

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту
Протокол засідання
кафедри психології
06.05.2026 № _10_____

Перепадиста Світлана Володимирівна

Кваліфікаційна робота

**АЛЬТРУЇСТИЧНІ ТА ЕГОЇСТИЧНІ УСТАНОВКИ В СИСТЕМІ
ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра
зі спеціальності 053 Психологія
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
доктор філософії з психології
ст.викладач
Разумова Олена Генадіївна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНИМИ УКРАЇНЦЯМИ В УМОВАХ ВІЙНИ	9
1.1. Теоретичні підходи до визначення ціннісних орієнтацій особистості.....	9
1.2. Вплив соціально-психологічних факторів на ціннісні орієнтації сучасних українців в умовах війни	16
1.3. Особливості мотивацій і потреб сучасних українців в умовах стресу та невизначеності	20
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНИМИ УКРАЇНЦЯМИ В УМОВАХ ВІЙНИ	29
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	29
2.2. Результати емпіричного дослідження вибору ціннісних орієнтирів сучасних та соціально-психологічних установок сучасної української молоді у сфері мотивацій і потреб в умовах війни.....	33
2.3. Тренінгова програма з формування та вдосконалення спрямованості особистості представників сучасного українського суспільства для адаптації до умов війни та стресу, а також полегшення пошуку нових ціннісних орієнтирів. .	53
Висновки до розділу 2	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ.....	69

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі досліджено актуальну проблему особливостей прояву альтруїстичних та егоїстичних установок у структурі ціннісних орієнтацій сучасної молоді в умовах воєнного стану. Значну увагу приділено аналізу науково-теоретичних підходів до розуміння ціннісних орієнтацій особистості, мотиваційної сфери людини та соціально-психологічних установок як важливих чинників формування поведінки й світогляду молодого покоління. Розглянуто вплив соціальних трансформацій, тривалого стресу, нестабільності та воєнних подій на зміну життєвих пріоритетів, особистісних смислів і системи цінностей сучасної української молоді. Узагальнено основні підходи до трактування понять «альтруїзм» і «егоїзм» у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників, а також проаналізовано процес трансформації цінностей українського суспільства в умовах соціальних змін та війни.

Окрім теоретичного аналізу, у роботі представлено результати емпіричного дослідження особливостей вибору ціннісних орієнтацій молодими людьми. У процесі дослідження було встановлено наявність взаємозв'язку між альтруїстичними та егоїстичними установками особистості й домінуючими цінностями респондентів. Також визначено провідні життєві орієнтири молоді, особливості її мотиваційної спрямованості та специфіку формування особистісних пріоритетів в умовах війни, емоційного напруження й соціальної невизначеності. Отримані результати дали змогу глибше зрозуміти особливості ціннісно-мотиваційної сфери сучасної молоді та виявити основні тенденції змін у системі її життєвих орієнтацій.

На основі отриманих результатів дослідження було розроблено тренінгову програму, спрямовану на формування та вдосконалення спрямованості особистості в умовах війни та стресу. Програма орієнтована на розвиток психологічної стійкості, підвищення адаптаційних можливостей особистості, формування

навичок конструктивного подолання стресових ситуацій, а також сприяння усвідомленню й пошуку нових ціннісних орієнтирів у складних соціальних умовах.

ABSTRACT

This thesis examines the pressing issue of how altruistic and egoistic attitudes manifest within the value orientations of today's youth under martial law. Significant attention is devoted to the analysis of scientific and theoretical approaches to understanding an individual's value orientations, the motivational sphere of the person, and socio-psychological attitudes as important factors in shaping the behavior and worldview of the younger generation. The influence of social transformations, prolonged stress, instability, and military events on changes in life priorities, personal meanings, and the value systems of contemporary Ukrainian youth is examined. The paper summarizes the main approaches to interpreting the concepts of "altruism" and "egoism" in the works of domestic and foreign researchers, and analyzes the process of transformation of values in Ukrainian society amid social change and war.

In addition to theoretical analysis, the study presents the results of an empirical investigation into the characteristics of young people's choice of value orientations. The research revealed a correlation between altruistic and egoistic personality attitudes and the dominant values of the respondents. It also identifies the leading life orientations of young people, the characteristics of their motivational orientation, and the specifics of the formation of personal priorities in the context of war, emotional stress, and social uncertainty. The results obtained have made it possible to gain a deeper understanding of the characteristics of the value-motivational sphere of contemporary youth and to identify the main.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна в Україні спричинила комплекс проблем не лише суспільно-політичних та соціально-економічних, але й психологічних, адже стресові та кризові ситуації у житті українців суттєво впливають на їхній психологічний стан. Криза, спричинена війною, викликає суттєві зміни в цінностях та перспективах на майбутнє українців. Тому за таких умов визначну роль відіграють особливості формування ціннісних орієнтацій представників українського суспільства, які перебувають в умовах військового конфлікту. Відтак вивчення ціннісних орієнтацій та соціально-психологічних установок українців здатне допомогти зрозуміти, які цінності керують поведінкою сучасної молоді України в умовах війни.

У сучасних умовах проблема ціннісних орієнтацій як важливого психологічного компонента особистості займає одне з ключових місць у дослідженнях поведінки людини та механізмів її саморегуляції. Саме ціннісні орієнтації значною мірою визначають життєві пріоритети особистості, її ставлення до себе, інших людей і суспільства загалом. Вони відіграють важливу роль у формуванні духовного потенціалу суспільства, а розвиток альтруїстичних тенденцій у поведінці сучасних українців сприяє трансформації їхніх соціально-психологічних установок та переосмисленню життєвих цінностей. Особливої значущості ця проблема набуває в умовах війни, коли велика кількість громадян України змушена адаптуватися до нових життєвих обставин, пов'язаних із втратою житла, роботи, близьких людей, можливостей для повноцінного навчання та звичного способу життя.

Питання цінностей і ціннісних орієнтацій особистості в умовах воєнного часу розглядаються у межах психологічних, соціологічних, культурологічних та філософських досліджень. Значний внесок у вивчення цієї проблематики зробили як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, праці яких присвячені аналізу структури цінностей, особливостей їх формування та впливу на поведінку особистості: С.

Бадер, І. Бех, А. Бутенко, О. Вакуленко, Н. Гога, Н. Губа, О. Кононенко, І. Мариніч, І. Мельник, Т. Неприцька, М. Несправа, Т. Парсонс, Д. Піонтковська, М. Рокич, А. Титаренко, О. Целякова та інші. Проблеми ціннісно-мотиваційної сфери особистості, вибору альтруїстичної та егоїстичні орієнтації життєдіяльності представниками різних соціальних груп розглядаються багатьма вченими, серед яких зокрема: О.Борисюк, І. Буров, О. Бурова, Д. Гломозда, С. Дембіцький, Н. Євдокимова, В. Зливков, А. Калініченко, О. Котух, С. Лукомська, Ю. Малетич, І.Мариніч, Д. Місенг, Н. Соболева, Е. Clary, J. Losco, E. Snyder E., A. Stukas та інші. Спираючись на результати проведених досліджень, українські вчені відмічають, що у житті сучасного українського суспільства під час війни відбувається зміна ціннісних орієнтацій особистості та підходи до їх вибору. Постійний стрес, невизначеність та труднощі, з якими стикаються українці у воєнний час, змінюють та посилюють їх цінності й визначають вибір альтруїстичної чи егоїстичної форми їх поведінки. І саме у такий складний період розвитку української держави у ході військового конфлікту постає важливе питання вивчення зв'язку між вибором цінностей і соціально-психологічними установками серед молоді України, що й зумовлює актуальність нашого дослідження на тему: «Альтруїстичні та егоїстичні установки в системі ціннісних орієнтацій сучасної молоді».

Об'єкт дослідження: система ціннісних орієнтацій особистості.

Предмет дослідження: специфіка вибору ціннісних орієнтацій сучасною українською молоддю в умовах воєнного конфлікту.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей формування і вибору ціннісних орієнтацій сучасної української молоді в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз поняття «ціннісні орієнтації особистості»
2. Проаналізувати соціально-психологічні чинники та з'ясувати їх вплив на ціннісні орієнтації сучасних українців в умовах війни.

3. Визначити особливості мотивацій і потреб сучасних українців в умовах стресу та невизначеності й емпірично дослідити особливості вибору ціннісних орієнтацій і альтруїстичних / егоїстичних установок українською молоддю під час військового конфлікту.

4. Скласти базову тренінгову програму з формування і вдосконалення спрямованості особистості представників сучасного українського суспільства для адаптації до умов війни і стресу, а також полегшення пошуку нових ціннісних орієнтирів.

Гіпотеза дослідження передбачає, що війна, ймовірно, суттєвим чином вплинула на зміну ціннісних орієнтацій молоді України та вибору їхніх життєвих пріоритетів.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань у дослідженні було використано комплекс теоретичних, емпіричних та математичних методів.

1. *Теоретичні методи:* аналіз і вивчення наукової літератури з проблематики дослідження, історико-логічний підхід, узагальнення, абстрагування, синтез та систематизація. Зазначені методи використовувалися з метою опрацювання й узагальнення теоретичних підходів до розуміння сутності ціннісних орієнтацій та особливостей їх формування у представників сучасного українського суспільства в умовах війни.
2. *Емпіричні методи:* застосування психодіагностичних методик, зокрема методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича та методики «Діагностика соціально-психологічних установок особистості у сфері мотивацій і потреб» О. Потьомкіної. Використання цих методик дало можливість дослідити особливості ціннісних орієнтацій, мотиваційної сфери та соціально-психологічних установок досліджуваних.
3. *Математичні методи:* статистична обробка отриманих емпіричних даних, їх кількісний аналіз, подальша якісна інтерпретація результатів та змістове узагальнення отриманої інформації.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали праці вітчизняних і зарубіжних науковців, серед яких: А. Бутенко, І. Буров, О. Бурова, О. Вакуленко, Д. Гломозда, С. Дембіцький, Д. Місенг, Л. Романюк, Н. Соболева, Т. Титаренко та інші. Наукові доробки зазначених авторів, побудовані на принципах об'єктивності, логіки, філософського осмислення та загальнолюдських цінностей, спрямовані на вивчення впливу ціннісних орієнтацій сучасних українців на їхню життєдіяльність в умовах воєнного стану.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості використання матеріалів дослідження для створення та впровадження тренінгової програми, спрямованої на формування й удосконалення особистісної спрямованості сучасних українців з метою полегшення адаптації до умов війни та стресу. Реалізація такої програми сприятиме гармонійному розвитку особистості та підвищенню її психологічної стійкості. Крім того, результати емпіричного дослідження можуть бути використані під час розробки нових психологічних програм, орієнтованих на підтримку та розвиток ціннісних орієнтацій представників сучасного українського суспільства.

Базою дослідження стало емпіричне опитування, проведене у першій декаді листопада 2025 року за допомогою Google-форми. У дослідженні взяли участь 35 респондентів віком від 18 до 25 років, які є відвідувачами Центру незламності.

Апробація результатів дослідження. Основні положення роботи апробовано на щорічній студентській науковій конференції у тезах «До проблеми ціннісних орієнтацій сучасної молоді» XXIII Міжрегіональної науково-практичної конференції молодих учених і аспірантів «ДОСЛІДЖЕННЯ МОЛОДИХ НАУКОВЦІВ У ГАЛУЗІ ГУМАНІТАРНИХ НАУК.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 50 найменувань, та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 79 сторінок, з яких 62 сторінки займає основний текст. Робота містить 5 таблиць та 17 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНИМИ УКРАЇНЦЯМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Теоретичні підходи до визначення ціннісних орієнтацій особистості

Кожна людина впродовж життя відчуває потребу у визначенні власних цінностей, життєвих пріоритетів і сенсу існування, адже це є однією з найважливіших потреб особистості. Формування особистості значною мірою залежить від економічного, соціального та культурного рівня розвитку суспільства, історичного етапу його становлення, а також від актуальних суспільних умов. Розвиток особистості та становлення системи її життєвих цінностей визначаються також очікуваннями сім'ї та соціального оточення, цінностями й ідеалами, які пропонує суспільство, а також вимогами й завданнями, що постають перед людиною в процесі її життєдіяльності [21, с. 117–125].

Протягом усього життя людина формує власну систему цінностей, світогляд та спосіб життя. Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальне оточення особистості – сім'я, друзі, соціальні групи, а також національні, культурні, соціальні й релігійні традиції та переконання. Саме ціннісні орієнтації визначають процес засвоєння людиною духовного досвіду суспільства, трансформацію культурних цінностей у мотиви та стимули поведінки.

Аналіз наукової літератури з проблеми цінностей і ціннісних орієнтацій дає змогу виокремити два основні підходи до їх розуміння. Перший – загальнопсихологічний – розглядає цінності як смислові утворення, що належать одночасно до когнітивної та мотиваційно-потребової сфер особистості й забезпечують її цілісність. У межах цього підходу суспільні цінності інтеріоризуються, тобто стають внутрішніми регуляторами поведінки людини. Водночас вплив соціальних норм і регуляторів залежить від індивідуальних особливостей особистості.

Другий підхід – соціально-психологічний – пов’язує цінності насамперед із мотиваційною сферою. У цьому випадку цінності розглядаються як своєрідні орієнтири свідомості, на основі яких людина здійснює вибір, приймає рішення та будує власну поведінку [31, с. 85–91].

Варто також зазначити, що ціннісні орієнтації особистості формуються насамперед під впливом системи цінностей, яка домінує у суспільстві та змінюється впродовж його історичного розвитку. Система цінностей має ієрархічну структуру, у межах якої одні цінності доповнюють і конкретизують зміст інших. Водночас серед науковців не існує єдиного підходу до розуміння сутності цінностей. Одні дослідники пов’язують їх із мотиваційною сферою особистості (К. Клаксон) або з людськими потребами (А. Маслоу), інші – з особистісним смыслом (Г. Оллпорт), підтриманням життєздатності людини (Е. Фромм) чи внутрішніми переконаннями особистості (М. Рокич).

Ціннісні орієнтації посідають важливе місце у процесі становлення та розвитку особистості, а зміни зовнішніх і внутрішніх умов життя людини та суспільства загалом впливають на процес вибору й переосмислення цінностей відповідно до актуальної ситуації. Більшість сучасних психологів розглядають ціннісні орієнтації як динамічні утворення, що визначають мотивацію, прийняття рішень і характер соціальної взаємодії. Саме завдяки системі цінностей людина формує власну ідентичність у соціальному середовищі, оскільки ціннісні орієнтації виконують функцію своєрідного фільтра зовнішніх впливів, зокрема таких кризових явищ, як війна. Через когнітивні та емоційні механізми вони допомагають особистості відбирати значущу інформацію, підтримувати емоційну рівновагу та інтегрувати складний життєвий досвід у цілісну наративну структуру власної ідентичності [8, с. 136–137].

Ціннісні орієнтації розглядаються як один із ключових компонентів структури особистості. Це складне психологічне утворення, що поєднує різні рівні взаємодії суспільного й індивідуального в людині та відображає специфічні форми усвідомлення нею навколишнього світу, власного минулого, теперішнього і

майбутнього, а також сутності власного «Я». Сформована система ціннісних орієнтацій забезпечує внутрішню узгодженість особистості, сприяє впорядкуванню її знань, норм і поведінкових стереотипів, а також підтримує процес самоствердження та реалізацію соціальних очікувань [12, с. 12–14].

Для М. Рокича ціннісні орієнтації визначаються як різновид переконання щодо того, що певний спосіб поведінки або кінцева мета існування є більш значущими порівняно з альтернативними способами поведінки чи цілями [49].

За висновками О. Целякової, ціннісні орієнтації загалом визначають: 1) загальну спрямованість інтересів і прагнень особистості; 2) ієрархію індивідуальних переваг і зразків поведінки; 3) цільові та мотиваційні програми; 4) рівень особистісних уподобань; 5) уявлення про дійсність і механізми відбору значущої інформації; 6) ступінь готовності та рішучості до реалізації власного «проекту життя» [39, с. 227].

Також виокремлюють різні типи ціннісних орієнтацій, зокрема матеріальні, логічні, естетичні, моральні, правові, політичні, екологічні, економічні, духовні, релігійні та інші [2, с. 18–22].

Поняття ціннісних орієнтацій тісно пов'язане з категорією цінностей, оскільки ці явища є взаємозумовленими. У сучасній психологічній літературі простежується значна різноманітність підходів до їх трактування, що свідчить про певну суперечливість та неоднозначність у розумінні цих феноменів. З одного боку, цінності розглядаються як елементи внутрішнього світу особистості – її погляди, установки, переконання, ідеї, тобто як прояв індивідуального рівня функціонування. З іншого боку, цінності не існують поза межами суспільства, адже людина завжди включена в соціальні спільноти, де поділяються певні культурні та соціальні норми. У цьому контексті цінності розглядаються як феномен інституційного, державного та культурного рівня [31, с. 85–91].

Зокрема, М. Рокич зазначає, що цінності є різновидом стійкого переконання, згідно з яким певна мета або спосіб існування є більш значущими порівняно з іншими, тобто переважають альтернативні варіанти.

У науковій літературі виокремлюють два основні підходи, що узагальнюють численні трактування поняття цінностей. Перший підхід охоплює визначення, які описують абстрактні уявлення про найбільш бажане, емоційно привабливе та таке, що відображає ідеальний стан буття людини. Другий підхід включає визначення, пов'язані з конкретними моделями поведінки та діями, яким надається перевага.

М. Рокич виділяє в межах своєї концепції два типи цінностей: термінальні (цінності-цілі – сім'я, любов, щастя, дружба, здоров'я тощо) та інструментальні (цінності-засоби – відповідальність, наполегливість, чесність, ввічливість та ін.) [49]. Спираючись на цю теорію, можна стверджувати, що всі люди поділяють подібний набір базових цінностей, а відмінності полягають не у їх змісті, а в індивідуальній ієрархії та системі організації цих цінностей.

Також важливо зазначити, що М. Рокич виокремлює дві основні характеристики цінностей: 1) цінності є стійкими елементами свідомості; 2) цінність виступає як переконання, відповідно до якого особистість регулює власну поведінку, спираючись на індивідуальні уподобання.

Крім того, дослідник визначає дві «віддалені» функції цінностей – адаптивну та еґо-захисну. Це певною мірою пояснює, чому проблему цінностей особистості часто розглядають у зв'язку з джерелами активності людини – потребами, мотивами, предметами діяльності та механізмами її регуляції.

У зв'язку з цим у сучасних наукових підходах цінності переважно аналізуються з соціально-психологічних позицій і розглядаються як продукт життєдіяльності суспільства та соціальних груп [10, с. 116–119].

У свою чергу, П. М. Вільямс запропонував класифікацію людських цінностей на три групи залежно від характеру цілеспрямованої діяльності: афективні цінності (гедоністичні, пов'язані із задоволенням і насолодою), конативні цінності (цінності стану буття) та цінності досягнення (успіх або фрустрація).

Також П. М. Вільямс виокремив два аспекти цінностей: з одного боку, цінність розглядається як оцінка – позитивна або негативна характеристика будь-якого об'єкта чи явища; з іншого боку – як критерії та стандарти, на основі яких

здійснюється така оцінка, а також обґрунтовується і захищається індивідуальний або груповий поведінковий вибір [50, с. 397–401].

Загалом у науковій літературі визнається двоїстий характер природи цінностей: вони одночасно мають соціальне та індивідуальне походження. Зокрема, Т. Парсонс підкреслював, що цінності є як компонентами психологічних процесів особистості, так і складовими культури, традицій та соціальних норм [48].

Загальна змістова характеристика цінностей тісно пов'язана з поняттям «індивідуальні цінності», які відображають процес засвоєння особистістю суспільних цінностей. У цьому контексті за ними закріплюється особистісна значущість і смисл для людини певних об'єктів, подій та явищ.

Зокрема, І. Бех розглядає індивідуальні цінності як усвідомлені, узагальнені самовартісні смислові утворення особистості. Дослідник підкреслює, що цінності становлять внутрішній стрижень особистості та виступають психологічним новоутворенням, яке відображає найбільш значущу для суб'єкта сферу дійсності. Через ставлення до неї людина усвідомлює, виділяє й утверджує власне «Я», формуючи простір своєї життєдіяльності [3, с. 124–129].

Розмежування понять «цінності» та «ціннісні орієнтації» підкреслюється багатьма сучасними науковцями. Так, Л. Романюк зазначає, що ціннісні орієнтації виступають психологічним механізмом диференціації об'єктів дійсності та вибору серед них тих, що є особистісно значущими відповідно до рівня сформованості загальнолюдських цінностей. Крім того, вони регулюють мотиваційні конфлікти, виконують функцію спрямування поведінки, забезпечують системоутворювальну роль у структурі особистості та визначають її життєві цілі й ідеали [35, с. 138–148].

Розкриваючи сутність понять «цінності» та «ціннісні орієнтації», С. Матяж і А. Березянська наголошують, що ціннісні орієнтації є системою ієрархічно взаємопов'язаних цінностей, які визначають спрямованість життєдіяльності людини. На думку дослідників, джерелом їх формування виступає сенсожиттєва активність особистості, що впливає на рівень її домагань і орієнтацію на досягнення конкретних цілей у діяльності [2, с. 27–30].

У свою чергу, М. Слюсаревський та група науковців зазначають, що ціннісні орієнтації, на відміну від цінностей, проявляються як спосіб ставлення людини до навколишнього світу. Цінності при цьому розглядаються як більш абстрактне та об'єктивоване явище внутрішнього життя, тоді як ціннісні орієнтації мають процесуальний характер і є ближчими до конкретних дій та поведінкових актів, ніж до стабільних станів. Крім того, ціннісні орієнтації трактуються як суб'єктивне відображення культурних цінностей, тобто як індивідуально засвоєні смисли, адаптовані до особистого досвіду людини [33].

У цьому контексті доцільно звернутися до підходу Н. Володарської, яка трактує ціннісні орієнтації як впорядковану систему ціннісних уявлень особистості, що відображає її суб'єктивне ставлення до об'єктивних умов життя та детермінує її поведінкові прояви. Дослідниця підкреслює такі ключові властивості ціннісних орієнтацій, як суб'єктивність, структурованість, ієрархічність, вибірковість, цілісність і динамічність [6, с. 166–176].

Важливими є також положення Д. Місенг, яка розглядає систему ціннісних орієнтацій як одне з провідних утворень особистості, що відображає її ставлення до соціальної реальності та істотно впливає на всі сфери життєдіяльності, визначаючи індивідуальний стиль життя людини [26, с. 15]. У цьому ж руслі Л. Котлова зазначає, що ціннісні орієнтації формують життєву перспективу та виступають внутрішнім «вектором» розвитку особистості [22, с. 36–41]. Узагальнюючи, дослідники переважно розглядають цінності як компонент мотиваційної сфери, тоді як ціннісні орієнтації – як суб'єктивне відображення та інтеріоризовану систему цих цінностей, близьку до соціальних установок [5, с. 87–89].

Отже, ціннісні орієнтації особистості можна визначити як складне багаторівневе психологічне утворення, що має певну спрямованість і ієрархічну організацію. Вони відображають загальну життєву позицію людини, її уявлення про мету та засоби діяльності та формуються на основі взаємодії суб'єктивного досвіду й соціальних впливів. Система ціннісних орієнтацій є сукупністю

взаємопов'язаних компонентів, які визначають картину світу індивіда та його місце в ньому. Вона виконує регулятивну та цілепокладальну функції, забезпечуючи зв'язок між особистістю та соціальним середовищем.

На відміну від ціннісних орієнтацій, цінність розглядається як більш складне та багатовимірне утворення, що існує в когнітивних структурах особистості, у процесах соціального життя, культурі та світоглядних уявленнях людини. Її формування зумовлене насамперед практичними потребами індивіда, які виступають суб'єктивним чинником, оскільки відображають внутрішні запити суб'єкта.

Водночас цінності є важливим компонентом структури особистості, інтегруючи індивідуальний духовний досвід із загальнолюдськими принципами. Натомість ціннісні орієнтації виступають психологічним утворенням, що відображає особистісне ставлення до цих цінностей, визначаючи їх значущість, прийняття або відкидання. Таким чином, цінності можна розуміти як універсальні духовні принципи, тоді як ціннісні орієнтації – як індивідуальні переконання щодо їх важливості та необхідності реалізації.

Очевидним є те, що протягом життя людини як цінності, так і ціннісні орієнтації зазнають змін і розвитку, формуючи індивідуальну ієрархічну систему особистісних пріоритетів. У психологічній традиції цінності розглядаються насамперед як регулятори поведінки та діяльності, що визначають мотиваційну сферу особистості. Водночас суспільство на кожному історичному етапі формує власну систему цінностей, яка закріплюється у філософських і етичних концепціях, правових нормах, системах заохочення і покарання, традиціях та громадській думці.

1.2. Вплив соціально-психологічних факторів на ціннісні орієнтації сучасних українців в умовах війни

Історичний розвиток суспільства свідчить, що система ціннісних орієнтацій не є сталою та змінюється відповідно до соціально-економічних і культурних умов кожної епохи [29, с. 93–97]. Як зазначає М. Рокич, на формування ціннісних орієнтацій впливає низка чинників, зокрема рівень доходів, вік, стать, освіта, расові, релігійні та політичні переконання, а також індивідуально-психологічні особливості особистості [49]. Таким чином, цінності та їх ієрархія мають тісний зв'язок як із соціальним середовищем, так і з особистісними характеристиками людини.

Соціальними детермінантами формування цінностей і ціннісних орієнтацій виступають ідеологічні системи та соціальні інститути, які транслиують і закріплюють у свідомості індивіда певні смисли та норми існування. Форми їх фіксації є різноманітними: вони проявляються у філософських та етичних концепціях, літературі й мистецтві, правових нормах, системах заохочень і покарань, традиціях, громадській думці, а також у повсякденному вихованні, зокрема в батьківських настановах щодо того, «що є добром» і «що є злом» [22].

В умовах війни для українського суспільства особливої значущості набувають складні життєві обставини, пов'язані з ризиками для життя, втратою житла, роботи та близьких людей. За таких умов пріоритетними стають питання збереження життя, охорони фізичного та психічного здоров'я, дотримання прав людини, забезпечення соціальної справедливості та захисту національних інтересів. У періоди суспільних криз роль моральних орієнтирів і стійких світоглядних позицій суттєво посилюється, а загальнолюдські цінності виступають чинником консолідації суспільства. Таким чином, ціннісні орієнтації українців формуються під впливом історичних, соціальних і культурних факторів, які визначають особливості національної свідомості та поведінкових стратегій. Вони можуть змінюватися залежно від суспільно-політичної ситуації – від орієнтації на

виживання до активної громадянської позиції та прагнення до самостійності. Сучасні виклики зумовлюють переосмислення усталених цінностей і формування нових аксіологічних пріоритетів [4, с. 150–156].

Варто підкреслити, що ціннісні орієнтації мають як індивідуальний, так і загальнолюдський характер і формуються під впливом соціально-економічних та історичних процесів. При цьому індивідуальні ціннісні орієнтації розвиваються в межах загальнолюдських цінностей, а не навпаки. Дослідження науковців свідчать, що в умовах війни відбувається посилення колективних цінностей, зокрема патріотизму, що сприяє зміцненню національної ідентичності та соціальної згуртованості. Як зазначає Д. Піонтковська, у кризових умовах посилюється орієнтація на спільні цінності, що об'єднують громадян і формують більш стійку соціальну ідентичність [34, с. 119–128]. У таких умовах процес формування національної ідентичності прискорюється, набуваючи інтенсивного характеру та виступаючи психологічним механізмом консолідації суспільства в умовах боротьби за суверенітет.

Н. Гога підкреслює, що наявність спільного ворога є важливим чинником консолідації суспільства, оскільки стимулює звернення до національних маркерів, які відрізняють українців від інших націй. У цьому контексті національна індиферентність може сприйматися як неприйнятна позиція, що посилює суспільну згуртованість. Водночас акцент на спільних цілях і взаємній залежності сприяє єдності в поліетнічному суспільстві з різноманітністю мовних, релігійних, політичних і культурних ідентичностей [8, с. 137].

У сучасних умовах війни та масової соціальної мобілізації колективна травма трансформує індивідуальні переживання у чинник соціальної солідарності, посилюючи значущість таких цінностей, як патріотизм, взаємодопомога та готовність до самопожертви. Як показують дослідження О. Мулдун та С. Хаслам, досвід колективної травми сприяє зміцненню почуття належності до спільноти та виступає важливим механізмом формування й консолідації спільних ціннісних орієнтацій [47].

Соціальні кризи, зокрема війна, економічні потрясіння та політичні трансформації, істотно впливають на систему ціннісних орієнтацій особистості, особливо у молодому віці, коли відбувається активне становлення світогляду та життєвих пріоритетів. У таких умовах змінюється ставлення до матеріальних і нематеріальних цінностей, перебудовуються уявлення про сім'ю, міжособистісні відносини, а також зростає значущість соціальної та громадянської відповідальності. Як зазначають дослідники [12; 13; 16; 19; 27], у період війни у молоді спостерігаються такі основні зміни.

По-перше, відбувається переосмислення життєвих пріоритетів. На перший план виходять базові цінності – безпека, здоров'я, родина, підтримка близьких. При цьому знижується значущість матеріальних і кар'єрних орієнтацій, оскільки першочерговими стають потреби виживання та емоційної стабільності. Відбувається зміщення акцентів із прагматичних цілей на цінності підтримки, взаємодопомоги та духовного розвитку.

По-друге, посилюються патріотичні почуття та громадянська свідомість. Молодь активніше долучається до волонтерської діяльності, громадських ініціатив і різних форм підтримки суспільства. Це сприяє формуванню нової громадянської ідентичності, орієнтованої на участь у розбудові справедливого суспільства, захист прав людини та соціальну рівність.

По-третє, актуалізується розвиток психологічної стійкості та адаптаційних ресурсів. Умови невизначеності та стресу стимулюють формування навичок саморегуляції, пошук способів подолання тривоги та підтримання емоційної рівноваги. Молодь частіше звертається до практик психологічної самопомоги, соціальної підтримки та конструктивних стратегій подолання стресу.

По-четверте, посилюються прояви соціальної відповідальності та альтруїстичних цінностей. Зростає готовність до емпатії, взаємодопомоги та участі у волонтерських і громадських ініціативах. Це сприяє розвитку відповідального ставлення до інших та активної громадянської позиції.

По-п'яте, формується оновлений світогляд, у якому переосмислюються базові уявлення про життя і смерть, цінність миру та безпеки. Матеріальні орієнтири поступаються місцем цінностям життя, єдності та колективної стійкості, що особливо актуалізується в умовах війни [11; 13].

Цікавими є результати дослідження впливу воєнного конфлікту в Україні на систему ціннісних орієнтацій громадян, проведеного Фондом «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва у 2023 році спільно з Програмою розвитку ООН (UNDP) в Україні та Центром прав людини ZMINA за підтримки Міністерства закордонних справ Данії. Згідно з отриманими даними, попри складні безпекові умови, економічні труднощі та гуманітарні виклики, зумовлені повномасштабною війною, серед ключових ціннісних пріоритетів українців провідне місце посідає свобода, яку визначили як основну цінність 91% респондентів. Також високі показники отримали безпека (79%), справедливість (76%) та гідність (71%) [37].

Показовими є й результати опитування, проведеного редакцією інтернет-видання «Львівська пошта» серед мешканців Львова наприкінці 2024 – на початку 2025 року. Респондентам було запропоновано відповісти на запитання: «Що велика війна навчила українців цінувати найбільше?». Отримані відповіді засвідчили суттєву трансформацію ціннісних орієнтацій населення. У якості пріоритетних цінностей респонденти найчастіше називали життя, здоров'я, родину, дітей і свободу (термінальні цінності), а також згуртованість, стійкість, незламність, рішучість і взаємну підтримку (інструментальні цінності) [40].

Отже, війна суттєво вплинула на систему ціннісних орієнтацій сучасних українців, сприяючи посиленню радше альтруїстичних, ніж егоїстичних установок. У цьому контексті доцільно погодитися з позицією Т. Неприцької, яка зазначає, що домінування певних цінностей (альтруїзму, добробуту, готовності до самопожертви, прагнення миру) сприяє формуванню більш миролюбних і демократично орієнтованих суспільств із вираженою гуманістичною спрямованістю. Натомість перевага інших цінностей (влада, конформізм, амбіційність тощо) може призводити до формування суспільств з авторитарними

тенденціями, агресивною зовнішньою політикою та прагненням до домінування. У цьому контексті порівняння України та Російської Федерації розглядається як приклад зіткнення різних ціннісних парадигм, що сформувалися в межах різних політичних і культурних дискурсів. Українське суспільство, орієнтоване на демократичні цінності, європейську інтеграцію та мирний розвиток, змушене протистояти агресії держави, у якій, за оцінкою дослідників, пріоритетними виступають експансіоністські та домінантні установки [29, с. 96].

Таким чином, сукупність умов, що сформувалися в українському суспільстві внаслідок війни, істотно впливає на становлення ціннісних орієнтацій сучасної молоді. З одного боку, молоді люди переживають значний психологічний тиск, пов'язаний із загрозою безпеці, втратою близьких, житла та соціальної стабільності. З іншого боку, ці умови активізують такі якості, як згуртованість, витривалість, взаємопідтримка, мужність і прагнення до перемоги. Це свідчить про складний і багатовимірний характер трансформації ціннісних орієнтацій української молоді в умовах війни.

1.3. Особливості мотивацій і потреб сучасних українців в умовах стресу та невизначеності

Досліджуючи механізми становлення ціннісних орієнтацій, більшість науковців доходять висновку, що їх основою виступають потреби та мотиви особистості. Більше того, дослідники підкреслюють, що саме ціннісні мотиви й потреби формують базу для виникнення інтересів, зміст яких, у свою чергу, визначається ціннісними орієнтаціями.

Як свідчить практичний досвід, повномасштабна війна в Україні спричинила значні соціально-психологічні та економічні наслідки для населення, істотно вплинула на здатність регулювати мотиваційну сферу та адаптувати власні мотиви до умов тривалого стресу. Умови воєнного конфлікту, безумовно, стали серйозним випробуванням для громадян, які були змушені залишити свої домівки та переїхати

до більш безпечних регіонів. Значна частина українців переживає інтенсивні емоційні навантаження, зумовлені втратами, спричиненими війною, а також зниженням можливостей досягнення життєвих цілей. Це супроводжується переосмисленням базових життєвих цінностей, появою хронічної рольової напруги, почуттям страху, підвищеною агресивністю або, навпаки, емоційною відстороненістю й байдужістю до постійної загрози [32, с. 245–250].

Очевидним також є вплив стресових станів на ціннісно-мотиваційну сферу українців в умовах війни. Після початку повномасштабної агресії Російської Федерації проти України значна кількість вітчизняних науковців здійснила дослідження щодо особливостей впливу стресу на мотиваційні процеси в умовах воєнного часу. Ці праці охоплюють питання трансформації середовища, яке набуло стресового, нестабільного та невизначеного характеру (Когут, 2022), етичні аспекти запобігання професійному вигоранню (Касьян, Горошко, 2023), мотиваційні стратегії розвитку персоналу (Білоусова, 2023), особливості мотиваційної сфери студентської молоді (Марченко та ін., 2022; Шкарлатюк, 2022), а також зворотний вплив мотиваційних чинників на рівень стресу (Герасімова, Рахубенко, 2024) та інші важливі проблеми. Водночас у сучасній науковій літературі бракує комплексних досліджень, присвячених системному аналізу впливу різних типів стресових станів на ціннісно-мотиваційну сферу особистості в контексті альтруїстичної та егоцентричної поведінки. Очевидно, що війна істотно звузила як об'єктивні можливості задоволення індивідуальних потреб у системі особистісних цінностей, так і відповідні мотиваційні ресурси [38].

Системний аналіз концепту «егоїзм – альтруїзм», здійснений Ж. Черською, показав, що сутність поняття «егоїзм» полягає у «любові до самого себе», тоді як «альтруїзм» первинно трактується як «любов до ближнього» [41, с. 219–220]. У цьому контексті, розглядаючи ціннісно-мотиваційні орієнтації особистості, слід враховувати позиції дослідників, які підкреслюють, що альтруїзм здебільшого виступає самотійним мотивом поведінки, не орієнтованим на отримання особистої вигоди [1;25]. Разом із тим, як зазначає О. Селезньова, альтруїстична

поведінка може мати як позитивні, так і негативні «емпатійні» підкріплення, що свідчить про складний і взаємопов'язаний характер альтруїзму та егоцентризму [36, с. 142]. Додатковим підтвердженням цього є висновки С. Батсона, який узагальнив позиції дослідників щодо відмінності між альтруїзмом, зумовленим емпатією та прагненням допомогти іншому, і квазіальтруїзмом, який мотивується бажанням зменшити власну внутрішню напругу [43, с. 282–316].

У межах нашого дослідження важливим є визначення того, яким чином різні прояви деструктивного психологічного стресу впливають на ціннісно-мотиваційну сферу особистості в умовах війни. Насамперед доцільно розглянути роль мотиваційних процесів у трансформації ціннісних орієнтацій. Варто підкреслити, що мотивація є складним індивідуально зумовленим процесом, у межах якого кожна особистість може спонукатися різними чинниками. Усвідомлення структури мотивації дає змогу глибше зрозуміти механізми самостимуляції та впливу на поведінку інших людей з метою досягнення поставлених цілей.

У психологічній науці традиційно виокремлюють два основні види мотивації – внутрішню та зовнішню, які визначають джерела виникнення спонукальних чинників і механізми їх підтримки. Вони можуть взаємодіяти між собою та по-різному впливати на поведінку й результативність діяльності. Внутрішня мотивація ґрунтується на внутрішньому бажанні особистості та відчутті самозадоволення. У цьому випадку людина діє, виходячи з усвідомлення значущості та цінності певної мети. Прикладами внутрішньої мотивації є задоволення від процесу діяльності, прагнення до саморозвитку, самореалізація та бажання набуття нових знань без орієнтації на зовнішні винагороди. Такий тип мотивації є більш стійким і стабільним, оскільки базується на внутрішніх переконаннях, інтересах і цінностях, що забезпечує довготривалу залученість у діяльність.

Зовнішня мотивація, натомість, формується під впливом зовнішніх чинників, таких як винагороди або покарання, які стимулюють певну поведінку. У цьому випадку діяльність здійснюється через очікування зовнішнього результату або

стимулу. Прикладами можуть бути заробітна плата, схвалення, високі оцінки або уникнення негативних наслідків. Зовнішня мотивація часто є ефективною для досягнення конкретних короткострокових завдань, оскільки забезпечує чіткий зовнішній стимул. Як правило, мотиваційна структура особистості включає поєднання обох типів мотивації, а їх співвідношення залежить від ситуаційного контексту. Внутрішня мотивація сприяє глибшому особистісному задоволенню та розвитку, тоді як зовнішня може бути дієвою у випадках виконання регламентованих або обов'язкових завдань.

Також слід зазначити, що відмінність між особами, орієнтованими на успіх, і тими, хто орієнтується на уникнення невдачі, полягає у способах постановки цілей і подолання труднощів. Особи, орієнтовані на досягнення успіху, зазвичай обирають завдання, які відповідають їхнім можливостям і сприяють розвитку здібностей. Натомість особи, орієнтовані на уникнення невдачі, схильні обирати або надто прості, або надто складні завдання, результати яких значною мірою залежать від зовнішніх обставин і випадковості.

Внутрішні мотиви можуть мати як індивідуальну, так і соціально зумовлену природу, однак вони завжди передбачають прийняття та інтеграцію особистістю власних цінностей у структуру «Я-концепції». Зовнішні мотиви, своєю чергою, пов'язані із зовнішніми або внутрішніми, але нав'язаними обставинами, що не завжди контролюються самою особистістю. Характерною ознакою зовнішньої мотивації є її певна примусовість або нав'язаність, коли поведінка регулюється зовнішнім впливом, що може викликати відчуття тиску та необхідності діяти відповідно до очікувань інших. Загалом будь-які види мотивації сприяють активності людини, однак суб'єктивне переживання внутрішньої та зовнішньої мотивованої діяльності істотно відрізняється [23, с. 133–135].

Головною мотиваційною установкою для української молоді, яка проживає в умовах воєнного конфлікту, виступає прагнення до миру, а також збереження фізичного й психічного здоров'я. У цьому контексті явище посттравматичного зростання у цивільного населення тісно пов'язане з досвідом виживання,

подолання втрат і подальшого відновлення. Важливим також є процес переосмислення життєвих цінностей: люди, які втратили житло, майно або стабільні умови життя, починають більше значення надавати нематеріальним аспектам — родині, дружнім стосункам, самому життю. Крім того, пережиті випробування війною сприяють глибшому усвідомленню сенсу власного існування, значущості захисту держави та цінності свободи [13, с. 107].

Окремо слід зазначити, що життя в умовах війни підвищило значущість усвідомленого ставлення до особистісних ресурсів і використання копінг-стратегій, які спрямовані на відновлення, стабілізацію емоційного стану, підтримку якості життя та ефективне функціонування [14;15]. Під копінгом розуміють здатність людини долати труднощі та поведінкові реакції, спрямовані на вирішення життєвих проблем і зниження рівня емоційного стресу [9, с. 188]. Залежно від індивідуальних психологічних особливостей, життєвого досвіду та особистісного сприйняття ситуацій, кожна людина формує власні копінг-стратегії, які можуть бути як свідомими, так і автоматичними або неусвідомленими. Усвідомлення власних способів подолання стресу та опанування нових стратегій сприяє більш ефективному управлінню життєвими ситуаціями та розширює можливості конструктивного реагування на труднощі [7, с. 14–15].

В умовах війни відбувається переосмислення не лише мотиваційної сфери, а й системи потреб, яка виступає рушійною силою активності особистості. У загальному розумінні «потреба» трактується як необхідність у чомусь важливому, що потребує задоволення. Першу систематизацію потреб здійснив А. Маслоу, який вважав, що поведінка людини визначається одночасною дією кількох або всіх базових потреб. Він також зазначав, що актуалізована потреба впливає на емоційний стан, світогляд і ставлення людини до майбутнього, а її задоволення змінює систему цінностей та життєві пріоритети [46]. Потреби як форма життєвої необхідності формують поведінку особистості, її ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу [18, с. 23]. Водночас задоволені або незадоволені потреби визначають спрямованість мотивів, а мотивація, що виникає як реакція на дефіцит

потреб, спонукає людину до активних дій з метою їх реалізації [16], спрямовуючи її на досягнення цілей, самореалізацію та посттравматичне зростання.

Копінг-стратегії, які застосовує людина для подолання стресових ситуацій, та поведінкові дії, спрямовані на задоволення власних потреб, мають спільну мотиваційну основу – вони орієнтовані на вирішення проблем, покращення якості життя та досягнення особистісного розвитку. У сфері емоцій нерідко спостерігаються труднощі в їх усвідомленні та вербалізації: одні люди уникають обговорення власних почуттів, інші не можуть їх чітко ідентифікувати, а ще інші схильні підлаштовуватися під емоційні реакції оточення. Когнітивні підходи до аналізу емоцій передбачають усвідомлену рефлексію власних переживань, однак дослідження нейропсихології свідчать, що прийняття рішень значною мірою зумовлюється емоційними процесами, а не виключно раціональним аналізом [17, с. 24–26].

У контексті протиставлення просоціальних (альтруїстичних) та егоїстичних орієнтацій ці явища розглядаються як різні за своєю природою складові особистісної структури. Егоїстичні орієнтації переважно пов'язують із потребнісною сферою, яка включає прагнення до саморозвитку, кар'єрного зростання та розширення соціальних зв'язків [44]. Натомість альтруїстичні орієнтації відносять до сфери спрямованості особистості, де вони проявляються через такі якості, як емпатія, відповідальність, дотримання зобов'язань, схильність до співпереживання, а також переживання провини чи емоційної напруги у ситуаціях допомоги іншим [25;45].

Таким чином, розуміння емоційної сфери є важливою умовою ефективного особистісного розвитку та успішної взаємодії в українському суспільстві в умовах війни. Якщо когнітивні опитувальники сприяють усвідомленню актуального психоемоційного стану, то імпліцитні методики та завдання часто є більш ефективними у виявленні глибинних емоційних потреб, особливо в умовах сильного стресу, коли когнітивні процеси можуть сповільнюватися або викривлюватися. Поєднання імпліцитних і когнітивних підходів дозволяє

комплексно дослідити вплив війни на емоційний стан, процеси адаптації та відновлення особистості, що є особливо актуальним у сучасних умовах [14, с. 20–26].

У цьому контексті доцільно звернутися до результатів дослідження соціологічної компанії Gradus Research, яка аналізувала суспільні настрої напередодні 32-ї річниці Дня Незалежності України та порівнювала показники 2021 і 2023 років. Отримані дані засвідчили, що війна сприяла консолідації суспільства та посиленню очікувань щодо ролі держави. Зокрема, було встановлено зростання альтруїстичних установок: 28% респондентів готові поступитися особистими інтересами заради суспільної злагоди, тоді як у 2021 році цей показник становив 14%. Також збільшилася частка громадян (73%), які вважають забезпечення свобод кожної людини обов'язковою суспільною нормою, що на 5% перевищує показник 2021 року [28].

Аналіз показує, що ключовими чинниками формування ціннісних орієнтацій особистості через механізм атрибуції цінностей виступають характеристики діяльності, у межах якої відбувається трансформація ціннісної системи. Водночас, хоча специфіка активності є важливою умовою такої атрибуції, наразі недостатньо підстав стверджувати, що вона відбувається в межах будь-якої діяльності, яка має ціннісно-орієнтаційну основу.

Таким чином, війна в Україні суттєво вплинула на трансформацію мотиваційної та потребової сфер сучасної молоді, актуалізуючи потреби у безпеці, збереженні здоров'я, підтримці родини та найближчого соціального оточення. Одночасно з цим спостерігається посилення рішучості, стійкості, згуртованості та волелюбності українців, спрямованих на захист держави. Це свідчить про зростання альтруїстичних тенденцій у частини населення, що проявляється у готовності до самопожертви заради блага суспільства та країни в цілому.

Висновки до розділу 1

Проблематика ціннісних орієнтацій як значущого психологічного конструкту особистості займає провідне місце у вивченні поведінки людини та процесів її саморегуляції. Система ціннісних орієнтацій виступає ключовим механізмом регуляції активності індивіда, оскільки дає змогу узгоджувати його індивідуальні потреби й мотиви з усвідомленими та інтеріоризованими цінностями і нормами суспільства. У зв'язку з цим можна дійти висновку, що ціннісні орієнтації є способом включення соціальних цінностей у структуру діяльності та поведінки особистості.

Аналіз наукових джерел свідчить, що система цінностей характеризується складною, багаторівневою та динамічною ієрархічною організацією, у межах якої виокремлюють три основні рівні: духовні, соціальні та матеріальні цінності. У процесі оцінювання та осмислення дійсності ці цінності проявляються одночасно в когнітивному, емоційному та поведінковому компонентах.

Ціннісні орієнтації формуються під впливом домінуючої в суспільстві системи цінностей, тісно пов'язані з актуальними життєвими проблемами людини та виконують роль провідного чинника її поведінки. Визначаючи ціннісні пріоритети української молоді в умовах війни, слід відзначити переважання термінальних цінностей, серед яких сім'я, робота, друзі, здоров'я та безпека. Водночас серед інструментальних цінностей у молоді найбільш вираженими є рішучість, мужність, незламність, згуртованість та інші подібні якості.

Зміна цінностей та ціннісних орієнтацій відбувається під впливом комплексу факторів, до яких належать соціально-економічний та суспільно-політичний стан держави, культурні традиції, ідеологічні настанови тощо. В Україні найбільш впливовим стало повномасштабне вторгнення Російської Федерації на територію нашої держави, що призвело до численних втрат як матеріального, так і духовного сенсу. Тому сучасна українська молодь в умовах війни почала більше цінувати

життя, родинні зв'язки, свободу, а також активніше виявляти мужність, згуртованість та незламність українського народу.

Узагальнення результатів проведених в Україні досліджень з питань вивчення тенденцій у ціннісно-мотиваційній сфері життєдіяльності українців дає підстави говорити про зміну мотивацій і потреб сучасної молоді, а саме про актуалізацію альтруїстичних настроїв та підвищення пріоритетності інтересів суспільства перед власними інтересами молоді України.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНИМИ УКРАЇНЦЯМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Організація емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій сучасних українців передбачає здійснення наукової роботи, спрямованої на виявлення впливу системи цінностей на вибір егоїстичної або альтруїстичної спрямованості життєдіяльності особистості, а також на її орієнтацію на процес чи результат у власній діяльності.

Метою емпіричного дослідження є встановлення кореляційних зв'язків між ціннісними орієнтаціями українців та їхньою схильністю до егоїстичних або альтруїстичних поведінкових стратегій, а також між ціннісними орієнтаціями та домінуючою спрямованістю діяльності (процесуальною чи результативною). Окрім цього, дослідження передбачає розробку тренінгової програми, спрямованої на формування та оптимізацію ціннісно-сислової спрямованості особистості сучасного українського суспільства з метою кращої адаптації до умов війни та стресових ситуацій, а також сприяння усвідомленню та формуванню нових життєвих ціннісних орієнтирів у кризових умовах.

Дослідження включає вирішення наступних завдань:

1. Проаналізувати ціннісні орієнтації опитуваних за допомогою методики М.Рокича, визначивши основні термінальні та інструментальні цінності, які визначають альтруїстичний чи егоїстичний спосіб життєдіяльності особистості.

2. Вивчити спрямованість респондентів на результат чи процес у їхній діяльності, оцінивши їхню емоційну стабільність, стресостійкість та інші показники.

3. Проаналізувати спрямованість респондентів на процес чи на результат за допомогою методики «Діагностика соціально-психологічних установок особистості у сфері мотивацій і потреб» О. Потьомкіної.

4. Встановити зв'язок між ціннісними орієнтаціями опитаних та їх егоїстичним чи альтруїстичним спрямуванням у життєдіяльності й вибором орієнтації на результат чи процес у своїй діяльності.

5. Запропонувати методи і засоби формування та вдосконалення спрямованості особистості представників сучасного українського суспільства для адаптації до умов війни та стресу.

Ми виділили наступні етапи проведення нашого емпіричного дослідження:

Етап 1. Визначення предмету, гіпотези та цілей дослідження (предмет дослідження – явище ціннісних орієнтацій українців та їхня схильність до вибору егоїстичних/альтруїстичних стратегій у своїх життєдіяльності з подальшим вибором орієнтації на результат чи процес у діяльності; гіпотеза полягає в тому, що ціннісні орієнтації сучасних українців суттєво впливають на їхню психологічну готовність до егоїстичної чи альтруїстичної поведінки, а також на обрання орієнтації у своїй діяльності на результат чи процес відповідно; цілі дослідження – виявити і підтвердити висунуту гіпотезу або спростувати її через аналіз даних та встановлення статистичних взаємозв'язків між цими двома факторами);

Етап 2. Вибір методів та засобів дослідження (для збору необхідної інформації ми обрали методи анкетування, спостереження та аналізу матеріалів. Крім методів дослідження, були обрані психодіагностичні методики: «Ціннісні орієнтації» М.Рокича; методика «Діагностика соціально-психологічних установок особистості у сфері мотивацій і потреб» О. Потьомкіної. Разом ці методики дозволяють отримати цілісне уявлення про мотиваційно-ціннісну сферу особистості, її поведінкові стратегії та потенційні особистісні ресурси. Це робить обраний діагностичний комплекс оптимальним для ґрунтовного психологічного дослідження.

Етап 3. Формування вибіркової сукупності: у даному дослідженні для об'єктивності даних вибірка становить 35 осіб, є представники різного віку та статі.

Етап 4. Збір та обробка даних: у даному дослідженні проводилось онлайн-дослідження за допомогою Google форми та Інтернету.

Етап 5. Аналіз та інтерпретація результатів: після отримання результатів дослідження проведено їх аналіз та інтерпретацію. Опрацювання результатів відбувалось за допомогою математичних методів, зокрема для визначення взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями, егоїстичними та альтруїстичними стратегіями поведінки та спрямованістю на результат чи процес у діяльності опитаних. Узагальнення результатів здійснено з використанням інтерпретаційних методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

Етап 6. Формулювання висновків: на основі аналізу результатів дослідження сформульовані висновки та рекомендації для розвитку здатності українців щодо їх адаптації до умов війни та стресу.

Дослідження ціннісних орієнтацій сучасних українців доцільно здійснювати із застосуванням методики «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокича [49]. Дана методика, розроблена американським психологом і філософом у 1970-х роках на основі теорії цінностей, дає змогу розглядати цінності як структуровану систему, що впливає на сприйняття дійсності та детермінує поведінку особистості. Цінності відображають значущі для людини життєві орієнтири та визначають її життєвий вибір і прийняття рішень. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича спрямована на виявлення ієрархії індивідуальних цінностей.

У процесі дослідження респондентам пропонується упорядкувати перелік цінностей відповідно до ступеня їхньої значущості, визначаючи найбільш і найменш важливі з них у власному житті. Це дає можливість отримати уявлення про структуру ціннісних пріоритетів особистості та особливості їхньої організації.

Методика включає два блоки: блок А (термінальні цінності) та блок Б (інструментальні цінності), кожен з яких містить по 18 позицій, що дозволяє комплексно дослідити ціннісну систему людини. Термінальні цінності

розглядаються як кінцеві життєві цілі, до яких прагне особистість. Вони відображають бажані стани або результати життя (наприклад, «щаслива родина», «здоров'я», «внутрішня гармонія»). Інструментальні цінності, своєю чергою, визначають способи поведінки або засоби досягнення цих цілей, тобто відповідають на питання «як саме» людина реалізує свої життєві прагнення (наприклад, відповідальність, чесність, наполегливість).

Тестовий матеріал методики та ключ до обробки результатів подано в Додатку А1. Згідно з процедурою, респондентам пропонується ранжувати цінності, що дозволяє визначити їхню ієрархічну структуру та встановити, які з них виступають кінцевими життєвими цілями, а які – засобами їх досягнення. Дотримання стандартної інструкції забезпечує валідність і надійність отриманих результатів та дає змогу об'єктивно оцінити ціннісні пріоритети особистості.

Аналізуючи ієрархію цінностей, важливо розглядати їх групування на основі різних критеріїв. У контексті нашого дослідження ми виділяли такі цінності, що відносяться до егоїстичної чи альтруїстичної стратегії поведінки особистості. Також ми розглядали зв'язок між альтруїстичними чи егоїстичними цінностями, а також спрямованістю опитаних на результат чи процес їхньої діяльності.

Для цього було використано 1-шу частину методики діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері О. Потьомкіної (40 питань для визначення того, що для людини важливіше: альтруїзм чи егоїзм, процес чи результат).

При орієнтації особистості на альтруїзм вона спрямована на те, щоб діяти перш за все на користь іншим, але часто на шкоду собі. Альтруїзм є найважливішою громадською мотивацією, а люди, які володіють нею, заслуговують на повагу у суспільстві. Проте часто альтруїзм може набувати рис небезпечного явища, коли людина починає самовіддано нав'язувати оточуючим свою альтруїстичну ідею, при цьому не досягаючи цілей жодної із сторін.

При орієнтації на егоїзм, людина зосереджена в основному на своїх власних інтересах. За таких умов, при прийнятті важливих рішень така людина завжди бере

до уваги те, як той чи інший процес позначається на ній особисто. Вважається, що люди з надмірно вираженим егоїзмом зустрічаються доволі рідко, але егоїзм у розумних межах є навіть корисним.

Тож виявлення зв'язку між альтруїстичною чи егоїстичною установкою молоді України та обраними ціннісними орієнтаціями є важливою науковою проблемою, що потребує додаткового вивчення.

2.2. Результати емпіричного дослідження вибору ціннісних орієнтирів сучасних та соціально-психологічних установок сучасної української молоді у сфері мотивацій і потреб в умовах війни

В опитуванні взяли участь 35 респондентів віком від 18 до 25 років – відвідувачі Центру життєстійкості. Первинні результати дослідження ціннісних орієнтацій за методикою М.Рокича відображені в Додатку А2.

Дослідження засвідчило, що серед опитаних спостерігається варіативність у структурі ціннісних орієнтацій. Ієрархія термінальних та інструментальних цінностей у кожного респондента має індивідуальний характер і відрізняється за ступенем значущості окремих позицій. Частина учасників дослідження надає перевагу термінальним цінностям, тоді як інші більше орієнтуються на інструментальні цінності як регулятори власної поведінки.

Виявлені відмінності у структурі ціннісних орієнтацій можуть зумовлювати певні розбіжності у поведінкових стратегіях, зокрема щодо спрямованості особистості на егоїстичні або альтруїстичні моделі взаємодії. Це, у свою чергу, може проявлятися у різних підходах до прийняття рішень, взаємодії з іншими людьми та виборі життєвих пріоритетів.

Розуміння індивідуальних ціннісних структур та мотиваційних особливостей є важливим чинником для подальшого розвитку ефективних форм психологічної підтримки, консультування та корекційної роботи, особливо в умовах соціальної нестабільності та підвищеного стресового навантаження.

Для зручності обробки результатів експерименту згрупуємо термінальні цінності за 3 групами по 6 термінальних цінностей та проранжуємо їх (таблиця 2.1) і відобразимо це графічно на рис.2.1.

Таблиця 2.1 Ранжування термінальних цінностей за оцінками респондентів

Групи термінальних цінностей	Середня оцінка	Ранг
1 - активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя)	8,5	6
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	9,4	10
3. здоров'я (фізичне і психічне)	5,7	1
4.цікава робота	10,3	12
5.краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві)	12,7	16
6.любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	8	5
7 - матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних утруднень)	7,2	2
8 - наявність гарних і вірних друзів	8,5	6
9.суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі)	10,9	13
10.пізнання (можливість розширення свого утворення, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	9,9	11
11.продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	7,9	4
12.розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне удосконалювання)	7,8	3
13.розваги (приємний, необтяжливий плин часу, відсутність обов'язків)	11,9	15
14 – воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	9,2	8
15.щасливе сімейне життя	9,3	9

16.щастя інших (добробут, розвиток і удосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому)	11,3	14
17.творчість (можливість творчої діяльності)	13,7	17
18.впевненість у собі (внутрішня гармонія, воля від внутрішніх протиріч, сумнівів)	8,9	7

Зобразимо це графічно за 3-ма групами по 6 цінностей на рис. 2.1 – 2.3.



Рис.2.1. Ранжування 1-ї шестірки термінальних цінностей, визначених респондентами як найбільш значущі



Рис.2.2. Ранжування 2-ї шестірки термінальних цінностей, визначених респондентами як менш значущі



Рис.2.3. Ранжування 3-ї шестірки термінальних цінностей, визначених респондентами як мінімально значущі

Згідно рис.2.1 – 2.3 найвищий ранг отримала термінальна цінність «Здоров'я» (ранг 1, середня оцінка 5,7), що підкреслює важливість фізичного та психічного благополуччя для респондентів. Далі слідують «Матеріально забезпечене життя» (ранг 2, середня оцінка 7,2) і «Розвиток» (ранг 3, середня оцінка 7,8), що вказує на

значущість цих цінностей для респондентів. З іншого боку, найнижчий ранг та найвищу середньою оцінку отримали «Краса природи і мистецтва» (ранг 16, середня оцінка 12,7) і «Творчість» (ранг 17, середня оцінка 13,7), що свідчить про те, що ці цінності не є пріоритетними для даної групи респондентів.

Аналогічно проранжуємо середні оцінки респондентів за інструментальними цінностями (табл.2.2).

Таблиця 2.2 Ранжування інструментальних цінностей за оцінками респондентів

Групи інструментальних цінностей	Середня оцінка	Ранг
1. акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах	9,2	7
2. вихованість (гарні манери)	9,6	11
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	11	13
4. життєрадісність (почуття гумору)	9,1	6
5. ретельність (дисциплінованість)	8,9	5
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	9,3	8
7. непримиренність до недоліків у собі й інших	14,5	14
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура)	8,8	4
9. відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримувати слова)	8,3	2
10. раціоналізм (вміння реалістично і логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення)	9,4	9
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	8,8	4
12. сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів	7,3	1
13. тверда воля (уміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	9,4	9
14. терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани)	9,3	8

15.широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	9,6	11
16.чесність (правдивість, щирість)	8,6	3
17.ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)	10,4	12
18.чуйність (дбайливість)	9,5	10

Зобразимо це графічно за 3-ма групами по 6 цінностей на рис. 2.4 – 2.6.



Рис.2.4. Ранжування 1-ї шестірки інструментальних цінностей, визначених респондентами як найбільш значущі



Рис.2.5. Ранжування 2-ї шестірки інструментальних цінностей, визначених респондентами як менш значущі



Рис.2.6. Ранжування 3-ї шестірки інструментальних цінностей, визначених респондентами як мінімально значущі

За рис.2.4 – 2.6 видно, що найвищий ранг отримала інструментальна цінність «Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів» (ранг 1, середня оцінка

7,3), що підкреслює важливість донесення до інших власної точки зору респондентів. Настуними по значущості є «Відповідальність» (ранг 2, середня оцінка 8,3) і «Чесність» (ранг 3, середня оцінка 8,6), що вказує на значущість даних цінностей для учасників експерименту. Натомість, найнижчий ранг та найвищу середньою оцінку отримали «Високі запити» (ранг 13, середня оцінка 11) і «Непримиренність до недоліків у собі й інших» (ранг 14, середня оцінка 14,5), що свідчить про те, що ці цінності респонденти не вважають пріоритетними.

Отже, за отриманими результатами ми можемо зробити висновок, що більшість респондентів визнають пріоритетність головних термінальних цінностей, пов'язаних зі здоров'ям, дружніми стосунками та матеріальною забезпеченістю життя. Водночас, серед головних інструментальних цінностей опитані в своїй більшості обрали сміливість у відстоюванні своєї думки та своїх поглядів, відповідальність і чесність. Все це свідчить про наявність тенденції до альтруїстичної поведінки респондентів у своїй життєдіяльності та міжособистісних відносинах.

Для уточнення даних щодо рівня орієнтації опитаних на альтруїзм чи егоїзм, процес чи результат діяльності, що робить її інформативним інструментом у дослідженні поведінкових тенденцій, ми використали методику О. Потьомкіної.

Аналіз результатів діагностики респондентів за методикою О. Потьомкіної виявив наступне:

Таблиця 2.3 Результати опитування респондентів за методикою О. Потьомкіної щодо виявлення ступеню соціально-психологічних установок

Номер респондента	Кількість балів за шкалою А	Кількість балів за шкалою Б	
		непарні питання	парні питання
1	14	4	5
2	8	9	4
3	10	8	6
4	9	6	8
5	8	5	4
6	12	7	6

7	9	2	7
8	13	6	8
9	9	7	5
10	12	4	5
11	17	8	4
12	13	3	2
13	11	6	5
14	11	7	7
15	8	5	3
16	6	7	4
17	2	3	3
18	12	10	4
19	8	7	3
20	15	7	8
21	13	8	4
22	9	6	7
23	16	7	2
24	12	7	6
25	10	5	4
26	14	6	3
27	9	1	6
28	16	6	5
29	12	6	4
30	14	8	3
31	3	3	4
32	6	7	8
33	8	5	7
34	10	5	8
35	9	6	1

Аналіз відповідей опитаних за шкалою А показав, що: 48,6% (17 з 35 осіб) – набрали понад 10 балів – мають виражені ознаки установки на альтруїзм, 42,9 % (15 з 35 осіб) – набрали менше 10 балів – мають виражені ознаки установки на егоїзм, 8,5% (3 з 35 осіб) – набрали 10 балів (пограничне) – особи, які мають установки, спрямовані як на альтруїзм, так і на егоїзм (рис.2.7).

**Розподіл респондентів, які пройшли
опитування за методикою О. Потьомкіної (за
шкалою А, орієнтація на альтруїзм/егоїзм)**

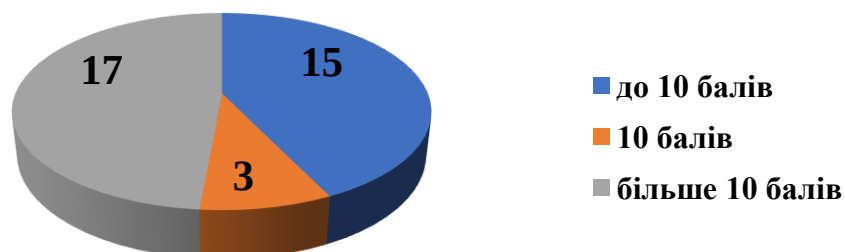


Рис.2.7 Результати діагностики опитаних за методикою О. Потьомкіної щодо виявлення ступеню соціально-психологічних установок, спрямованих на «альтруїзм-егоїзм», осіб

Аналіз отриманих результатів діагностики за методикою О. Потьомкіної щодо виявлення ступеню соціально-психологічних установок, спрямованих на «альтруїзм-егоїзм» серед 35 опитаних показав, що майже 49% респондентів виявили ознаки альтруїстичних установок, 43% – мають прояви егоїзму і понад 8% – мають ознаки як альтруїзму, так і егоїзму. Варто зазначити, що з 17 опитаних, які мають альтруїстичні установки, 4 особи (які набрали від 15 до 17 балів – 23,5%) мають високі показники щодо даної ознаки, що свідчить про наявність у них емпатії, прагнення допомогти та підтримати тих, хто цього потребує. Разом з цим, серед 15 опитаних, хто показав менше 10 балів, одна особа набрала 2 бали, що складає 6,7% від усіх опитаних цієї групи. Це свідчить про крайній прояв егоїзму даної особи, відсутність емпатії та бажання допомогти іншим.

Після аналізу відповідей респондентів на непарні питання за шкалою Б щодо з'ясування установок на «процес діяльності» – «результат діяльності» було з'ясовано, що 12 з 35 опитаних (34,3%) показали 5 і менше балів, що свідчить про низький прояв установки на процес діяльності. При цьому 23 особами з усіх опитаних, або 65,7% продемонстровано високий рівень прояву установок на «процес діяльності». Цікавим є той факт, що одна особа (2,9% від усіх опитаних)

набрала 1 бал, що свідчить про вкрай низький прояв установки на процес діяльності, а поряд з цим – також одна особа (2,9% від усіх респондентів) показала максимальне значення – 10 балів, що свідчить про яскравий прояв даної установки на діяльність (рис.2.8).

Розподіл респондентів, які пройшли опитування за методикою О. Потьомкіної (за шкалою Б, орієнтація на процес діяльності)

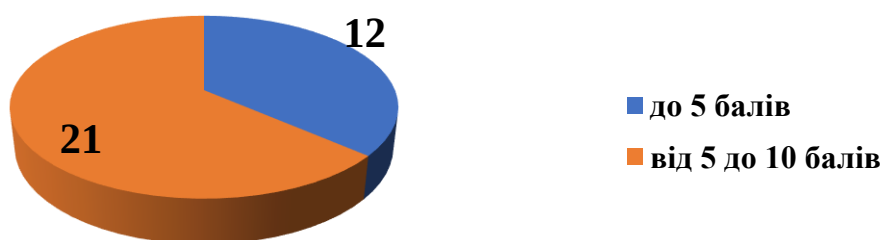


Рис.2.8 Результати діагностики опитаних за методикою О.Потьомкіної щодо виявлення ступеню соціально-психологічних установок, спрямованих на «процес діяльності», осіб

Водночас за відповідями на парні питання за шкалою Б ми з'ясували, що 20 осіб (57,1%) набрали менше 5 балів, що свідчить про низький прояв орієнтації суб'єкта на результат. Разом з цим, 15 осіб (42,9%) показали високий рівень прояву орієнтації на результат діяльності, тобто менше половини опитаних схильні до роботи на досягнення поставленої мети (рис.2.9).

**Розподіл респондентів, які пройшли
опитування за методикою О. Потьомкіної (за
шкалою Б, орієнтація на результат діяльності)**

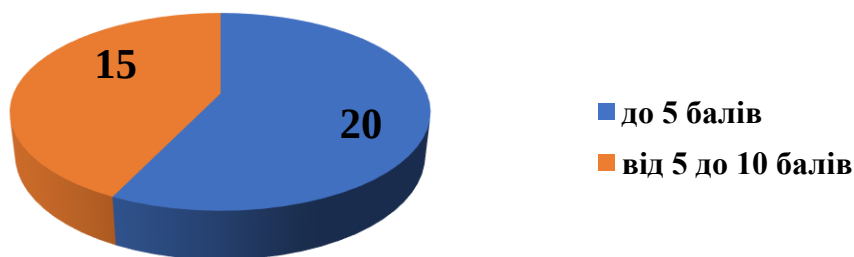


Рис.2.9 Результати діагностики опитаних за методикою О.Потьомкіної щодо виявлення ступеню соціально-психологічних установок, спрямованих на «результат діяльності», осіб

Якщо проаналізувати результати відповідей, в яких респонденти набрали по парних та непарних питаннях таку кількість балів, різниця між якими складає від 4 до 6 балів, то можна констатувати, що таких виявлено 10 осіб (28,6% від усіх опитаних) (таблиця 2.5). Це ті особи, які мають сильний прояв установки на процес діяльності чи результат (залежно від того, яка кількість балів вища – по парних чи непарних питаннях). Зокрема, 8 із зазначених 10 респондентів (22,9% від усіх опитаних) мають сильний прояв установки на діяльність, що свідчить про їх активну життєву позицію. В свою чергу, решта 2 з 10 означених респондентів (5,7% від усіх опитаних) має сильний прояв установки на результат, що свідчить про цілеспрямованість та наполегливість цієї особи.

Таблиця 2.4 Дані щодо респондентів, які мають сильний прояв установки на процес діяльності / результат

Бали та різниця між ними	Номер респондента за списком (таблиця 2.1)									
	2	7	11	18	19	21	23	27	30	35
Сума балів за непарними питаннями	9	2	8	10	7	8	7	1	8	6

Сума балів за парними питаннями	4	7	4	4	3	4	2	6	3	1
Різниця балів	5	5	4	6	4	4	5	5	5	5
Установка на: 1 – діяльність 2 – результат	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1

Якщо проаналізувати кореляційний зв'язок між показниками двох установок, а саме: орієнтацією на «альтруїзм-егоїзм» та орієнтацією на «процес діяльності» та «результат діяльності», то слід зазначити наступне. Серед тих респондентів, які показали високий рівень прояву альтруїзму (15-17 балів) – респонденти з номерами 11, 20, 23 і 28 – в більшості своїй виявляють тенденцію до орієнтації на процес діяльності. Ті опитані, що набрали нижче 10 балів і показали свою схильність до егоїстичних установок, також радше схильні до процесу діяльності, аніж до її результату. Виключення становлять респонденти під номерами 4, 22 та 27, які показали при відносно вираженому прояві установки на егоїзм доволі виражену установку на результат діяльності.

Загалом результати дослідження свідчать, що більшість опитаних орієнтовані на процес діяльності, тоді як лише 14 респондентів демонструють виражену спрямованість на досягнення результату. Особи з процесуальною орієнтацією надають перевагу самому змісту діяльності, її перебігу та емоційній залученості. Для них важливо, щоб виконувана діяльність була цікавою та внутрішньо значущою, тоді як досягнення кінцевої мети може відходити на другий план. У зв'язку з цим вони можуть недостатньо зосереджуватися на термінах виконання завдань, що інколи призводить до затримок або незавершення діяльності у разі втрати інтересу. Водночас така спрямованість сприяє ефективності у видах діяльності, де ключовим є сам процес, творчість або гнучке залучення.

Щодо соціально-психологічних установок, встановлено, що 17 осіб (49%) мають виражену альтруїстичну спрямованість, що свідчить про їхню схильність діяти переважно в інтересах інших, інколи навіть за рахунок власних потреб чи інтересів. Такі респонденти часто орієнтовані на допомогу, підтримку та залучення до проблем інших людей, іноді недостатньо враховуючи власні ресурси та життєві цілі.

Водночас 15 осіб (43%) демонструють переважну орієнтацію на власні інтереси, тобто егоцентричну спрямованість. Це не обов'язково означає домінування матеріальних мотивів, а радше вказує на тенденцію враховувати особисті наслідки рішень у процесі їх прийняття. У цій групі також зафіксовано одного респондента з вираженим рівнем егоїстичної спрямованості, що свідчить про крайній полюс даної установки, який трапляється рідко. Водночас помірний рівень самозорієнтованості розглядається як адаптивний та може сприяти ефективнішому прийняттю рішень у складних життєвих ситуаціях.

Після отримання результатів за методиками «Діагностика соціально-психологічних установок особистості у сфері мотивацій і потреб» (за О. Потьомкіною) та «Ціннісні орієнтації» (за М. Рокичем) було поставлено завдання визначити наявність взаємозв'язку між ієрархією термінальних та інструментальних цінностей і соціально-психологічними установками респондентів, зокрема в контексті дихотомії «альтруїзм – егоїзм».

Провівши порівняльний аналіз, ми отримали наступні результати (рис. 2.10 – 2.17, на яких по осі абсцис вказана частота вибору цінності респондентами з альтруїстичною/егоїстичною установкою, а по осі ординат – номер самої цінності відповідно до Додатку А1).



Рис.2.10 Частота виборки з 1-ї шестірки інструментальних цінностей, визначених респондентами з альтруїстичною установкою як найбільш значущі

Як видно з рис.2.10, пріоритетними інструментальними цінностями для альтруїстів є чуйність (№18), освіченість (№8), чесність (№16), вихованість (№2) та життєрадісність (№4). Дані цінності переважно пов'язані з людиноцетричністю, прагненням самовдосконалення і саморозвитку особистості.



Рис.2.11 Частота виборки з 3-ї шестірки інструментальних цінностей, визначених респондентами з альтруїстичною установкою як мінімально значущі

Рис.2.11 демонструє, що респонденти з альтруїстичною формою поведінки схильні рідше обирати такі інструментальні цінності, як самоконтроль (№11), раціоналізм (№10), високі запити (№3), терпимість (№14), тверда воля (№13) та сміливість у відстоюванні своєї думки (№12). Це, на наш погляд, може вказувати

на те, що альтруїсти скоріше схильні до спонтанних вчинків під дією емоцій, аніж до прийняття виважених і раціональних рішень.



Рис.2.12 Частота виборки з 1-ї шестірки термінальних цінностей, визначених респондентами з альтруїстичною установкою як найбільш значущі

З огляду на обрані альтруїстами найважливіші термінальні цінності (рис. 2.12) можемо зробити висновок, що любов (№6), цікава робота (№4), активне діяльне життя (№1), здоров'я (№3) та розвиток (№12) є найбільш важливими у житті людини. Вказані цінності характеризують проактивну позицію сучасної молоді, що поєднує як особистісні, так і суспільно-корисні цілі розвитку.

У свою чергу, як показано на рис. 2.13, мінімально важливими для респондентів з альтруїстичною установкою є такі термінальні цінності, як пізнання (№10), наявність гарних і вірних друзів (№8), матеріально забезпечене життя (№7), воля (№14) і щастя інших (№16). Дана комбінація цінностей, на нашу думку, не є цілком відповідною саме альтруїстичній формі поведінки, адже головна мета альтруїста – допомога іншим та прагнення зробити всіх щасливими. В цій ситуації більш характерними є цінності, пов'язані з відсутністю матеріальної зацікавленості та проявів сили волі у діях та рішеннях альтруїста.



Рис.2.13 Частота виборки з 3-ї шестірки термінальних цінностей, визначених респондентами з альтруїстичною установкою як мінімально значущі

Проаналізувавши набір цінностей, обраних респондентами з альтруїстичною установкою, перейдемо до вивчення переліку цінностей, які обрали опитані з ознаками егоїстичної форми поведінки.

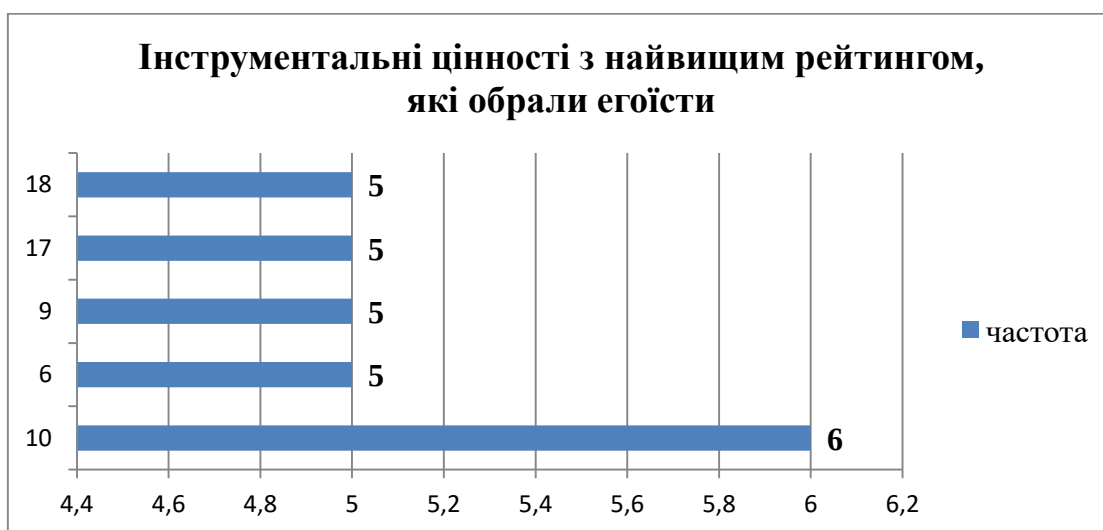


Рис.2.14 Частота виборки з 1-ї шестірки інструментальних цінностей, визначених респондентами з егоїстичною установкою як найбільш значущі

Так, з рис.2.14 слідує, що найважливішими інструментальними цінностями егоїсти вважають чуйність (№18), ефективність у справах (№17), відповідальність (№9), незалежність (№6) та раціоналізм (№10). Знову зауважимо, що частина вказаних цінностей не зовсім корелюється з характерними для егоїстів рисами (зокрема, чуйність та відповідальність), проте налаштування на результат,

раціональність дій та самостійність цілком відповідають особам з егоїстичною формою поведінки.



Рис.2.15 Частота виборки з 3-ї шестірки інструментальних цінностей, визначених респондентами з егоїстичною установкою як мінімально значущі

Відповідно, для егоїстів з числа опитаних найменш важливими інструментальними цінностями є тверда воля (№13), самоконтроль (№11), високі запити (№3), вихованість (№2), сміливість у відстоюванні своєї думки (№12) та акуратність (№1). На нашу думку, зазначені цінності свідчать про те, що у досягненні бажаного респонденти з егоїстичною формою поведінки прагнуть досягти цілей будь-яким шляхом, не звертаючи уваги на існуючі соціальні принципи і правила.

Якщо звернутись до аналізу термінальних цінностей, які обрали респонденти з егоїстичною установкою, то можна побачити наступну картину (рис.2.16).



Рис.2.16 Частота виборки з 1-ї шестірки термінальних цінностей, визначених респондентами з егоїстичною установкою як найбільш значущі

Як свідчить рис.2.16, серед термінальних цінностей найбільш важливими для егоїстів є впевненість у собі (№18), воля (№14), любов (№6), життєва мудрість (№2), наявність гарних і вірних друзів (№8) та матеріально забезпечене життя (№7). Дані цінності переважно пов'язані з характеристиками особистості, яка цілеспрямована, рішуча та впевнена у своїх силах при досягненні запланованого.

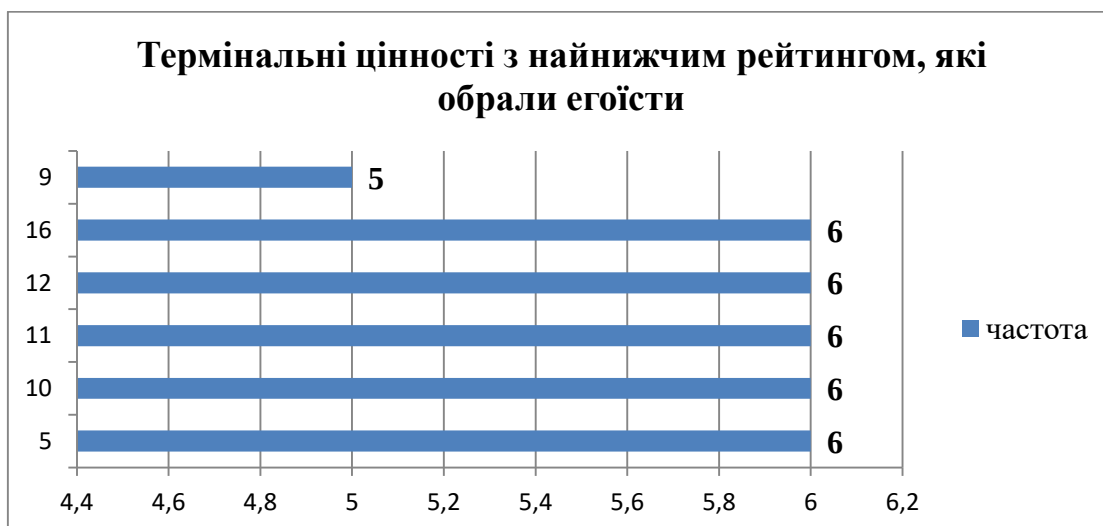


Рис.2.17 Частота виборки з 3-ї шестірки термінальних цінностей, визначених респондентами з егоїстичною установкою як мінімально значущі

Щодо тих термінальних цінностей, які визнали неважливими респонденти з егоїстичною формою поведінки, то до них відносяться: суспільне визнання (№9), щастя інших (№16), розвиток (№12), продуктивне життя (№11), пізнання (№10) та

краса природи і мистецтва (№5). Тобто, егоїстично налаштовані молоді люди не роблять ставку на розвиток та збагачення своїх знань, не вважаючи важливим дотримуватись інтересів оточуючих.

Отже, проаналізувавши результати опитування представників молоді України на предмет вибору ними ціннісних орієнтацій у залежності від належності до осіб з альтруїстичною чи егоїстичною формою поведінки з використанням методик М.Рокича та О.Потьомкіної, ми з'ясували наступне: у респондентів з орієнтацією на альтруїзм вибір цінностей справді значною мірою збігався: чесність, вихованість та життєрадісність (серед інструментальних цінностей), а також активне діяльне життя, здоров'я та розвиток (серед термінальних цінностей). Найменш важливими альтруїсти вважають терпимість, тверда воля та сміливість у відстоюванні своєї думки (серед інструментальних цінностей), а також матеріально забезпечене життя, воля і щастя інших (серед термінальних цінностей). Цікавим є те, що у респондентів, орієнтованих на альтруїстичні установки, неочікувано серед найменш значущих виявилась така термінальна цінність, як «Щастя інших людей».

Респонденти з орієнтацією на егоїзм також продемонстрували суттєві збіги у виборі термінальних та інструментальних цінностей: найвищий рейтинг серед інструментальних цінностей вони віддали відповідальності, незалежності та раціоналізму; серед термінальних цінностей егоїсти віддали перевагу життєвій мудрості, наявності гарних і вірних друзів та матеріально забезпеченому життю. Мінімально важливими респонденти з егоїстичною формою поведінки визначили вихованість, сміливість у відстоюванні своєї думки та акуратність (серед інструментальних цінностей), а також продуктивне життя, пізнання та краса природи і мистецтва (серед термінальних цінностей).

Очевидним є те, що частина цінностей, обраних альтруїстами та егоїстами мають «протилежний» характер. Так, вихованість альтруїстами визнана як найбільш важлива, а егоїстами навпаки – найменш важлива. Також для егоїстів матеріально забезпечене життя є важливою цінністю, а для альтруїстів – це мінімально важлива цінність. Це свідчить про налаштованість молоді з

альтруїстичною орієнтацією на отримання задоволення від допомоги іншим, а для егоїстично орієнтованих осіб – на отримання власних досягнень і вигоди.

Отже, аналіз показує, що вибір термінальних і інструментальних цінностей дійсно має певний зв'язок із соціально-психологічними установками респондентів. Як у групі альтруїстичної, так і у групі егоїстичної спрямованості існують внутрішні закономірності у виборі цінностей, проте між групами збігів значно менше. Водночас деякі парадоксальні результати – наприклад, високе ранжування «Щастя інших» у егоїстично орієнтованих респондентів – можуть свідчити про складність структури особистісних установок та роль соціальної бажаності у відповідях.

2.3. Тренінгова програма з формування та вдосконалення спрямованості особистості представників сучасного українського суспільства для адаптації до умов війни та стресу, а також полегшення пошуку нових ціннісних орієнтирів

Тренінгова програма призначена для молоді віком 18–25 років – відвідувачів Центру життестійкості, які перебувають в умовах підвищеного психологічного навантаження, пов'язаного з воєнним станом, соціальною нестабільністю та необхідністю адаптації до нових життєвих умов. Комплексність вирішення поставлених завдань зумовлюється, по-перше, логікою побудови програми загалом: створення безпечного та підтримувального середовища; підвищення рівня усвідомлення власних цінностей і життєвих орієнтирів; актуалізація особистісних ресурсів; розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості; формування адаптивних моделей поведінки в умовах війни та невизначеності; закріплення отриманого досвіду шляхом практичного застосування. По-друге, важливим компонентом є стала структура кожного заняття: вступна, основна та заключна частини, логічно пов'язані між собою.

Кожна зустріч розпочинається зі вступного слова психолога та вправ на знайомство або емоційне налаштування. Це сприяє створенню довірливої атмосфери, зниженню психологічної напруги, формуванню почуття безпеки та готовності до подальшої роботи.

Основна частина тренінгових занять включає інформаційні повідомлення, групові дискусії, вправи на самопізнання, аналіз життєвих ситуацій, мозкові штурми, рольові ігри, арт-терапевтичні техніки, вправи на розвиток емоційної саморегуляції, формування ціннісних орієнтацій та пошук внутрішніх ресурсів. Такі методи спрямовані на розвиток психологічної стійкості, усвідомлення власних життєвих пріоритетів, зниження рівня тривожності та стресу, а також формування здатності до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Заклучна частина занять представлена вправою «Рефлексія», яка використовується для підбиття підсумків роботи, усвідомлення отриманого досвіду, оцінки власного емоційного стану та визначення можливостей використання здобутих знань у повсякденному житті.

Повні конспекти тренінгових занять подані у Додатку В.

Пояснювальна записка

Сучасні соціально-психологічні дослідження свідчать про значний вплив воєнного стану на психоемоційний стан особистості, систему цінностей та життєві орієнтири молоді. Тривалий стрес, невизначеність майбутнього, переживання втрат і соціальні зміни зумовлюють необхідність формування психологічної стійкості та розвитку адаптивних способів подолання кризових ситуацій.

Сучасне українське суспільство потребує особистостей, здатних зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до нових умов життя, усвідомлювати власні цінності та конструктивно реагувати на стресові обставини. Саме тому запропонована тренінгова програма спрямована на підтримку молоді в умовах війни та допомогу у формуванні нових життєвих орієнтирів.

Сферами корекційного впливу виступають: емоційна сфера (зниження рівня тривожності та психологічного напруження), мотиваційно-ціннісна сфера

(усвідомлення особистісних цінностей та життєвих пріоритетів), поведінкова сфера (розвиток адаптивних моделей поведінки та навичок саморегуляції).

Емоційна саморегуляція передбачає здатність особистості усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати власні емоції, що сприяє підвищенню психологічної стійкості в умовах стресу.

Ціннісні орієнтації визначають життєві пріоритети особистості, впливають на її поведінку, мотивацію та ставлення до навколишнього світу. В умовах війни система цінностей може змінюватися, що потребує психологічної підтримки та переосмислення життєвих смислів.

Цільова аудиторія програми – молодь віком 18–25 років.

Мета програми: формування та вдосконалення спрямованості особистості для адаптації до умов війни та стресу, розвитку психологічної стійкості та полегшення пошуку нових ціннісних орієнтирів.

Завдання програми:

- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- зниження рівня тривожності та психологічного напруження;
- формування адаптивних способів подолання стресу;
- усвідомлення власних життєвих цінностей і пріоритетів;
- розвиток психологічної стійкості та внутрішніх ресурсів;
- підтримка процесу особистісної адаптації в умовах війни.

Загальна кількість зустрічей: 5.

Тривалість одного заняття: 60 хвилин.

Частота проведення занять: 2 рази на тиждень.

Прогнозований результат: у результаті реалізації програми очікується зниження рівня тривожності та стресу, покращення емоційного стану учасників, підвищення рівня психологічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції та усвідомлення нових ціннісних орієнтирів.

Для вимірювання ефективності застосування тренінгової програми можуть бути використані такі методики: методика діагностики соціально-психологічних

установок особистості О. Потьомкіної – для визначення спрямованості особистості та мотиваційних установок; методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича – для дослідження структури термінальних та інструментальних цінностей особистості.

Застосування зазначених методик дозволяє оцінити динаміку змін у мотиваційно-ціннісній сфері учасників та ефективність реалізації програми.

Тематичний план тренінгової програми

«Формування та вдосконалення спрямованості особистості для адаптації до умов війни та стресу і пошуку нових ціннісних орієнтирів»

№ з/п	Тема (назва) заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Час	Обладнання
1	Я і мої життєві цінності	Сприяти усвідомленню власних цінностей та життєвих орієнтирів; створити атмосферу довіри й психологічної безпеки	1. Вступне слово 2. Вправа «Моє ім'я та моя цінність» 3. Вправа «Правила групи» 4. Вправа «Мої очікування» 5. Інформаційне повідомлення «Цінності людини в сучасному світі» 6. Вправа «Що для мене важливо?» 7. Вправа «Мій емоційний стан» 8. Рефлексія	5 хв 10хв 5 хв 5 хв 10 хв 15 хв 5 хв 5 хв	аркуші А4, ручки, стікери

2	Стрес і способи його подолання	Ознайомити учасників із поняттям стресу та способами емоційної саморегуляції; знизити рівень психологічного напруження	1. Вступне слово 2. Вправа «Мій стан сьогодні» 3. Вправа «Що таке стрес для мене?» 4. Інформаційне повідомлення «Вплив війни та стресу на психіку» 5. Вправа «Дихання спокою» 6. Арт-техніка «Моє безпечне місце» 7. Рефлексія	5 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв 5 хв	папір, олівці, фломастери, ручки
3	Мої ресурси та внутрішня опора	Допомогти учасникам усвідомити власні ресурси та сформувати навички психологічної стійкості	1. Вступне слово 2. Вправа «Мої сильні сторони» 3. Вправа «Що мене підтримує» 4. Вправа «Дерево ресурсів» 5. Інформаційне повідомлення «Психологічна стійкість особистості» 6. Вправа «Мій ресурсний день» 7. Рефлексія	5 хв 10 хв 10 хв 15 хв 10 хв 5 хв 5 хв	ватман, кольоровий папір, фломастери, стікери

4	Нові життєві орієнтири	Сприяти переосмисленню життєвих цінностей і формуванню адаптивних моделей поведінки в умовах невизначеності	1. Вступне слово 2. Вправа «Моє майбутнє» 3. Вправа «Колесо життєвого балансу» 4. Інформаційне повідомлення «Цінності в умовах війни» 5. Вправа «Мої життєві пріоритети» 6. Групова дискусія «Що допомагає рухатися вперед?» 7. Рефлексія	5 хв 10 хв 15 хв 10 хв 10 хв 5 хв 5 хв	аркуші А4, ручки, фломастери
5	Моя стійкість і життєва перспектива	Узагальнити отриманий досвід; закріпити навички саморегуляції та позитивного бачення майбутнього	1. Вступне слово 2. Вправа «Що я відкрив(ла) про себе» 3. Вправа «Мої зміни» 4. Вправа «Лист собі в майбутнє» 5. Вправа «Моя формула життєстійкості» 6. Підсумкова рефлексія	5 хв 10 хв 10 хв 15 хв 10 хв 10 хв	аркуші А4, конверти, ручки, стікери

Висновки до розділу 2

Проблема вивчення мотивацій та установок полягає у їхній неусвідомленості та латентному характері, що потребує використання науково обґрунтованих та валідних психодіагностичних методик.

Методика О. Потьомкіної дозволяє визначити рівень орієнтації особистості на альтруїзм, егоїзм, процес чи результат діяльності, що робить її інформативним інструментом у дослідженні поведінкових тенденцій.

Отримані результати за шкалою А показують, що понад 56% респондентів мають яскраво виражені альтруїстичні установки, тоді як 36% демонструють переважно нейтральну або егоїстичну спрямованість.

Аналіз шкали Б показав, що 53% респондентів орієнтовані переважно на процес діяльності, що свідчить про домінування інтересу до виконання дії над прагненням до кінцевого результату.

Лише 46,7% опитаних проявили помітну орієнтацію на результат, що може впливати на їхню продуктивність, професійні стратегії та наполегливість у досягненні цілей.

Робота з Методикою «Ціннісні орієнтації» Автор: М. Рокич, показала, що серед термінальних цінностей лідирують: «Активне, діяльне життя», «Здоров'я», «Матеріально забезпечене життя» по частоті обрання.

Водночас така цінність, як «Кохання», стала абсолютним лідером: вона опинилася на першій позиції у першій шістці 5 разів із можливих 30.

Найнижчу оцінку отримали цінності «Щастя інших», «Воля й самостійність у судженнях і вчинках» та «Цікава робота» – ці цінності опинилися на останньому, 18-му місці по 4 рази з 30. Ці результати змушують замислитись і дають посыл для подальших пошуків.

Був виявлений кореляційний зв'язок між установками. Він показав, що альтруїстично налаштовані респонденти переважно обирають одні цінності, а егоїстично орієнтовані – інші.

Група респондентів із крайніми показниками «егоїзм-альтруїзм» демонструє стабільні, чітко окреслені установки, що робить їх поведінкові реакції прогнозованими та стійкими.

Методика М. Рокича доповнює діагностику О.Потьомкіної, дозволяючи оцінити структуру термінальних та інструментальних цінностей, а отже – зрозуміти джерела формування мотивацій та сенсів в тісному зв'язку із соціально-психологічними установками.

Комплексне застосування двох методик забезпечує цілісне бачення мотиваційно-ціннісної сфери досліджуваних, що дозволяє точно визначити їх особистісні ресурси, поведінкові особливості та потенційні труднощі у соціальній взаємодії. Тобто, між результатами, отриманими при роботі з двома методиками, дійсно знайдено зв'язок, що дає імпульс до продовження досліджень у цій галузі.

Спираючись на результати проведеного дослідження, було розроблено тренінгову програму «Формування та вдосконалення спрямованості особистості представників сучасного українського суспільства для адаптації до умов війни та стресу, а також полегшення пошуку нових ціннісних орієнтирів». Її метою є розширення уявлень учасників про особистісні цінності, життєві орієнтири та механізми психологічної адаптації в умовах кризових соціальних змін. Актуальність програми зумовлена необхідністю підтримки особистості в ситуації тривалого стресу та невизначеності, пов'язаних із воєнними подіями.

Програма побудована таким чином, щоб учасники мали змогу не лише усвідомити власні цінності та життєві пріоритети, а й сформувати нові адаптивні стратегії поведінки, опанувати навички емоційної саморегуляції, підвищити рівень психологічної стійкості та здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій.

ВИСНОВКИ

У проведеному дослідженні кваліфікаційної роботи здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей вибору ціннісних орієнтацій сучасними українцями в умовах війни, а також розглянуто взаємозв'язок між ціннісною сферою особистості та її мотиваційно-установковими характеристиками, зокрема альтруїстичними та егоїстичними установками.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в умовах воєнного стану українське суспільство функціонує в ситуації постійної невизначеності, небезпеки та інтенсивних соціальних змін. За таких обставин особистість змушена не лише адаптуватися до нових реалій, але й переосмислювати власні життєві орієнтири, цінності та пріоритети. Це, у свою чергу, актуалізує проблему вивчення ціннісних орієнтацій та мотиваційних установок як ключових регуляторів поведінки людини.

У процесі дослідження було реалізовано поставлені завдання та отримано відповідні результати. Зокрема, на основі аналізу науково-психологічної літератури уточнено сутність поняття «ціннісні орієнтації особистості», а також розглянуто основні підходи до його трактування. Визначено, що ціннісні орієнтації виступають важливим компонентом структури особистості, який визначає її поведінкові стратегії, життєві цілі та спосіб взаємодії з соціальним середовищем.

Також було проаналізовано соціально-психологічні чинники, що впливають на формування ціннісних орієнтацій сучасних українців в умовах війни. Встановлено, що кризові обставини, пов'язані з воєнними подіями, сприяють трансформації системи цінностей, підвищенню значущості безпеки, підтримки, взаємодопомоги та соціальної згуртованості.

У ході емпіричного дослідження визначено особливості мотиваційної сфери сучасної молоді, зокрема співвідношення альтруїстичних та егоїстичних установок, а також специфіку вибору ціннісних орієнтацій в умовах стресу та невизначеності. З'ясовано, що система цінностей і мотиваційні установки є

взаємопов'язаними та відображають як індивідуальні особливості особистості, так і вплив соціального контексту.

Проблема дослідження мотивацій та установок зумовлена їх прихованим і неусвідомленим характером, що потребує використання валідних психодіагностичних методик. Методика О. Потьомкіної дозволила визначити спрямованість особистості на альтруїзм, егоїзм, процес чи результат діяльності.

Отримані дані засвідчили, що понад 56% респондентів мають виражені альтруїстичні установки, тоді як 36% характеризуються нейтральною або егоїстичною спрямованістю. При цьому 53% опитаних орієнтовані на процес діяльності, тоді як 46,7% – на досягнення результату.

За методикою М. Рокича встановлено, що провідними термінальними цінностями є активне життя, здоров'я та матеріальне благополуччя, а цінність «кохання» посідає провідні позиції. Найменш значущими виявилися «щастя інших», «самостійність» і «цікава робота».

Також виявлено взаємозв'язок між типом установок і ціннісними орієнтаціями: альтруїстично налаштовані респонденти обирають одні цінності, тоді як егоїстично орієнтовані – інші. Комплексне застосування обох методик забезпечило цілісне розуміння мотиваційно-ціннісної сфери особистості та підтвердило наявність взаємозв'язків між її складовими.

У межах дослідження була розроблена тренінгова програма з формування та вдосконалення спрямованості особистості представників сучасного українського суспільства з метою їх адаптації до умов війни та стресу, а також полегшення процесу переосмислення і пошуку нових ціннісних орієнтирів. У результаті реалізації програми учасники набули навичок усвідомлення власних цінностей, підвищили рівень емоційної саморегуляції, навчилися більш критично оцінювати життєві обставини та формувати адаптивні стратегії поведінки в умовах невизначеності. Крім того, було сприяно розвитку внутрішніх ресурсів особистості, підвищенню психологічної стійкості та здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій.

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що умови війни суттєво впливають на трансформацію ціннісних орієнтацій молоді України та визначення їхніх життєвих пріоритетів. Зокрема, було встановлено взаємозв'язок між рівнем стресу, соціально-психологічними установками та змінами у системі цінностей особистості.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблена тренінгова програма може бути використана практичними психологами, соціальними працівниками та педагогами з метою підтримки особистості в умовах кризових змін, сприяння її адаптації до нових соціальних реалій, а також у консультативній роботі з молоддю та їхніми сім'ями. У педагогічній практиці доцільним є також впровадження індивідуалізованого підходу до формування ціннісних орієнтацій та розвитку особистості в умовах соціальної нестабільності.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів означеної проблематики. Перспективними напрямками подальших наукових розвідок можуть стати дослідження довготривалих змін у системі цінностей молоді в умовах посткризового суспільства, а також вивчення ефективності різних психокорекційних програм, спрямованих на підвищення рівня психологічної стійкості та соціальної адаптованості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексішина М.В. Соціокультурні засади психологічних складників альтруїзму. Перспективи. Соціально-політичний журнал. № 1, 2022. С.48-53. URL: http://perspektyvy.pdpu.od.ua/1_2022/7.pdf (дата звернення: 05.01.2026)
2. Бадер С.О. Класифікація цінностей та ціннісно-сміслових орієнтацій особистості. Теорія і методика професійної освіти. 2019. Вип. 14. Т. 1. С. 18–22
3. Бех І.Д. Духовні цінності в розвитку особистості. Педагогіка і психологія. № 1. 1997. С. 124–129
4. Вакуленко О.Л., Бутенко А.К Ціннісні орієнтації українців в умовах повномасштабного вторгнення. Габітус. Випуск 77. Т. 2. 2025. С.150-156
5. Возняк С.М., Кононенко В.І., Кононенко І.В. Духовні цінності українського народу. Прикарпат. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ: Плай.1999. 293 с]. С.87-89
6. Володарська Н. Д. Роль ієрархії цінностей особистості в процесі самотворення. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2015. Вип. 35. С. 166-176.
7. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. С. 14–15
8. Гога Н.П. Ціннісні орієнтації як посередники у формуванні соціальної ідентичності. Гуманітарний форум. Том 3, № 2, 2025. С.135-140
9. Грабовська С. Л. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С. 188–199
10. Губа Н.О. Особливості формування ціннісних орієнтацій у волонтерській діяльності. Габітус. Науковий журнал. Вип.69. Т.1. С.116-119
11. Дембіцький, С., Бурова, О., Гломозда, Д., Соболєва, Н., Буров, І., Мариніч, І. (2025). Вплив стресових станів на ціннісно-мотиваційну сферу українців під час

війни. Соціологія: теорія, методи, маркетинг, 1, 5–24. URL: <https://stmm.in.ua/archive/ukr/2025-1/3.pdf> (дата звернення: 05.01.2026)

12. Долинська Л. В., Максимчук Н. П. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ФОП О. В. Сисин, 2008. 124 с, с. 12-14

13. Євдокимова Н., Зливков В., Лукомська С., Котух О. Особистість в умовах війни: психологічна діагностика та допомога: навч. посіб. / Київ, 2025. 198 с

14. Журавльова Л.П., Баранова А.В. Емоційні потреби та допінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, випуск 2, 2024 С.20-26. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.4> (дата звернення: 10.01.2026)

15. Журавльова Л.П., Хильченко Л. Статева диференціація ознак стресу в умовах війни. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2023. 21(66). С. 17–25. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).02) (дата звернення: 05.01.2026)

16. Калініченко А. В. Мотивація та мотиваційний процес: сутність та поняття. Вісник економіки транспорту і промисловості No 42, 2013. URL: <http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/8888/1/Kalinichenko.pdf> (дата звернення: 05.01.2026)

17. Канеман Д. Мислення швидко й повільне. пер. с англ. Київ: Наш Формат, 2024. С. 24–26

18. Кауфман С. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію. пер. з англ. 3-тє вид. К. : Лабораторія, 2023. С. 23

19. Коберник Л.О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості / Л.О.Коберник // Наука і освіта // Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України. Одеса. 2008. № 4-5. С.28- 33

20. Коваль О. Егоїзм як першопричина людських учинків. URL: <https://surl.li/pewgly> (дата звернення: 10.01.2026)

21. Кононенко О.І. Теоретичні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій особистості в психології. Вісник Одеського національного університету. Психологія. Том 16 № 7 (2011). С.117-125

22. Котлова Л. Ціннісні орієнтації особистості в умовах суспільних трансформацій. Український науковий журнал «Освіта регіону». Політологія. Психологія. Комунікації. №1 (38). 2015. С.36-41. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1296> (дата звернення: 10.01.2026)

23. Малетич Ю., Борисюк О. Мотивація як чинник благополуччя особистості \ Психологічні умови благополуччя персоналу організацій: збірник тез IV Міжнародної науково-практичної конференції, 19–21 жовтня 2023. URL: <https://surl.li/qhxmnn> (дата звернення: 10.01.2026)

24. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. Наукові праці. Соціологія. Випуск 213. Том 225. С.27-30

25. Мельник І. Просоціальна поведінка як психологічна категорія теоретичного аналізу. Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. 2011. № 2. С. 165–170

26. Місенг Д. В. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості. Дис.канд. псих. н. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2020. 286 с

27. Місенг Д.В. Цінності та ціннісні орієнтації особистості: розмежування понять / Д.В.Місенг // Теорія і практика актуальних наукових досліджень. Матеріали IV науково-практичної конференції (22-23 лютого 2019 р., м. Дніпро) Херсон: Видавництво «Молодий вчений», 2019. С. 12-15.

28. Морозов О. Як змінилися настрої в українському суспільстві за два роки – дослідження Gradus Research. 24 серпня 2023. URL: <https://surl.li/btovaj> (дата звернення: 10.01.2026)

29. Неприцька Т.І. Формування ціннісних орієнтацій в суспільстві в умовах війни: реалії України. Політичне життя. 2022. С. 93–97

30. Нерубасська А., Спапега П. Роль егоїзму у формуванні альтруїстичної моделі поведінки. Журнал соціальної та практичної психології. 2024 №4. С.74-79
31. Несправа М.В. Теоретичні підходи до розуміння феномену ціннісних орієнтацій особистості у роботах вітчизняних та зарубіжних науковців. Norwegian Journal of development of the International Science No 96/2022. С. 85-91
32. Никоненко О., Лимарева І. Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни. Вчені записки Університету «КРОК» No1(73), 2024. С.244-253.С.245-250
33. Основи соціальної психології: Навчальний посібник / О.А. Донченко, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, та ін; За ред. М.М.Слюсаревського. К.: Міленіум, 2008. 495 с
34. Піонтковська Д. Психологічні особливості формування національної ідентичності українців в умовах російсько-української війни. Психологія: реальність і перспективи. 2021. № 19. С. 119–128. URL: <https://doi.org/10.35619/prapr.v1i19.313> (дата звернення: 15.11.2025)
35. Романюк Л. Становлення цінностей особистості: концептуальна модель та її методологічний потенціал. Психологія особистості. 2013. № 1. С. 138-148
36. Селезньова О.В. Альтруїстична спрямованість особистості в екопсихологічних диспозиціях молоді та людей зрілого віку Актуальні проблеми психології Т.7, вип.22, С.142-145.
37. Серед найважливіших цінностей для українців під час війни є свобода та безпека – результати дослідження. Громадський простір. 31.07.2024. URL: <https://surl.li/bygddm> (дата звернення: 10.01.2026)
38. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні практики особистості: варіанти життєконструювання / Т.М. Титаренко // Вісник Чернігівського 207 національного педагогічного університету. Серія: “Психологічні науки” / наук. ред. М. О. Носко. 2012. Вип. 103, т. 2. Чернігів: ЧНПУ, 2012. 228 с. С. 143–146
39. Целякова О. М. Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві [Електронний ресурс]. Гуманітарний

вісник ЗДІА. 2009. Вип. 38. С. 227. URL: https://zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK_38_22.pdf
(дата звернення: 10.01.2026)

40. Цицак І. «Війна навчила українців цінувати життя, родину, свободу і нашу державу». Опитування «Львівської Пошти». 20.02.2025. URL: <https://surl.lu/ihlevy>
(дата звернення: 10.01.2026)

41. Черська Ж.Б. Особливості концепту «Егоїзм»-«Альтруїзм». Науковий вісник ДДПУ імені І. Франка. Серія “Філологічні науки”. Мовознавство. № 7, 2017. С.218-222

42. Bardi A. Values and Behavior: Strength and Structure of Relations / A. Bardi, S. Schwartz. // Personality and Social Psychology Bulletin. 2003. №29. P. 1207–1220

43. Batson C. D. Altruism and prosocial behavior / C. D. Batson; [edited by D. T. Gilbert, S. T. Fiske, G. Lindzey] // Handbook of social psychology. Boston: McGrawHill, 1998. P. 282–316

44. Clary E., Snyder M., Stukas A. Volunteers motivations: Findings from a national survey. Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly. 1996. № 25. P. 485–505

45. Losco J. Understanding altruism: A critique and proposal for integrating various approaches. Political Psychology. 1986. № 7(2). P. 323–348

46. Maslow A. Toward a psychology of being. / Maslow. – NJ: Princeton, 1962. – 216 p

47. Muldoon O. T., Haslam S. A., Haslam C., Cruwys T., Kearns M., & Jetten J. The social psychology of responses to trauma: social identity pathways associated with divergent traumatic responses. European Review of Social Psychology. 2019. Vol. 30, № 1. P. 311–348. DOI: 10.1080/10463283.2020. 1711628

48. Parsons T. (1951) The Social systems. Clencoe: Free Press. 1951. P.12.
Rokeach M. Beliefs, Attitudes and Values. A Theory of Organization and Change. Sun-Francisco: Jossey-Bass. 1968. P. 27, 261- 304

49. Rokeach M. The nature of human values. New York: Free Press, 1973. 438 p

50. Williams P. M. American Society: A Sociological Interpretation. N. Y. Knopf. 1966. P.27, 397-401

ДОДАТКИ

Додаток А1

Бланк методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

Інструкція: «Зараз вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання – розкласти їх у порядку значимості для вас, за тими принципами, якими ви керуєтеся у вашому житті. Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки й вибравши ту, котра для вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу по значимості цінність і помістіть слідом за першою. Те ж проробіть із усіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою й посяде 18 місце. Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат повинен відбивати вашу справжню позицію».

Шкала А термінальні цінності

1. активне діяльне життя (повнота й 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 й у мистецтві)
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних утруднень)
8. наявність гарних і вірних друзів
9. суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі)
10. пізнання (можливість розширення свого утворення, 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 удосконалювання)

13. розваги (приємний, необтяжливий плин часу, відсутність обов'язків)
14. воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя
16. щастя інших (добробут, розвиток і удосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому)
17. творчість (можливість творчої діяльності)
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, воля від внутрішніх протиріч, сумнівів)

Шкала Б інструментальні цінності

1. акуратність (охайність), уміння 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. ретельність (дисциплінованість)
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)
7. непримиренність до недоліків у собі й інших
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура)
9. відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримувати слова)
10. раціоналізм (вміння реалістично і логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення)
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна)
12. сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів
13. тверда воля (уміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
14. терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й 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)

Додаток Б1

**Методика «Діагностика соціально-психологічних
установок особистості у сфері мотивацій і потреб»**

(Автор: О. Ф. Потьомкіна)

Метою діагностики є виявлення ступеню соціально-психологічних установок, спрямованих на «альтруїзм-егоїзм», «егоїзм-результат».

Інструкція. Уважно прочитайте питання і відповідайте на них «так» або «ні», залежно від тенденцій вашої поведінки у певній ситуації.

Текст опитувальника

Шкала А

Виявлення установок, спрямованих на альтруїзм – егоїзм

1. Вам часто говорять, що ви більше думаєте про інших, ніж про себе?
2. Вам легше просити за інших, ніж за себе?
3. Вам важко відмовити людям, коли вони вас про щось просять?
4. Ви часто намагаєтеся зробити людям послугу, якщо в них сталося лихо або неприємності?
5. Для себе ви робите що-небудь із більшим задоволенням, ніж для інших?
6. Ви прагнете зробити якнайбільше для інших людей?
7. Ви переконані, що найбільша цінність у житті – жити для інших людей?
8. Вам важко змусити себе зробити щось для інших?
9. Ваша характерна риса – безкорисливість?
10. Ви переконані, що турбота про інших часто шкодить собі?
11. Ви засуджуєте людей, які не вміють подбати про себе?
12. Ви часто просите людей зробити що-небудь через корисливі міркування?
13. Ваша характерна риса – прагнення допомогти іншим людям?
14. Ви вважаєте, що спочатку людина повинна думати про себе, а потім вже

про інших?

15. Ви звичайно витрачаєте на себе багато часу?

16. Ви переконані, що не потрібно для інших сильно напружуватися?

17. Для себе у вас зазвичай не вистачає ні сили, ні часу?

18. Вільний час ви використовуєте тільки для своїх захоплень?

19. Ви можете назвати себе егоїстом?

20. Ви здатні зробити максимальне зусилля лише за гарну винагороду?

Обробка результатів:

Ключ до опитувальника: виставляти 1 бал за відповіді: «так» на питання 1–4, 6, 7, 9, 13, 17 і відповіді «ні» на питання 5, 8, 10–12, 14–16, 18–20. Потім підраховуємо загальну суму балів.

Висновки: Чим більше набрана сума балів перевищує 10, тим більше в суб'єкта виражений альтруїзм, бажання допомогти людям, і навпаки, чим менша сума балів від 10, тим більше у суб'єкта виражена егоїстична тенденція.

Шкала Б

З'ясування установок на «процес діяльності» – «результат діяльності»

Інструкція. Уважно прочитайте питання і відповідайте на них «так» або «ні», залежно від тенденції у вашій поведінці в певній ситуації.

Текст опитувальника

1. Сам процес виконуваної роботи захоплює вас більше, ніж її завершення?

2. Для досягнення мети ви звичайно не шкодуєте сили?

3. Ви зазвичай довго не зважуєтеся почати робити те, що вам нецікаво, навіть якщо це необхідно?

4. Ви впевнені, що у вас вистачить наполегливості, щоб завершити будь-яку справу?

5. Закінчуючи цікаву справу, ви часто шкодуєте про те, що вона вже зроблена?

6. Вам більше подобаються люди, здатні досягати результату, ніж просто добрі та чуйні?
7. Ви зазнаєте насолоди від гри, у якій не важливий результат?
8. Ви вважаєте, що успіхів у вашому житті більше, ніж невдач?
9. Ви більше поважаєте людей, здатних захопитися справою посправжньому?
10. Ви часто завершуєте роботу всупереч несприятливій обстановці, нестачі часу, перешкодам?
11. Ви часто починаєте одночасно багато справ і не встигаєте цілком закінчити їх?
12. Ви вважаєте, що маєте достатньо сили, щоб сподіватись на успіх у житті?
13. Чи можете ви захоплюватися справою настільки, що забуваєте про час і про себе?
14. Вам часто вдається закінчувати розпочату справу?
15. Чи буває, що, захоплюючись деталями, ви не можете закінчити розпочату справу?
16. Ви уникаєте зустрічей із людьми, які не мають ділових якостей?
17. Ви часто завантажуєте свої вихідні дні або відпустку роботою через те, що потрібно щось зробити?
18. Ви вважаєте, що головне в будь-якій справі – результат?
19. Погоджуючись на яку-небудь справу, ви думаєте про те, наскільки вона для вас цікава?
20. Прагнення до результату в будь-якій справі – ваша характерна риса.

Додаток В

**Конспекти занять тренінгової програми формування та вдосконалення
спрямованості особистості для адаптації до умов війни та стресу і пошуку
нових ціннісних орієнтирів**

ЗАНЯТТЯ №1

Тема: «Пізнання себе та власних цінностей»

Мета:

- сприяти усвідомленню учасниками власних життєвих цінностей;
- формувати навички самопізнання та саморефлексії;
- створити позитивну атмосферу довіри в групі.

Завдання:

- познайомити учасників між собою;
- визначити очікування від тренінгу;
- актуалізувати розуміння особистісних цінностей.

Обладнання: аркуші А4, ручки, стікери, фломастери, ватман.

Час: 90 хвилин.

Перебіг тренінгу**1. Вступне слово психолога (5 хв.)**

Психолог: «Добрий день! Сьогодні ми розпочинаємо цикл тренінгових занять, присвячених пошуку власних життєвих орієнтирів, психологічній стійкості та адаптації до складних умов сьогодення. Війна та постійний стрес змушують людину переосмислювати власні цінності, змінювати пріоритети та шукати нові внутрішні опори. Наші зустрічі допоможуть краще зрозуміти себе, свої потреби, навчитися підтримувати власне психічне здоров'я та знаходити ресурси для подолання труднощів».

2. Вправа «Моє ім'я і моя сила» (10 хв.)

Мета: знайомство учасників, створення довірливої атмосфери.

Учасники по черзі називають своє ім'я та одну рису характеру, яка допомагає їм долати труднощі.

Обговорення:

- Чи легко було назвати свою сильну сторону?
- Які риси найчастіше повторювалися?

3. Вправа «Правила групи» (10 хв.)

Мета: створити безпечний простір для роботи.

Психолог пропонує учасникам сформулювати правила роботи групи.

Орієнтовні правила:

- говорити по черзі;
- поважати думку інших;
- бути активними;
- дотримуватись конфіденційності;
- не критикувати.

4. Вправа «Мої очікування» (10 хв.)

Мета: визначити очікування учасників від тренінгу.

Учасники записують свої очікування на стікерах та прикріплюють їх на ватман із зображенням дерева.

Психолог: «Напишіть, що б ви хотіли отримати від наших зустрічей: можливо, нові знання, підтримку, впевненість чи навички боротьби зі стресом».

5. Інформаційне повідомлення «Цінності людини» (15 хв.)

Психолог розповідає про поняття цінностей, життєвих орієнтирів, їх роль у житті людини.

Психолог: «Цінності – це те, що людина вважає важливим у своєму житті. Саме вони визначають наші рішення, поведінку та ставлення до інших людей. У складні часи люди часто переосмислюють свої життєві пріоритети».

6. Вправа «Мої життєві пріоритети» (20 хв.)

Мета: усвідомлення власних цінностей.

Учасники отримують аркуші та записують 5 найважливіших для них цінностей.

Після цього кожен коротко пояснює свій вибір.

Обговорення:

- Чи змінилися ваші цінності за останні роки?
- Які події найбільше вплинули на їх формування?

7. Рефлексія «Незакінчене речення» (10 хв.)

Учасники завершують речення:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Для мене було важливим...»
- «Після заняття я хочу...»

Психолог дякує всім за роботу.

ЗАНЯТТЯ №2

Тема: «Стрес та способи його подолання»

Мета:

- ознайомити учасників із поняттям стресу;
- навчити розпізнавати власні емоційні стани;
- сформувати навички емоційної саморегуляції.

Обладнання: аркуші, ручки, кольорові олівці.

Час: 90 хвилин.

Перебіг тренінгу

1. Вступне слово психолога (5 хв.)

Психолог: «Кожна людина переживає стрес. Особливо складними є умови війни, коли виникає тривога, страх, невизначеність. Але дуже важливо навчитися підтримувати себе та вчасно помічати власний емоційний стан».

2. Вправа «Мій емоційний стан» (10 хв.)

Учасники описують свій настрій одним словом.

3. Інформаційне повідомлення «Що таке стрес?» (15 хв.)

Психолог пояснює поняття стресу, його види та вплив на психічне здоров'я.

4. Вправа «Мої джерела стресу» (15 хв.)

Учасники записують ситуації, які викликають у них напруження.

Обговорення:

- Які ситуації викликають найбільший стрес?

- Що допомагає вам заспокоїтись?

5. Арт-техніка «Мій ресурс» (20 хв.)

Учасники малюють те, що допомагає їм відновлювати сили.

Психолог: «Ресурси – це те, що допомагає людині не втрачати внутрішню опору навіть у складних ситуаціях».

6. Дихальна вправа «Спокій» (10 хв.)

Психолог навчає учасників техніки глибокого дихання.

7. Рефлексія (10 хв.)

Учасники відповідають:

- Що нового я дізнався?
- Яку вправу хочу використовувати в житті?

ЗАНЯТТЯ №3

Тема: «Альтруїзм та егоїзм у житті людини»

Мета:

- сформувати уявлення про альтруїстичні та егоїстичні установки;
- сприяти розвитку емпатії;
- розвивати навички аналізу власної поведінки.

Обладнання: картки із ситуаціями, ручки, папір.

Час: 90 хвилин.

Перебіг тренінгу

1. Вступне слово психолога (5 хв.)

Психолог: «У житті кожна людина стикається з вибором: діяти лише у власних інтересах чи враховувати потреби інших. Сьогодні ми поговоримо про альтруїзм та егоїзм і спробуємо зрозуміти, як ці установки проявляються у нашій поведінці».

2. Вправа «Асоціації» (10 хв.)

Учасники називають асоціації до слів «альтруїзм» і «егоїзм».

3. Інформаційне повідомлення (15 хв.)

Психолог пояснює поняття альтруїзму, егоїзму та їх роль у суспільстві.

4. Робота в групах «Життєві ситуації» (25 хв.)

Групи отримують картки із ситуаціями та визначають, яка поведінка є альтруїстичною, а яка – егоїстичною.

Обговорення:

- Чи завжди егоїзм є негативним?
- Чому важливо допомагати іншим?

5. Вправа «Лист підтримки» (15 хв.)

Учасники пишуть короткі слова підтримки один одному.

6. Рефлексія (10 хв.)

- Що мене найбільше вразило?
- Які висновки я зробив(ла)?

ЗАНЯТТЯ №4

Тема: «Життєві цілі та нові орієнтири»

Мета:

- допомогти учасникам визначити життєві пріоритети;
- розвивати навички планування;
- формувати позитивне бачення майбутнього.

Обладнання: ватман, стікери, фломастери.

Час: 90 хвилин.

Перебіг тренінгу

1. Вступне слово психолога (5 хв.)

Психолог: «Навіть у складних життєвих обставинах людина повинна мати цілі та бачення майбутнього. Це допомагає рухатися вперед та не втрачати мотивацію».

2. Вправа «Моє майбутнє» (15 хв.)

Учасники описують, яким вони бачать своє життя через 5 років.

3. Інформаційне повідомлення «Життєві орієнтири» (10 хв.)

Психолог пояснює значення життєвих цілей.

4. Вправа «Сходінки до мети» (25 хв.)

Учасники записують власну мету та кроки для її досягнення.

5. Вправа «Колаж мого життя» (20 хв.)

Учасники створюють колаж власних цінностей та мрій.

6. Рефлексія (10 хв.)

- Що для мене є найважливішим?
- Які цілі я хочу реалізувати?

ЗАНЯТТЯ №5

Тема: «Мої ресурси та підсумки тренінгу»

Мета:

- узагальнити отриманий досвід;
- сприяти усвідомленню особистісних змін;
- мотивувати до подальшого саморозвитку.

Обладнання: аркуші А4, стікери, ручки.

Час: 90 хвилин.

Перебіг тренінгу

1. Вступне слово психолога (5 хв.)

Психолог: «Сьогодні наше останнє заняття. Протягом тренінгу ми говорили про цінності, стрес, підтримку та життєві орієнтири. Дуже важливо помічати власні зміни та усвідомлювати свої внутрішні ресурси».

2. Вправа «Мої досягнення» (15 хв.)

Учасники записують, чого навчилися під час тренінгу.

3. Вправа «Скринька ресурсів» (20 хв.)

Кожен записує свої сильні сторони та способи підтримки себе.

4. Групова вправа «Побажання» (15 хв.)

Учасники по черзі висловлюють один одному побажання.

5. Підсумкова рефлексія «Телеграма собі» (20 хв.)

Учасники пишуть коротке повідомлення собі в майбутнє.

Орієнтовні запитання:

- Що я хочу пам'ятати після тренінгу?
- Які навички допоможуть мені надалі?
- Що я хочу побажати собі?

6. Завершення тренінгу (5 хв.)

Психолог дякує учасникам за активність та співпрацю.

Психолог: «Кожна людина має внутрішні ресурси для подолання труднощів. Важливо вірити у власні сили, підтримувати себе та пам'ятати, що навіть у складні часи можна знаходити нові сенси та можливості для розвитку».