

2. Савченко, Т. А. (2021). Психологічна допомога дітям, що пережили травму війни: сучасні методи та підходи. *Психологічні дослідження*, 3(22), 93-100.

3. Слободянюк, О. В. (2023). Емоційний розвиток дітей в умовах військової агресії: практичні аспекти роботи з дітьми вчителів і психологів. Видавництво наукової літератури.

4. Шевченко, Н. І. (2022). Психологічна підтримка педагогів в умовах війни: теорія та практика. *Педагогіка і психологія*, 4 (30), 45-59.

Зоряна Затерта

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

zvoievoda@gmail.com

ПРОГРАМИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ

Період навчання у коледжі є значущим етапом становлення особистості, коли формується професійна ідентичність та визначаються життєві пріоритети. Ціннісні орієнтації, як система переконань та пріоритетів, відіграють ключову роль у регуляції поведінки, прийнятті рішень та формуванні цілей, впливаючи на адаптацію студентів до навчального процесу та майбутньої професійної діяльності. В умовах війни, коли студенти фахових коледжів стикаються з підвищеним рівнем стресу та невизначеності, дослідження ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності набуває особливої значущості. Саме актуальність цієї проблеми й зумовила визначення мети нашого дослідження: обґрунтування комплексної програми емпіричного дослідження особливостей

ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів.

Війна не лише порушує звичний хід життя, але й ставить під загрозу психологічне благополуччя молоді, впливаючи на їхні ціннісні пріоритети та здатність адаптуватися до екстремальних обставин. Розуміння того, які ціннісні орієнтації сприяють стійкості та відновленню, може допомогти у розробці ефективних стратегій психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення резильєнтності студентів та їхньої адаптації до нових реалій.

Феномен резильєнтності досить ґрунтовно вивчається сьогодні, як зарубіжними дослідниками (Б. Бернард, К. Болтон, Е. Вернер, К. Коннор, Р. Ліфтон, С. Лютар, А. Мастен, Р. Неман, Д. Немет, Т. Олів'є, В. Пейн, Дж. Річардсон, Р. Сміт, С. Фергюс та ін.), так і вітчизняними (К. Балахтар, Г. Гандзілевська, Ю. Гонтар, Е. Грішин, Т. Грубі, М. Коробка, Г. Лазос, О. Романчук, О. Руденко, О. Хамініч, Т. Федотов, В. Чернобровкіна та ін.).

Проблема цінностей та ціннісних орієнтацій особистості стала об'єктом вивчення в дослідженнях В. Андрущенко, Г. Балла, О. Бондаренка, М. Боришевського, Ю. Горбенко, Л. Долинської, З. Карпенко, В. Мицька, С. Морісса, О. Научитель, Е. Носенко, Н. Панчук, Г. Радчук, М. Рокича, М. Савчина, Л. Савченко, В. Семиченко, Ставицької, С. Фелдмана, В. Франкла, Л. Хомич, Н. Чепелевої, Ю. Шайгородського, Ш. Шварца, Н. Шевченко, М. Яницького та ін.

У нашому дослідженні ми опираємось на визначення О. Романчука, який визначає резильєнтність, як психологічну стійкість, яка являє собою здатність долати життєві труднощі, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність, яка нам необхідна не тільки для того щоб впоратися з усіма стресами і випробуваннями, пов'язаними з жахами війни, але й для того, щоб разом перемогти в цій війні. Психологічна стійкість – це завжди про цінності та сенс. Вчений виокремлює п'ять складових резильєнтності: цінності; дія; корисне мислення; регуляція емоцій і роль позитивних емоцій; соціальні зв'язки [3]. Особливою увагу, в контексті нашого дослідження заслуговує перший компонент

– цінності. В умовах довготривалих випробувань, критично важливо, щоб цей зв'язок з цінностями, завжди був присутнім. Тут цінності виступають внутрішньою мотивацією, невичерпним джерелом натхнення [4].

О. Чиханцова до чинників, що підвищують резильєнтність особистості також відносить: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоставлення, цілі, цінності, ціннісні орієнтації та сенс життя [6].

Здійснений нами теоретичний аналіз дозволив узагальнити матеріал щодо структури резильєнтності студентів фахових коледжів як інтегральної властивості особистості і виокремити такі її основні компоненти: когнітивно-рефлексивний, емоційний, ціннісно-смысловий та поведінковий. З метою емпіричного дослідження особливостей ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів ми виокремили такі показники: рефлексивність, здатність до ідентифікації та свідомої регуляції власних емоцій, психологічна ресурсність, ціннісні орієнтації, соціально-психологічна адаптованість, позитивне ставлення до навколишніх, автономність, здатність до управління середовищем та активного подолання проблем, позитивне самоприйняття, спрямованість на особистісне зростання, здатність визначати життєві цілі. Особливу увагу в емпіричному дослідженні ми приділили показникам резильєнтності, стресостійкості і життєстійкості (Табл.1).

Для дослідження визначених показників резильєнтності ми підібрали комплекс взаємодоповнюваних методик. Так, для того, щоб зрозуміти, на скільки студенти усвідомлюють рівень розвитку власної резильєнтності та розуміють її значення, нами розроблена авторська анкета. За допомогою методики М. Куна, Т. Макпартленда «Хто Я?» плануємо дослідити рівень їх рефлексивності [2].

Вважаємо, що найбільш ефективним для дослідження здатності до ідентифікації емоцій та їх свідомої регуляції є тест емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0, розроблений Дж. Маєром, П. Селовейем та Д. Карузо [9]. Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепи дає можливість визначити низку показників психологічної ресурсності особистості, серед яких: упевненість у собі, доброта, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у

добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних психологічних ресурсів та уміння їх оновлювати [7].

Структуру ціннісних орієнтацій студентів коледжів буде досліджено з допомогою адаптованого варіанту методики Ш. Шварца (PVQ «Портрет цінностей», адаптація І. Семків) [5]. Рівень соціально-психологічної адаптованості та її основні показники плануємо визначити з допомогою шкали соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд [2].

З допомогою Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, адаптованої С. Карскановою буде досліджено такі показники резильєнтності як: позитивне ставлення до навколишніх (близькі, довірчі стосунки, бажання проявляти турботу про інших людей, здібність до емпатії, любові і близькості, вміння знаходити компроміси у взаєминах); автономність (незалежність, здатність слідувати власним переконанням); управління середовищем (відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати різні життєві обставини); особистісне зростання (відчуття безперервного розвитку і самореалізації); цілі у житті (наявність цілей і усвідомлення сенсу життя); самоприйняття (позитивне ставлення до себе і свого минулого) [1].

Особливості використання студентами різноманітних копінг-стратегії при вирішенні проблемних ситуацій будуть дослідженні з допомогою опитувальника Brief-COPE С. Carver в адаптації Т. Яблонської, О. Вернік та Г. Гайворонського ий) [8]. З метою визначення загальних показників до комплексу включено Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10, коротку версію тесту життєстійкості (адаптація В.О. Олефір, М.А. Кузнецов, А.В. Павлова), тест самооцінки стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона (Табл. 1).

Таблица 1

Методичний інструментарій емпіричного дослідження особливостей ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів

Компоненти	Показники	Методики
когнітивно-рефлексивний	- усвідомлення власного рівня розвитку резильєнтності;	авторська анкета
	- рефлексивність;	методика М. Куна, Т. Макпартленда «Хто Я?»
емоційний	- здатність до ідентифікації емоцій; - здатність до свідомої регуляції емоцій;	тест емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0 (Дж. Маєр, П. Селовей, Д. Карузо)
ціннісно-смысловий	- психологічна ресурсність;	опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи;
	- ціннісні орієнтації;	методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація Семків І.)
поведінковий	- соціально-психологічна адаптованість;	методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда
	- позитивне ставлення до навколишніх; - автономність; - здатність до управління середовищем; - особистісне зростання; - здатність визначати життєві цілі; - позитивне самоприйняття;	шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканова)
	- здатність активно долати проблеми;	опитувальник Brief-COPE С. Carver (в адаптації Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський)
Загальний показник	- резильєнтність;	шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10
	- життєстійкість;	коротка версія тесту життєстійкості (адаптація В.О. Олефір, М.А. Кузнецов, А.В. Павлова)
	- стресостійкість;	тест самооцінки стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона

Таким чином, розроблена нами програма емпіричного дослідження особливостей ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності студентів фахових коледжів ґрунтується на розумінні резильєнтності як інтегральної властивості особистості, в структурі якої виокремлюємо: когнітивно-рефлексивний, емоційний, ціннісно-смысловий та поведінковий компоненти. Емпіричними показниками резильєнтності визначено:

рефлексивність, здатність до ідентифікації та свідомої регуляції власних емоцій, психологічна ресурсність, ціннісні орієнтації, соціально-психологічна адаптованість, позитивне ставлення до навколишніх, автономність, здатність до управління середовищем та активного подолання проблем, позитивне самоприйняття, спрямованість на особистісне зростання, здатність визначати життєві цілі. Особливу увагу в емпіричному дослідженні звернено на показники загальні резильєнтності, стресостійкості та життєстійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота, №1, 2011. С. 1 – 10
2. Психологу для роботи: діагностичні методики. збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Вид-во Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.
3. Романчук О. Витривалість у резилієнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL: <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>
4. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: <https://health.ucu.edu.ua/news/oleg-romanchuk-psychologichna-stijkist-u-chasy-vijny-indyvidualnyj-ta-natsionalnyj-vymir/> (дата звернення: 24.04.2023)
5. Субашкевич І. Р. Формування ціннісно-смислової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій. Львів: Растр-7, 2016. 60 с.
6. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73), № 1. С. 35–40.
7. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної*

психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 39. С. 380 – 399

8. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

9. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

Софія Любунь

студентка 4 курсу спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

lyubysob66@gmail.com

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Емоційна зрілість є ключовим чинником успішної соціальної адаптації та встановлення гармонійних міжособистісних стосунків. Цей феномен відображає рівень розвитку особистості визначає адекватність емоційного реагування у різних життєвих ситуаціях [3; 5]. Вона виявляється у здатності усвідомлювати, правильно (відповідно до ситуації) виражати та регулювати свої емоції.

Як показують дослідження, основними компонентами емоційної зрілості є емоційна експресивність, емоційна саморегуляція та емпатія [2; 4; 5]. Емоційна експресивність проявляється у здатності адекватно виражати свої емоції за допомогою міміки, інтонації та жестів. Емоційна саморегуляція забезпечує контроль за власними емоційними реакціями, сприяє підтриманню емоційної стійкості, навіть у стресових ситуаціях. Емпатія передбачає здатність розпізнавати, інтерпретувати та адекватно реагувати на емоційний стан інших. На основі переважання одного чи кількох компонентів розрізняють такі типи