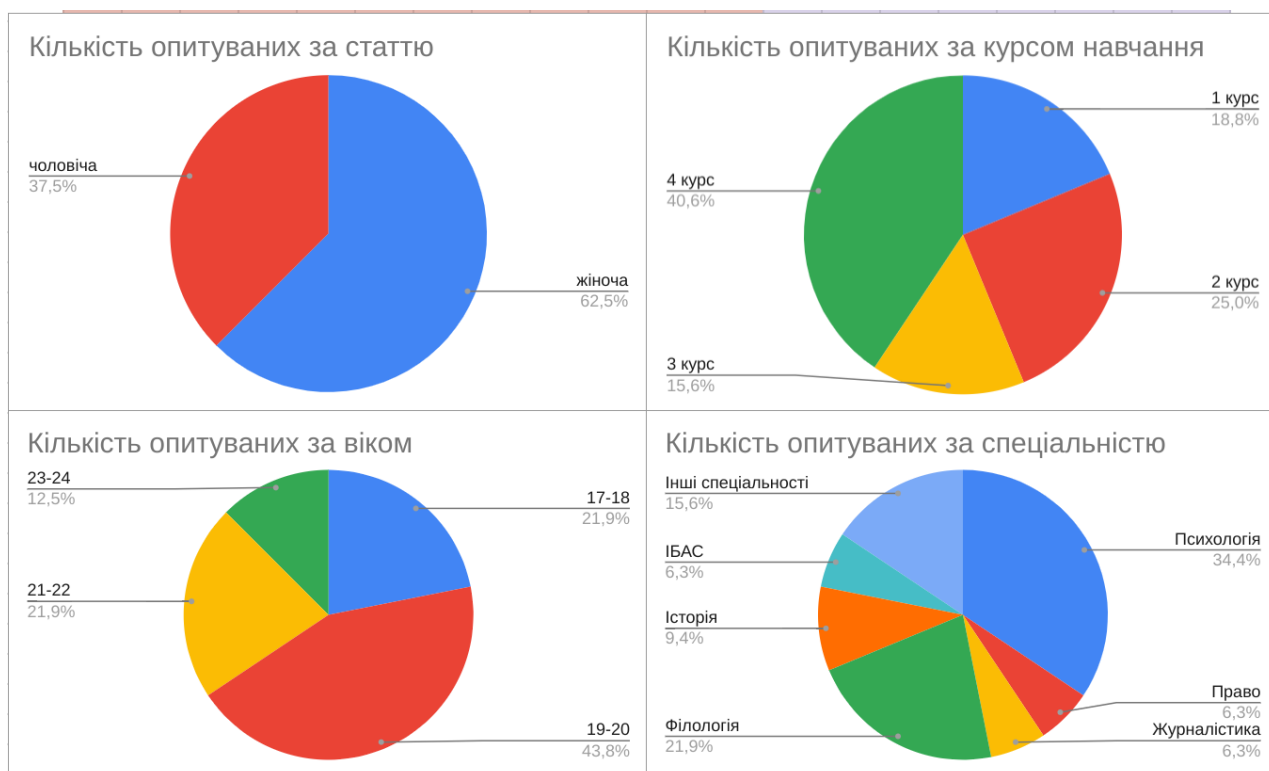


Рис. 2.1 Діаграми відповідно до розподілу вибірки за статтю, віком, курсом та спеціальністю

Опитування було організоване і проводилось за допомогою GoogleForms. Відповідно до описаних у попередньому підрозділі методик, дослідження мало три частини. Перша частина — заповнення авторської анкети. Друга частина була спрямована на дослідження ціннісної системи респондентів до початку повномасштабного вторгнення. Опитуваним було поставлено завдання відповідати на питання методик з ретроспективної позиції, відповідно до того,



як досліджуваний вірогідніше за все міг би дати відповіді до початку повномасштабного вторгнення. Дана частина містила два кроки: перший — проходження методики «Дослідження ціннісних орієнтацій» М. Рокіча; другий — заповнення опитувальника «Дослідження цінностей» Ш. Шварца. Третя частина проведеного опитування містила ті самі кроки, що і попередня, лише з тією відмінністю, що респонденти давали відповіді з теперішньої позиції і оцінювали влучність тверджень і систему цінностей не ретроспективно, а відповідно відчуттям тут і зараз.

Розуміючи той об'єм роботи, який досліджувані отримали, задля покращення достовірності і підвищення якості відповідей, що надавали респонденти, нами було надано інструкцію робити паузи між частинами опитувальника. Так забезпечувалась умова якомога повнішої концентрації опитуваних на завданні, поглибленому самоаналізі в процесі побудови ієрархії цінностей за методикою М. Рокіча і експериментального «приміряння» на себе ролей та характеристик відповідно до опитувальника Ш. Шварца.

В процесі організації дослідження нами було якомога повно дотримано принципи об'єктивності, неупередженого ставлення; багатомірного існування предмета дослідження, що знайшло своє вираження у спробі оцінити не лише факт зміни ціннісної системи особистості в результаті подій, спричинених повномасштабним вторгненням, а й розглянути місце соціальних чинників в процесі цих змін; принцип дослідження явища у розвитку, що відображається у розділі дослідження на частини ретроспективного та теперішнього аналізу опитуваними власної системи цінностей.

Після збору емпіричного матеріалу було розпочато четвертий етап дослідження — аналіз та інтерпретація результатів. Детально даний етап описано у Розділі III нашої роботи. Наразі вважаємо доцільним зупинитися в загальному на використовуваних методах статистичної обробки даних.

Оскільки в нашому дослідженні не використовувалось методик, де результатом було б одне значення, ми перевірили вибірку на нормальність, визначивши середні значення кожного вимірюваного показника, його моду та

медіану. Додатково було проведено перевірку на нормальність розподілу випадкової величини за допомогою порівняння емпіричних та критичних значень асиметрії та ексцесу, де для дійсності закону нормального розподілу емпіричні показники мають бути меншими за критичні [23, с. 16]. Таким чином нами було виявлено, що у більшості показників середнє число, мода та медіана співпадають, або є дуже схожі, а емпіричні асиметрія та ексцес були меншими за критичні, чого і потребує формула. Отже було зроблено висновок, що вибірка відповідає закону нормального розподілу.

В першу чергу, для обробки результатів ранжування цінностей за методикою «Дослідження ціннісних орієнтацій» М. Рокіча, спираючись на те, що вибірки є зв'язаними і відповідають закону нормального розподілу випадкової величини, було обрано провести кореляцію на зміни цінностей до та після повномасштабного вторгнення за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона [23, с. 30] за кожною цінністю окремо. Даний статистичний метод дозволяє дослідити лінійну залежність між двома неперервними випадковими величинами і показує ступінь схожості або зв'язку між двома змінними. Таким чином ми побачили, які цінності лишились статичними і не потерпіли значних змін з часом повномасштабного вторгнення, а які цінності стали значно яскравішими, або виявились відхиленими. Так, підрахунок за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона дозволив нам побачити більш детальну картину статистичної значущості змін цінностей, ніж це дозволив оглянути аналіз варіацій, порівняння сирих середніх балів кожної з цінностей, запропонованих М. Рокічем, хоча середні ранги по ціннісним орієнтаціям було проаналізовано за тим самим принципом.

Другим кроком було визначення у балах рівня сформованості системи ціннісних орієнтацій до та після повномасштабного вторгнення і перевірено на значущість змін з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона. За допомогою t-критерію Стюдента визначено залежність реальної сформованості ціннісної системи від суб'єктивної оцінки рівня змін ціннісної системи.

Далі ми перейшли до обробки даних за методикою «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца. Тут було використано так само метод коефіцієнту кореляції Пірсона додатково до аналізу середніх результатів за кожною ціннісною орієнтацією. Крім того, було досліджено рівень співпадіння блоків «Огляд цінностей» та «Профіль особистості» до та під час повномасштабних воєнних дій російсько-української війни.

За допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена [23, с. 39-40] було визначено додатково значимість кореляції між середніми значенням термінальних, інструментальних цінностей за М. Рокічем, кореляції між частинами «Огляд цінностей» (нормативними ідеалами) та «Профілями особистості» (реалізація цінностей в поведінці) за Ш. Шварцем, також до та під час війни на основі середніх значень за кожною ціннісною орієнтацією.

Відповіді респондентів представлені у додатку В.

Також нами було проаналізовано особливості змін цінностей до та під час повномасштабного вторгнення в залежності від суб'єктивної оцінки рівня перебудови цінностей. В першу чергу вибірку було розділено на дві групи, спираючись на відповіді за п'ятим питанням анкети: група з відповідями «відчувані або значні зміни в цінностях» та група з відповідями про «відсутність або незначність змін в цінностях». Після цього було здійснено порівняння коефіцієнтів кореляції між двома групами, відповідно до результатів методик М. Рокіча та Ш. Шварца окремо. Обчислення робились за допомогою t-критерію Стьюдента.

Надалі було організовано обробку відповідно до середніх балів за питаннями 14-22 анкети, що визначають рівень впливу мікро- та макросоціуму на моральну сферу опитуваного. Дослідження між окремими цінностями за методикою Ш. Шварца та висотою оцінки впливу соціуму на моральні орієнтації респондента було проведено за допомогою критерію Краскела-Уолліса [24].

Окремо було проаналізовано відкриту частину анкети, де респонденти описували ті цінності, що їм довелося відхилити і ті, що є новосформованими, а також питання 6-10 другої частини анкети.

По закінченню аналізу та інтерпретації даних нами було розроблено тренінгову програму на 10 занять, спрямованих на розвиток ціннісно-сміслової сфери юнаків та злагодження тих переживань, що стали актуальними через руйнацію і повторну вибудову цінностей через воєнні дії 2022-2023 років. Опис програми представлено у другому підрозділі Розділу III даної роботи, а детальний план наведено у Додатку Б.

## **Висновки до розділу II**

Отже, для проведення емпіричного дослідження нами було обрано методики «Дослідження ціннісних орієнтацій» М. Рокіча і «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца. Причиною вибору саме цих методик послугувало те, що вони є одними з найповніших методів вивчення ієрархії ціннісних орієнтацій особистості і широко проводяться на українській вибірці. Методика М. Рокіча дозволяє дослідити рівень сформованості ціннісної системи особистості, що надзвичайно актуально в час активної перебудови ціннісних орієнтацій в умовах російсько-української війни. Методика Ш. Шварца дозволяє наочно виокремити кластери цінностей, що стали менш або більш актуальними у студентської молоді. Для розкриття можливостей представлених методик вивчення цінностей було складено анкету, результати якої частково прокорельовано з даними по методикам М. Рокіча та Ш. Шварца.

Робота над дослідженням складається з п'яти етапів, які послідовно викладено в нашій роботі. Перший — визначення мети, об'єкта та завдань дослідження. Другий — вивчення та представлення теоретичних наукових доробок за темою ціннісних орієнтацій. Третій — організація та проведення емпіричного дослідження, підбір методик та методів обробки даних. Четвертий

— власне аналіз та інтерпретація отриманих даних. І п'ятий — представлення висновків та розробка рекомендацій і корекційно-тренінгової програми.

У дослідженні взяли участь 32 студента 1-4 курсів різних спеціальностей інститутів Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Для обробки результатів використовувались математичні і статистичні методи, а саме елементи описової статистики, критерій кореляції Пірсона, t-критерій Спірмена.

## РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ НА ЗМІНИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 3.1. Обробка, аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Першою було проаналізовано та отримано результати за методикою «Дослідження ціннісних орієнтацій» М. Рокича.

Пріоритетним для нас було виявити значущість коефіцієнту кореляції Пірсона на наявність статистично значимих змін в рангах, присвоєних учасниками опитування кожній з цінностей. Критичне значення коефіцієнту кореляції при вибірці 32 особи є  $r=0,45$ . Статистично значущими є зміни в тих ціннісних орієнтаціях, де отриманий емпіричний коефіцієнт кореляції буде більшим за критичний.

Серед термінальних цінностей високою силою кореляції виявилась в цінностях Матеріально забезпеченого життя ( $r=0,77$ ), Щасливого сімейного життя ( $r=0,78$ ), середньою — Життєва мудрість ( $r=0,52$ ), Краса природи, Пізнання, помірною — Здоров'я, Любов, Наявність хороших друзів, Суспільне покликання, Свобода, Творчість, Впевненість у собі. Такі сили кореляції означають, що названі цінності потерпіли від помірних до значних змін в своєму розташуванні в ієрархії цінностей. Не виявлено кореляційних зв'язків, а отже значних статистичних змін внаслідок активних бойових дій початих у 2022 році, у решти шести цінностей. Тож, ми побачили, що вплив війни на зміни в ієрархії термінальних ціннісних орієнтацій є значущим і достовірним.

Серед інструментальних цінностей висока сила кореляційного зв'язку прослідковувалася у цінності Вихованості ( $r=0,72$ ), середня — Високі запити ( $r=0,50$ ), Освіченість ( $r=0,60$ ), Раціоналізм ( $r=0,50$ ), Сміливість у відстоюванні думки ( $r=0,61$ ), Чуйність ( $r=0,58$ ), помірна — Акуратність ( $r=0,48$ ), Відповідальність ( $r=0,46$ ), Тверда воля ( $r=0,46$ ). Не виявилось значущого кореляційного зв'язку між рештою дев'ятьма цінностями. Бачимо, що як таких

статистично значущих змін у блоці інструментальних цінностей виявляється менше, ніж в термінальних цінностях. Результати підрахунку коефіцієнтів кореляції Пірсона за опитувальником М. Рокіча представлено у Додатку Г. 1.

Статистичний аналіз за допомогою знаходження коефіцієнтів кореляції не дозволив побачити якою була рухомість між рангами цінностей в середньому по вибірці, хоча ми отримали додаткові вагомі результати для наступної обробки. Тож ми вдалися до підрахунку середнього рангу кожної термінальної та інструментальної цінності станом до початку повномасштабного вторгнення та станом на теперішні дні і подальшому переведенню сирих балів у ранги від 1 до 10. Отримані результати представлено в Таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1*

Порівняльна характеристика термінальних та інструментальних цінностей до початку повномасштабного вторгнення та станом на зараз

Термінальні цінності				Інструментальні цінності			
Цінність	Ранг 1	Ранг 2	К-к	Цінність	Ранг 1	Ранг 2	К-к
Матеріально забезпечене життя	1	4	0,77	Незалежність	1	1	0,40
Здоров'я	2	1	0,45	Чесність	2	10	0,10
Життєва мудрість	3	3	0,52	Життєрадісність	3	2	0,33
Пізнання	4	6	0,50	Освіченість	4	4	0,60
Активне діяльне життя	5	8	0,07	Відповідальність	5	8	0,46
Любов	6	5	0,47	Раціоналізм	6	3	0,50
Розвиток	7	10	0,22	Вихованість	7	13	0,72
Наявність вірних друзів	8	7	0,41	Старанність	8	11	0,02

## Продовження Таблиці 3.1

Продуктивне життя	9	13	0,19	Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	9	5	0,61
Впевненість у собі	10	9	0,42	Тверда воля	10	6	0,46
Свобода	11	2	0,46	Широта поглядів	11	9	0,35
Цікава робота	12	11	0,28	Самоконтроль	12	7	0,42
Краса природи і мистецтва	13	15	0,65	Ефективність у справах	13	16	0,38
Суспільне покликання	14	16	0,49	Чуйність	14	12	0,58
Творчість	15	12	0,49	Терпимість	15	15	0,33
Щасливе сімейне життя	16	14	0,78	Акуратність	16	17	0,48
Розваги	17	18	0,40	Високі запити	17	14	0,50
Щастя інших	18	17	0,30	Непримиренність до недоліків у собі та інших	18	18	0,30

Як бачимо, до активних бойових дій 2022 року перші місяці серед термінальних цінностей займали 1) Матеріально забезпечене життя, 2) Здоров'я та 3) Життєва мудрість. З початком повномасштабного вторгнення трансформація ієрархій відбулась таким чином, що Матеріальна забезпеченість спустилась на три позиції вниз і зайняла четверте місце, тоді як на перше піднялась цінність Здоров'я. Збільшення статистичної вірогідності отримати травми, каліцтво, або втратити життя внаслідок ворожих обстрілів і надзвичайних ситуацій, викликаних війною, посилило без того високу орієнтованість на здоров'я й безпеку себе та рідних людей. Друге місце зайняла цінність Свободи, що раніше займала одинадцяте місце. В трактовці цінність Свободи має під собою самостійність, незалежність у вчинках та судженнях. Її актуалізацією цілком ймовірно послуговувала реакція на те хитке, незахищене і певною мірою залежне становище в якому опинилась більша частина



українського суспільства внаслідок воєнних подій. Нерухомо на третьому місці залишилась цінність Життєвої мудрості, хоча було показано високий кореляційний зв'язок ( $r=0,52$ ) впливу війни на дану цінність.

Найменш важливими термінальними цінностями до повномасштабного вторгнення, що посіли 16-18 місяця відповідно були Щасливе сімейне життя, Розваги, Щастя інших. З початком нового етапу воєнних подій цінність Щасливого сімейного життя піднялась з 16 на 14 місце, а на її місце посіла цінність Суспільного покликання, що раніше займало 14 місце. Щастя інших піднялося на 17 місце, а 18 місце зайняла цінність розваг. Тож, бачимо, що хоча до подій 2022 року цінність Розваг геть не була в пріоритеті, з початком війни вона зайняла останнє місце, що може бути результатом спільної для багатьох українців, зокрема і студентів, про недоречність розваг і веселощів в скрутні для країни час в знак солідарності з постраждалими. Цікавим виявилось і присвоєння низьких рангів цінності Щасливого сімейного життя, без того низький ранг якого ми бачимо пониженим ще на один пункт.

Що стосується тих цінностей, які знаходились і тепер знаходяться на місцях 4-15: варто звернути увагу на цінність Продуктивності, оцінка якої впала на 4 ранги, та Розвитку й Активного життя, що знизилась на 3 пункти в системі ціннісних орієнтацій. Зокрема місце активного діяльного життя зайняла цінність Любові (5 позиція), місце Розвитку — Наявність хороших і вірних друзів (7 позиція), місце Продуктивності — Впевненість у собі і внутрішня гармонія (9 позиція). Також слід відмітити зростання цінності Творчості на 3 ранги вгору і її становлення на 12 місце. Вона зайняла місце, на якому до війни була цінність Цікавої роботи. Таке зниження рангів блоку професійної самореалізації та становлення на їхнє місце цінностей з блоку особистого життя може свідчити про певну втому від виснажливих травматичних подій війни, можливою втратою роботи, а також викликаними ними екзистенційної проблеми, що звернули увагу опитуваних на цінність кожної миті життя і проведення його з рідними і близькими людьми, які наповнюють життя сенсом. Решта цінностей змінювали свої позиції в ієрархії на 1-2 пункти в напрямках

вгору-вниз, огляд на особливості змін цих позицій не виявив ніякої значимої закономірності, крім вже вищеописаних.

В блоці інструментальних цінностей бачимо, що перші позиції станом на час до активних бойових дій лютого 2022 р. займали цінності 1) Незалежність, 2) Чесність, 3) Життєрадісність. Наразі бачимо, що цінність Незалежності зберігає свою позицію, цінність Чесності спускається на 8 позицій і займає аж 10 місце, а на її місце стає Життєрадісність. Третє місце зайняла цінність Раціоналізму, що піднялась на 3 позиції вгору з 6 місця. Дещо в інструментальних цінностях можемо спостерігати схожу картину, де цінність життя стає більш помітною у проявах Життєрадісності. Однак заміщення в першій трійці цінності Чесності Раціоналізмом може свідчити про деяку невпевненість, приховування займаних щодо війни позицій, або ж намагання уникнути непорозумінь, сварок, зайвих дискусій на політичну тематику і теми, наближені до війни, підвищення необхідності раціоналізувати свої рішення, розвивати навички швидко та логічно мислити в критичних ситуаціях, яких з часом настання війни збільшилось. Також ріст цінності Раціоналізму можна спробувати розглянути з точки зору її як захисного механізму, що покликаний раціоналізувати певні сумнівні щодо рішення як з особистої, так і суспільної точки зору. На цьому етапі ми можемо пригадати проблему прийняття рішень про евакуацію людини самої себе і своїх рідних з гарячих точок, окупованих територій, виїзд за кордон, мовне питання, питання зміни/пошуку роботи, волонтерство, вступ у лави ЗСУ тощо. Так чи інакше в кожній людині присутній міжособистісний конфлікт певної тематики, що пов'язана з війною. Тож через складність та неоднозначність ситуації, особистість може ставати більш скритою, або через незмогу або небажання приймати важкі події запускати процеси раціоналізації.

Найменш цінними о початку бойових дій 2022 року були цінності 16) Акуратності, 17) Високих запитів, 18) Непримиренність до недоліків. Станом на зараз 16 місце зайняла цінність Ефективності, спустившись з 13 позиції на 3 пункти вниз, тоді як Акуратність спустилась на 17 місце, а 18 позицію незмінно

займає Непримиримість до недоліків. Бачимо, що тенденція займання останніх місць цінностей блоку самоствердження (високі запити+непримиренність до недоліків) залишається і надалі (ефективність у справах+непримиренність до недоліків). Однак зростання цінностей Твердої волі (з 10 на 6), Сміливості (з 9 на 5) та Самоконтролю (з 12 на 7) і падіння цінностей Відповідальності (з 5 на 8 місце), Старанності (з 8 на 11) та Вихованості (з 7 на 13) показують нам загальний ріст цінностей блоку цінностей самоствердження і деяке падіння блоку етичних цінностей, цінностей спілкування й справи.

Наступним кроком нашого дослідження було дослідження особливостей рівня сформованості ціннісної системи до та після активних бойових дій 2022 року в залежності від суб'єктивної оцінки сили змін цінностей. Ми розділили вибірку на дві частини в залежності від відповідей на питання анкети «Яка оцінка масштабу перебудови ваших цінностей з часу повномасштабного вторгнення РФ в Україну більше всього підходить?». Перша група склала дані опитуваних, що оцінили зміни як значні, а друга — як відсутні або незначні. Вирахування за списком цінностей М. Рокіча рівня сформованості ціннісної системи кожного досліджуваного. Оскільки ключа підрахунку балу і критеріїв рівня сформованостей методика «Дослідження ціннісних орієнтацій» під собою не має, то нами була зроблена спроба оцінити в 0.5 балів блоки цінності яких було за рангами наближено один до одного більше за 50%, які пропонуються в ключі, та в 1 бал в разі, якщо більше за 70%. Бали, отримані за кожен блок, підсумовувались, даючи змогу побачити бал сформованості ціннісної системи. Обчисливши кореляцію балів, отриманих до та після початку активних бойових дій 2022 р., за t-критерієм Стьюдента нами не було виявлено статистичної залежності між силою зміни рівня сформованості ціннісної системи та суб'єктивною оцінкою рівня змін ієрархії цінностей ( $t$  емпіричне=0,33 при  $t$  критичному=2,75) (Додаток Г. 2). Однак, вважаємо важливим відмітити наступні особливості, що стали помітними під час порівняння результатів.

Як бачимо з Таблиці 3.2 за термінальними цінностями станом до лютого 2022 року закономірності в розташуванні цінностей відповідно до смислових

блоків виявились у 20 осіб (62,5 % всієї вибірки). Це число знизилось до 10 (31,3%) з початком активних бойових дій. при цьому спостерігалось підвищення у балах сформованості ціннісної системи у 7 осіб (21,9%), а зниження у 17 (53,1%).

Таблиця 3.2

## Закономірності змін в групах цінностей за М. Рокічем

	Було сформовано (%)	Стало сформовано (%)	Підвищення (%)	Знизився (%)	Лишився на рівні (%)
Термінальні цінності					
Конкретні цінності	40,6	18,8	12,5	34,4	3,1
Абстрактні цінності	31,3	18,8	15,6	31,3	0,0
Професійна самореалізація	37,5	25	9,4	28,1	9,4
Особисте життя	34,4	18,8	15,6	25	3,1
Інструментальні цінності					
Етичні цінності	25,0	31,3	21,9	15,6	9,4
Цінності суспільства	37,5	46,9	15,6	21,9	21,9
Цінності справи	46,9	40,6	18,8	28,1	15,6
Індивідуалістичні цінності	37,5	31,3	18,8	21,9	12,5
Конформістські цінності	21,9	25,0	18,8	15,6	6,3
Альтруїстичні цінності	28,1	34,4	21,9	15,6	12,5
Цінності самоствердження	43,8	18,8	0,0	28,1	15,6
Цінності прийняття інших	62,5	46,9	21,9	37,5	21,9

За інструментальними цінностями станом до лютого 2022 року закономірності в розташуванні цінностей відповідно до смислових блоків виявились у 24 осіб (75%), а з початком бойових дій знизилось до 19 (59,4%). Ріст рівня сформованості виявився у 12 учасників опитування (37,5%), а зниження — у 15 (46,9%).

Найчастіше закономірності в об'єднанні цінностей прослідковувалася за блоками:

- серед термінальних: до активних бойових дій на території України — конкретні цінності (40,6%) та професійна самореалізація (37,5%); станом на зараз — ці відсотки впали до 18,8% та 25,0% відповідно, при цьому найвищий відсоток співпадінь став у блоку професійної самореалізації.

- серед інструментальних цінностей: до активних бойових дій блоки прийняття інших (62,5%), цінностей справи (46,9%), самоствердження (43,8%), цінності суспільства та індивідуалістичні цінності (по 37,5%); станом на зараз ці відсотки впали в усіх названих блоках, окрім цінностей суспільства — тут рівень сформованості виріс з 37,5% до 46,9%. Відбувся ріст частоти об'єднання у блоках етичних цінностей (з 25% до 31,3%) та альтруїстичних цінностях (з 28% до 34,4%).

Тож, загальна картина така, що рівень сформованості ціннісної системи з загостренням війни в середньому по вибірці знизився, що свідчить про те, що зміни в ціннісних орієнтаціях з високою ймовірністю ще продовжаться найближчим часом, а між цінностями може прослідковуватися внутрішня неузгодженість.

Результати опитування змін цінностей за методикою «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца представлено у таблиці 3.3.

Значуща кореляція в балах кожної ціннісної орієнтації в результаті впливу війни була простежена в усіх позиціях обох частин опитувальника за виключенням Влади в частині «Огляд цінностей».

*Таблиця 3.3*

Порівняльна характеристика частин опитувальника Ш. Шварца «Огляд цінностей» та «Профіль особистості» до початку повномасштабного вторгнення та станом на зараз

Огляд цінностей						Профіль особистості					
	до		під час				до		під час		
Ціннісна орієнтація	сер. бал	ранг 1	сер. бал	ранг 2	<i>K-к</i>	Ціннісна орієнтація	сер. бал	ранг 1	сер. бал	ранг 2	<i>K-к</i>
Самостійність	4,93	1	5,41	1	0,71	Самостійність	2,46	1	2,81	1	0,60
Гедонізм	4,77	2	4,90	4	0,55	Гедонізм	2,24	2	2,54	2	0,58
Доброта	4,73	3	4,69	5	0,87	Досягнення	2,23	3	2,30	4	0,69
Досягнення	4,59	4	4,98	3	0,63	Універсалізм	2,19	4	2,20	5	0,81
Безпека	4,53	5	5,01	2	0,78	Доброта	2,12	5	2,15	6	0,65
Універсалізм	4,50	6	4,56	6	0,69	Безпека	1,83	6	2,48	3	0,59
Конформність	3,89	7	3,98	7	0,68	Стимуляція	1,79	7	1,88	7	0,67
Влада	3,70	8	3,83	9	0,41	Конформність	1,66	8	1,61	9	0,57
Стимуляція	3,68	9	3,90	8	0,46	Влада	1,46	9	1,76	8	0,67
Традиція	2,99	10	3,09	10	0,87	Традиція	0,69	10	0,94	10	0,79
<i>Коефіцієнт кореляції Спірмена</i>	0,88 (сильний кореляційний зв'язок)					<i>Коефіцієнт кореляції Спірмена</i>	0,92 (сильний кореляційний зв'язок)				

Орієнтації в частині «Огляд цінностей» на цінності Самостійність, Гедонізм і Доброту виявились на перших місцях в ретроспективному аналізі досліджуваних власної ціннісно-сислової системи. Останні місця займали Влада, Стимуляція і Традиція. Станом на теперішній момент перші місця зайняли Самостійність, Безпека (піднялась на 2 місце з 5) та Досягнення (піднялась на 3 місце з 4). Останні позиції продовжили займати стимуляції, влада та традиції. Однак ми не можемо говорити про те, що середній бал цінностей Гедонізму і Доброти значно впав і оцінка даних цінностей стала меншою — сирі середні бали, не переведені у ранг (як видно з Таблиці 3.3.3) виявились навіть дещо більшими. Однак Безпека і Досягнення набрали одні з

найвищих балів, що свідчить про їхню гостру актуалізацію у зв'язку з воєнними діями на території України за останній рік. Те, що самостійність як вільність у мисленні, обрання способу дій і поведінки виявились на першому місці співпадає з результатом методики М. Рокіча, де перші місця інструментальних цінностях в обох пробах опинилась цінність незалежності. Актуалізація ціннісної орієнтації Безпеки як жадання гармонії і стабільності суспільства, а також Досягнення як прояви компетентності, в тому числі соціальними також можна співвіднести з результатами, що ми отримали в частині опитування за методикою М. Рокіча.

В частині «Профіль особистості» на першому і другому місцях як до початку бойових дій, так і після виявилась ціннісна орієнтація Самостійність та Гедонізм відповідно. Після початку бойових дій третє місце замість Досягнення зайняла ціннісна орієнтація Безпеки. До найменш важливих, або відхилених, незмінно лишились Влада, Конформність та Традиція.

Загалом при порівнянні і аналізі отриманих середніх балів за 10 ціннісними орієнтаціями за Ш. Шварца, було виявлено, що до початку активних бойових дій рівень співпадінні частин «Огляд цінностей» та «Профіль особистості» були більшими: з 10 позицій ціннісних орієнтацій в ретроспективному огляді співпали ранги трьох із них (Самостійність, Гедонізм та Традиції (перші дві є пріоритетними, а третя — небажаною)), тоді як станом на теперішній час співпадає лише дві (Самостійність і Традиція (перша — пріоритетна, друга — небажана)), а середній розрив між відповідністю рангів решти 7 ціннісних орієнтацій ретроспективного аналізу становить 1,25 пункта, тоді як з решти 8 в масиві даних від станом на зараз — 1,45 (розрив більший). Припускаємо, що такі результати можуть мати наступне пояснення. Екстремальні обставини війни мали великий вплив на когнітивну складову цінностей таким чином, що задля забезпечення деякої внутрішньої стабільності, особистість (з різним рівнем рефлексивного аналізу) корегувала свої життєві пріоритети і відбудовувала нову систему цінностей на рівні нормативних ідеалів. В той же час статистично значущі зміни спостерігаються і в частині

«Профіль особистості», що направлена дослідити особливості реалізації власних цінностей в поведінці. Однак все таки змін в даній частині менше, оскільки не завжди особистість має змогу в короткі терміни кардинально змінити свою поведінку, оскільки є такі фактори як усталені, автоматизовані моделі поведінки, обмеження можливостей людини (матеріальних, фізичних, психологічних), особливості активності, традицій і поведінкових проявів групи, якій належить людина тощо. Тож наразі ми спостерігаємо більшу конфліктність між ідеальним і реальним в цінностях студентів вибірки, ніж це було до початку повномасштабного вторгнення.

Цілком підпорядковуються результатам за опитувальником М. Рокіча і Ш. Шварца відповіді на відкриті питання стосовно відкинутих і сформованих цінностей. Менш цінованими стали розваги, я-центризм, матеріальне забезпечення, кар'єра та комфорт. Також було відмічено зниження довіри до людей, толерантність, єдності з рідними. новосформованими, або гостро актуалізованими було названо цінності життя, сім'ї, сміливості, причетності, незалежності та любові. Разом з тим в меншій кількості, проте також названими були духовність, мова, традиції, здоров'я, відповідальність, оптимізм та стійкість.

При розбитті вибірки на групи, що суб'єктивно оцінили зміни в ціннісних орієнтаціях на значущі і незначущі було виявлено, що значущі зміни присутні в обох групах, незалежно від суб'єктивної оцінки. Припускаємо, що опитувані з групи «Незначні зміни» певною мірою відчули менший дискомфорт при перебудові ієрархії ціннісних систем, а також можливий знижений рівень рефлексії в даному напрямку.

За допомогою критерію Краскела-Уолліса (Додаток Г. 3) виявлено значущі кореляції на рівні  $p \leq 0,01$  між рівнем оцінки рівня впливу мікро- та макросоціуму на моральну сферу опитуваного та ціннісною орієнтацією на рівні нормативних ідеалів Конформність ( $F_{emp}=4,3$  при  $F_{crit}=2,9$ ), а також ціннісними орієнтаціями на рівні реалізації цінностей в поведінці Самостійність ( $F_{emp}=2,9$ ) та Безпека ( $F_{emp}=3,3$ ) до воєнних дій 2022 року (відповідно до



результатів за опитувальником Ш. Шварца). Це означає, що для названих цінностей оцінки принаймні в одній експериментальній умові систематично вище (або нижче), ніж в інших умовах. Тобто, можемо допустити, що до активних бойових дій чим вищий був вплив соціальних чинників, тим вищі місця в ієрархії ціннісні посідали орієнтації Конформності, Самостійності та Безпеки. При проведенні кореляції між показниками цінностей під час воєнних подій і ступенем впливу соціальних чинників на моральні орієнтації значущих відмінностей отримано не було.

Додатково за результатами анкети було отримано такі дані:

1. 72% респондентів зазначили, що в них відбулися значні зміни в ціннісних орієнтаціях, з них 21% відчуває дисонанс, 28% відчувають незначні зміни, або майже не відчувають змін. При цьому у найближчого кола спілкування 47% респондентів помітили кардинальні і значні зміни в ціннісних орієнтаціях, 19% — середні і 34% — зміни незначні, або відсутні. Тож, бачимо, що присутній відсоток досліджуваних вважають зміни в своїх цінностях більшими, ніж це є у інших людей.

2. 47% респондентів зазначають, що звернути увагу на свої цінності їх спонукало ніщо інше, як рефлексія. 25% відмічають, що про цінності їх спонукали задуматись розмови з рідними, а ще 28 % — пригадування теми цінностей у соцмережах, новинах. Разом з тим рівень впливу близького кола спілкування на власні цінності 19 % респондентів відзначають як високий, 44 % — середній, 37% — низький. Варто зазначити, що у 65% від тих, хто визначив своїм джерелом роздумів про власні цінності розмови з рідними, відмітили помірний вплив рідних/друзів на власні цінності, 25% — високий і 10% — низький. Рівень впливу ЗМІ та соціальних мереж є низьким у 62,5%, середнім — 25%, високим — 12,5%. Для тих, хто відмітили основним джерелом своїх роздумів про цінності саме ЗМІ та соцмережі оцінюють рівень їхнього впливу як низький — 44%, середній — 22%, високий — 34%.

3. 25% респондентів зазначили, що до війни їхні цінності мали багато спільного з цінностями найближчого кола спілкування, 47% — достатньо

спільного, а ще 25% — спільного мало, або взагалі немає. Під час війни відсотки змінились на 34%, 38% і 28%. Тож, бачимо що хоча відсоток низького співпадіння лишився на рівні, частина тих, хто мають багато спільного зростає на 10%.

4. Під час відповіді на питання про те, як респонденти сприймають свої новосформовані цінності, 47% відповіли, що ті зародились шляхом рефлексії і набули підкріплення ззовні, 34% - як ті, основа яких прийшла ззовні, але ці цінності були відрефлексовано і видозмінено, 16% — як ті, що зародились шляхом рефлексії і через респондента перейшли до інших, і 3% — як ті, основа яких прийшла ззовні, після чого цінність була без спротиву і критики сприйнята.

5. Оцінка рівнів впливу на моральні орієнтири з боку різних соціальних чинників представлена у таблиці 3.4.

Найбільший вплив на моральні орієнтири студентів мають сім'я, оскільки саме цей чинник набрав найбільшу кількість відсотків відповідей про середній і високий вплив. Вплив решти чинників скоріше оцінюється як середній. Найнижчі впливи мають такі чинники як ЗМІ, блогери та лідери громадських думок.

## Оцінка рівня впливу на моральні орієнтири соціальних чинників

Бал	Частота прояву балів у соціальних чинниках, %:							
	сім'я	друзі	широке коло спілкування	соціальні мережі	ЗМІ	блогери	лідери громадської думки	викладачі ЗВО
Низький	28,1	40,6	43,8	53,1	71,9	84,4	62,5	59,4
Середній	37,5	46,9	40,6	40,6	21,9	9,4	31,3	21,9
Високий	34,4	9,4	15,6	6,3	6,3	6,3	6,3	18,8

Отже, дослідження показало, що зміни ціннісних орієнтацій виявились значущими. Спостерігались мобільність цінностей блоків (за М. Рокічем) професійної орієнтації (вниз), особистого життя (вгору), самоствердження (вгору), спілкування (вниз) й справи (вниз). Хоча кореляція загального рівня сформованості ціннісної системи виявилась статистично незначущою, порівняння сирих результатів показує зниження рівня сформованості ціннісної системи. З початком активних бойових дій рівень узгодженості частин «Огляд цінностей» та «Профіль особистості» (за опитувальником Ш. Шварца) стали нижчими.

### 3.2. Опис корекційної програми, направленої на розвиток ціннісно-сміслової сфери особистості студентів

Хоча в нашу емпіричну частину не було достатньо включено широке дослідження психологічних проблем, що стали актуальними під час змін

структури ціннісної системи під впливом війни, однак ми можемо посилатися на доробки українських і зарубіжних науковців. Деякі наслідки втрат цінностей і необхідності до вибудовування нової ціннісно-сміслової системи були описані у розділі III: дистрес, афективні стани, зниження ступеню усвідомлення та інтеграції життєвого досвіду, становлення ідентичності шляхом передчасного вибору або мораторію, породження внутрішньоособистісних конфліктів, що врешті можуть переходити у міжособистісні, невпевненість у діях, явище прокрастинації, незадоволеність життям, певною діяльністю [3; 7; 2; 29]. Вищенаведене підкреслює актуальність розробки психокорекційної програми «Розвиток ціннісно-сміслової сфери студентів».

Мета психокорекційної роботи: усвідомлення особливостей ціннісно-сміслової системи студентів, побудова власної ієрархії цінностей; засвоєння навичок узгодження поведінкових проявів та діяльності відповідно до власних цінностей; усвідомлення комплексного Я-образу.

Задачі корекційної роботи:

- 1) формування цілісності Я-образу студентів;
- 2) аналіз ціннісно-сміслової системи учасників, побудова ціннісної системи, виявлення їхніх джерел та підвищення узгодженості між нормативними ідеалами та їх практичною реалізацією задля забезпечення відчуття повноти життя;
- 3) розвиток комунікативних компетенцій, асертивності, прийняття цінностей інших;
- 4) розвиток рефлексії, навчання технік усвідомленості в складних ситуаціях і повсякденному житті;
- 5) стабілізація самооцінки і розвиток впевненості студентів щодо власних поглядів на життя і ціннісної системи;
- 6) розвитку навичок прийняття рішень, постановки цілей та планування з опорою на визначені ціннісні орієнтації учасників корекційної програми.

Програма корекційної програми «Розвиток ціннісно-сміслової сфери студентів» побудована на основі ціннісно-орієнтованого підходу, а також

включає методи логотерапії, когнітивно-поведінкового підходу, арт-терапії, коучінгу, майндфулнес, вправ з терапії прийняття і відповідальності, елементи роботи з метафоричними картами.

Підбір вправ відбувався на основі робіт і публікацій О. Ф. Яциної, Н. Ковальчук, Ш. Хейс, М. Соколов, Д. Стоддард, Дж. Лежен [32; 30; 42; 27; 18].

Програма розділена на чотири блоки.

Перший блок має своєю головною метою актуалізацію цінностей та визначення їхніх джерел (заняття №1-4).

Другий блок орієнтований на розкриття учасниками Я-образу, його метою є поглиблення самопізнання, розкриття прихованих сторін особистості, розвиток усвідомленості (заняття № 5-6).

Третій блок покликаний допомогти учасникам корекційної програми у відпрацюванні комунікативних навичок асертивності, відстоювання власної ціннісної позиції і прийняття ціннісних позицій інших учасників (№ 7-8).

Мета четвертого блоку — формування навичок прийняття рішень та постановки цілей в узгодженості з ієрархією цінностей учасників (№ 9-10).

Кількість занять психокорекційної програми — 10.

Час, що займає заняття — 80-90 хв.

Форма роботи — групова.

Періодичність занять — один раз на тиждень.

Кількість учасників — 6-8 студентів.

Вік учасників — 17-24 роки.

Очікується, що по завершенню психокорекційної програми відбудеться підвищення рівня самосвідомості студентів-учасників щодо власних цінностей, рівня емпатії та толерантності до людей з відмінними цінностями, покращиться якість навичок рефлексії, підвищення мотивації в напрямку розвитку особистості та досягнення особистісних цілей, що відповідають основним цінностям учасників.

### Висновки до розділу III

Провівши опитування за методикою «Дослідження ціннісних орієнтацій» М. Рокіча і «Ціннісним опитувальником» Ш. Шварца в рамках блоків ретроспективної позиції і теперішньої ми побачили, що вплив війни на зміни в ієрархії термінальних ціннісних орієнтацій є значущим і достовірним. При цьому статистично значущих змін у блоці інструментальних цінностей виявляється менше (зміни в 9 з 18 пунктах), ніж в термінальних цінностях (зміни в 13 з 18 пунктах).

Серед термінальних цінностей за М. Рокичем до активних бойових дій перші місця займали: матеріально забезпечене життя; здоров'я та життєва мудрість. З початком нової гострої фази війни їхні місця зайняли: здоров'я, свобода та життєва мудрість. Серед інструментальних перші позиції посідали: незалежність, чесність та життєрадісність, наразі відбулись такі зміни в ієрархії, що перші місця продовжують посідати: незалежність та життєрадісність, а друге місце посіла цінність чесності.

За «Ціннісним опитувальником» Ш. Шварца перші ранги в блоці «Огляд цінностей» займали: самостійність, гедонізм та доброта. З часом наростання активних бойових перше місце продовжила посідати Безпека, а друге та третє місце зайняли Безпека та Досягнення. Що стосується ідеалів цінностей та практичної їхньої реалізації, то до та після загострення війни серед пріоритетних позицій спостерігалась відносна узгодженість цінностей: до війни перші позиції займали самостійність, гедонізм та досягнення, з часом активізації воєнних дій — самостійність, гедонізм, безпека. Проте при повному розгляді ієрархії ціннісних орієнтацій до та під час активної війни маємо такі результати: до початку активних бойових дій рівень узгодженості частин «Огляд цінностей» та «Профіль особистості» були більшими. Одночасно з більшим розривом в ідеальному баченні цінностей на когнітивному рівні, ми бачимо менші зміни в блоці «профіля особистості», що може пояснюватись автоматизованими моделями поведінки, соціальні обмежувальні чинники,

тощо, що не дають швидко перебудувати образ своїх дій відповідно до своїх цінностей-ідеалів.

Загальний рівень сформованості ціннісної системи за методикою М. Рокіча при порівнянні сирих результатів показує зниження рівня сформованості ціннісної системи з настанням війни.

При обробці попередніх суб'єктивних оцінок досліджуваними рівню змін власної ієрархії цінностей та фактичними результатами за пройденим опитуванням було виявлено, що значущі зміни в ціннісних орієнтаціях присутні в обох групах, незалежно від суб'єктивної оцінки.

Такі розбіжності в об'єктивній оцінці рівня перебудови власної системи цінностей з об'єктивним показником, а також недооцінка змін ціннісних орієнтацій інших людей в порівнянні з масштабами власних внутрішніх змін, менші рівні сформованості ціннісних систем опитуваних та зниження рівня узгодженості між цінностями на рівні нормативних ідеалів і реалізацією їх в поведінці підштовхують стверджувати про необхідність роботи над розвитком та структуризацією ціннісної системи студентів. З цією метою було розроблено корекційну програму, що складається з 10 тренінгових занять. Програма складається з блоків, що реалізують завдання 1) формування цілісності Я-образу, самопізнання, 2) побудови ціннісної системи, виявлення їхніх джерел та підвищення узгодженості між нормативними ідеалами та їх практичною реалізацією, 3) розвитку комунікативних компетенцій, асертивності, розуміння інших, 4) стабілізації самооцінки, 5) розвитку навичок прийняття рішень, постановки цілей та планування.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань, в першій частині даної роботи було розглянуто передумови виникнення вчення про цінності і ціннісні орієнтації, про розвиток і місце цінностей в структурі особистості студента і висвітлено основні аспекти впливу криз на ціннісно-смыслову сферу людини.

Поняття «цінності» не мають уніфікованого визначення. Найточніше буде описати цінність як поняття, що відображає важливість, значущість чи корисність певної речі, ідеї, поведінки чи явища для людини, групи людей або для суспільства в цілому, відображає переконання і прагнення людей, які визначають їх спосіб життя, поведінку і взаємодію з оточуючим світом. Поняття ціннісних орієнтацій набуває значення набору пов'язаних тверджень, «теорем», що є загально організованими і містять певні судження щодо чогось і охоплюють як декілька цінностей одночасно, так і екзистенційні елементи буття особистості. Наразі продовжуються дискусії стосовно природи цінностей: внутрішніх та зовнішніх, моністичного і плюралістичного підходів, онтологічного статусу цінностей, джерела їх формування та значення для кожної особистості і суспільства в цілому.

Вік та певні обставини життя накладають свій відбиток на ціннісно-смыслову систему особистості, піддаючи її різного рівня трансформацій. Було розглянуто концепції розвитку цінностей в онтогенезі за А. Маслоу, Л. Кольбергом, У. Роджерсом, Е. Еріксоном, Ж. Марсія. На ранніх етапах розвитку дитина засвоює цінності через спостереження за поведінкою дорослих, їхньою реакцією на свою поведінку. У підлітковому віці формування цінностей стає більш складним і пов'язаним з визначенням власного ставлення до світу та інших людей. Юнацький вік, студентський період, особливий тим, що в цей час життя особистості відбувається набуття постконвенційної моралі, ідентичності та індивідуальності, рефлексія стосовно деструктивних переконань, пов'язаних цінностей та пошуку автентичних цінностей.

Доведено, що вплив несприятливих зовнішніх факторів, війни і різноманітних її наслідків, може призвести до формування дифузної



ідентичності, або ідентичності, сформованої передчасним вибором, виникнення екзистенційних криз до самої втрати сенсів життя, викликати дистрес та загальне зниження якості життя і інтеграції життєвого досвіду.

Досліджень змін цінностей українців, зокрема студентів, під час війни не так багато, проте наявні доробки з даної тематики дають підставу говорити про актуалізацію цінностей культури, допомоги іншим, служіння, присутності.

За результатами емпіричних досліджень було виявлено, що серед термінальних цінностей ціннісна орієнтація на матеріально забезпечене життя перестала посідати перше місце. Цінність здоров'я стала пріоритетною. Друге місце зайняла цінність свободи, що раніше займала одинадцяте місце. В трактовці цінність свободи має під собою самостійність, незалежність у вчинках та судженнях. Нерухомо на третьому місці залишилась цінність життєвої мудрості. Згідно з результатами першої частини методик Ш. Шварца, що направлена на дослідження цінностей на рівні нормативних ідеалів цінність самостійності була і лишилась на першомі місці, ціннісна орієнтація на гедонізм змінилась на безпеку, а на місце доброти стала ціннісна орієнтація досягнення. Можемо припустити, що збільшення статистичної вірогідності отримати травми, каліцтво, або втратити життя внаслідок ворожих обстрілів і надзвичайних ситуацій, викликаних війною, посилило без того високу орієнтованість на цінності здоров'я й безпека себе та рідних людей. Актуалізації свободи і самостійності цілком ймовірно послугувала реакція на хитке, незахищене і певною мірою залежне становище в якому опинилась більша частина українського суспільства внаслідок воєнних подій.

Серед інструментальних цінностей незалежність зберігає свою позицію, цінність чесності стає однією з найменш актуальних, а на її місце стає життєрадісність. Третє місце зайняла цінність раціоналізму, що піднялась вгору на 3 позицію. В інструментальних цінностях можемо спостерігати дещо схожу картину, де цінність життя стає більш помітною у проявах життєрадісності. Актуалізація цінності раціоналізм може бути обгрунтована тим, що з початком активних бойових дій студенти могли зіткнутися з необхідністю швидко, чітко

та логічно мислити, приймати рішення та діяти в екстремальних умовах, тож цілком закономірною є рейтинговий ріст цінності приймати обдумані, раціональні рішення.

Серед термінальних цінностей, що стали менш важливими, було виділено продуктивність, розвиток, активне життя. На їх місце постали цінності любові, наявності хороших друзів, впевненості у собі і внутрішньої гармонії.

Загальне зниження рангів блоку цінностей професійної самореалізації та становлення на їхнє місце цінностей з блоку особистого життя може свідчити про певну втому від виснажливих травматичних подій війни, можливої втрати роботи окремими працевлаштованими студентами, а також викликаними ними екзистенційних проблем, що звернули увагу опитуваних на цінність кожної миті життя і проведення його з рідними і близькими людьми, які наповнюють життя сенсом.

Найменш цінними, або зовсім відхиленими, як в блоках інструментальних, так і термінальних цінностей як до початку бойових дій 2022 р., так і під час, виявились цінності влади, стимуляції, традиції та конформності.

Підпорядковуються результатам за опитувальниками М. Рокіча і Ш. Шварца відповіді на відкриті питання анкети стосовно відкинутих і сформованих цінностей. Менш цінованими стали розваги, я-центризм, матеріальне забезпечення, кар'єра та комфорт. Також було відмічено зниження довіри до людей, толерантність, єдності з рідними. Новосформованими, або гостро актуалізованими були названі цінності життя, сім'ї, сміливості, причетності, незалежності та любові. Рідше, проте також названими як нові були духовність, мова, традиції, здоров'я, відповідальність, оптимізм та стійкість.

Виявлено значущі кореляції між рівнем оцінки рівня впливу мікро- та макросоціуму на моральну сферу опитуваного та ціннісною орієнтацією на рівні нормативних ідеалів Конформність, а також ціннісними орієнтаціями на рівні реалізації цінностей в поведінці Самостійність та Безпека до воєнних дій 2022 року (відповідно до результатів за опитувальником Ш. Шварца). Можемо

допустити, що до активних бойових дій чим вищий був вплив соціальних чинників, тим вищі місця в ієрархії цінностей посідали орієнтації на конформність, самостійність та безпеку. При проведенні кореляції між показниками цінностей під час воєнних дій і ступенем впливу соціальних чинників на моральні орієнтації значущих відмінностей отримано не було.

Що стосується структури ціннісної системи — значущої кореляції не було виявлено. Також нами не було виявлено статистичної залежності між силою зміни рівня сформованості ціннісної системи та суб'єктивною оцінкою рівня змін ієрархії цінностей. Однак показники відсотків вказують на зниження рівня сформованості ціннісної системи з 75% до 59% від кількості опитуваних.

Так само за результатами опитувальника Ш. Шварца спостерігається зниження рівня узгодженості між ідеальним і реальним в цінностях студентів представленої вибірки, ніж це було до початку повномасштабного вторгнення.

Екстремальні обставини війни мали великий вплив на когнітивну складову цінностей таким чином, що задля забезпечення деякої внутрішньої стабільності, особистість (з різним рівнем рефлексивного аналізу) корегувала свої життєві пріоритети і відбудовувала нову систему цінностей на рівні нормативних ідеалів. Однак змін в частині реалізації цінностей на поведінковому рівні ми спостерігаємо менше, оскільки не завжди особистість має змогу в короткі терміни кардинально змінити свою поведінку, оскільки є такі фактори як усталені, автоматизовані моделі поведінки, обмеження можливостей людини (матеріальних, фізичних, психологічних), особливості активності, традицій і поведінкових проявів групи, якій належить людина тощо.

З метою розвитку ціннісно-смиислової системи студентів, підвищення узгодженості між нормативними ідеалами та їх практичною реалізацією задля забезпечення відчуття повноти життя нами було розроблено психокорекційну програму «Розвиток ціннісно-смиислової сфери студентів», яка розрахована на 10 занять. Програма підпорядковувалась основним принципам психокорекційної роботи (комплексності, активного залучення, зростання). Виділено блоки для роботи з актуалізацією цінностей, розкриття Я-образу,

відпрацювання навичок асертивності, толерантності і відстоювання власних ціннісних позицій, формування навичок постановки цілей відповідно до внутрішньої системи цінностей учасників. До програми включено вправи і техніки з різних психотерапевтичних підходів (КПТ, АСТ арт-терапія, ЦОТ, майндфулнес, коучінг). Програма підпорядковувалась основним принципам психокорекційної роботи (комплексності, активного залучення, зростання).

Мета кваліфікаційної роботи досягнута, а завдання виконано.

Варто відзначити, що дане дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Тема цінностей в цілому і змін цінностей під впливом війни не втрачає актуальність і потребує подальших досліджень задля вдосконалення методів психотерапевтичного впливу і розвитку психологічного знання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бліхар В., Католик Г., Католик Б. Цінності: поняття, структура та підходи у контексті сучасних військових екзистенцій. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 13. С. 11-20.
2. Булах, І. С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини. Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології. 2016 Вип. 33. С. 58-68.
3. Велика українська енциклопедія. «Криза» URL: <https://vue.gov.ua/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0>
4. Воронцова Е., Ївженко Ю. Дослідження ціннісних орієнтацій студентів закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації. Нові технології навчання. 2020. Вип. 93. С. 58–69.
5. Воропаєв Є. П. Кольорова індексація ціннісних орієнтацій особистості: результати експериментального дослідження. Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2015. Т. 20. Вип. 2 (36). Ч. 2. С. 27–34.
6. Голуб, Г. В. Результати емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій молоді в умовах кризового сьогодення. Актуальні питання історії та методології психології. 2015. С. 151.
7. Даймонд Дж. Переворот. Зламні моменти в країнах, що переживають кризу. Київ: Вид. група КМ-БУКС, 2019. 464 с.
8. Дзевульська І., Ігнатіщев М., Титаренко В., Присяжнюк Л., Дружиніна К. Процес наукового дослідження в психології та його етапи. Grail of Science. 2022. Vol. 17. С. 391-399.
9. Зелена О. Вплив війни на громадянську позицію та геополітичні настрої студентської молоді в Україні. Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. 2022. Вип. 43. С. 264–274
10. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

- 11.Карандашев В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 70 с.
- 12.Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. Москва: Эксмо, 2007. 416 с.
- 13.Карпенко З. С. Аксиологічна психологія особистості. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2009. 515 с.
- 14.Кобзарь А. И. Прикладная математическая статистика. Москва: Физматлит, 2006. 816с.
- 15.Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. 384 с.
- 16.Кутішенко В. П. Трансформація цінностей студентів в умовах реконструкції ними травматичних подій початку війни в Україні. Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2022. Вип. 9 (14). С. 616-633.
- 17.Лазарук А. Цінності людини у науково-психологічному осмисленні. Психологія і суспільство. 2003. Вип. 2 (12). С. 19-37.
- 18.Лежен Дж., Луома Дж.Б. Цінності в терапії. Практичний посібник для терапевта: як допомогти клієнту дослужувати цінності, підвищити психологічну гнучкість і жити більш осмисленим життям. Київ: Діалектика, 2022. 336 с.
- 19.Лешенок, У. С. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій населення України та електорального вибору. Вісник НТУУ КПІ. Серія «Політологія. Соціологія. Право». 2018. Вип. 3 (39). С. 32–37.
- 20.Макінтайр Е. Після чесноти: дослідження теорії моралі. Київ: Дух і літера, 2002. 436 с.
- 21.Маслоу А. Психологія бытия. Киев: Ваклер, 1997. 304 с.
- 22.Мицишин М. М., Симканич Т. Ю. Зміна професійних ціннісних орієнтацій студентів-психологів в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. 2022. Вип. 2 (66). С. 71-78.

23.Руська Р. В.: Теорія імовірності та математична статистика в психології: Навч.посіб. Тернопіль, 2020. 112 с.

24.Ручка А. Ціннісна метаморфоза в ментальності громадян України під час надзвичайних подій 2014 р. Українське суспільство: моніторинг соціальних змін. 2014. Вип. 1 (1). С. 117-124.

25.Семків, І. І. Адаптація методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» українською мовою. Практична психологія та соціальна робота. 2013. №1. С. 12-28.

26.Сергеєнкова, О. П., Столярчук, О. А., Коханова, О. П., Пасека, О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 384 с.

27.Стоддарт Д., Афарі Н. Метафори в терапії прийняття та відповідальності. Практичний посібник. Київ: Діалектика, 2021. 272 с.

28.Турчин М. Я., Павлов Ю. В. Етика чесноти та теологія знання у творчості Аристотеля. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія «Релігієзнавство. Культурологія. Філософія». 2015. Вип. 34. С. 229-234.

29.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.

30.Хейс С.С., Штротсаль К.Д., Уілсон К.Г. Терапія прийняття та відповідальності. Процеси та практика усвідомлених змін. Київ: Діалектика, 2021. 544 с.

31.Чуйко О.В., Гайдай Ю.В. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і кар'єрної спрямованості сучасного студента. Теорія і практика сучасної психології. 2018. Вип. 5. С. 171–179.

32.Яцина О. Ф. Основи психотерапії: практикум. Навчально-методичний посібник. Ужгород, 2021. 80 с.

33.Durkheim E. Suicide: a study in sociology. Glencoe: Free Press, 1966. 418 p.

34.Inglehart R. Culture Shift in Advanced Industrial Society. Princeton: Princeton University Press, 1990. 484 p.

35.Joas, Hans. The genesis of values. Chicago: University of Chicago Press, 2000. 256 p.

36. Kluckhohn F. R., Strodtbeck F. L. Variations in value orientations. Row: Peterson, 1961. 437 p.

37. Kohlberg L., Richard H. H. Moral development: A review of the theory. Theory into practice. 1977. Vol.16.2. P. 53-59.

38. Leiter, Brian. Moral psychology with Nietzsche. USA: Oxford University Press, 2019. 197 p.

39. Moore G.E., Baldwin T. Principia ethica. New York: Cambridge University Press; 1993. 313 p.

40. Nussbaum M. Not for profit: Why democracy needs the humanities. Princeton and Oxford: Princeton University Press, 2016. 192 p.

41. Rogers C. Client-centered therapy. Boston: Houghton-Mifflin, 1951. 50 p.

42. Sockolov M. Practicing mindfulness: 75 essential meditations to reduce stress, improve mental health, and find peace in the everyday. California: Althera Press, 2018. 210 p.

43. Tausch, A. Hofstede, Inglehart and beyond. New directions in empirical global value research. 2015. URL: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=2606243](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2606243)

44. World Values Survey. URL: <https://www.worldvaluessurvey.org/WVSContents.jsp>

45. Zimmerman M. J. Intrinsic vs. Extrinsic Value URL: <https://plato.stanford.edu/entries/value-intrinsic-extrinsic>



## ДОДАТКИ

Додаток А  
Додаток А. 1

### «Дослідження ціннісних орієнтацій» М. Рокіча

Методика «Ціннісні орієнтації» розроблена Мілтоном Рокічем як тест особистості, спрямований на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і «філософії життя».

Методика

Обстеження краще проводити індивідуально, але можливо і групове тестування.

Респонденту пред'явлені два списки цінностей (по 18 у кожному), або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає по порядку значущості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати.

Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція до тесту

«Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання – розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів якими ви керуєтеся у Вашому житті.

Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою.

Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Робіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію.

Тестовий матеріал

Список А (термінальні цінності):

1. Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. Здоров'я (фізичне і психічне);
4. Цікава робота;
5. Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і мистецтві);
6. Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. Наявність хороших і вірних друзів;
9. Суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
11. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);

14. Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);
  15. Щасливе сімейне життя;
  16. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу і людства в цілому);
  17. Творчість (можливість творчої діяльності);
  18. Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).
- Список Б (інструментальні цінності):
1. Акуратність, вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
  2. Вихованість (гарні манери);
  3. Високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
  4. Життєрадісність (почуття гумору);
  5. Старанність (дисциплінованість);
  6. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
  7. Непримиренність до недоліків у собі та інших;
  8. Освіченість (широта знань, висока загальна культура);
  9. Відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
  10. Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
  11. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
  12. Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;
  13. Тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами);
  14. Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани);
  15. Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);
  16. Чесність (правдивість, щирість);
  17. Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);
  18. Чуйність (дбайливість)

Аналіз: Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їхнє угруповання піддослідним у змістовні блоки на тих чи інших підставах. Тест дає можливість прояснити сформованість і структуру ціннісних орієнтацій людини, визначити провідні цінності, діагностувати суперечливість чи несуперечність цінностей. За результатами тесту можна скласти уявлення про закономірності індивідуальної системи ціннісних орієнтацій особистості. Якщо закономірності виявити не вдається, можна припустити наявність в досліджуваного суперечливої системи цінностей (чи нещирість).

#### Групи термінальних цінностей

«Конкретні»	та	«абстрактні»
<b>Конкретні цінності</b>		Щасливе сімейне життя
Активне діяльне життя		Задоволення
Здоров'я		<b>Абстрактні цінності</b>
Цікава робота		Життєва мудрість
Матеріально забезпечене життя		Краса природи та мистецтва
Наявність добрих і вірних друзів		Кохання
Громадське визнання		Пізнання
Продуктивне життя		Розвиток

Свобода	Творчість
Щастя інших	Впевненість
	в
	соб
Цінності професійної	самореалізації
та	особистого
життя	життя
<b>Професійна самореалізація</b>	<b>Особисте життя</b>
Активне діяльне життя	Кохання
Цікава робота	Наявність добрих і вірних друзів
Громадське визнання	Свобода
Продуктивне життя	Щасливе сімейне життя
Розвиток	Задоволенн

### Групи інструментальних цінностей

Етичні цінності,	цінності спілкування,	цінності справи
<b>Етичні цінності</b>	Життєрадісність	Виконавчість
Відповідальність	Непримиренність до	Освіченість
Високі запити	недоліків	Раціоналізм
Незалежність	Терпимість	Сміливість у відстоюванні
Самоконтроль	Чуйність	своєї думки
Широта поглядів	Чесність	Тверда воля
<b>Цінності спілкування</b>	<b>Цінності справи</b>	Ефективність у справах
Вихованість	Акуратність	

### Індивідуалістичні, конформістські та альтруїстичні цінності

<b>Індивідуалістичні цінності</b>	Сміливість у відстоюванні	Самоконтроль
Незалежність	своєї думки	Широта поглядів
Непримиренність до	Тверда воля	<b>Альтруїстичні цінності</b>
недоліків	<b>Конформістські цінності</b>	Терпимість
Раціоналізм	Вихованість	Чуйність

Цінності самоствердження,	цінності прийняття	інших
<b>Цінності самоствердження</b>	Ефективність у справах	
Високі запити	<b>Цінності прийняття інших людей</b>	
Незалежність	Самоконтроль	
Непримиренність до недоліків	Терпимість	
Освіченість	Чуйність	
Сміливість у відстоюванні своєї думки	Широта поглядів	
Тверда воля	Чесність	

### «Ціннісний опитувальник» Ш. Шварца

Перед кожною цінністю у списку проставте номер, що вказує важливість цієї цінності особисто для вас як керівного принципу вашої життя. Намагайтеся розрізнити цінності наскільки це можливо, використовуючи всі номери від -1 до 7 (-1,0, 1, 2, 3,4, 5,6, 7).

Для початку перегляньте цінності зі Списку 1, виберіть одну з них, яка є найважливішою для Вас, та оцініть її значущість (позначка "7"). Далі виберіть цінність, яка найбільше суперечить Вашим принципам, та оцініть її (позначка – 1). Якщо немає такої цінності, виберіть цінність, найменш важливу для Вас, та оцініть її позначкою «0» або «1» відповідно до її значущості. Потім оцініть всі інші цінності зі Списку 1.

1. Рівність (однакові можливості для всіх)
2. Згода з самим собою (мир всередині себе)
3. Соціальна влада (панування над іншими людьми)
4. Насолода (задоволення всіх бажань)
5. Свобода (свобода дій і думок)
6. Духовність (домінування духовної, а не матеріальної сторони життя)
7. Турбота про себе (відчуття, що іншим є до тебе справа)
8. Соціальний порядок (стабільність суспільства)
9. Насиченість життя (цікаве, наповнене життя)
10. Осмисленість існування (наявність мети в житті)
11. Ввічливість (ввічливість, вихованість)
12. Багатство (власність, майно, гроші)
13. Національна безпека (захищеність держави від ворогів)
14. Самоповага (віра у власну значимість)
15. Почуття подяки (прагнення віддавати борги)
16. Творчість (унікальність, уява, віра в свої творчі здібності)
17. Мир на Землі (свобода від воєн і конфліктів)
18. Традиції (збереження звичаїв)
19. Велика справжня любов (глибока емоційна й духовна близькість)
20. Самодисципліна (стриманість, боротьба з спокусами)
21. Недоторканність внутрішнього світу (право на таємницю особистого життя)
22. Безпека сім'ї (безпека тих, кого ми любимо)
23. Соціальне визнання (повага, схвалення іншими)
24. Єднання з природою (включення в природу, відповідність природі)
25. Різноманітне життя (постійні зміни, життя, насичене подіями)
26. Мудрість (зріле, глибоке розуміння життя)
27. Влада (право керувати, командувати людьми)
28. Вірна дружба (близькі, надійні друзі)
29. Естетична насолода (краса природи, світу)
30. Соціальна справедливість (захист прав людей, турбота про слабких)

Тепер оцініть, наскільки важливою є кожна з наступних цінностей для Вас, як керівний принцип Вашого життя. Ці цінності виражені у способах дії, які можуть бути більш менш важливими для Вас.

Спробуйте розрізнити цінності наскільки це можливо, використовуючи всі номери. Для початку прочитайте цінності у списку 2, виберіть те, що для Вас найважливіше, оцініть на шкалі (позначка 7). Потім оберіть цінність, яка суперечить вашим принципам (позначка -1). Якщо такої цінності немає, виберіть цінність найменш важливу для Вас та оцініть її відмітками 0 або 1 відповідно до її значущості. Потім оцініть решту цінностей.

31. Самостійність (впевненість в собі, самодостатність)
32. Помірність (уникнення крайнощів)
33. Відданість (вірність друзям, групі)
34. Цілеспрямованість (наполегливість у досягненні мети)
35. Широта поглядів (терпимість до ідей і думок, відмінних від моїх)
36. Смирнення (скромність, шанобливість)
37. Відвага (пошук пригод, ризику, небезпеки)
38. Захист навколишнього середовища (охорона природи)
39. Впливовість (вплив на людей і події)
40. Повага старших (повага до віку)
41. Самостійна постановка цілей (цілеспрямованість)
42. Здоров'я (здоров'я фізичне і психічне)
43. Компетентність, професіоналізм (вміння працювати, ефективність)
44. Прийняття життя таким, яким воно є (приспособлення до життєвих обставин)
45. Чесність (непідробленість, щирість)
46. Репутація (збереження свого обличчя)
47. Послух (обов'язковість, старанність)
48. Інтелект (логічність, вміння думати)
49. Доброзичливість (робота на благо інших)
50. Життєрадісність (здатність радіти життю)
51. Благочестя (слідування релігійним віруванням і переконанням)
52. Відповідальність (надійність)
53. Допитливість (інтерес до всього)
54. Поблажливість (готовність прощати)
55. Успіх (досягнення цілей)
56. Охайність (акуратність)
57. Потурання собі, поблажливість до себе (доставлення собі задоволення)
58. Релігійність (віра в Бога)

#### “Профіль особистості”

Інструкція: Нижче наведено опис деяких людей. Будь ласка, прочитайте кожен опис і подумайте, наскільки кожна людина схожий чи схожий Вас. Поставте хрестик в одній із клітинок праворуч, яка показує, наскільки описувана людина схожа на Вас.

- 4 - Дуже схожий на мене
- 3 - Схожий на мене
- 2 - Певною мірою схожий на мене

- 1 - Трохи схожий на мене
- 0 - Не схожий на мене
- 1 - Зовсім не схожий на мене

1. Вигадувати щось нове і бути винахідливим для нього важливо. Він любить чинити по-своєму, на свій лад.
2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче, щоб він мав багато грошей і дорогих речей.
3. Він вважає, що важливо, щоб з кожною людиною у світі поводитися однаково. Він вірить, що всі повинні мати рівні можливості в житті.
4. Для нього дуже важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювалися тим, що робить.
5. Для нього важливо жити у безпечному оточенні. Він уникає всього, що може загрожувати його безпеці.
6. Він вважає, що важливо робити багато різних справ у житті. Він завжди прагне новизни.
7. Він вірить, що люди повинні робити те, що їм кажуть. Він вважає, що люди повинні дотримуватись правил завжди, навіть коли ніхто не бачить.
8. Для нього важливо вислухати думку людей, які відрізняються від неї. Навіть якщо він не погоджується з ними, він все одно хоче їх зрозуміти.
9. Він вважає, що важливо не просити більшого, ніж маєш. Він вірить, що люди повинні задовольнятися тим, що мають.
10. Він завжди шукає привід для розваг. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення.
11. Для нього важливо самому вирішувати, що робити. Йому подобається бути вільним у плануванні та виборі своєї діяльності.
12. Для нього дуже важливо допомагати оточуючим. Він хоче дбати про їх благополуччя.
13. Для нього дуже важливо досягти успіху в житті. Йому подобається справляти враження на інших людей.
14. Для нього дуже важливою є безпека його країни. Він вважає, що держава має бути готовою до захисту від зовнішньої та внутрішньої загрози.
15. Він любить ризикувати. Він завжди шукає пригод.
16. Для нього важливо завжди поводитися належним чином. Він хоче уникати дій, які люди вважали б невірними.
17. Для нього важливо бути головним та вказувати іншим, що робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він каже.
18. Для нього важливо бути відданим своїм друзям. Він хоче присвятити себе своїм близьким.
19. Він щиро вірить, що люди повинні дбати про природу. Дбати про довкілля важливо для нього.
20. Бути релігійним важливо для нього. Він дуже намагається слідувати своїм релігійним переконанням.

21. Для нього важливо, щоб речі утримувалися в порядку та в чистоті. Йому справді не подобається безладдя.
22. Він вважає, що важливо цікавитись багатьом. Йому подобається бути допитливим та намагатися зрозуміти різні речі.
23. Він вважає, що всі народи світу повинні жити в гармонії. Сприяти встановленню миру між усіма групами людей землі важливо для нього.
24. Він вважає, що важливо бути честолюбним. Йому хочеться показати, наскільки він здатний.
25. Він думає, що найкраще чинити відповідно до традицій, що встановилися. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, які він засвоїв.
26. Для нього важливо отримувати задоволення від життя. Йому подобається «балувати» себе.
27. Для нього важливо бути чуйним до потреб інших людей. Він намагається підтримувати тих, кого знає.
28. Він вважає, що завжди повинен виявляти повагу до своїх батьків і людей старшого віку. Для нього важливо бути слухняним.
29. Він хоче, щоб з усіма чинили справедливо, навіть з людьми, яких він не знає. Для нього важливо захищати слабших.
30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було сповнене яскравих вражень.
31. Він дуже намагається не захворіти. Збереження здоров'я дуже важливе для нього.
32. Просування вперед у житті важливе для нього. Він намагається робити все краще, ніж інші.
33. Для нього важливо прощати людей, які образили його. Він намагається бачити добре в них і не тримати образи.
34. Для нього важливо бути незалежним. Йому подобається покладатися він.
35. Мати стабільний уряд важливий для нього. Він переймається збереженням громадського порядку.
36. Для нього дуже важливо завжди бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших.
37. Він по-справжньому хоче насолоджуватися життям. Добре проводити час дуже важливо для нього.
38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати себе увагу.
39. Він завжди хоче бути тим, хто ухвалює рішення. Йому подобається бути лідером.
40. Для нього важливо пристосовуватися до природи, бути її частиною. Він вірить, що люди не повинні змінювати природу.

Тип цінностей (10 основних цінностей)	Номери пунктів опитувальника	
	ОГЛЯД ЦІННОСТЕЙ (Рівень нормативних ідеалів) список 1 і 2	ПРОФІЛЬ ОСОБИСТОСТІ (Рівень індивідуальних пріоритетів)
<b>Конформність</b> Conformity	11, 20, 40, 47	7, 16, 28, 36
<b>Традиції</b> Tradition	18, 32, 36, 44, 51	9, 20, 25, 38
<b>Доброта</b> Benevolence	33, 45, 49, 52, 54	12, 18, 27, 33
Універсализм <b>Universalism</b>	1, 17, 24, 26, 29, 30, 35, 38	3, 8, 19, 23, 29, 40
<b>Самостійність</b> Self-Direction	5, 16, 31, 41, 53	1, 11, 22, 34
<b>Стимуляція</b> Stimulation	9, 25, 37	6, 15, 30
<b>Гедонізм</b> Hedonism	4, 50, 57	10, 26, 37
<b>Досягнення</b> Achievement	34, 39, 43, 55	4, 13, 24, 32
<b>Влада</b> Power	3, 12, 27, 46	2, 17, 39
<b>Безпека</b> Security	8, 13, 15, 22, 56	5, 14, 21, 31, 35

Рис. А.2.1 Ключ для обробки результатів опитування за методикою Ш. Шварца.

При первинній обробці даних по кожній частині опитувальника («Огляд цінностей» та «Профіль особи») вираховується середній бал для вибраних випробуваних відповідей відповідно до ключа ( див. таблицю 2). Обробка проводиться окремо для кожного з 10 типів ціннісних орієнтацій. Розмір цього середнього бала стосовно іншим дозволяє будувати висновки про ступеня значимості цього цінностей для випробуваного. Слід звернути увагу, що дані, отримані по першій та другій частинах опитувальника, зазвичай не збігаються, оскільки ціннісні орієнтації особистості на рівні нормативних ідеалів не завжди можуть реалізуватися в поведінці внаслідок обмеження можливостей людини, групового тиску, дотримання певних традицій, дотримання зразків поведінки та інших причин. Відповідно до середнім балом по кожному типу цінностей встановлюється їхнє рангове співвідношення. Кожному типу цінностей присвоюється ранг від 1 до 10. Перший ранг присвоюється типу цінностей, що має найвищий середній бал, десятий - має найнижчий середній бал. Ранг від 1 до 3, отриманий відповідними типами цінностей, характеризує їхню високу значущість для випробуваного. Ранг від 7 до 10 свідчить про низьку значущість відповідних цінностей.



### Текст розробленої анкети

1. Вкажіть, будь ласка, Ваш вік:
  - а) 17-18
  - б) 19-20
  - в) 21-22
  - г) 23-24
2. Вкажіть, будь ласка, Вашу стать:
  - а) чоловіча
  - б) жіноча
3. Вкажіть, будь ласка, на якій спеціальності ви зараз навчаєтесь?  
Відкрите питання
4. На якому курсі Ви навчаєтесь:
  - а) 1
  - б) 2
  - в) 3
  - г) 4
5. Яка оцінка масштабу перебудови ваших цінностей з часу повномасштабного вторгнення РФ в Україну більше всього підходить?
  - а) взагалі не відбулися зміни ціннісних орієнтацій
  - б) незначні зміни ціннісних орієнтацій відбулися
  - в) відбулись значні зміни ціннісних орієнтацій, що дозволили розкрити особистість
  - г) відчуваю дисонанс між попередніми і сформованими ціннісними орієнтаціями
  - д) своя відповідь...
6. Що в першу чергу спонукало вас звернути увагу на цінності за останній рік?
  - а) Рефлексія
  - б) Розмови з рідними/друзями на тему цінностей
  - в) Пригадування теми цінностей в новинах
  - г) Пригадування теми цінностей у постах/відео/сторіс українських блогерів
  - д) своя відповідь...
7. Наскільки сильно збігаються ваші теперішні цінності з тими, які мають люди з вашого найближчого кола спілкування (сім'я, кращі друзі) на даний момент?
  - а) Зовсім не збігаються
  - б) Є віддалено спільне
  - в) Достатньо спільного
  - г) Спільного більше, ніж відмінного
  - д) Повністю збігаються
8. Наскільки сильно збігались ваші цінності з тими, які мали люди з вашого найближчого кола спілкування (сім'я, кращі друзі) станом на 2021 рік?
  - а) Зовсім не збігались
  - б) Віддалено збігались
  - в) Було достатньо спільного
  - г) Спільного було більше, ніж відмінного
  - д) Повністю збігались
9. Наскільки значні зміни в ціннісних орієнтацій ви помітили у вашого кола спілкування?
  - а) Змін не сталося
  - б) Є деякі незначні зміни
  - в) Зміни можна оцінити як помірні

- г) Значні зміни
- д) Кардинальні зміни
10. Які цінності було відкинуто вами з часу повномасштабного вторгнення РФ в Україну?  
- відкрита відповідь
11. Які нові цінності сформувались з часу повномасштабного вторгнення РФ в Україну?  
- відкрита відповідь
12. Як ви вважаєте, наскільки сильно ваше близьке коло спілкування впливає на ваші цінності?
- а) Не має жодного впливу  
б) Невеликий вплив помітний  
в) Має помірний вплив (50 на 50)  
г) Має великий вплив
- д) Відіграє головну роль для прийняття цінностей
13. Як ви вважаєте, наскільки сильно ЗМІ та медійні особистості впливають на ваші цінності?
- а) Не має жодного впливу  
б) Невеликий вплив помітний  
в) Має помірний вплив (50 на 50)  
г) Має великий вплив
- д) Відіграє головну роль для прийняття цінностей
14. Як ви сприймаєте ваші нові цінності:
- а) Як ті, що прийшли ззовні і були без жодного спротиву прийняті мною  
б) Як ті, основа яких прийшла ззовні і були частково переосмислені мною  
в) Як ті, що зародились у мені і набули свого підкріплення ззовні  
г) Як ті, що зародились у мені і через мене прийшли до інших
- 15 - 22. Оцініть від 1 до 10 рівень впливу на ваші моральні орієнтири з боку:
- Сім'ї
  - Близьких друзів
  - Всього кола спілкування
  - Соціальних мереж
  - ЗМІ
  - Блогерів
  - Лідерів громадської думки
  -

## Психокорекційна програма “Розвиток ціннісно-сміслової сфери особистості”

**Актуальність теми.** Юнацький вік — це вік набуття постконвенційної моралі, ідентичності та індивідуалізації, роботи над деструктивними переконаннями, нав’язаними цінностями та пошуку автентичних цінностей. Під час активного переосмислення і вибудови власної ціннісної системи індивід проходить повз кризу, що може проявлятися в станах апатії та фрустрації, складних емоційних переживаннях та сумнівах. Для юнаків сучасності цей період ускладнився надзвичайними обставинами, що викликані воєнними діями. Система цінностей, що щойно почала набувати сформованої структури і кристалізуватися, опинилася у хиткому стані знову. Деякі наслідки втрат цінностей і необхідності до вибудовування нової ціннісно-сміслової системи: дистрес, афективні стани, зниження ступеню усвідомлення та інтеграції життєвого досвіду, становлення ідентичності шляхом передчасного вибору або мораторію, породження внутрішньоособистісних конфліктів, що врешті можуть переходити у міжособистісні, невпевненість у діях, явище прокрастинації, незадоволеність життям, певною діяльністю.

Виходячи з перерахованого вище, задля розвитку ціннісно-сміслової системи студентів, підвищення узгодженості між нормативними ідеалами та їх практичною реалізацією задля забезпечення відчуття повноти життя нами було розроблено психокорекційну програму «Розвиток ціннісно-сміслової сфери студентів».

**Мета** психокорекційної роботи: усвідомлення особливостей власної ціннісно-сміслової системи студентами, побудова власної ієрархії цінностей; засвоєння навичок узгодження поведінкових проявів та діяльності відповідно до власних цінностей; усвідомлення комплексного Я-образу.

**Задачі** корекційної роботи:

- 1) формування цілісності Я-образу студентів;
- 2) аналіз ціннісно-сміслової системи учасників, побудова ціннісної системи, виявлення їхніх джерел та підвищення узгодженості між нормативними ідеалами та їх практичною реалізацією задля забезпечення відчуття повноти життя;

- 3) розвиток комунікативних компетенцій, асертивності, прийняття цінностей інших;
- 4) розвиток рефлексії, навчання технік усвідомленості в складних ситуаціях і повсякденному житті;
- 5) стабілізація самооцінки і розвиток впевненості студентів щодо власних поглядів на життя і ціннісної системи;
- 6) розвитку навичок прийняття рішень, постановки цілей та планування з опорою на визначені ціннісні орієнтації учасників корекційної програми.

Структурно програма “Розвиток ціннісно-сислової сфери студентів”

Програма корекційної програми побудована на основі ціннісно-орієнтованого підходу, а також включає методи логотерапії, когнітивно-поведінкового підходу, арт-терапії, коучінгу, майндфулнес, вправ з терапії прийняття і відповідальності, елементи роботи з метафоричними картами.

Програма розділена на чотири блоки.

Перший блок має своєю головною метою актуалізацію цінностей та визначення їхніх джерел (заняття №1-4).

Другий блок орієнтований на розкриття учасниками Я-образу, його метою є поглиблення самопізнання, розкриття прихованих сторін особистості, розвиток усвідомленості (заняття № 5-6).

Третій блок покликаний допомогти учасникам корекційної програми у відпрацюванні комунікативних навичок асертивності, відстоювання власної ціннісної позиції і прийняття ціннісних позицій інших учасників (№ 7-8).

Мета четвертого блоку — формування навичок прийняття рішень та постановки цілей в узгодженості з ієрархією цінностей учасників (№ 9-10).

Кількість занять — 10.

Час, що займає заняття — 80-90 хв.

Форма роботи — групова.

Періодичність занять 1 раз на тиждень.

Кількість учасників — 6-8 студентів.

Вік учасників — 17-24 роки.

Методи аналізу оцінки динаміки психокорекційного процесу

## **Заняття 1**

**Мета:** ознайомлення учасників тренінгу з метою і задачами майбутньої роботи в рамках корекційної програми; постановка правил роботи у групі, налагодження позитивного клімату у групі; прослідковування впливу цінностей на життя, надання власного визначення поняттю “цінності”.

### **I. Вступна частина**

1. ***Вітання***
2. ***Знайомство***

#### *Вправа “Чарівний ящик”*

Мета: познайомитися один з одним, представити себе

Ресурси: картонна коробка, люстерко

Час: 10 хв

Хід проведення:

1. Кожен учасник підходить до коробки, дивиться всередину й каже одну хорошу річ про людину, чиє фото він бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там своє відображення, тобто повинні сказати щось хороше про себе.

2. Наприкінці вправи тренер підкреслює, що в учасників буде шанс проявити і розкрити названі риси під час тренінгових занять.

3. ***Про програму тренінгів.*** психолог описує мету та завдання, особливості майбутньої роботи в групі.

4. ***Обговорення правил роботи в групі.***

### **II. Основна частина**

#### *Вправа “Толтекське коло”*

Мета: дати можливість учасникам висловити своє бачення цінностей і прийняте бачення інших

Обладнання: будь-яка статуетка, дошка або аркуш паперу та фломастери.

Час: 20-25 хв

Хід проведення:

1. Психолог пропонує учасникам задуматись над поняттям “цінності” та спробувати дати своє коротке визначення. Визначенням може бути будь-яка асоціація. Передає статуетку учаснику. Право говорити має тільки той учасник, в руках якого статуетка. Коли учасником надано відповідь він передає статуетку наступному. При цьому важливо, аби асоціація наступного учасника пов’язувалась з асоціацією попереднього таким чином: “Я погоджуюсь, що цінністю може бути (повторює визначення попереднього учасника), а також хочу додати, що для мене цінність — це ...”

2. Психолог записує кожне визначення, яке надають учасники.

3. Статуетка може передаватись декілька кіл підряд таким чином, щоб кожен учасник висловився декілька разів.

4. В кінці вправи психологом підбивається підсумок, що визначень “цінність” може існувати так само багато, як і людей в світі, проте всі вони мають щось спільне і одночасно особливе для кожного.

**Вправа “Картки цінностей М. Рокіча” (скорочена версія)**

Мета: визначити найважливіші цінності, зрозуміти їхню роль в повсякденному житті.

Обладнання: набір карток з 18 термінальними цінностями за М. Рокічем

Активна життєдіяльність.

Саморозвиток.

Мудрість.

Можливість жити продуктивно

Здоров’я.

(«на повну» використовувати

Захоплююча робота.

перспективи і можливості).

Мистецтво і природа.

Розваги і дозвілля.

Любов і близькість.

Незалежність і свобода.

Фінансовий достаток.

Щастя в особистому житті.

Наявність відданих друзів.

Можливість займатися творчістю.

Повага і визнання інших людей.

Самовпевненість.

Можливість навчатися.

Щастя інших людей.

Хід проведення:

1. Кожному учаснику видається по набору карток, з яких обирається 3 найважливіші цінності.
2. На одну з цих 3 цінностей людина підбирає історію з життя, яка ілюструє цінність. Кожен з учасників озвучує свою історію.
3. Обговорення.

### **III. Заключна частина**

1. Домашнє завдання: учасникам пропонується пройти дві частини опитувальника Ш. Шварца для дослідження цінностей на рівні нормативних ідеалів та рівні індивідуальних пріоритетів, прояву цінностей на рівні поведінки і дій.

Дані надаються психологу на обробку їх на рівень сформованості для порівняння з результатами ранжування цінностей по закінченню програми.

2. Зворотній зв'язок (що було цікаво, чим надихнули інші учасники)
3. Прощання-побажання (по колу учасники один одному кажуть побажання, щось приємне).

## **Заняття 2**

**Мета:** самопізнання, пізнання себе через інших, згуртування учасників і розвиток комунікативних навичок, формування впевненості у власних цінностях і толерантності до цінностей інших

### **I. Вступна частина**

1. *Привітання*
2. *Знайомство* (учасники дивляться один на одного кілька секунд і називають чим вони схожі з сусідом, а потім чим їхній сусід унікальний)
3. *Нагадування правил роботи групи*

### **II. Основна частина**

#### **Вправа “Шлях до себе”**

**Мета:** визначення учасниками методів позбутися стресу, розвиток навичок комунікації, пізнання себе через інших.

**Обладнання:** 2 ватмани з написами зверху “Шлях до себе”, різнокольорові стікери, олівці, ручки.

Час виконання: 20-25 хв

Інструкція: учасники об'єднуються у 2 команди по 3-4 людини. Їм пропонується вирішити яким чином можливо запобігти стресу, незадоволенню життям та емоційному виснаженню, записати всі ідеї на стікерах і оформити їх на ватмані. На кожну букву фрази має припадати по 4 “рецепта позбуття стресу”. Кожен має запропонувати свої варіанти, а в групі вирішується, чи приймається даний варіант.

Обговорення процесу створення плакату, зворотній зв'язок по особливостям спілкування в групі і переговорному процесу.

### **Вправа “Моє життя як дорога”**

Мета: усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики

Тривалість виконання: 20–30 хв.

Інструкція: змалюйте своє життя так, наче воно — це дорога. Подумайте, що буде на узбіччі, що на шляху, можливо у вас будуть попутники, перегороди тощо.

Обговорення за питаннями:

Розкажіть, що Ви намалювали? Що Ви відчуваєте, коли дивитися на свій малюнок? Як ці відчуття відкликаються у Вашому тілі? Опишіть, що для Вас символ дороги (ріки, гори, їжі, вогню, гри). Як перегукуються події Вашого життя із намальованими сюжетами малюнків? Чи хочете Ви щось домалювати, перемалювати або замалювати? Якщо так – то чому?

### **Вправа «Ліцензія на щастя».**

Мета: посилення значимості власних бажань, досягнень та щастя учасників

Учасникам пропонується написати на виданих їм аркушах паперу те, що вони мають право робити, щоб почувати себе щасливими, що при цьому можуть відчувати, про що думати, як поводитися. Спочатку вписуються ім'я учасника, дата, а потім відбувається виконання роботи.

Після завершення роботи психолог просить учасників перевернути аркуші, на яких вони писали. Там (ззадалегідь) уже зроблений напис: «ліцензія на щастя»

Таким чином, кожен учасник тренінгу отримує власну «Ліцензію на щастя» як приклад копінг-картки.

## **III. Заключна частина**



1. *Зворотній зв'язок*
2. *Прощання*

### **Заняття 3**

**Мета:** розвиток рефлексії, виділення “ідеального” і “реального”, пошук джерел цінностей.

#### **I. Вступна частина**

1. *Привітання*
2. *Знайомство*

#### **Вправа “Особистий момент”**

Мета впровадження: криголам, знайомство

Час: 10-15 хв

Хід проведення: Учасники розміщуються по колу. Кожний повинен знайти в себе будь-яку річ, яка б була цінною, цікавою для інших, але звичною для себе. Розповісти групі, від імені цього предмету, про себе (наприклад : «я - олівець Тетяни, знаю її недавно, але можу розповісти про неї таке...»).

3. *Повторення правил роботи в групі.*

#### **II. Основна частина**

#### **Вправа “Вечірні новини”**

Мета: порівняння життя-реального і життя-ідеального

Хід проведення: вправа проводиться із заплющеними очима, складається з двох частин. Мета першої частини – визначити, як клієнти живуть зараз. Мета другої частини – визначити, як клієнти хотіли б жити в ідеалі. Розбіжності між цими двома способами жити дадуть матеріал для подальшої роботи над цінностями.

Попросити учасників сфокусуватися на диханні або на тому, як вони сидять у кріслі, щоб допомогти їм відчувати свою присутність тут, перш ніж переходити до візуалізації. Для проведення вправи можна узгодити з учасниками від особи якого відомого тележурналіста буде вестись розповідь.

*Для початку я хотів би, щоб ви заплющили очі і, наскільки можете, просто йшли за моїм голосом і уявляли те, що я опишу, максимально жваво. Уявіть, що*

*\*обраний телеведучий\* коментує біографічний сюжет про ваше життя. У ролику показується, якою людиною ви були весь цей час, які ідеї відстоювали, які ролі зіграли та яка ваша мета. Це буде історія на згадку про життя, яке ви вели досі. Уявіть, як би ця історія розгорталася.*

*Коли телеведучий братиме у вас інтерв'ю, щоб ви могли йому сказати про те, якою людиною ви були, як жили і які рішення приймали?*

*Що б ви сказали йому про ролі, які ви грали?*

*Яким чоловіком/дружиною, батьком/матір'ю, другом/подругою, сином/донькою, братом/сестрою, працівником, студентом чи керівником (тощо) ви були? (Ролі, актуальні для клієнта.)*

*Що ви могли б сказати про те, як справлялися з болем, тривогою чи депресією, та про обмеження, які це на вас накладало? Як би ви описали те, що найбільш важливо для вас? На якийсь час уявіть ролик про ваше життя і голос диктора на тлі, який би супроводжував його... Коли будете готові, подумки поверніться в цю кімнату, розплющте очі і запишіть, що ви говорили, чули і бачили.*

*Потім відбувається перехід до другої частини вправи.*

*Тепер я хотів би, щоб ви знову заплющили очі. На цей раз я хочу, щоб ви уявили, що ми перемотали час на багато років у майбутнє і учень \*обраного телеведучого\* робить другий сюжет про ваше життя. Ця історія починається з того моменту, де закінчилася попередня, і зображує ваше життя в повній відповідності до того, що найбільш важливо для вас. Уявіть ролик і розповідь для цієї історії.*

*Що було б сказано про ваші цінності, про те, якою людиною ви були, яке життя вели і які рішення приймали?*

*Що тепер було б сказано про те, які ролі ви грали?*

*Що було б сказано про те, як ви справлялися з болем, тривогою та депресією?*

*Уявіть другий сюжет і зверніть увагу на будь-які відмінності між історією вашого життя до сьогоднішнього дня та історією вашого життя з цього моменту і надалі. Коли будете готові, поверніться в цю кімнату, розплющіть очі і розкажіть, що ви чули і бачили.*

Учасники записують все важливе, що спало їм на думку після вправи. Під час обговорення необхідно наголосити на виділенні розбіжностей між тим, де учасник зараз, і тим, де він хоче бути.

Відбувається обговорення.

### **Вправа “Герої”**

Мета: визначити важливі для учасників особисті якості та джерело, звідки вони взяли в ціннісно-смысловій системі учасників.

Подумайте про своїх героїв — людей, які відіграли активну роль у вашому житті: членів сім'ї, друзів, викладачів, тренерів, товаришів по команді та ін. Подумайте про тих людей, які надихнули вас опосередковано: письменників, художників, знаменитостей або навіть вигаданих персонажів.

На кого б ви найбільше хотіли бути схожим?

Виберіть одну людину, якою дійсно захоплюєтеся. Тепер подумайте про всі якості, які захоплюють вас у цій людині (тільки не про її обставини, а про особисті якості) і запишіть їх.

Учасники в колі проговорюють те, що записали і коротко діляться зворотнім зв'язком.

Далі вправа продовжується:

Подумайте про те, як перелічений вами список можна перетворити на ваші особисті цінності.

Учасники можуть написати щось на кшталт “амбітний”, “безкорисливий”, “щедрий”, “дбайливий” “добрий” “чуйний” “творчий” тощо.

Наскільки ви схожі чи не схожі на цю людину і в яких напрямках ви хотіли б рухатися, щоб бути схожими на неї, на яких сфери життя (дружба, сім'я, кар'єра тощо), ви хотіли зупинитись, аби працювати для розвитку в собі цих якостей?

Відбувається обговорення в групі, де в форматі вільного мікрофону учасники розповідають про свої думки в результаті виконання вправи.

### **Вправа “Що я дізнався про тебе”**

Мета: підтримка єдності групи, отримання зворотного зв'язку від кожного учасника.

Матеріал: папірці та ручки

Хід виконання: Учасникам роздаються папірці і ручки. Зверху аркуша кожен виписує своє ім'я. Завдання: по годинниковій стрілці аркуші передаються від одного учасника до іншого, кожен має написати на аркушах те, що “запало в душу”, відгукнулося з розповідей того учасника, чий лист зарах перед людиною. В дужках вказується яка цінність здається найважливішою у учасника, чий аркуш перед людиною. Вправа продовжується, доки кожному учаснику не повернуться свої листки.

Обговорення

### III Заклучна частина

1. Короткий зворотній зв'язок (Найважливіше, що я виніс сьогодні з зустрічі — це ...)
2. Прощання “Побажання” (по колу учасники один одному кажуть щось приємне).

### Заняття 4

**Мета:** формування навичок застосування цінностей з проактивної позиції, узгодження “ідеального” та “реального” бачення себе учасниками.

#### I. Вступна частина

1. *Привітання*
2. *Знайомство* (Тобі потрібно знати, що ти...(позитивні, оптимістичні, поважливі риси партнера).
3. *Повторення правил роботи в групі.*

#### II. Основна частина

##### **Вправа: “Десять кроків, щоб застосувати цінність”**

Мета: експериментування з цінностями та способами їхньої реалізації на практиці

Ця вправа направлена на експериментування з різними цінностями в уяві або протягом якогось часу на практиці, перш ніж визначитися з осмисленими діями. Це дозволяє на власному досвіді відчути, як це поводитися відповідно до вільно обраної цінності, а згодом також допоможе виявити, які цінності мають для них найбільше особисте значення.

Важливим є відпустити необхідність негайного вибору “правильної” цінності.

Десять кроків та сценарії опису. Принцип проведення: обговорення в групі, без пауз, кожен учасник проговорює кожен крок сценарію, паралельно записуючи свої думки.

1. Виберіть цінність. Виберіть значний напрямок, який хотіли б випробувати протягом якогось часу. Це має бути цінність, яку ви можете привести в дію, яка вам не байдужа. При цьому не потрібно намагатись змінити інших або змусити їх змінитись шляхом маніпуляцій.

2. Зауважте свої реакції. Зауважте все, що спадає вам на думку щодо того, "гарна" це цінність і чи дійсно вона вам небайдужа. Просто прийміть усі думки такими, якими вони є. Пам'ятайте, що завдання вашого розуму – народжувати думки. Дозвольте розуму це зробити і продовжуйте вправу.

3. Складіть список. Перерахуйте кілька схем поведінки, пов'язаних із обраною цінністю.

4. Виберіть схему поведінки. З цього списку виберіть схему поведінки або набір схем, які ви можете виконувати протягом дня, або кількох днів.

5. Зауважте судження. Зауважте все, що спадає вам на думку щодо того, хороша це схема поведінки чи ні, чи принесе вона вам задоволення і чи зможете ви здійснити обрану дію.

6. Складіть план. Напишіть, як ви візьметесь за те, щоб привести цю цінність у дію в найближчому майбутньому (сьогодні, завтра, на цих вихідних). Подумайте про все, що вам потрібно буде запланувати або впорядкувати: наприклад, зателефонувати комусь, прибратися в будинку або призначити зустріч. Виберіть, коли це зробити (чим швидше, тим краще).

Домашнє завдання до наступної зустрічі

7. Просто дійте. Навіть якщо ця цінність стосується інших людей, не кажіть їм, що ви робите. Подивіться, що буде, якщо ви просто приведете цю цінність у дію, не кажучи іншим про експеримент, який ви проводите.

8. Візьміть на себе зобов'язання дотримуватися правил на час експерименту.

9. Щодня робіть записи про реакції у щоденник. Потрібно буде помічати та записувати у щоденник реакції на вас інших людей; будь-які думки, почуття або фізичні відчуття, які з'являються до, під час та після ваших дій; а також те, що ви

відчуваєте, коли виконуєте обрану вами дію в другий (або в п'ятий, десятий, сотий) разів. Будьте уважними до оцінок, що позначають, чи була дія або значущий напрямок "хорошим" або "поганим" а також до суджень про інших або собі щодо цієї цінності. Спокійно подякуйте розуму за ці думки і постарайтеся не звертати уваги на судження, які розум складає про цю дію.

10. Розмірковуюте. Принесіть щоденник на наступний сеанс терапії, щоб ми могли обговорити ваш досвід та скласти план руху далі

### ***Техніка «Спонтанна казка»***

Мета: ознайомлення із життєвим сценарієм, усвідомлення життєвих установок та картини життя.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, метафоричні асоціативні карти.

Форма роботи: індивідуальна.

Інструкція:

Учасникам пропонують за 3 хв. написати довільну кількість слів. Коли час закінчиться, слід вибрати одне слово, яке найбільше емоційно зачіпає. Після цього із колоди метафоричних карт вибрати зображення, що найбільше підходить до цього слова або асоціативно відповідає йому. Зображення на карті буде виступати головним героєм казки, яку потрібно скласти учаснику. Основною умовою складання казки є використання усіх слів, що були написані протягом хвилини.

Після складання казки обов'язково дати їй назву і можна намалювати ілюстрацію до неї.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає у Вас головний герой казки?
- Чим займається головний герой?
- Яке у нього життя? Про що він мріє?
- Яка основна мораль цієї казки?
- Обґрунтуйте назву Вашої казки?
- Чому ілюстрація до казки містить саме такі символи та зображення?
- Чим ця казка схожа на Ваше життя, а Ви на головного героя?

### **III. Заключна частина**

1. *Зворотній зв'язок*
2. *Прощання “Побажання”* (по колу учасники один одному кажуть щось приємне).

## **Заняття 5**

**Мета:** усвідомлення елементів, якими наповнене життя, вибудова балансу між діяльностями, розкриття прихованих сторін особистості

### **I. Вступна частина**

1. *Привітання*
2. *Знайомство* (Вільно пересуваючись, учасники повинні якнайбільше разів потиснути руки іншим, дивлячись у вічі, і сказати комплімент).
3. *Повторення правил роботи в групі.*

### **II. Основна частина**

#### **Вправа з метафорою “Класний професор”**

Це чудова метафора для того, щоб задуматися про призначення пріоритетів цінностям, координацію дій і те, що по-справжньому важливо для нас. Її також можна використовувати для обговорення стосовно конфліктуючих цінностей.

*Професор стояв перед аудиторією, а перед ним на столі стояла велика пуста банка. Він наповнив банку тенісними кульками і запитав у студентів, чи це повна банка. Студенти погодились, що повна.*

*Потім професор узяв коробку з маленькими камінчиками і закинув їх у банку, так що вони заповнили простір між кульками. Він спитав у студентів знову, чи повна ця банка. Вони сказали, що повна.*

*Після цього професор узяв пакет із піском і засипав пісок у банку, заповнивши простір між камінчиками, і ще раз запитав, чи ця банка повна. Студенти відповіли одноголосним "так".*

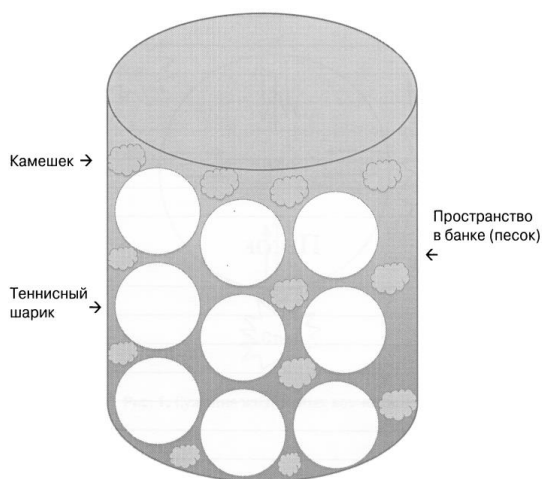
*Далі професор дістав з-під столу дві пляшки пива і вилив їх у банку, заповнивши простір між піщинками, після чого сказав:*

*"Ця банка є вашим життям. Тенісні кульки це важливі речі, такі як сім'я, діти, фізичне здоров'я, дружба, захоплення. Навіть якщо все інше буде втрачено, але це*

залишитися, ваше життя буде сповнене. Маленькі камінчики це інші речі, які мають значення, такі як ваша кар'єра, будинок, машина... Пісок це все інше, дрібниці... Якби спочатку ви наповнили банку піском, продовжував професор, ви не змогли б умістити тут усі камінці, не кажучи вже про кульки... Так само й у житті. Якщо ви витратите весь свій час і енергію на дрібниці, у вас не буде місця для того, що життєво важливо для вас, знайдіть час для того, що є ключовим для значущого життя. Пограйте із дітьми. Сходіть до лікаря. Сходіть на побачення з чоловіком або близькою людиною. Поїдьте у відпустку. Час для того, щоб робити домашні справи та міняти лампочки, завжди знайдеться. Віддайте пріоритет кулькам, тому, то справді важливо. Решта просто пісок".

Одна студентка підняла руку і спитала про дві пляшки пива. Професор посміхнувся. "Я радий, що ви про це запитали. Це просто показує, що, хоч би як було повне ваше життя, в ньому завжди знайдеться місце, щоб випити пива з друзями"

Використовувати цю метафору можна для початку обговорення балансу. Багато речей рівня піску потрібно робити, але, можливо, не так часто або не так масштабно, як їх роблять учасники програми. Учасник може робити щось із рівня піску через уникнення (прибирає в квартирі, щоб уникнути почуття тривоги) і за рахунок тенісних кульок (занадто старанне прибирання в будинку залишить менше часу, щоб пограти з донькою).



Тенісні м'ячі:

1.....

10.

Камінчики:

1.....

10.

Пісок:

1.....

10.

Учасникам можна запропонувати в коробку по черзі накидати зім'яті листки з написами цінностей на рівні тенісних м'ячків, на папірцях менше — цінності, що є на рівні з камінчиками, а на геть



маленьких клаптиках паперу ті, що на рівні піску, але теж є важливими. Паралельно відбувається обговорення.

**Вправа: «Вікно Джохарі»**

Мета: розвиток навичок самопізнання, розкриття та прийняття прихованих сторін особистості.

Обладнання: шаблон «Вікно Джохарі», колода метафоричних карт.

Інструкція: Учасникам пропонують всліпу витягнути картки з колоди і довільно заповнити ними пропонований шаблон (Див. схема «Вікно Джохарі»).

Схема «Вікно Джохарі»

<b>Бачать інші</b>	<b>Знаю я</b>	<b>Не знаю я</b>
	<b>ВІДКРИТА ЗОНА</b>	<b>СЛІПА ПЛЯМА</b>
<b>Не бачать інші</b>	<b>ПРИХОВАНА ЗОНА</b>	<b>НЕВІДОМА ЗОНА</b>

У кожен зону шаблону клієнт розміщує вибрану картку з колоди, не дивлячись на неї.

Після цього послідовно, відповідно до зони, відкриває карти і описує зображення на них.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи отримали Ви нову інформацію про себе?
- Що для Вас було відкриттям?
- З якою із зон найважче працювати?
- Яка із зон містить найбільше інформації?
- Якого змісту інформація про Вас?
- Чи хотіли б Ви щось змінити у собі?
- Що Вам подобається в собі?
- Що подобається іншим у Вас?
- За що Вас люблять оточуючі?
- Який таланти або вміння Ви хотіли б розвинути в собі?

Деякі аспекти інтерпретації:

У процесі інтерпретації, відкрита зона – включає в себе риси, що подобаються самій людині, які вона демонструє іншим. Як правило, тут завжди клієнт надає максимум інформації.

Закрита зона – містить інформацію, яку ми добре знаємо про себе, проте іншим не повідомляємо. Зазвичай, у цю зону входять вади, шкідливі звички або якості, які подобаються самій особі.

Сліпа пляма містить інформацію про те, що відомо іншим про особу, але не відомо їй самій. Проте, за бажанням, здійснюючи аналіз поведінки та висловлювань інших, це можна навчитися «зчитувати».

Невідома зона, як правило, є зоною прихованих можливостей та потенціалів особистості. Щоб відкрити цю зону – самій людині потрібно перевіряти себе, ставити експерименти над собою.

### **Вправа-медитація “Визнаємо свою силу”**

Мета: усвідомлення сили, яку можуть надати цінності і діяльність відповідно до них.

Учасникам пропонується наступна інструкція медитації:

*Сидячи у зручній позі, закрийте очі та зробіть кілька глибоких вдихів через ніздрі.*

*Уявіть себе у складній ситуації. Це може бути подія, яка має відбутися і яка викликає у вас певний страх чи занепокоєння, або щось, через що ви вже пройшли в минулому. Згадавши таку подію, визнайте будь-який страх чи огиду, які з'являться у вас у зв'язку з цим. Можливо, ви хочете попросити про підвищення заробітної плати або вас чекає важка розмова з коханою людиною, або вам призначена зустріч, яка викликає у вас певне занепокоєння.*

*Замість того, щоб розігрувати цю історію в голові, запитайте себе, що могла б зробити сильніша версія вас і як би вона впоралася з цим. Уявіть себе досить сильним, щоб упоратися з цією ситуацією з повною добротою, турботою, усвідомленістю, терпінням та мудрістю.*

*Візуалізуючи цю ситуацію, докладайте особливих зусиль, щоб подумки відзначити силу в собі. Дозвольте собі почуватися сильним та впевненим. Коли ви*

*почнете сумніватися у собі, поверніться до своєї сильної версії. З'єднайтеся зі своїми намірами виявляти мудрість і співчуття перед труднощами.*

*Можна кілька разів програвати ту саму ситуацію, повертаючись до неї раз-по-раз. Також можете спробувати працювати з іншою ситуацією чи подією.*

*Продовжуйте з'єднуватися з силою, яка у вас є. Не забувайте дихати глибоко і стежте за будь-якими проявами тривоги та занепокоєння.*

*Закінчивши виконувати цю вправу, спробуйте описати свої враження на папері. Цей процес дасть вам кришталево ясний погляд на себе як на людину сильну і допоможе прояснити, як ви могли б справлятися з різними хворобливими переживаннями.*

*Діємо з позиції сили. Коли прийде час і ви опинитеся в тій самій ситуації, яку сприймали раніше як скрутне становище, згадайте, хто ви є.*

*На кілька хвилин з'єднайтеся зі своєю сильною версією. Можете заплющити очі і на кілька секунд швидко повернутися до візуалізації, щоб знову поєднатися з усвідомленістю, співчуттям та мудрістю, які ви мали намір привнести у своє життя. Просто нагадайте собі, що ви здатні зустріти цю ситуацію з мудрістю.*

Обговорення

### **III. Заключна частина**

- 1.      *Зворотній зв'язок***
- 2.      *Прощання***

### **Заняття 6**

**Мета:** самопізнання, розвиток навичок рефлексії та формування проактивної позиції

#### **I. Вступна частина**

- 1.      *Привітання***
- 2.      *Знайомство*** (Учасники діляться своїм настроєм і важливою подією за день)

#### **II. Основна частина**

##### **Вправа “Мої ролі”**

Мета: зменшення невдоволення собою, робота із соціальними стереотипами, соціальними ролями, субособистостями.

Обладнання: набір колоди метафоричних карт.

Інструкція: Учасникам пропонують всліпу витягнути карти із колоди, що відповідають наступним ролям (перелік ролей можна змінювати):

- Яка я людина?
- Я як чоловік (жінка)?
- Я як мама (тато)?
- Я як дочка (син)?
- Я як професіонал
- Я як друг

Відкриваючи карту, по черзі, учасники описують її, називають асоціацію та відшукуючи відповідність цій ролі йому самому. Клієнт має можливість глибше і по-новому глянути на виконувани ним ролі.

Далі пропонують клієнту у відкрити вибрати образ, з яким він себе асоціює та ідентифікує в теперішньому часі. Обґрунтувати свій вибір.

Карту співставляють із картами, що відповідають соціальним ролям. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Яка з карт Вам найбільше подобається? Чому?
- Яка з карт Вам не подобається? Чому?
- Яка карта викликає у Вас найбільше емоцій?
- Яка з карт найбільш гармоніює із картою Вашого образу?
- Яка з ролей потребує розвитку і вдосконалення?
- Якою роллю Ви задоволені?
- Які ролі найскладніше поєднувати?

### **Вправа-медитація “Визнання своїх потреб”**

Почавши усвідомлено налаштовуватися на свої враження та переживання, ви також можете почати подумки відзначати свої труднощі та складні моменти. Невід’ємна частина усвідомленості - це розпізнавання того, що вам потрібне в такі моменти.

У подібних ситуаціях я пропоную вам реагувати так, щоб сприяти своїм благополуччю та свободі, відмовившись від вчинків та рішень, які увічнять ваш біль та страждання. У цій вправі вам пропонується конкретний спосіб зробити паузу і подивитись свої потреби в даний момент.

Інструкція учасникам тренінгу:

1. Сядьте, випряміть, наскільки зможете спину і м'яко закрийте очі. Для цієї вправи буде корисно почати з декількох хвилин практики концентрації, щоб посправжньому налаштуватися. Виберіть у тілі місце, де можете ясно відчувати дихання тіла, та налаштуйтеся на сприйняття дихання. Приділіть цьому кілька хвилин.

2. Згадайте недавню ситуацію, яку ви сприйняли як важку чи болючу. Не вдаючись надто глибоко в історію, усвідомте, як ці переживання відчуються вами зараз.

3. Зі спогадом і відчуттями, присутніми у вашому усвідомленні, запитайте себе, що вам було потрібно в цей момент. Зосередьтеся на загальних емоційних потребах, таких як співчуття, розуміння та проникливість. Що дійсно могло б допомогти вам у цій ситуації? Коли ця потреба визначиться, скажіть собі подумки: “Мені потрібно...”

Продовжуйте налаштовуватись на інші можливі потреби, зупиняючись, щоб визнати та підтвердити кожну з них.

Через п'ять хвилин поверніть усвідомлення на свої переживання тепер. Утримуючись від історій та цілей, запитайте себе, що вам потрібно прямо зараз. Відпустіть думки про те, як треба робити справи, вирішувати завдання та радувати інших. Зосередьтеся на своїх більш глибоких потребах у наданні допомоги самому собі, терпінні або на будь-чому, що вірно для вас в даний момент.

Завершуючи вправу, в групі обговорюється здатність задовольнити ці потреби. Чи можуть учасники зробити щось для їхнього задоволення прямо зараз? Чи є якісь потреби, на задоволення яких у вас недостатньо сил? У цьому випадку запропонуйте собі співчуття, піклування про себе та терпіння.

**Вправа “Краща версія мене” (як підбиття проміжних підсумків на середині року в рамках програми)**

Розповідь учасників по колу за кожним питанням.

- 1 Як я буду власне щастя?
2. Як я підвищую самооцінку?
3. Як мені зберегти гнучкість та стійкість у проблемній ситуації?
- 4 Яку користь я можу отримати зі стресу?
- 5 Як поводитися та спілкуватися в асертивній манері?
6. Які позитивні фрази є для мене нагадуванням?
7. За що я відчуваю подяку?
8. Як мені навчитися прощати себе та інших?
9. Як мені стати усвідомленішим і зануритися зараз?
10. Як мені покращити стосунки з сім'єю та друзями?

В кінці підсумовується і надається зворотній зв'язок кожного учасника стосовно того, що в розповідях інших учасників відгукнулось.

## **Заняття 7**

**Мета:** виявлення дотичності власних цінностей і сенсів із цінностями інших, актуалізація навичок копінгу стреса, висвітлення рівня підтримки зі сторони оточуючих.

### **I. Вступна частина**

#### **1. Привітання**

2. **Знайомство** (учасники називають цінність, яку вони, не дивлячись на перепони, змогли відстояти за останній тиждень і розповідають маленьку історію про це)

### **II. Основна частина**

#### **Вправа “Мій внутрішній дім”**

**Мета:** визначити речі, які потребують зміни, поліпшити навички боротьби зі стресом, а також виявити основні цінності та рівень підтримки оточуючих.

Теорія

Навчання життєвим навичкам, у процесі якого використовується універсально зрозумілий образ, може виявитися актуальним і незабутнім. Візьмемо метафору звичайного будинку: з її допомогою пацієнту, чи то дитині чи дорослому, легше

самовизначитися і виявити такі важливі для себе теми, як особисті цінності, навички подолання стресу, сильні сторони та рівень підтримки з боку оточуючих.

#### Практика

Учасникам пропонується “облаштувати” будинок та заповнити різні його частини та поверхи..

#### Поверхи будинку

- Рівень 1: моделі поведінки , які потрібно змінити.
- Рівень 2: емоції, які хочете навчитися відчувати.
- Рівень 3: речі, які роблять ваше життя щасливим.
- Рівень 4: цінності, що керують вашим життям.

#### Частини будинку

- Фундамент: цінності, які керують вашим життям.
- Двері: які двері вам потрібно відчинити?
- Вікна: ваші мрії та надії.
- Стіни: люди, що підтримують вас .
- Дах: ті, хто вас захищає.
- Димар: яким чином ви даєте вихід своїм сильним емоціям?

Кожного учасника просять продемонструвати групі свій дім та розповісти про нього.

#### **Вправа «Наш спільний будинок» (як продовження попередньої, але з виведенням на спільну роботу над одним будиночком)**

Мета: пошук місця власних цінностей в суспільстві і у взаєминах з іншими людьми, розвиток згуртованості групи.

Інструкція. Учасники за допомогою фарб мають намалювати спільний дім, але для цього їм необхідно поділитися на дві підгрупи, кожна з яких малюватиме свою половину будинку. У учасників є одна хвилина для того, щоб обговорити деякі деталі, потім розмовляти між групами неможливо. Ви маєте узгодити, як ви розмістите цінності у спільному будинку, аби потреби кожного були задоволені і нічого не залишилося поза будинком».

Обговорення: на завдання відводиться 20 хвилин, потім малюнки обох підгруп склеюють скотчем і робиться аналіз будинку, який буде спільним для всієї групи. Обговорення відбувається за такими питаннями:

- чи подібні дві частини спільного будинку, чи ні?
- якщо частини будинку дуже схожі, то якими саме елементами і завдяки чому це є можливим?
- якщо частини будинку зовсім не схожі між собою, то чому, на вашу думку, так склалося?
- які емоції ви відчували, коли працювали у своїх мікрогрупах?
- хто із членів мікрогрупи був активнішим, а хто не виявляв бажання малювати?
- чиї ідеї були найбільш творчими, креативними?
- тепер спільними зусиллями під час обговорення необхідно створити історію цього будинку (де він знаходиться, хто його збудував, для чого він був збудований, які там приміщення, як почувуються його мешканці)?

### **Вправа-рефлексія «Сенкан»**

Мета: висвітлення основної цінності, що стала актуальною під час виконання попередніх вправ заняття, саморозкриття.

Інструкція для учасників: Сенкан це білий вірш, у якому синтезована інформація в короткий вислів з п'яти рядків.

Щоб скласти сенкан дотримуйтеся наступних правил:

1. Перший рядок складається з одного слова (іменника) – назва поняття

#### **Цінність**

2. У другому рядку представлений опис, що складається вже із двох слів (прикметників).

#### **Справжня, важлива**

3. Третя – визначає характерні дії й складається із трьох слів (дієслів).

#### **Визначає, направляє, орієнтує**

4. У четвертому рядку формується фраза, що складається з чотирьох слів і виражає ставлення до теми.



### Істинні цінності вказують шлях

5. Останній рядок складається з одного слова (синоніма до теми), у якому відбито суть або сформульований висновок.

### Скарби

Учасники як справжні поети зачитують короткі вірші назагал.

### **III. Заключна частина**

1. **Зворотній зв'язок** (*Для мене виявилось корисним, але складним...*)

2. **Прощання**

### **Заняття 8**

**Мета:** розвиток комунікативних навичок, асертивності, толерантності

#### **I. Вступна частина**

1. **Привітання**

2. **Знайомство** “Намистинки єднання” (учасникам видається аркуш і олівці. Завдання: по черзі намалювати по одній намистинці на зображеній ниточці з особливим відеруком очікування від взаємодії з рештою групою)

#### **II. Основна частина**

##### Інформаційна частина

Можна метафорично описати три стилі спілкування: черепаха, тигр, сова.

Черепаха символізує людину з пасивною поведінкою.

Пасивна людина приховує свої почуття і думки, часто сором'язливий і уникає самовираження через страх несхвалення або агресії щодо нього. Він не заперечуватиме, якщо з ним спілкуються без поваги. Така людина “прив'язана” до низької самооцінки та смутку.

"Девіз" пасивної людини: "Ти нормальний, а я - ні".

Приклад: людина засмутилася і починає відмовчуватися, при цьому не може постояти за себе.

Тигр символізує людину з агресивною поведінкою.

Агресивні люди, як правило, владні та конфліктні, виражають думки і почуття, не дбаючи про інших. Вони використовують “Ти-висловлювання”, таким чином вирішуючи, яким людині “варто” бути. Їх найбільше турбує власна правота.

Агресивна людина ставиться до інших людей неповажно і любить навішувати ярлики. Може виявляти фізичну агресію.

"Девіз" агресивної людини: "Я нормальний, інші-ні".

Приклад: А от не варто так думати! Це безглуздо!"

Сова символізує людину з асертивною поведінкою.

Зазвичай асертивна людина зріла, небайдужа, добра, яка виявляє повагу до себе та інших. Він ставиться до людей так, як хоче, щоб вони ставилися до нього. Така людина відкрито, але при цьому тактовно висловлює свої думки та почуття, а також здатна виявляти співчуття. У його арсеналі є "Я-висловлювання".

"Девіз" асертивної людини: "Я нормальний, і ти нормальний".

Приклад: "Мені не подобається те, як неповажно ти зі мною розмовляєш".

Більшість людей виявляють усі три типи поведінки у різний час та з різними співрозмовниками. Наприклад, деякі діти поведуться в школі добре (тобто асертивно), а вдома сваряться з братом, сестрою чи батьками (ознака агресивної поведінки). Важливо зауважити, що асертивна поведінка — це найздоровіший і найрозумніший метод у взаєминах, до того ж найдобріший.

Часом ми потрапляємо в ситуації, де нам пропонують діяти не з згодою зі своїми цінностями і в даному випадку приходять на допомогу навички асертивності.

Обговорення з прикладами.

### **Вправа "Я-висловлювання"**

Мета: навчання відстоювання позиції асертивно, за допомогою "Я-висловлювань".

"Я-висловлювання" — це чесне, пряме і асертивне твердження або питання, в той час як "Ти-висловлювання" — ознака контролю над людиною, агресії та відсутності поваги. Концепція "Я-висловлювань" була створена доктором Томасом Гордоном.

Агресивні, що засуджують, неповажні "Ти - висловлювання" спрямовані на контроль, а "Я - висловлювання" асертивні, поважні, відкриті і водночас тактовні.

Пропонується попрактикувати "Я-висловлювання" за допомогою рольової гри.

Психологом готуються картки з прикладами "Ти - висловлювань", які він потім роздає випадковим чином. Кожен учасник по черзі читає "Ти-висловлювання" на

картці і переводить його в "Я-висловлювання". Якщо людина не може впоратись з відповіддю, керівник групи та інші учасники можуть допомогти з цим.

Після вправи кожному в групі видається по порожній картці, де їх просять написати "Ти-висловлювання" щодо їхніх цінностей. Це може бути твердження, адресоване їм як від себе, так і оточуючих.

Збираються картки спочатку від однієї половини групи, а потім від іншої. Робляться два окремих стоси і роздаються так, щоб членам групи не траплялися їхні картки.

Коли учасник прочитає те, що написано на картці, і переведе її вміст, попросить автора висловлювання "здатися" і коротко пояснити ситуацію, через яку виникло саме таке "Ти-висловлювання".

### **Вправа "Зміна ролей"**

Учасникам групи пропонується подумати про ситуації, в яких потрібно проявити асертивну поведінку, але вони, як і раніше, поведуться пасивно чи агресивно.

Знадобиться перший доброволець. Він вибирає когось, хто зіграє його самого, пояснює суть, а потім грає іншу людину. Таким чином, учасники групи накидають "протагоністу" ідеї, як можна відповісти в тій чи іншій ситуації.

### **Заклучна вправа "Браслет дружби"**

Матеріал: мотузочки довжиною 30 см, мішечки з 8 намистинами випереджених кольорів на шкіряного учасника.

Інструкція: Учасники вибирають свій мішечок залежно від того, який колір їм подобається. Коли учасники вибрали свій колір, їм потрібно по черзі назвати причину, чому вони вибрали саме його, а також одну річ у групі, яку вони знаходять особливою.

Після цього учасники дають кожному члену групи по намистину зі свого мішечка. Це триває доти, доки всі не пройдуть дану процедуру і не отримають намистини від інших.

Тепер їм потрібно зав'язати вузол на одному кінці мотузочки, а потім нанизати на неї намистини, що символізують мудрість усіх учасників групи.

Далі пацієнти зав'язують вузол на іншому кінці мотузочки.

### **III. Заклучна частина**

1. *Зворотній зв'язок*
2. *Прощання*

## **Заняття 9**

**Мета:** поведінкова активізація, розвиток плану для подолання перепон, що можуть виникнути в повсякденній діяльності і при прийнятті рішень.

### **I. Вступна частина**

1. **Привітання**
2. **Знайомство**

### **II. Основна частина**

#### **Вправа “Карта майбутнього”**

**Мета:** робота із часовою перспективою, усвідомлення і поглиблення розуміння супроводжуваних сенсів.

**Інструкція:** накресліть карту свого майбутнього. Свої глобальні цілі зазначте як пункти місцевості, де би ви хотіли опинитись. Також зазначте проміжні важливі і бажані цілі на шляху до них. Придумайте і напишіть назви пунктів, до яких ви прагнете у своєму особистому і професійному житті. Намалюйте також вулиці і дороги, по яких будете йти до своїх цілей.

Які вони: широкі, вузькі, круті, рівні...?

Як ви будете обирати маршрут: найбільш короткий шлях чи обхідний?

Чи є і які є перешкоди?

На чию допомогу можете розраховувати?

Які красиви будете проїжджати: пустелі, гори, моря, сади, городи, закинуті села...?

Будете прокладати шлях самі чи з кимось? Чи очікує вас небезпека, несподіванки?

#### **Вправа “В очікуванні не того поїзда”**

**Мета:** рефлексія “відстроченого життя”, поведінкова активізація

Ця метафора створена для роботи над тим почуттям, коли здається, ніби людина застрягла і не рухається у напрямі своїх цінностей. Наприклад, у деяких людей

виникає нав'язлива ідея, що вони не можуть діяти згідно з цінностями, поки їхнє життя не налагодиться і з неї не зникне щось небажане.

*Уявіть, що ви вирушаєте у подорож. Пункт призначення особливе місце, яке ви дуже хочете відвідати, місце, куди ви хочете поїхати стільки, скільки пам'ятаєте себе. Ви приїжджаєте на вокзал і бачите два поїзди. На обох написано ваше призначення.*

*Один із поїздів виглядає дещо дивно та безглуздо. Сидіння в ньому тверді та незручні, а сам потяг брудний. Поїзд іншою платформою зовсім не такий. Він виглядає звично, безпечно та надійно. Написано, що в ньому є кондиціонер, кінотеатр та вагон – ресторан французької кухні. Ви думаєте: "Оце так! Я сяду тільки на цей поїзд. Не можу навіть уявити, щоб їхати на тому, іншому поїзді ні в якому випадку!"*

*І ось ви готуєтеся сісти на цей чудовий поїзд, а тим часом інший, дивний, поїзд вирушає. Ви продовжуєте чекати на безпечний, комфортний поїзд, а тим часом ще один дивний поїзд вирушає, за ним ще один і ще. Весь цей час ви чекаєте на можливість сісти на прекрасний, надійний поїзд, щоб вирушити в подорож. Але подумайте про що: що, якщо безпечний поїзд так ніколи і не рушить? Що, якщо ви чекаєте не той поїзд?*

Головна мета цієї метафори - привернути увагу до процесу руху вперед незважаючи на труднощі, на протидію очікуванню або "застряганню", навіть у відносному комфорті. Щоб дослідити проблему, порушену метафорою, необхідно поставити групі такі питання.

Чи допомагає очікування знайомого та передбачуваного поїзда в плані реального просування до ваших цілей?

Якщо ви ніколи не відчуватимете дискомфорт, де ви опинитесь?

Ви знаєте, чого хочете досягти в житті. Через що ви готові пройти, щоби цього досягти? Наскільки можуть реалізуватися ваші цінності, якщо вибір впаде на очікування кращого моменту?

### **Вправа “Таблиця цінностей”**

Мета: узагальнення роботи над цілями з розробкою плану, що дозволяє впоратися з перепонами на шляху до важливої діяльності.

Важлива сфера	Яким я хочу бути	Що я можу для цього зробити	Що мені може завадити	Як я можу рухатись вперед	Що мені може допомогти

Учасниками самостійно заповнюється табличка після чого проходить обговорення.

### III. Заключна частина

1. *Зворотній зв'язок*
2. *Прощання*

### Заняття 10

**Мета:** узагальнення навичок та умінь, що сформувались під час програми, узагальнення прагнень, життєвої позиції, гачення власного Я

#### I. Вступна частина

1. **Привітання**
2. **Знайомство**

#### II. Основна частина

##### Інформаційна частина вплив цінностей на цілі життя та планування.

##### Вправа “Герб життя”

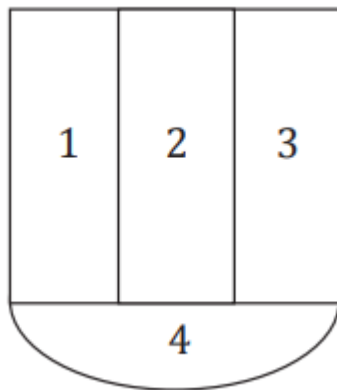
Мета: розвиток самоповаги та само розуміння, рефлексія публічного «Я», соціальна відкритість.

Обладнання: папір А4, фломастери, олівці, фарби, пензлики.

Інструкція: Учасникам пропонують створити власний герб, як проекцію власних прагнень і життєвих позицій, особистісних установок та переконань. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Які емоції та почуття викликає у Вас герб? – З яких елементів та символів складається герб? – Що він означає для власника? – В чому полягає його основна концепція? – Який девіз власника цього герба?

У процесі інтерпретації контур герба поділяють на 4 частини:

Символічне зображення особистого герба



У лівій частині герба фіксуються головні досягнення (1); в середній частині – самоідентифікація (2); в правій – основні цілі в житті, а нижня частина відведена для девізу.

Обговорення.

### **Вправа «Плануємо – досягаємо»**

Мета: надати інформацію щодо методів планування та ознайомити учасників тренінгу з моделлю планування за системою Франкліна.

1-й етап.

Одна з найважливіших складових планування – це врахування часу при втіленні наших цілей. Успішною та ефективною системою планування у світі вважається система Франкліна. Ця система скерована на перспективу – вона працює з тим, що повинно бути зроблено. Глобальна мета узгоджується з цінностями та поділяється на складові, а ті, у свою чергу, – на ще більш дрібні частини. Візуально цю систему можна відобразити у вигляді східчастої піраміди, а процес її освоєння – як процес будівництва цієї піраміди.

2-й етап.

Учасники отримують від психолога аркуші паперу А-4, на яких накреслено «піраміду» з шести складових, а також інструкції по роботі із системою Франкліна.

1) Перший етап – це укладання основи піраміди, що служить опорою для решти поверхів. Такою опорою є життєві цінності особистості. Етап визначення життєвих цінностей є найважливішим у побудові піраміди – якщо на цьому етапі буде допущена помилка (наприклад, людина вибере «пізнання» і «служіння людям», хоча насправді для неї є важливими, в першу чергу, «популярність» і «високий соціальний статус»), то згодом її неминуче спіткає розчарування. Отже, насамперед треба скласти перелік життєвих цінностей, подумати, наскільки важливими є професійні цінності, переконатися, що обрані цінності не суперечать одна одній, та заповнити основу піраміди.

2) Наступний етап – побудова другого поверху піраміди, що спирається на перший. Виходячи із складеного переліку, людина повинна вирішити, чого вона хоче досягти. Деякі ще називають цей етап «вибором Гідної Мети». Наприклад, якщо хтось вважає, що для нього найбільш важливі «популярність», «влада» і «високий соціальний статус», то він може припустити, що прагне стати керівником організації. Тобто потрібно поставити перед собою глобальну мету. Важливо переконатися, що обрана мета дійсно відповідає всім життєвим цінностям зі складеного на попередньому етапі переліку.

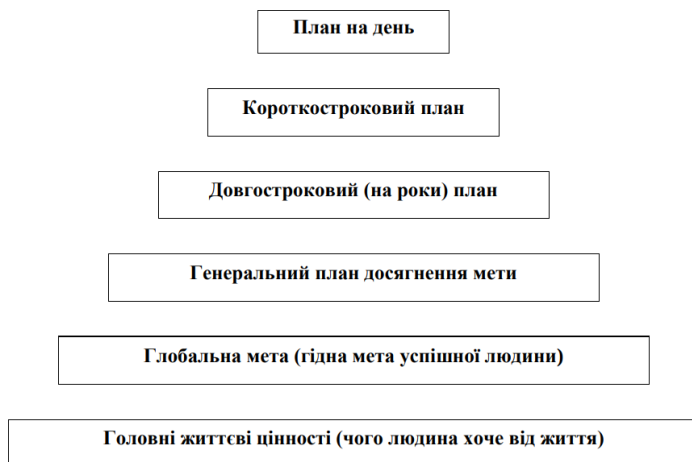
3) Третій поверх піраміди спирається на другий. Складається генеральний план – що необхідно для того, щоб досягти мети, поставленої на попередньому етапі.

4) Четвертий поверх піраміди – довгостроковий (на декілька років) проміжний план із зазначенням конкретних цілей і конкретних термінів. Важливо вказати, досягненню якого саме пункту генерального плану сприяє досягнення певної конкретної цілі. Ще більш важливо вказати конкретний термін виконання. Тобто слід скласти план на найближчі 5–6 років, задавши 14 собі запитання: «Що я можу зробити в найближчі роки для досягнення цілей, намічених у генеральному плані?» У плані важливо вказати конкретні цілі й конкретні терміни з точністю до декількох років або місяців, а також вказати, якому пункту генерального плану відповідає досягнення цієї мети.

5) П'ятий поверх – короткостроковий (на термін від декількох тижнів до декількох місяців) план. Пункти довгострокового плану розбиваються на більш конкретні задачі. Слід скласти план на термін від 2–3 тижнів до 2–3 місяців і, як і на попередньому етапі, вказати конкретні терміни з точністю до декількох днів.



б) Нарешті, шостий поверх піраміди – це план на один день. Складається він на основі короткострокового плану – малі задачі розв’язуються за один день, більш складні розбиваються на підзадачі. План на день не просто складається за день до того, коли він буде реалізовуватись, а обирається зі списку різних справ, які були призначені на цей день протягом декількох попередніх тижнів; протягом дня в нього також вносяться корективи. Складаючи план на день, бажано вказати час виконання для кожної задачі.



Приблизний перелік допоміжних запитань для ведучого

Після виконання вправи проводять коротке її обговорення. Учасники тренінгу висловлюють думки, що виникли у процесі роботи.

- Які труднощі у вас виникали при складанні власної піраміди?

- Чого вам не вистачає для досягнення поставлених цілей?
- Які ваші якості можуть впливати на реалізацію «глобальної мети»?

### III. Заключна частина

#### 1. Підбиття підсумків і зворотній зв'язок

#### Завершальна вправа тренінгу “Лист вдячності”

Наприкінці корекційної програми учасникам пропонується можливість подякувати решті учасників за їх внесок упродовж усіх зустрічей, що викличе позитивні емоції. Все це індивідуально для кожного учасника, і в той же час має досить велике значення для групи загалом.

<i>Лист вдячності</i>
Дякую тобі, _____, за:
Від кого:

Від кого:
Від кого:

Перед прощанням учасників просять пройти опитувальник цінностей Ш. Шварца знову, аби порівняти і визначити зміни, що відбулись в ціннісно-смісловій сфері учасників.

## 2. Прощання “Побажання”

### Список використаної літератури

1. Бельмонт, Дж.А. Групова психотерапія: 150 вправ і порад. Київ: Діалектика, 2021. 352 с.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Лежен, Дж., Луома , Дж.Б. Цінности в терапи Практичний посібник для терапевта: як допомогти клієнту дослужувати цінності, підвищити психологічну гнучкість і жити більш осмисленим життям. Київ: Діалектика, 2022. 336 с.
4. Соколов, М. Практика усвідомленості. Київ: Діалектика, 2018. 210 с.
5. Стоддард, Д., Афарі, Н. Метафори в терапії прийняття та відповідальності. Практичний посібник; пер. з англ. А.В. Крамара. Київ: Діалектика, 2021. 272 с.
6. Хейс, С.С., Штросаль, К.Д., Уілсон , К.Г. Терапія прийняття та відповідальності. Процеси та практика усвідомлених змін; прею з англ. В. А. Коваленко. Київ: Діалектика. 2021 р . 544 с.
7. Яцина О. Ф. Основи психотерапії : практикум. Навчально-методичний посібник. Ужгород, 2021. 80 с.



## Емпіричні дані

Таблиця В. 1

Відповіді на питання 1-2, 4-9, 12-22 анкети

№ пит. № дослідж.	Курс навчан ня	Вік	Стат ь	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	1	19- 20	ж	в	а	г	в	д	в	б	в	2	8	8	4	4	2	3	4
2	4	19- 20	ж	б	а	в	в	б	б	б	б	4	5	4	2	2	0	1	4
3	4	23- 24	ж	в	г	б	в	г	в	б	г	0	3	5	8	6	8	6	0
4	2	17- 18	ж	в	б	в	в	г	в	в	б	7	6	7	7	7	4	4	5
5	1	19- 20	ж	в	б	в	в	г	в	б	в	7	5	4	3	2	3	3	4
6	4	21- 22	ж	г	а	в	в	б	б	б	б	5	1	3	7	0	0	0	1
7	2	19- 20	ж	г	а	в	б	г	в	в	в	7	1	3	1	3	1	5	4
8	1	19- 20	ж	б	г	а	а	б	б	в	б	0	2	0	4	0	4	0	0
9	4	19- 20	ж	в	г	б	в	в	б	б	в	4	3	3	1	1	1	1	2
10	4	23- 24	ж	б	а	д	г	в	в	б	г	3	3	3	2	2	1	0	2
11	1	17- 18	ж	в	в	в	в	в	в	б	б	5	5	5	2	2	1	1	0
12	2	17- 18	ж	б	а	в	в	в	б	в	в	4	7	5	6	5	1	1	0
13	2	19- 20	ж	в	б	г	б	б	г	б	в	10	7	9	3	6	5	5	10
14	4	21- 22	ж	б	а	б	г	г	а	б	б	5	2	3	0	0	0	3	0
15	3	19- 20	ж	в	а	г	в	г	д	в	в	10	9	8	4	3	2	5	6

16	4	21-22	ж	в	б	б	в	г	в	б	в	4	4	4	3	2	0	0	6
17	4	21-22	ж	в	б	г	в	б	в	б	б	10	7	6	5	10	6	8	9
18	3	19-20	ж	в	б	в	б	г	б	в	г	9	2	1	4	7	1	6	6
19	4	19-20	ж	г	г	г	г	б	д	г	г	6	5	7	3	1	1	1	1
20	2	21-22	ж	в	а	б	г	а	а	а	в	10	7	0	5	0	0	5	10
21	1	17-18	ч	б	б	г	б	б	в	в	в	10	3	7	10	10	3	4	6
22	4	19-20	ч	в	б	г	г	д	г	г	б	9	7	9	5	7	3	6	7
23	2	23-24	ч	в	в	в	г	г	а	в	б	5	0	4	7	3	8	5	0
24	2	17-18	ч	б	в	б	г	г	б	б	а	3	0	3	7	2	0	8	3
25	2	17-18	ч	в	в	в	б	в	в	г	б	7	5	6	5	7	4	6	8
26	3	21-22	ч	в	а	г	в	г	в	б	в	9	5	6	7	3	3	4	6
27	3	19-20	ч	б	а	в	в	а	б	а	в	6	5	5	6	2	2	1	1
28	4	21-22	ч	в	а	д	г	б	в	б	в	8	5	7	7	4	5	2	4
29	4	19-20	ч	в	г	б	а	д	г	г	б	7	6	9	3	3	3	7	9
30	1	17-18	ч	в	а	в	б	б	б	а	в	9	3	6	1	0	2	4	8
31	3	19-20	ч	а	а	б	в	д	а	а	г	5	1	0	0	0	0	0	0
32	4	23-24	ч	г	а	г	г	в	в	б	в	8	8	6	5	4	4	4	3

Таблиця В. 2

## Відповіді на питання 10-11 анкети

№	Які цінності було відкинуто вами з часу повномасштабного вторгнення РФ в Україну?	Які нові цінності сформувались
1	Космополітизм. Раніше я не вважала себе частиною нації.	національні ідеї, патріотизм, по
2	Ніяких	Сімейні, духовні
3	розваги, творчість, кар'єроорієнтованість,	можливості жити (екзистенційні), оптимізму, культурні, здоров'я (спрямованості,
4	споживання російського контенту	споживання українського контен
5	Менше хвилююсь через дрібниці	Більше ціную час та близьких л
6	Мої цілі	Насолодження життям
7	Дружба - одна на все життя, Я маю контролювати все що відбувається навколо, Рідні на моєму боці	Я є найціннішою в своєму житті захищатиму те, у що вірю
8	Кар'єра	Сім'я
9	Відстороненість від зовнішніх подій	Причетність, Допомога іншим, І
10	Толерантність	Більша відповідальність, особли
11	Утримаюсь	Почала більше цінувати що в ме
12	Віра в людей, терпіння, толерантність(до росіян), відчуття безпеки	Оптимізм, чуйність
13	Переживання та турбота один одного в тяжкі та страшні дні	Цінувати те ,що маємо ,і берегти
14	Як я це зрозуміла , це цінність мови як коду нації , спілкуюсь тепер укр. Цінність відкладати все на потім , зараз більше цінуєш життя і всі маленькі події , які відбуваються . Цінність людяності , як важливо зараз допомогти багатьом людям , навіть просто розмовою.	Як я це зрозуміла , це цінність м відкладати все на потім , зараз б відбуваються . Цінність людяно навіть просто розмовою.
15	Почала менше спиратися на погане, відкинула цінність, що всі люди добрі	Почала більше цінувати життя т єдність - понад усе.
16	Гроші це не дуже важливо	Гроші майже не мають значення
17	Цінність того, що подумають інші, як я вдягнута, бо коли почалась повномасштабна війна - це втратило сенс. Наскільки модні речі на тобі вже не актуально, головне комфорт і тепло.	Цінність людського життя більш сьогоdnішнім днем і не відклада
18	Зосередження на грошах та вмотивованість постійно заробляти	Цінувати людей поряд, жити сь
19	матеріальні. не відкинула повністю, але стала простіше ставитися до матеріального, бо сьогодні воно є, а завтра немає. Або ж який сенс з твого великого гардеробу, якщо виїжджаючи закордон, ти береш один рюкзак лише з найнеобхіднішим.	Більше ціную свій час і більше с

20	Для себе я відкинула концепцію моногамних стосунків,думки про те що хтось може комусь належати..і що це назавжди,..ні.	Йти на ризик. Це як у тій цитаті зробити щось, бо не зробити ніч. Не відкладати життя на потім. Я нарешті сміливо дістаю гарний Зважуюсь купувати їжу,яку ніко привабить - то це теж результат.
21	.	.
22	Проводити більше часу з друзями	Дивитися у майбутнє, планувати близьким
23	Мовчання; мовчазна підтримка; нехтування культурою	Культура має значення, мова
24	Толерантність до будь чого російського	Чітка громадянська позиція
25	Довіра, відчуття безпеки, толерантність	Упевненість, самоповага, почутт
26	Повага до кожного життя та особистості	Власне життя
27	Комфорт	Приділяти більше часу тому що
28	Довіра до державних органів України	Русофобія
29	Самовиживання	Чеснота замінила словник цінно
30	Гуманізм	Витримка Стійкість
31	Певні особи	Життя
32	гуманність	русофобія

Таблиця В. 3

Рангування цінностей за методикою М. Рокіча, проба 1 — ретроспективно

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1	2	3	4	5	6	7
1	17	12	11	13	14	15	6	7	2	3	10	9	16	1	18	8	4	5	11	12	10	8	13	1	13
2	13	5	10	3	2	16	6	14	7	9	12	11	15	1	18	17	4	8	16	3	17	7	5	1	13
3	10	18	3	1	7	5	4	6	9	8	2	11	17	12	13	15	16	14	11	13	15	3	12	5	13
4	8	11	3	5	4	6	7	9	10	16	18	17	14	13	12	15	2	1	14	7	9	4	6	5	17
5	6	15	1	14	17	3	6	7	11	8	9	10	12	11	2	13	16	4	16	1	9	15	10	3	14
6	14	9	8	7	6	17	4	15	5	1	2	3	16	10	18	13	11	12	17	11	18	12	1	2	3
7	2	8	7	15	16	5	6	4	9	3	14	10	13	11	18	17	12	1	16	15	17	14	7	8	13
8	7	8	6	9	15	5	3	10	17	4	14	13	2	1	12	18	16	11	13	4	14	3	6	5	2
9	4	8	5	7	3	13	6	16	18	9	1	10	11	14	12	17	2	15	4	18	8	7	9	10	1
10	9	15	11	8	18	2	4	10	13	14	5	12	17	6	3	16	7	1	16	10	17	1	6	3	13
11	13	17	9	11	16	1	3	2	12	7	10	8	4	15	5	14	6	18	5	3	15	6	10	16	4
12	2	16	5	18	15	3	6	4	13	12	1	11	7	8	14	9	17	10	18	15	14	1	4	2	13
13	4	5	1	13	11	14	15	6	7	2	9	3	18	12	8	16	10	17	8	2	15	7	9	11	13
14	3	2	14	6	7	11	1	15	9	12	6	8	16	10	17	18	13	5	16	8	5	10	12	13	13
15	8	10	15	4	14	18	5	7	16	6	3	9	11	12	1	13	2	17	3	2	10	9	1	11	6
16	3	1	2	4	5	6	8	7	10	9	11	14	15	16	13	12	17	18	1	3	6	4	2	5	13
17	13	9	3	4	16	2	5	10	15	14	8	12	6	11	1	17	18	7	8	2	14	16	1	9	10
18	6	5	7	8	11	2	9	10	12	13	14	4	16	1	3	18	17	15	18	17	15	3	11	2	12
19	3	4	1	12	13	8	7	5	6	11	12	2	9	10	17	18	16	15	17	6	3	4	16	2	13
20	17	18	3	16	2	1	15	4	6	5	11	7	14	8	9	10	13	12	1	15	17	13	14	2	13
21	18	1	10	16	17	9	2	15	11	3	4	6	5	13	8	14	12	7	13	6	18	3	12	10	7
22	12	4	1	13	16	14	9	6	3	9	8	4	7	2	10	15	13	5	10	4	11	14	12	13	14
23	8	4	13	11	6	18	5	12	10	2	14	3	7	1	17	16	15	9	9	11	6	7	12	1	13
24	2	4	1	5	7	3	6	12	11	14	13	16	17	9	18	15	8	10	2	9	18	7	8	1	6
25	8	6	1	5	9	4	2	7	11	13	12	14	10	17	18	15	16	3	9	6	3	1	10	8	1
26	5	6	17	16	7	3	15	14	13	4	12	2	18	8	9	10	11	1	14	13	12	11	10	9	13
27	10	9	8	17	11	16	1	3	18	12	7	6	4	13	5	15	14	2	17	15	14	1	16	2	13



28	11	3	10	18	6	9	2	8	15	4	1	5	7	12	14	13	16	17	15	1	17	2	16	14	18
29	8	7	14	2	15	4	10	3	5	1	18	11	13	12	16	6	17	9	18	17	16	3	2	5	7
30	3	1	12	10	13	18	17	11	8	7	9	2	16	15	4	11	6	5	14	10	17	16	7	12	13
31	6	5	8	11	12	2	9	10	13	4	7	1	15	14	17	18	3	16	11	12	13	6	14	15	18
32	8	7	10	11	6	12	9	5	13	14	15	16	3	1	17	18	4	2	18	13	9	1	14	6	3

Таблиця В. 4

Рангування цінностей за методикою М. Рокіча, проба 2 — станом на березень  
2023р.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	14	5	6	13	15	7	8	9	10	11	12	17	16	1	18	3	2	4	16	17	10	11	14	12	13	14	15
2	13	5	10	3	2	15	6	14	7	9	12	11	17	1	16	18	4	8	16	3	17	7	13	1	18	12	8
3	10	11	1	6	16	2	5	12	13	4	6	7	15	3	18	17	8	9	12	11	8	7	9	10	18	1	13
4	9	11	4	7	6	8	5	10	12	15	18	16	17	3	13	14	2	1	16	15	12	4	14	3	17	6	10
5	9	15	1	14	17	3	8	4	13	12	6	11	16	5	2	10	18	7	14	7	1	2	10	3	15	13	4
6	1	2	10	11	13	12	3	4	14	5	17	15	6	7	18	16	8	9	1	8	7	2	18	3	15	14	16
7	11	15	10	9	14	16	2	8	12	1	7	3	13	4	17	18	6	5	15	16	2	11	17	10	18	3	12
8	14	9	5	6	16	4	1	3	17	8	13	12	7	11	2	18	15	10	9	8	10	1	11	7	6	5	2
9	7	8	6	15	12	9	13	16	18	5	3	4	14	1	10	2	11	17	10	14	17	6	9	1	18	5	15
10	15	4	5	14	18	2	6	7	8	10	9	11	17	12	3	16	13	1	14	13	12	4	6	2	18	11	10
11	11	6	5	12	16	1	3	4	14	8	7	2	18	17	13	10	15	9	6	5	1	14	8	18	2	11	4
12	16	17	18	4	15	1	2	3	14	5	13	7	6	8	10	9	11	12	18	17	16	1	10	9	11	2	4
13	2	3	1	4	18	5	16	6	7	8	14	10	9	11	12	13	17	15	4	5	6	7	3	8	10	11	2
14	3	2	4	6	7	9	1	13	10	14	16	15	18	8	17	12	11	5	18	5	1	6	13	10	17	17	14
15	7	8	1	18	13	3	14	12	16	4	6	5	15	9	2	17	10	11	4	5	17	6	7	8	18	14	9
16	6	2	1	3	4	5	7	9	11	8	10	13	15	12	14	16	17	18	16	6	8	4	7	3	2	10	5
17	17	11	2	12	18	1	8	10	16	15	13	9	14	6	4	3	5	7	4	10	17	16	2	3	18	9	8
18	8	7	9	17	10	15	16	11	6	12	5	13	13	1	4	3	14	2	17	15	16	13	14	1	12	2	3
19	1	4	2	3	16	7	5	6	8	9	11	10	17	12	13	18	15	14	5	4	1	3	2	6	7	9	8
20	3	14	1	16	2	15	13	4	12	5	11	6	7	8	17	18	9	10	1	17	18	2	16	3	15	4	14
21	4	3	5	18	17	6	1	8	7	12	16	9	2	13	10	14	15	11	13	6	18	3	12	10	7	2	5
22	13	16	1	2	17	4	5	6	16	8	7	9	14	3	10	15	12	11	17	9	1	11	10	1	12	13	8
23	4	3	2	6	5	16	7	12	11	8	14	9	13	1	18	15	17	10	9	12	4	11	7	3	17	8	5
24	11	5	1	8	10	3	4	17	7	9	18	13	15	6	14	16	12	2	12	10	18	4	5	2	14	3	11
25	6	7	1	8	2	9	4	16	17	10	18	11	12	3	13	5	14	15	10	2	4	7	5	14	1	8	6
26	17	1	16	15	14	2	13	3	12	11	10	9	18	8	5	4	6	7	18	5	17	4	16	6	15	3	14
27	10	4	2	9	14	17	1	11	15	9	12	8	3	6	5	16	13	7	16	12	15	5	6	4	18	10	17

28	7	6	1	18	17	12	5	11	13	4	14	3	9	8	15	10	16	2	18	1	17	2	4	6	16	13	3
29	15	6	17	4	11	3	13	1	2	7	14	18	12	5	13	8	9	16	18	11	13	14	5	4	8	2	12
30	3	1	7	13	4	18	17	10	6	2	14	8	16	15	7	9	11	13	17	15	16	18	5	14	13	1	3
31	3	7	8	14	10	2	11	9	15	1	5	6	18	12	17	16	4	13	17	16	18	15	14	3	13	6	5
32	14	13	3	12	5	8	16	2	17	11	9	7	15	1	10	18	6	4	17	18	3	4	10	1	16	6	12

Таблиця В. 5.

Відповіді на опитувальник Ш. Шварца частина “Огляд цінностей”, проба 1 —  
ретроспективно

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	5	3	-1	4	7	4	0	3	6	6	2	4	4	6	6	4	5	2	2	-1	7	2
2	4	6	2	6	7	5	4	3	3	3	6	5	5	5	5	6	5	5	7	6	6	2
3	6	7	3	5	7	1	6	5	7	7	4	6	5	5	5	6	4	4	6	7	7	2
4	4	6	3	5	7	4	5	2	6	6	4	4	4	7	4	7	5	2	2	2	3	2
5	6	7	5	6	7	4	3	5	5	7	5	5	6	5	3	3	6	3	5	3	5	2
6	2	5	1	3	7	3	3	4	4	7	5	5	2	5	5	5	4	6	5	7	6	2
7	7	6	4	5	4	2	7	4	4	6	4	5	3	7	6	3	3	4	7	3	6	2
8	5	5	2	4	6	0	3	5	4	5	5	6	5	3	3	5	4	4	4	3	5	2
9	6	6	1	5	5	4	3	4	6	7	4	5	3	4	5	3	5	1	6	3	6	2
10	5	6	4	4	6	4	5	2	4	7	2	2	5	7	5	6	3	1	5	4	6	2
11	3	3	4	4	1	2	5	2	4	4	5	5	6	3	5	5	7	4	7	5	2	2
12	7	5	3	6	7	5	5	7	7	5	4	4	7	4	4	4	7	4	6	3	7	2
13	5	6	5	5	6	6	5	6	4	7	7	2	7	7	7	5	7	5	7	6	7	2
14	1	5	4	6	4	3	0	1	1	5	5	7	3	6	0	1	0	-1	-1	3	7	2
15	4	3	4	4	5	6	4	3	3	4	6	5	3	4	6	6	7	6	3	5	5	2
16	6	4	1	0	2	4	4	3	2	2	7	1	2	2	3	3	2	7	4	4	7	2
17	4	5	3	5	5	4	6	3	4	5	6	5	5	7	4	4	5	5	7	4	6	2
18	7	6	6	5	7	5	5	5	7	7	5	5	5	5	4	6	5	6	7	4	6	2
19	5	7	5	6	5	4	2	3	4	4	5	6	2	6	6	5	4	3	4	3	4	2
20	7	0	6	6	7	5	5	6	7	0	4	2	7	7	5	7	2	1	7	1	7	2
21	6	6	7	7	7	5	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	5	7	7	7	2
22	6	7	4	6	6	5	6	4	6	6	6	4	6	6	6	5	6	5	4	4	6	2
23	3	4	6	5	7	4	2	4	0	0	5	5	4	0	-1	0	-1	3	1	0	6	2
24	6	5	2	4	6	4	2	3	5	5	2	5	4	3	4	5	4	7	5	5	5	2
25	5	3	2	2	6	3	4	3	4	5	5	6	7	5	4	4	7	5	4	5	5	2
26	6	7	3	4	6	6	6	6	6	7	6	5	6	6	6	6	7	6	7	5	6	2

27	5	6	4	7	6	4	5	2	3	4	2	6	3	6	3	5	4	1	2	4	6
28	3	5	4	6	4	2	0	3	5	7	4	2	5	7	3	1	-1	3	5	6	3
29	7	0	3	4	5	1	5	4	2	3	0	2	3	6	4	4	5	2	6	4	0
30	6	7	2	3	4	7	2	6	1	7	3	0	5	7	5	4	7	6	-1	6	5
31	7	5	2	4	7	7	3	3	5	7	5	0	5	5	3	7	7	4	6	7	7
32	5	6	3	6	7	5	4	6	6	4	5	3	6	7	4	7	7	5	4	-1	7

## Продовження таблиці В. 5

	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
1	5	3	-1	4	7	4	0	3	6	6	2	4	4	6	6	4	5	2	2	-1	7
2	4	6	2	6	7	5	4	3	3	3	6	5	5	5	5	6	5	5	7	6	6
3	6	7	3	5	7	1	6	5	7	7	4	6	5	5	5	6	4	4	6	7	7
4	4	6	3	5	7	4	5	2	6	6	4	4	4	7	4	7	5	2	2	2	3
5	6	7	5	6	7	4	3	5	5	7	5	5	6	5	3	3	6	3	5	3	5
6	2	5	1	3	7	3	3	4	4	7	5	5	2	5	5	5	4	6	5	7	6
7	7	6	4	5	4	2	7	4	4	6	4	5	3	7	6	3	3	4	7	3	6
8	5	5	2	4	6	0	3	5	4	5	5	6	5	3	3	5	4	4	4	3	5
9	6	6	1	5	5	4	3	4	6	7	4	5	3	4	5	3	5	1	6	3	6
10	5	6	4	4	6	4	5	2	4	7	2	2	5	7	5	6	3	1	5	4	6
11	3	3	4	4	1	2	5	2	4	4	5	5	6	3	5	5	7	4	7	5	2
12	7	5	3	6	7	5	5	7	7	5	4	4	7	4	4	4	7	4	6	3	7
13	5	6	5	5	6	6	5	6	4	7	7	2	7	7	7	5	7	5	7	6	7
14	1	5	4	6	4	3	0	1	1	5	5	7	3	6	0	1	0	-1	-1	3	7
15	4	3	4	4	5	6	4	3	3	4	6	5	3	4	6	6	7	6	3	5	5
16	6	4	1	0	2	4	4	3	2	2	7	1	2	2	3	3	2	7	4	4	7
17	4	5	3	5	5	4	6	3	4	5	6	5	5	7	4	4	5	5	7	4	6
18	7	6	6	5	7	5	5	5	7	7	5	5	5	5	4	6	5	6	7	4	6
19	5	7	5	6	5	4	2	3	4	4	5	6	2	6	6	5	4	3	4	3	4
20	7	0	6	6	7	5	5	6	7	0	4	2	7	7	5	7	2	1	7	1	7
21	6	6	7	7	7	5	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	5	7	7	7
22	6	7	4	6	6	5	6	4	6	6	6	4	6	6	6	5	6	5	4	4	6
23	3	4	6	5	7	4	2	4	0	0	5	5	4	0	-1	0	-1	3	1	0	6
24	6	5	2	4	6	4	2	3	5	5	2	5	4	3	4	5	4	7	5	5	5
25	5	3	2	2	6	3	4	3	4	5	5	6	7	5	4	4	7	5	4	5	5
26	6	7	3	4	6	6	6	6	6	7	6	5	6	6	6	6	7	6	7	5	6
27	5	6	4	7	6	4	5	2	3	4	2	6	3	6	3	5	4	1	2	4	6
28	3	5	4	6	4	2	0	3	5	7	4	2	5	7	3	1	-1	3	5	6	3

29	7	0	3	4	5	1	5	4	2	3	0	2	3	6	4	4	5	2	6	4	0
30	6	7	2	3	4	7	2	6	1	7	3	0	5	7	5	4	7	6	-1	6	5
31	7	5	2	4	7	7	3	3	5	7	5	0	5	5	3	7	7	4	6	7	7
32	5	6	3	6	7	5	4	6	6	4	5	3	6	7	4	7	7	5	4	-1	7

Таблиця В. 6.

Відповіді на опитувальник Ш. Шварца частина “Профіль особистості”, проба 1 —  
ретроспективно

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
1	3	2	1	4	2	3	-	1	3	-	1	2	4	3	3	2	3	-1	-1	2	3	-1	0	2	2	0	0	2	2	-	1	3	1
2	3	2	2	2	3	1	1	1	0	2	3	2	3	2	-1	2	0	3	1	0	1	2	0	0	1	1	2	2	2	2	2	1	
3	4	2	2	4	0	4	3	2	1	2	4	3	4	1	1	3	3	0	1	-1	1	4	0	2	2	4	3	1	3	3	3		
4	3	2	2	2	1	4	1	2	0	3	3	2	4	1	1	1	2	2	1	-1	0	3	3	1	0	2	2	1	2	3	3		
5	2	3	4	3	3	2	1	2	0	2	3	2	4	3	1	1	3	4	2	0	3	2	3	2	0	3	3	2	3	4	4		
6	2	2	0	0	4	3	1	4	1	0	0	0	1	0	-1	2	-1	3	4	-1	3	3	2	1	1	-	1	4	2	3	1		
7	1	2	4	4	2	4	3	1	1	0	0	2	4	1	1	2	3	3	2	-1	0	4	4	3	0	2	4	0	4	3	3		
8	1	4	1	3	1	1	3	2	0	1	1	1	1	1	-1	3	-1	0	0	-1	1	1	2	1	0	4	0	-	1	1	-		
9	2	2	4	3	4	0	0	3	0	2	3	2	1	0	2	4	0	0	3	-1	3	3	2	3	0	3	0	1	1	2	2		
10	3	3	2	3	0	2	1	1	1	1	3	0	4	3	1	0	1	2	0	-1	0	2	0	2	0	4	2	0	1	4	4		
11	0	0	2	3	3	1	1	3	0	3	1	4	4	2	2	3	2	4	0	1	1	1	3	0	1	1	4	2	2	4	4		
12	3	2	3	3	2	4	2	2	1	3	3	2	3	4	4	2	2	3	4	-1	-1	4	4	3	2	3	3	0	2	4	4		
13	2	1	2	2	3	4	0	4	4	0	3	4	4	4	0	1	-1	3	4	0	4	4	4	3	3	2	4	4	4	2	2		
14	2	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	0	1	0	1	2	1	2	-1	0	0	1	0	2	3	4	4	3	3		
15	3	4	1	3	4	3	2	1	0	3	2	2	4	3	1	3	1	3	2	2	4	2	4	4	2	0	3	4	3	0	0		
16	1	0	3	1	4	0	1	0	2	2	1	2	1	1	-1	-1	1	4	0	-1	1	1	4	1	3	2	1	2	3	0	0		
17	1	2	3	1	3	2	1	1	1	1	2	1	3	3	0	2	0	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	0	2	3		
18	4	3	3	2	3	3	2	0	1	2	4	1	2	4	2	0	2	1	0	1	4	3	3	3	1	3	2	1	4	2	2		
19	1	1	1	4	1	1	0	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	0	1	1	0	3	2	3	2	2	1	4	4		
20	4	1	4	4	4	4	0	3	1	3	4	3	0	4	4	0	0	1	4	-1	4	4	2	0	0	4	3	0	3	0	0		
21	3	4	2	4	4	3	1	3	3	4	4	0	2	4	4	4	2	2	1	-1	2	3	4	2	2	4	3	4	2	2	2		



22	3	1	4	3	4	4	2	4	0	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	0	3	4	3	4	1	4	3	3	4	4	
23	2	3	1	2	1	0	1	3	0	1	2	2	4	0	1	1	0	2	4	-1	1	1	1	1	2	2	3	1	3	2	
24	1	1	4	0	2	0	1	2	-	1	2	2	1	3	0	0	-1	-1	4	-1	-1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	
25	2	4	3	0	4	2	0	0	0	1	3	1	1	4	1	0	-1	0	2	3	1	-1	4	1	1	3	1	3	4	3	
26	3	1	4	3	1	2	1	4	0	2	3	4	2	4	2	4	-1	4	3	-1	1	4	2	1	1	1	4	3	4	4	
27	3	3	3	2	1	2	2	4	3	4	4	1	3	0	3	3	3	3	3	0	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	
28	1	2	0	4	3	-	0	1	-	1	3	2	1	4	2	1	3	3	4	-1	-1	3	2	1	0	-	3	2	0	0	1
29	4	0	0	1	3	2	1	1	0	1	3	1	1	1	2	0	0	2	0	0	0	3	2	2	0	1	1	0	3	1	
30	1	-	4	3	4	0	3	3	4	0	1	2	1	1	-1	4	1	2	2	4	0	1	4	1	4	-	3	3	3	-	
31	3	1	4	3	1	3	3	2	-	1	2	3	4	2	2	2	1	2	2	4	1	2	4	4	3	2	1	4	2	4	4
32	3	-	3	3	4	3	-	3	0	4	3	1	2	2	3	2	3	2	4	0	0	2	3	2	0	4	3	0	2	2	

## Продовження таблиці В. 6

	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	5	3	-1	4	7	4	0	3	6	6
2	4	6	2	6	7	5	4	3	3	3
3	6	7	3	5	7	1	6	5	7	7
4	4	6	3	5	7	4	5	2	6	6
5	6	7	5	6	7	4	3	5	5	7
6	2	5	1	3	7	3	3	4	4	7
7	7	6	4	5	4	2	7	4	4	6
8	5	5	2	4	6	0	3	5	4	5
9	6	6	1	5	5	4	3	4	6	7
10	5	6	4	4	6	4	5	2	4	7
11	3	3	4	4	1	2	5	2	4	4
12	7	5	3	6	7	5	5	7	7	5
13	5	6	5	5	6	6	5	6	4	7
14	1	5	4	6	4	3	0	1	1	5
15	4	3	4	4	5	6	4	3	3	4
16	6	4	1	0	2	4	4	3	2	2
17	4	5	3	5	5	4	6	3	4	5
18	7	6	6	5	7	5	5	5	7	7
19	5	7	5	6	5	4	2	3	4	4
20	7	0	6	6	7	5	5	6	7	0
21	6	6	7	7	7	5	6	7	7	7
22	6	7	4	6	6	5	6	4	6	6
23	3	4	6	5	7	4	2	4	0	0
24	6	5	2	4	6	4	2	3	5	5
25	5	3	2	2	6	3	4	3	4	5
26	6	7	3	4	6	6	6	6	6	7
27	5	6	4	7	6	4	5	2	3	4
28	3	5	4	6	4	2	0	3	5	7

29	7	0	3	4	5	1	5	4	2	3
30	6	7	2	3	4	7	2	6	1	7
31	7	5	2	4	7	7	3	3	5	7
32	5	6	3	6	7	5	4	6	6	4

Таблиця В. 7.

Відповіді на опитувальник Ш. Шварца частина “Огляд цінностей”, проба  
станом на березень 2023р.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1	5	6	-1	5	7	6	6	6	7	6	1	5	7	7	3	6	7	7	5	0	7	7	5	4	5	6	2	6	4
2	5	7	1	6	7	5	3	6	4	4	6	5	7	5	4	5	6	5	7	7	7	7	4	4	4	5	1	5	6
3	6	7	4	6	7	3	3	5	5	6	3	5	7	7	6	7	5	5	6	7	7	5	5	5	2	5	5	5	4
4	5	6	3	4	7	4	4	3	6	6	3	4	4	5	6	7	7	3	4	3	3	7	4	3	3	3	4	5	6
5	7	6	4	5	6	4	5	6	5	6	4	5	6	5	4	3	7	5	4	3	6	7	3	2	4	5	3	5	2
6	0	6	5	7	6	1	6	0	7	2	5	5	2	7	5	7	0	7	5	2	5	5	5	1	2	1	5	6	2
7	6	5	3	5	6	3	7	5	5	7	3	5	6	7	4	6	5	4	7	6	6	7	4	4	5	4	5	6	5
8	5	5	2	5	6	-1	5	6	5	5	6	6	5	3	3	3	5	5	6	5	6	7	2	2	2	5	1	5	5
9	6	6	4	4	6	6	5	6	4	6	4	5	6	6	5	4	7	1	6	5	6	5	4	5	3	6	4	5	6
10	5	7	4	3	4	3	5	3	3	6	1	5	7	6	3	5	2	0	6	4	5	7	5	1	1	5	4	7	2
11	5	6	4	4	3	5	7	3	6	7	5	5	7	5	5	4	7	3	7	5	6	7	4	0	5	7	5	7	5
12	6	4	4	6	7	4	7	7	5	5	3	6	7	5	6	6	7	5	7	4	5	7	5	6	3	7	4	6	5
13	5	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	1	7	7	7	5	7	5	5	7	5	7	6	6	5	6	5	5	4
14	5	5	2	5	5	3	3	1	1	2	6	7	4	6	0	3	0	-1	-1	1	7	6	2	1	3	6	4	1	1
15	6	7	6	7	7	7	5	7	7	7	7	2	7	7	6	7	7	7	6	7	5	7	4	4	3	7	3	6	5
16	2	2	3	0	-1	1	3	3	2	3	6	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	5	4	5	6	3	5
17	4	5	2	4	5	4	5	5	3	6	7	5	7	6	5	4	4	5	7	6	5	7	4	3	2	5	0	5	4
18	7	7	6	5	7	7	6	7	7	7	5	3	7	5	3	5	7	7	7	7	5	7	3	2	6	7	7	7	4
19	2	7	5	7	6	4	6	6	7	7	5	6	7	7	4	6	7	6	7	6	7	7	6	3	5	7	6	7	5
20	7	5	5	7	7	-1	5	7	7	0	5	4	7	7	6	7	4	3	5	3	7	7	6	7	5	5	5	6	7
21	5	7	4	7	7	7	7	7	7	5	7	7	7	7	6	7	7	5	7	6	7	7	7	5	4	7	5	5	5
22	6	7	4	7	7	7	6	5	7	6	6	6	6	6	5	5	6	6	7	5	7	7	6	6	6	6	5	6	6
23	4	5	6	5	7	2	0	6	1	4	2	4	7	5	0	2	-1	7	0	5	6	3	4	6	3	5	4	2	5
24	7	7	5	6	7	3	6	5	0	3	2	5	7	3	-1	4	0	7	7	2	7	6	0	1	-1	3	0	-1	3
25	5	3	0	2	5	1	0	2	4	3	3	2	7	4	4	2	7	3	4	3	4	7	1	5	1	5	3	4	3
26	6	7	1	3	6	6	6	4	5	7	6	4	7	6	6	6	7	6	7	5	5	7	6	6	2	7	1	6	6

27	5	7	5	7	7	6	6	5	5	5	5	7	6	7	4	7	6	3	3	4	7	7	3	4	3	7	4	5	5
28	3	7	4	7	6	4	3	5	6	7	4	3	6	7	3	4	4	1	5	6	3	6	4	3	0	6	4	5	2
29	1	6	2	1	6	5	2	0	5	1	4	2	3	5	6	6	1	4	6	7	0	5	5	0	4	6	2	6	5
30	7	7	-1	1	2	7	0	6	1	7	3	-1	5	6	6	4	7	6	-1	7	6	7	3	5	1	7	3	6	5
31	7	7	5	7	7	7	3	3	7	7	3	3	5	7	3	7	7	3	7	7	7	7	3	3	2	7	5	7	7
32	3	7	3	6	7	2	4	6	3	5	2	1	7	7	5	7	2	3	4	5	7	7	4	6	2	7	1	6	7

## Продовження таблиці В. 7

	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0	5 1	5 2	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7
1	7	2	6	4	3	1	5	3	5	3	6	6	5	-1	5	3	-1	4	7	3	-1	5	4	2	5	0	7
2	7	5	6	5	4	4	4	5	5	5	6	6	5	3	6	6	5	5	3	3	1	6	5	3	5	4	6
3	7	4	5	7	6	2	4	4	3	3	5	7	7	-1	7	1	0	5	6	5	5	5	6	2	6	3	6
4	6	3	4	3	5	2	4	4	5	3	7	7	4	3	4	2	2	5	5	5	0	4	5	3	6	2	5
5	5	4	5	6	4	3	3	4	3	3	5	6	4	5	5	4	2	5	4	5	2	5	4	3	5	3	4
6	7	2	2	4	5	-1	5	0	6	1	4	6	7	6	0	7	-1	7	2	7	-1	4	4	7	5	5	7
7	6	3	6	5	6	1	4	5	6	1	6	6	6	3	6	-1	3	6	5	4	-1	5	7	2	6	3	4
8	7	5	5	4	5	5	-1	2	3	6	5	7	5	3	5	3	4	6	4	6	-1	5	3	0	3	5	5
9	6	3	5	5	5	2	0	6	4	5	6	6	6	2	5	4	0	6	4	6	-1	5	5	3	5	5	5
10	4	4	7	5	4	1	2	0	5	1	5	5	6	3	7	4	3	6	4	4	0	6	3	2	4	3	3
11	7	5	7	5	4	4	3	3	3	5	5	4	4	4	5	3	6	6	7	6	7	7	7	7	5	7	4
12	5	4	5	5	5	3	5	6	5	2	6	4	6	7	4	5	4	6	5	7	-1	5	7	6	6	1	6
13	5	6	6	6	5	4	5	7	5	7	5	7	6	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	6	6	5	5
14	4	0	3	6	5	-1	1	2	1	5	6	4	1	4	6	1	-1	3	1	3	3	5	1	3	5	-1	4
15	6	6	7	7	4	3	6	6	5	7	7	7	6	7	7	2	3	6	4	7	5	7	7	6	4	7	6
16	2	3	3	5	2	1	4	3	3	3	3	4	2	3	6	3	4	4	5	3	1	1	2	4	2	1	0
17	5	4	5	5	4	6	1	6	5	6	5	7	5	4	6	5	4	6	5	5	5	5	6	7	6	5	5
18	6	2	7	7	4	0	6	2	5	3	5	7	7	1	7	5	5	6	5	5	3	6	5	5	7	5	7
19	7	2	6	6	5	2	5	3	6	6	7	7	7	5	4	6	4	6	6	5	2	5	5	4	6	3	5
20	7	1	4	2	6	-1	7	6	4	4	7	7	6	-1	6	7	2	7	4	7	-1	6	7	2	1	7	7
21	7	4	6	6	6	-1	6	5	6	5	6	7	7	5	6	5	5	7	5	7	-1	7	6	5	6	5	6
22	7	6	6	5	6	4	6	6	7	6	6	6	6	6	7	7	5	6	6	7	4	6	7	6	6	5	7
23	4	0	6	5	-1	2	4	7	5	3	5	7	4	4	6	4	4	6	3	2	-1	3	3	-1	5	3	2
24	4	-1	5	2	-1	5	-1	5	0	3	4	7	5	4	5	4	2	3	3	6	-1	5	2	-1	2	1	5
25	6	5	2	6	0	0	5	5	4	3	4	7	3	1	3	2	0	4	2	2	6	3	1	2	6	3	4
26	5	5	6	5	5	6	5	5	3	6	7	6	6	2	7	4	4	6	6	5	4	6	6	6	5	5	4
27	7	3	4	5	3	3	5	3	5	5	7	7	7	6	5	4	3	7	4	7	2	4	5	3	7	3	7

28	4	3	5	7	4	4	2	0	4	1	7	7	6	-1	3	4	2	7	-1	7	-1	4	3	0	7	5	5
29	5	6	5	5	6	-1	6	0	4	3	6	4	6	2	6	3	3	7	5	1	7	6	7	1	4	4	-1
30	5	7	5	6	5	7	2	5	1	7	3	6	6	7	6	7	2	5	4	-1	7	4	3	6	6	3	3
31	7	4	6	7	4	2	5	7	5	3	7	7	7	2	7	7	2	7	3	5	2	7	6	5	7	3	7
32	3	2	4	3	2	5	5	7	4	5	6	7	6	3	6	3	4	6	5	6	1	5	7	4	5	2	5

Таблиця В. 8

Відповіді на опитувальник Ш. Шварца частина “Профіль особистості”, проба  
станом на березень 2023р.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	4	3	0	3	4	3	-1	1	-1	2	4	3	3	3	1	-1	-1	2	1	-1	-1	2	3	0	3	3	4	0
2	3	3	2	2	4	1	1	1	1	1	4	2	3	3	-1	2	0	3	3	0	1	1	1	-1	1	1	2	1
3	2	2	3	3	2	3	1	2	-1	1	3	4	3	4	1	1	1	1	3	-1	3	4	2	3	2	3	4	0
4	3	1	3	3	2	3	1	2	0	2	4	3	3	2	1	1	2	2	1	0	0	3	4	2	1	3	3	1
5	3	4	4	3	4	3	1	1	0	2	3	2	3	4	0	3	2	3	1	0	2	3	3	3	1	4	3	2
6	4	2	-1	3	0	4	0	4	-1	4	4	3	4	1	4	-1	2	3	0	-1	4	4	4	3	2	4	4	0
7	4	3	3	3	2	4	2	4	0	1	2	1	4	3	0	1	3	4	3	-1	1	4	3	2	0	2	2	0
8	-1	4	1	1	4	2	2	3	4	3	3	1	0	3	0	3	0	1	3	-1	3	3	3	2	1	3	1	1
9	3	3	3	2	4	0	0	3	0	1	4	2	1	4	0	2	1	1	3	-1	3	3	4	1	1	2	2	2
10	1	4	2	3	1	1	-1	1	-1	1	2	1	2	4	0	0	2	2	0	-1	0	1	0	1	-1	3	1	0
11	2	1	3	4	4	4	3	3	0	1	1	4	4	4	1	4	2	3	1	4	4	4	3	4	1	2	3	3
12	3	3	4	4	4	4	2	2	1	2	2	1	2	4	3	2	2	3	4	-1	0	3	4	3	2	4	3	1
13	4	-1	1	3	2	3	0	4	3	3	3	2	3	3	0	0	0	3	3	-1	4	3	3	3	0	2	2	4
14	3	4	4	0	0	0	-1	4	1	1	1	1	3	0	1	0	1	2	0	1	-1	0	0	0	-1	3	4	4
15	4	2	4	2	4	3	4	2	2	3	4	4	3	4	2	0	1	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4
16	3	2	2	2	3	1	3	3	2	1	3	3	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2
17	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	4	0	2	0	1	1	1	3	2	2	1	1	2	2	1
18	4	2	4	3	3	3	4	0	-1	2	4	3	4	4	3	3	3	2	1	1	3	3	3	3	1	2	4	1
19	3	4	0	4	0	1	0	3	0	1	3	3	4	4	4	3	2	2	1	0	2	3	0	3	1	2	2	0
20	3	1	4	4	4	4	1	4	0	4	4	3	3	4	4	0	3	2	4	-1	4	4	1	0	0	4	2	1
21	3	4	1	3	2	1	1	3	4	4	3	1	4	4	3	2	2	1	0	-1	2	2	4	2	3	4	3	2
22	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	1	3	4	4	3	4	4	4	4
23	1	1	0	1	1	0	4	-1	4	2	4	0	0	4	0	0	2	0	4	-1	1	1	0	1	3	1	1	0
24	2	3	4	0	3	1	0	0	0	1	3	1	0	4	0	0	0	1	4	-1	-1	0	-1	0	1	1	1	1
25	3	0	3	1	2	1	-1	0	0	2	3	4	1	4	2	0	0	1	1	3	2	0	4	2	2	2	1	1
26	3	1	4	2	2	1	0	4	1	1	2	4	2	4	2	3	-1	4	3	0	1	4	3	1	1	1	4	3



27	4	4	3	2	3	2	1	2	2	4	4	2	3	4	2	1	3	2	3	-1	1	3	3	2	3	4	1	1
28	2	3	1	3	4	-1	1	0	-1	2	1	1	4	1	1	4	3	2	-1	-1	3	1	-1	2	0	4	2	2
29	3	0	-1	3	0	3	3	3	-1	3	3	1	3	1	0	0	1	3	0	4	-1	3	0	1	1	1	2	2
30	1	-1	4	1	4	0	3	3	4	1	-1	2	0	-1	-1	2	0	3	2	4	1	0	4	1	4	-1	3	4
31	4	1	4	2	0	4	4	4	1	2	4	2	1	3	3	-1	2	2	4	1	2	4	4	4	3	1	4	2
32	4	0	0	1	4	2	2	3	0	4	4	2	2	4	2	1	0	1	4	1	1	3	0	1	1	4	3	1

## Продовження таблиці В. 8

	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	1	4	1	4	4	2	3	-1	0	
2	2	2	0	3	3	3	3	3	2	
3	3	3	2	4	3	1	3	1	3	
4	2	2	2	4	1	1	2	1	2	
5	3	4	2	4	3	3	3	2	2	
6	0	0	4	4	1	3	4	-1	3	
7	3	4	3	2	3	2	4	0	4	
8	2	3	-1	3	3	3	3	3	0	
9	3	2	0	4	4	3	4	2	1	
10	1	1	0	2	3	1	1	0	3	
11	4	4	4	2	0	3	4	2	3	
12	2	2	3	3	4	2	4	1	3	
13	2	4	2	3	1	3	2	1	3	
14	1	0	4	3	-1	2	1	-1	2	
15	4	3	3	4	3	2	4	1	2	
16	3	3	2	2	3	3	3	2	2	
17	4	3	3	2	1	3	3	4	0	
18	3	4	1	4	3	3	3	-1	4	
19	0	4	2	3	4	3	3	1	1	
20	4	0	0	4	4	3	4	-1	3	
21	4	4	4	3	0	1	4	-1	2	
22	4	4	4	4	4	3	4	1	3	
23	1	1	-1	4	4	0	1	0	1	
24	4	0	0	1	3	0	1	0	0	
25	4	1	2	3	4	0	3	0	1	
26	2	2	4	3	3	4	3	4	0	
27	3	2	2	3	1	1	4	1	2	
28	4	3	-1	1	2	2	4	2	3	

29	0	3	0	3	0	1	3	1	1	
30	3	0	3	0	2	2	0	3	1	
31	4	4	1	3	2	4	4	1	2	
32	4	2	1	2	2	3	4	2	0	

Додаток Г  
Додаток Г. 1

Результати підрахунку коефіцієнтів кореляції Пірсона за опитувальником  
М. Рокіча

Термінальна цінність	Коефіцієнт кореляції	Значущість	Сила кореляції
активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	0,07	н	
<b>життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)</b>	<b>0,52</b>	з	<b>середня</b>
здоров'я (фізичне і психічне)	0,45	з	помірна
цікава робота	0,28	н	
<b>краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)</b>	<b>0,65</b>	з	<b>середня</b>
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	0,47	з	помірна
<b>матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)</b>	<b>0,77</b>	з	<b>сильна</b>
наявність хороших і вірних друзів	0,41	з	помірна
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	0,49	з	помірна
<b>пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)</b>	<b>0,50</b>	з	<b>середня</b>
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	0,19	н	
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	0,22	н	
розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	0,40	н	
свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	0,46	з	помірна
<b>щасливе сімейне життя</b>	<b>0,78</b>	з	<b>сильна</b>
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	0,30	н	

творчість (можливість творчої діяльності)	0,49	з	помірна
впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів)	0,42	н	
критичне значення для 32 при 1%	0,4487		

Інструментальні цінності	Коефіцієнт кореляції	Значущість	Сила кореляції
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	0,48	з	помірна
<b>вихованість (гарні манери)</b>	<b>0,72</b>	з	<b>сильна</b>
<b>високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)</b>	<b>0,50</b>	з	<b>середня</b>
життєрадісність (почуття гумору)	0,33	н	
старанність (дисциплінованість)	0,02	н	
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	0,40	н	
непримиренність до недоліків у собі та інших	0,30	н	
<b>освіченість (широта знань, висока загальна культура)</b>	<b>0,60</b>	з	<b>середня</b>
відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово)	0,46	з	помірна
<b>раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)</b>	<b>0,50</b>	з	<b>середня</b>
самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	0,42	н	
<b>сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів</b>	<b>0,61</b>	з	<b>середня</b>
тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	0,46	з	помірна
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	0,33	н	
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	0,35	н	
чесність (правдивість, щирість)	0,10	н	
ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)	0,38	н	
<b>чуйність (дбайливість)</b>	<b>0,58</b>	з	<b>середня</b>
Критичне значення для вибірки 32 при похибці 1%	0,4487		

## Додаток Г. 2

t-критерій Стьюдента для визначення залежності між силою зміни рівня сформованості ціннісної системи та суб'єктивною оцінкою рівня змін ієрархії цінностей

Зміни		Середній бал до	Середній бал після	Різниця між рангами
значні	0	4,5	3	-1,5
значні	0	3	3,5	0,5
значні	0	3,5	4	0,5
значні	0	1,5	1	-0,5
значні	0	4,5	4,5	0
значні	0	3	1	-2
значні	0	1	2	1
значні	0	2,5	3,5	1
значні	0	3	1	-2
значні	0	4	1	-3
значні	0	2,5	3	0,5
значні	0	1,5	2	0,5
значні	0	1,5	2	0,5
значні	0	4,5	0,5	-4
значні	0	3	3	0
значні	0	2,5	3	0,5
значні	0	5	3	-2
значні	0	4,5	3,5	-1
значні	0	3	1,5	-1,5
значні	0	5	1	-4

значні	0	2	1	-1
значні	0	2	0,5	-1,5
значні	0	1,5	2,5	1
незначні	1	3,5	3	-0,5
незначні	1	3,5	2,5	-1
незначні	1	3	1,5	-1,5
незначні	1	2,5	1	-1,5
незначні	1	3	3	0
незначні	1	2,5	2	-0,5
незначні	1	0,5	4,5	4
незначні	1	4	0,5	-3,5
незначні	1	2,5	2	-0,5
		середнє		-0,71875

середнє по різницям 0	-0,783
середнє по різницям 1	-0,563
стандартне відхилення	1,651
коефіцієнт кореляції точково-бісеріальний	0,061
t-критерій стьюдента	0,334
критичне	2,75

