

**Міністерство освіти і науки України  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет педагогіки і психології  
Кафедра психології розвитку та консультування**

**Кваліфікаційна робота  
ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ПРЕДИКТОР СТАНОВЛЕННЯ  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ**

**Спеціальність 053 Психологія  
ОПП «Психологія конфлікту та практична медіація»**

Здобувачки другого (магістерського)  
рівня вищої освіти, групи змПКМ-29  
Семинович Анастасії Олександрівни

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:**  
кандидат психологічних наук, доцент  
Андрійчук Іванна Петрівна

**РЕЦЕНЗЕНТ:**  
кандидат психологічних наук, доцент  
Бригадир Марія Богданівна

Тернопіль – 2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....</b>	<b>7</b>
1.1 Психологічна сутність та структура ціннісних орієнтацій особистості .	7
1.2 Стресостійкість як психологічний феномен .....	14
1.3 Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та стресостійкості у психологічній літературі .....	20
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ .....</b>	<b>25</b>
2.1 Організація та етапи емпіричного дослідження .....	25
2.2 Обґрунтування та опис психодіагностичних методик.....	30
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	35
<b>РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>60</b>
3.1 Чинники формування та розвитку ціннісних орієнтацій у дорослому віці .....	60
3.2 Особливості прояву та підтримки стресостійкості дорослих в умовах війни .....	66
3.3 Теоретичне обґрунтування програми розвитку стресостійкості у дорослих .....	73
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>81</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>85</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>94</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Умови сьогодення містять велику кількість стресових чинників для кожного з нас. У період воєнного стану, постійних обстрілів та ракетних ударів, в умовах нестабільності, вимушеної міграції, загострення соціально-економічних труднощів - буденність стає, вкрай, не простою. За таких факторів, для збереження психічного здоров'я, емоційної рівноваги, продуктивної та ефективної адаптації, однією з ключових умов є психологічна стійкість до стресу. Стресостійкість є не лише властивістю центральної нервової системи людини, а багатофакторною психічною структурою, що знаходиться у взаємодії з системою ціннісних орієнтацій особистості.

Ціннісні орієнтації детермінують життєві пріоритети особистості, та визначають її ставлення до складних обставин, формують мотив і вибір поведінкових стратегій у взаємодії з середовищем. Значний внесок у світовій практиці до вивчення ціннісних орієнтацій зробили Г. Олпорт, М. Рокич, Ш. Шварц, В. Франкл, С. Бюлер, вчені розглядали цінності як стержень особистості. В українській психології проблему цінностей ґрунтовно досліджували такі українські науковці, як І. Д. Бех, В. О. Татенко, Г.К. Радчук.

Детальне і ґрунтовне розуміння того, яким саме чином цінності впливають на формування психологічної стійкості, відкриває можливості для глибшого розуміння того, яким чином можна покращити стресостійкість та турбуватися про психічне здоров'я.

Дослідження зв'язку між стресостійкістю та ціннісними орієнтаціями є достатньо актуальними у сучасних умовах, як і для психологічної освіти, так і для професійної практики.

Значення досліджуваної проблеми полягає у вивченні та розумінні ролі ціннісних орієнтацій в розвитку стресостійкості. Досліджувана проблема має як теоретичне, так і практичне значення для психології. За допомогою

отриманих даних з дослідження, ми можемо глибше зрозуміти механізми явища стресостійкості, та використовувати набуті знання в індивідуальній практиці, центрах професійного розвитку, в закладах реабілітації військових; створювати програми щодо розвитку стресостійкості та психологічної просвіти.

**Об'єкт дослідження** - ціннісні орієнтації та стресостійкість у дорослому віці.

**Предмет дослідження** - вплив ціннісних орієнтацій та їх окремих структур на здатність дорослої особистості протидіяти стресу.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку між системою ціннісних орієнтацій дорослої особистості та рівнем її стресостійкості, а також з'ясувати, які цінності можуть виступати предикторами високої або низької стійкості до стресу.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій та стресостійкості в психологічній літературі.
2. Визначити структурні характеристики цінностей дорослої особистості.
3. Визначити особливості взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та стресостійкістю.
4. Провести емпіричне дослідження впливу ціннісних орієнтацій на рівень стресостійкості у дорослому віці.
5. Проаналізувати отримані результати та розробити практичні рекомендації та програму розвитку щодо підвищення стресостійкості через роботу з ціннісними орієнтаціями.

Для розв'язання поставлених завдань були використані такі **методи дослідження:**

1. Теоретичні методи - аналіз, синтез, систематизація, класифікація, узагальнення даних психологічної літератури, що дало змогу визначити основні наукові підходи до проблеми ціннісних орієнтацій та стресостійкості.

2. Емпіричні методи - тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбота та Леонардо Махоліка; ціннісний опитувальник Ш. Шварца; Субашкевич І. Модифікація методики О. Фанталової “Рівень співвідношення “цінності” і “доступності” в різних життєвих сферах”; методика для визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса і К. Раге; шкала психологічного стресу PSM Лемура-Тесьє-Філліона; тест життєстійкості С. Мадді.

3. Методи статистичної обробки даних - розрахунок середніх показників, кореляційний аналіз Пірсона, визначення статистичної значущості (p).

**Експериментальна база дослідження:** дослідження проводилося з 10.04 по 05.06.2025р., серед дорослих респондентів із різних сфер діяльності (медична сфера, ІТ спеціалісти, представники малого бізнесу, студенти, працівники сфери обслуговування). Загальний обсяг вибірки - 110 осіб, віком від 23 до 55 років. Серед них 55 жінок та 55 чоловіків.

**Теоретичне значення дослідження:** робота уточнює зміст і структуру взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та стресостійкістю, поглиблює наукове розуміння ролі ціннісно-сміслової сфери в адаптаційних процесах дорослої особистості та доповнює сучасні психологічні моделі особистісної стійкості новими емпіричними даними.

**Практичне значення дослідження:** результати магістерської роботи можуть використовуватись для створення програм щодо розвитку стресостійкості, які можна впроваджувати у різних освітніх центрах, закладах реабілітації військових, загальних психологічних тренінгах по пізнанню себе, у консультуванні дорослих та для спрямування профілактики емоційного вигорання.

**Результати магістерської роботи відображено у публікації:**

1. Мирошниченко А. Особливості прояву стресостійкості дорослих в умовах війни. *Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси:*

*збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених* (м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р.). Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. С. 280-284

**Структура та обсяг магістерської роботи:** робота складається із вступу та трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (70 найменувань) та додатки. Загальний обсяг роботи - 101 сторінка.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

### 1.1 Психологічна сутність та структура ціннісних орієнтацій особистості

Цінності можна назвати головною мотиваційною силою людини, яка відповідає за її вибір, життєві цілі та ставлення до світу в цілому. Г. Олпорт надавав цінностям центральне місце у своїй теорії особистості. Роль та значення ціннісних орієнтацій займають вагомe місце у системі регуляції особистості. Вони визначають життєві пріоритети індивіда, його стратегії поведінки, ставлення до оточення, реакцій на життєві події, спрямованість його діяльності та ставлення до самого себе. Ціннісні орієнтації є фундаментом смислової організації особистості, її життєдіяльності, та стають формуючою основою для вчинків, вибору, життєвих рішень. Оскільки ціннісні орієнтації виступають стандартами до інтерпретації подій та їх оцінки, набувають визначального значення у формуванні мотиваційної сфери особистості, то поняття цінностей виконують функцію однієї із фундаментальних категорій у психологічній науці [10].

У деяких філософських течіях, визначення цінностей трактується, як феномен, що надає значущості предметному світу та різноманітним життєвим явищам у житті людини або певних культурних груп. У психологічній науці ціннісні орієнтації розглядаються, як внутрішні структури, що інтегрують смислові, мотиваційні, емоційні, когнітивні компоненти та скеровують діяльність і поведінку особистості у значуще для неї русло.

Ціннісні орієнтації являються особливою призмою, так званим - фільтром для когнітивних процесів особистості. Вони впливають на те, як особистість

осмислює власний життєвий досвід, котрий стосується як і буденних подій, так і важливих життєвих змін. Вони є орієнтиром, за яким людина може рухатись і згідно якого прокладає свій шлях до щастя, навіть, у найтемніші часи.

Питанням цінностей почали займатися ще В. Віндербальд та М. Шелер, які мали різні визначення поняттю “цінності”, проте, одне значення - цінності мають особливий зміст, як і для індивідуума, так і для цілих культурних груп.

Психологічна наука визначає цінності, як процес інтеріоризації соціальних, культурних та сімейних основ світогляду, які вона засвоює та трансформує, і які надалі, стають регуляторами її діяльності та поведінки [45].

Один з основоположників психотерапевтичної науки З. Фройд, вважав цінності - основою заборон і норм, так званою, частиною структури Супер-Его, яка бере початок з джерела батьківського авторитету для дитини. Г.Олпорт стверджував, що цінності відображають глибинні послання про те, що є добром. Батько “Я-концепції” К. Роджерс, вважав, що цінності є плодом взаємодії індивіда з соціальним оточенням, і є визначальними у подальшій долі особистості, адже стають частиною її “Я-концепції”, та зумовлюють або розвиток або деформацію.

У психологічній літературі зустрічаються праці, де підкреслюється соціально-культурна детермінованість цінностей, як предиктора засвоєння культурних норм та “ успадкування” моральних якостей.

Хоча і “зерно” ціннісних орієнтацій сіється у ранньому віці, однак, зростає воно, протягом усього життя. Соціальні та культурні норми - не єдине живлення ціннісним орієнтаціям, важливими є також: особистий пережитий досвід, професійна діяльність, освіта. Члени родини та близьке оточення надають форму смислам, а професійна діяльність та освіта додає елементи, що адаптують ці смисли до реалій життя. Особливі корективи вносять різноманітні життєві події, особливо, якщо вони значуще змінюють звичне життя. Процес рухається у дві сторони: життєві події впливають на ставлення та цінності, а цінності слугують призмою для сприйняття та інтерпретації тих

чи інших подій. Цей процес можна пояснити через певні моделі ціннісних орієнтацій у психології. Однією з найбільш відомих систем, що класифікує цінності - є концепція М. Рокіча. Автор поділяє цінності на дві основні категорії: термінальні та інструментальні цінності. Термінальними, автор називає ті цінності, які визначають бажані кінцеві стани, такі як: любов, щастя, мир, свобода, єдність. Інструментальними - він вважає ті цінності, за допомогою яких, можна досягти бажаного, наприклад - чесність, сміливість, відповідальність [44].

Ш. Шварц бачив дану модель цінностей дещо по іншому, та виділив у своїх працях два основні вектори вибору: відкритість змінам/консервативність та самопіднесення/самотрансервативність. В універсальній моделі Шварца також є поділ на 10 базових груп цінностей, що включають: безпеку, досягнення, гедонізм, самостійність, владу, стимуляцію, конформізм, універсалізм, традицію, і доброзичливість. Дана модель була підтвердженою й серед українських дослідників, адже українська психологічна спільнота має і власні дослідження цінностей [18]. Зазначену тематику досліджував один з провідних науковців, Г. Костюк. Науковець вважав цінності - ядром свідомості людини та чинником формування моральних ідеалів. О. Донченко вважала, що цінності постають не лише як переконання, а і як смислові орієнтири, що забезпечують цілісність особистості. Т. Титаренко називав цінності "Внутрішнім компасом", що визначає життєвий шлях та вибір цілей, наповнення смислами.

Структура ціннісних орієнтації включає декілька компонентів: когнітивний, емоційний, поведінковий, мотиваційний. Когнітивний компонент відображає глибинні переконання та послання. Тобто, людина чітко усвідомлює, що для неї є важливим, вона здатна обґрунтувати свої цілі та пріоритети. Емоційний компонент надає чуттєвого забарвлення переживанням людини при дотриманні та доступності своїх цінностей, або ж при порушенні чи недосяжності їх, у той чи інший період життя. Мотиваційний компонент

розглядається як прагнення реалізувати обрані цілі. Компонент поведінковий - полягає у діях, які спрямовуються для реалізації ціннісних переконань і відповідає за конгруентність поведінки та переживань, й за способи реалізації цінностей у житті [33]. Цілісність бачення ціннісної системи розглядається науковцями на декількох структурних рівнях: екзистенційний, особистісний, соціальний, загальний людський (*таблиця 1.1.*)

*Таблиця 1.1.*

### **Характеристика змісту структурних рівнів ціннісної системи**

<b>Рівень</b>	<b>Зміст</b>
Екзистенційні	сенс життя, віра, моральні ідеали
Особистісні	саморозвиток, інтереси, здоров'я, благополуччя
Соціальні	сім'я, освіта, суспільна користь, професія
Загальнолюдські цінності	життя, гідність, свобода, справедливість

Ієрархія цінностей є, неодмінно, значущою частиною їх структури. Для кожної людини ієрархія є своя та розглядається в індивідуальному порядку. Для однієї людини це може бути - сім'я, для іншої - самореалізація. Хтось може ставити в пріоритет здоров'я, інший - свободу. Саме дана пріоритетність нестиме вплив на мотиваційно - вольову сферу та способи досягнення цілей.

На думку М. Рокича, ієрархія формується під впливом соціального досвіду. Зазвичай вона має досить стійкий характер, проте, під впливом надзвичайних, кризових ситуацій, життєвих втрат, особистих нормативних чи ненормативних криз, вона, може піддаватися змінам. Таким чином, і цінність самореалізації і цінність сім'ї - можуть залишатись значущими для особистості,

але під впливом кризових подій може змінитись їх ступінь пріоритетності в житті людини[69].

Ш. Шварц вважав, що на основі мотиваційних домінант, таких як безпеки, досягнень, конформізму, гуманізму чи влади - вибудовується ієрархія. Для кожного буде різне співвідношення між цими структурами та компонентами, внаслідок того і визначається унікальність його поведінкових стратегій. Також, ієрархія цінностей може залежати від віку індивіда, адже у осіб молодого віку частіше на передній, основний план, виступають цінності свободи, визнання, та успіху, той час як для старших осіб, на передній план виходять такі цінності як сім'я, здоров'я та екзистенційна гармонія. Сформована та усвідомлена ієрархія цінностей надає особистості смислове підґрунтя для життєвої діяльності та внутрішню узгодженість і стійкість [19].

Когнітивно-поведінкова психологія розглядає цінності попередником до формування моделей поведінки. Тобто, вони забезпечують певну передбачуваність, прогнозованість і стабільність реакцій людини. Знаючи домінуючі цінності особистості, можна спрогнозувати певні стратегії поведінки в таких сферах, як рівень соціальної взаємодії або ставлення до ризику. Особи, з так званими “цінностями домену альтруїзму” - більш схильні перебувати у готовності “допомагати” та здатні глибше співпереживати. В той час, особистість з цінностями домену “досягнення” та “влади” - більше схильні до ризику та конкурентності. Цікаво, що особи котрі схильні до гедонізму та ті хто орієнтуються на матеріальні цінності, зазвичай, більш схильні до дезадаптивних копінгових стратегій [64].

Також, ієрархія цінностей значною мірою зазнає впливу соціального середовища, економічного стану та культурних особливостей. За наявності більш стабільних та безпечних умов, суспільство частіше орієнтується на такі цінності як: духовний розвиток, сім'я та самореалізації. В той час, за несприятливих умов в пріоритет входять цінності, що орієнтується на безпеку. Так, у сім'ях де панує здорова психологічна атмосфера, діти зростають з

цінностями любові, сім'ї, самореалізації, турботи про інших. У родинах, де панує деструктивне середовище: бідність, фізичне насилля - цінності дитини спрямовується на безпеку, здоров'я, фінансову забезпеченість, конформізм. Можливе пояснення криється в тому, що формується певна “недовіра” до світу, а конформізм розглядається як “безпечна покірність”, де потреби інших - вище власних. Саме “цінності”, можна розглядати, як предиктор до конструктивних способів поведінки у складних ситуаціях, ставленні до оточення, довіри інших. Особи з домінуючими цінностями дружби та любові, частіше мають безпечні соціальні зв'язки та більшу підтримку соціуму.

Разом з тим, ми можемо спостерігати, як цінності можуть бути джерелом внутрішніх конфліктів - якщо вони не відповідають можливостям людини або суперечать одна одній. У випадку, якщо для особистості однаково важлива сім'я та кар'єра, реалізація цих цінностей може не відповідати фізичним можливостям людини поєднувати їх на достатньому рівні для задоволення емоційних потреб людини, потреб близьких та вимог сучасного світу, щодо успішної професійної діяльності.

Отже, особа може зазнавати труднощів у поєднанні цих сфер, що може перевищувати її та підвищувати рівень стресу. Також, конфлікт можливий серед представників різних культурних груп, адже серед представників західних культур в пріоритеті знаходяться цінності самореалізації та автономії, в той час, як деякі інші культури, східні, приміром, транслують більшу перевагу сімейним, релігійним та соціальним цінностям. Цінності є значущим чинником психологічної гнучкості та адаптації, таким чином, за однакових життєвих умов, але за різних культур - рівень стресу може кардинально відрізнятись. Наприклад, для двох людей де панують дві різних цінності, приміром : кар'єра та родина - новину про тривале робоче відрядження сприймають по різному. Якщо у першому варіанті це може викликати схвалення, то в другому - сум, розчарування та роздратування від розлуки з родиною. Також, важливим моментом є збалансованість цінностей, адже, якщо

сфера ціннісних орієнтацій особистості розвинута рівномірно - її складніше “вибити з ніг”, адже вона має кілька точок опори. В той час, коли людина спирається лише на єдину пріоритетну цінність, наприклад, здоров'я - то будь-які загрози, реальні або гіпотетичні, можуть значуще підвищувати рівень стресу. У випадку надмірної концентрованості на успіху, будь-яка невдача може сприйматися за “катастрофу”[44] .

Цінності мають безпосередній вплив на рівень стресостійкості в залежності від їх домену. Так, до прикладу, люди з орієнтацією на цінність альтруїзму, які орієнтуються на допомогу іншим, підтримці суспільного блага - часто зіштовхуються з вигоранням, адже в такому випадку може відбутися перевантаження психоемоційного стану та нехтування власними потребами. Також, деякі дослідники вказують на певну кореляцію між цінністю гедонізму і проблемами у соціальній взаємодії. Це пояснюється імпульсивністю осіб яким притаманний гедонізм, і як в наслідок - нехтуванням межами та кордонами інших людей. В той же час, цінності спільності та єдності - забезпечують людину широким соціальним колом підтримки, що може слугувати опорою при різних життєвих випробуваннях [33].

Отже, ціннісні орієнтації є важливим та центральним елементом ядра особистості, який визначає її мотивацію, життєву позицію, поведінку та здатність до саморегуляції. Ціннісні орієнтації формуються під впливом багатьох факторів, таких як: соціальний досвід, виховання, культура особисті, життєві досвіди та кризи людського буття. Ціннісні орієнтації для кожної особистості мають свою ієрархію, пріоритетність. Вони виступають основою для прийняття рішень, прогнозування поведінки, конгруентності між почуттями та діями, а також рівнем стресостійкості особистості. Емоційно-зріла особистість, яка усвідомлює свої цінності - більш схильна до здатності ефективно діяти в життєвих обставинах, та стійкіша під впливом різноманітних життєвих подій.

## 1.2 Стресостійкість як психологічний феномен

Психологія визначає поняття стресостійкості, як здатність людини реагувати на стресові впливи, зберігаючи при цьому внутрішній баланс та рівновагу. Стресостійкість вважають однією з основних характеристик зрілої особистості, психічного здоров'я та компетентності. У сучасному світі з підвищеним темпом життя, частими соціальними змінами, економічною нестабільністю, перевантаженням інформаційного простору та, особливо, з воєнними подіями - надзвичайно сильно зростає психоемоційне навантаження на кожну особистість. Саме тому, розвиток стресостійкості є важливим для населення[5].

Термін “стрес” походить від англійського слова “stress” - тобто, буквально означає: напруга/тиск. Дане поняття у науку ввів канадський вчений Ганс Сельє у 1936 р. Вчений довів, що стресостійкість, не просто елемент структури особистості, а цілий багатофакторний механізм реакції організму на події, який сприяє пристосування до мінливих умов середовища. Г.Сельє трактував стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-який вплив, що порушує його гомеостаз і вимагає адаптації (Selye, 1976).

Також, Г.Сельє виділив три ключових стадії реакції на стрес: стадію тривоги - коли організм дає сигнал мобілізувати всі ресурси та сили для протидії; стадію опору - коли відбувається тимчасова адаптація у балансі між напруженням та ресурсами; стадію виснаження - яка настає при тривалій дії стресора і супроводжується зниженням психічних ресурсів та функцій. Концепцію розуміння стресу також розвивав Р. Лазарус, він особливо акцентував увагу на когнітивну складову стресу, та розглядав стрес як результат оцінки ситуації та доступних ресурсів організму: тобто, стрес виникає тоді, коли вимоги середовища перевищують реальні можливості індивіда. І саме цей підхід допомагає розглядати стрес не лише, як детермінанту біологічного впливу, а й як окрему психологічну категорію.

Сучасна психологія розглядає стрес, як універсальний адаптаційний механізм, який може мати й конструктивний вплив. В такому випадку, даний вид стресу називають - еустрес. Він також може мати й деструктивний вплив, інша назва якого - дистрес. Еустрес може позитивно впливати на організм, підвищувати концентрацію, мобілізувати ресурси і тим же підвищувати працездатність, тобто стимулювати розвиток. В той час як дистрес призводить до тривожності, зниження настрою, соматичних розладів або до емоційного виснаження [53].

У межах досліджень адаптаційних здатностей людини у 1960-70 роках, формувались поняття стресостійкості. Даний термін визначає те, що у кожної людини - індивідуальна здатність ефективно діяти в стресових ситуаціях, зберігаючи самоконтроль, емоційну рівновагу та працездатність. Наразі, слово “стресостійкість”, у широкому розумінні означає - психологічну властивість особистості, яка здатна визначати її можливості підтримувати достатній рівень функціонування при зміні зовнішніх або внутрішніх стресогенних подій. Стресостійкість поєднує усе собі когнітивні, емоційні, мотиваційні й поведінкові аспекти діяльності, та забезпечує конгруентність між внутрішнім станом, способом поведінки та зовнішньою вимогою. На думку деяких вчених, стресостійкість є проявом життєстійкості [32].

Автором концепції життєстійкості є відомий науковець С. Мадді. Він розглядав життєстійкість як комплекс особливостей, які вмикають відчуття контролю над подіями, спонукають до залученості у діяльності і певної особливості в інтерпретації труднощів, а саме, розглядати їх не як загрозу, а як виклик. Тобто, за теорією життєстійкості С. Мадді, особистість має перетворювати проблеми у власний досвід, а не уникати усіх життєвих розчарувань [66].

Стресостійкість та життєстійкість - є дуже схожими поняттями, адже життєстійкість входить в концепцію стресостійкості, проте має дещо маленьку відмінність: якщо розглядати стресостійкість, то це здатність витримувати

напругу й тиск, а життєстійкість - це більше глибинна риса, що визначає, як саме людина інтерпретує і проживає стресові ситуації. Також, у роботах по розвитку стресостійкості, часто зустрічається такий термін, як “резильєнтність”, що означає - здатність відновлюватися після криз, стресових подій та травматичних ситуацій. Хоча, наведені поняття різні, втім розглядаються, як доповнюючі один одного. Таким чином, ми можемо стверджувати, що стресостійкість - це не відсутність стресу, а вміння справлятися з ним у конструктивний спосіб, зберігаючи цілісність особистості та продуктивність [29].

Психологічна наука виокремлює декілька структурних компонентів стресостійкості, таких як: когнітивний компонент, емоційно-вольовий компонент, мотиваційний компонент та поведінковий компонент. Когнітивний компонент поєднує у собі особливості інтерпретації та сприйняття ситуацій, їх оцінки. Людина із достатньо гнучким мисленням здатна бачити не лише загрози, а й можливості, та вміє відрізнити факти від власних і чужих думок, та реалістично оцінювати ситуацію. Людина з високо розвиненим рівнем інтелекту, має здатність аналізувати ситуацію, прогнозувати наслідки та знаходити ефективні способи подолання проблем.

Мотиваційний компонент визначає наявність певних життєвих цілей, цінностей, відчуття смислу та наповнення змістом власних виборів та ідей. Поведінковий компонент містить в собі набір адаптивних поведінкових стратегій, конструктивних способів та стилів поведінки в різних стресових подіях. Емоційно-вольовий компонент допомагає регулювати емоційні реакції, не піддаватись відчуттям страху та тривоги, витримувати злість та зневіру, подолати фрустрацію. Також, рівень емоційного інтелекту є важливим фактором розвитку стресостійкості, адже саме він дозволяє усвідомлювати та розуміти власні емоції, та емоції інших людей. В підсумку, стресостійкість поєднує у собі: навички самоконтролю; позитивну мотивацію; потяг до дій; когнітивні, емоційні та вольові ресурси [52].

Формування стресостійкості спричиняється поєднанням багатьох чинників. Цей комплекс чинників поєднує у собі біологічні детермінанти, психологічні чинники та соціальні фактори. До біологічних компонентів відносять генетичні схильності і особливості вродженої нервової системи, які можуть визначати вразливість людини до стресу, зокрема, це такий параметр як темперамент. Вродженому темпераменту можуть бути притаманні: високий рівень самоконтролю, активність, врівноваженість, або підвищена схильність до тривожності, сповільненість, м'якість; різнитися можуть і рівень інтроверсії та екстраверсії особистості [7].

Важливе значення має і рівень самооцінки. Адже, коли є відчуття впевненості в собі, власних силах, орієнтування на власні сильні сторони, віра в себе, та довіра до власної здатності впоратися з труднощами - рівень стресостійкості буде досить високим. Рівень стресостійкості суттєво знижується у відчутті безсилля. З думками: "я не впораюся", "я слабкий" будь-які ситуації можуть здаватися катастрофічними. Важливим фактором також є минулий досвід, позитивний або негативний. Досвід успішного подолання труднощів значно підвищує впевненість та розвиває адаптивні поведінкові стратегії [26].

Система цінностей та смислів є не менш важливою, оскільки, люди які мають чіткі життєві пріоритети, внутрішню мотивацію та стійкі орієнтири - краще витримують стрес та швидше відновлюється. Ще один значущий чинник - соціальна підтримка, бо ж, наявність міцних, надійних стосунків з іншими людьми - є потужним буфером в протидії стресу.

Деякі дослідники підкреслюють, що стресостійкість особистості має поступовий розвиток у процесі її особистісного становлення та самопізнання. На сьогоднішній день у психологічній теорії існує кілька поглядів, які пояснюють моделі стресостійкості. Так, біопсихосоціальна модель Енгеля, розглядає стресостійкість як наслідок взаємодії фізіологічних, психологічних та соціальних процесів. Модель життєстійкості С.Кобаси визначає три основних

риси стресостійкості: залученість, контроль та прийняття виклику, які впливають на те, чи сприйме особа труднощі як можливість для розвитку, чи як загрозу [65].

Модель когнітивної оцінки С.Фолкмана та Р.Лазаруса, ключовим розглядає те, як особистість інтерпретує стресовий чинник через суб'єктивну призму та який наслідок це викликає: еустрес чи дистрес. Модель ресурсної стійкості Антоновського, виокремлює важливу роль відчуття осмисленості, керованості та значущості подій [61]. Позитивно психологічна модель М.Селігмана - спирається на увагу до оптимізму, гнучкості мислення, розвиненому відчутті вдячності та пошуку сенсу в труднощах. Українські науковці, такі як: Є.Карпенко, В.Панок, Е.Носенко також підтримують ідеї вище перелічених підходів, та асоціюють їх з особливостями формування життєстійкості, які базуються на моральних, духовних та патріотичних цінностях.

Також, виділяють кілька основних поведінкових стратегій, що являються виявом стресостійкості, які використовує особистість задля зменшення напруження або зміни ситуації. Отож, Р.Лазарус і С.Фолкман виділили три основних групи:

Проблемно-орієнтовані стратегії - спрямовані на ефективне вирішення проблем та ситуацій, допомагають у плануванні, пошуку рішень, шукають допоміжних методів, використовують звернення по допомогу і є адаптивними.

Емоційно-орієнтовані стратегії: їх ціль - зниження емоційного дискомфорту та тиску, допомагають розслабитись, не застрягати в негативних емоційних станах.

Стратегії уникнення - тобто, втеча від проблем. Найактивніші механізми психологічного захисту такі як заперечення, агресія, втеча у залежності, переїдання, прокрастинація та інші, вмикаються саме тут. Даний вид поведінкових стратегій є не адаптивним та руйнівним, притаманний людям із низькою стресостійкістю. Адаптивність копінгу визначає - чи матиме

особистість постстрессового зростання, чи це призведе до виснаження та інших проблем. Для людей, які використовують адаптивні стратегії, такі як: пошук підтримки, переосмислення, конструктивна активність - притаманні емоційна зрілість та конгруентність між цінностями та їх доступністю, а також, високий рівень емоційної регуляції[2].

Стресостійкість має важливе значення не лише для психічного здоров'я окремого індивіда, а і для цілої колективної ефективності. У різних культурах, мають різні погляди на стрес та стресостійкість, а також на способи подолання стресу [43].

Здатність протистояти стресу важлива у професійних спільнотах та робочих групах, адже надзвичайно важливою є навички особистості підтримувати власну мотивацію і залишатись продуктивними, особливо, якщо зовнішні обставини цьому не сприяють. Вміння зберігати стійкість надзвичайно цінується в різноманітних професіях, наприклад: медицина, служби надзвичайних ситуацій, військовослужбовці та ін., тобто, де є необхідність приймати швидкі та зважені рішення в екстремальних ситуаціях та кризових умовах[6]. Здатність справлятися з робочим стресом надзвичайно цінують у сучасному світі, де панує надмірно швидкий темп змін. Тут потрібний високий рівень адаптації до нового, багато різних людей зі своїми поглядами на життя та манерами, адже робота стала, нарешті, доступною для різних культурних верств, для людей різного етнічного походження, соціального статусу, різних країн, гендеру та віку - й викликом стають міжособистісні конфлікти [12].

Також, існує зв'язок між фізичним здоров'ям та рівнем стресостійкості. Це пояснюється тим, що високий рівень стресостійкості дозволяє підтримувати краще фізичне здоров'я, люди менше вдаються до переїдання, алкоголізму, ізоляції, більше гуляють та займаються спортом. Це зміцнює серце, м'язи, впливає на рівень кортизолу та нейромедіаторів. Разом з тим, це має ефект у дві сторони - люди не так піддаються стресу, якщо мають менше проблем зі

здоров'ям. Тобто, для людей з низьким рівнем стресостійкості притаманні деструктивні поведінкові стратегії, що можуть провокувати відповідний, нездоровий спосіб життя та призводити до таких захворювань як: серцево-судинні хвороби, гіпертонія, зайва вага, а це створює додаткові турботи[43].

У людей з високим рівнем стресостійкості, зазвичай, більш здорові стосунки, адже вони менше схильні піддаватися маніпуляціям, залишаються більш спокійними у різних ситуаціях і це допомагає знижувати рівень агресивності та роздратування; тоді ж, як у людей із низьким рівнем стресостійкості - спостерігається схильність до тривожності, втоми, роздратування, що призводить до погіршення якості стосунків з оточенням[50].

Таким чином, для розвитку стресостійкості серед населення, важливо застосовувати комплексний підхід, який включає різні когнітивні стратегії, поведінкові активації, розвиток навичок емоційної регуляції, зміцнення фізичного здоров'я та навички міжособистісної ефективності. Також, важливо враховувати індивідуальні особливості. Потрібно проводити психоедукацію, адже усвідомлення того, як стрес впливає на різні аспекти життя, мотивує людину до розвитку стресостійкості та перегляду власних поведінкових стратегій.

### **1.3 Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та стресостійкості у психологічній літературі**

Питання взаємозв'язку стресостійкості та ціннісних орієнтацій займають вагомe місце у сучасній психології, адже, система ціннісних орієнтацій великою мірою впливає на способи реагування людини в різних життєвих обставинах, інтерпретацію подій, поведінкові стратегії, важливі вибори та рівень психологічної адаптації. Питання полягає в тому, яким саме чином

ціннісна ієрархія формує базові життєві цілі, смисли, які забезпечують можливості особистості у протистоянні несприятливим чинникам середовища.

Існує багато теоретичних підходів до проблеми взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та стресостійкості, найпоширенішими з них є ті, які вивчають, як мотиваційно-сміслові утворення забезпечують особистісну цілісність. Такі підходи розглядали Віктор Франкл, Г. Олпорт та Р.Мей. В.Франкл визначав цінності як опори, які наповнюють буття смислом та дають змогу людині зберегти внутрішню рівновагу. Його концепція демонструє, як усвідомлення власного життєвого призначення, моральні орієнтири перетворюються в джерело внутрішньої сили [58].

Представник гуманістичної психології, Карл Роджерс, розглядав ціннісні орієнтації як ядро особистості, а стресостійкість як результат функціонування цінностей та потреб особистості. А. Маслоу стверджував, що людина яка володіє вищим рівнем внутрішнього смислу, досягає самоактуалізації, адже її поведінка в контакті з власними переконаннями [68].

Один із засновників когнітивно-біхевіорального підходу Аарон Бек, підкреслив важливу роль глибинних переконань і когнітивних схем ( у тому числі й ціннісних орієнтацій) у формуванні реакцій на стрес. Адже, особистість, чиї цінності базуються на реалістичних, етичних та гнучких переконаннях - демонструє більш адаптивні поведінкові стратегії до подолання труднощів, в той час, як особи у яких недостатньо розвинена гнучкість мислення, присутня ригідність, суперечливі або догматичні цінності - частіше піддаються стресовим чинникам та мають нижчий поріг чутливості до стресу [59].

Емпіричні дослідження демонструють, що структура ціннісних орієнтацій має зв'язок із рівнем психологічної стійкості. Наприклад, у разі домінування матеріальних, статусних орієнтацій, часто зростає ризик емоційного виснаження, дратівливості та тривожності. Тоді ж, коли цінності які орієнтуються на особистісне зростання, автономію, альтруїзм - демонструють

вищий рівень саморегуляції. Українські дослідники такі як Т. Титаренко та О. Іваненко, також підтверджують, що наявність цінностей котрі пов'язані із сім'єю, духовним розвитком, соціальною підтримкою - сприяють підвищенню рівня стресостійкості. Важливого значення має і усвідомлення особистістю власних цінностей та їх значущості, причинно-наслідкових зв'язків у власних діях та відповідальності за наслідки. Тобто, цінності можуть виступати як чинники до психологічної адаптації. Вони виконують певну регуляторну функцію, визначають як людина може інтерпретувати події, виклики, загрози, чи бачить вона катастрофу чи можливості зростання. Багато досліджень вказують, що саме когнітивна оцінка може визначати інтенсивність емоційної реакції на подію, а цінності у ній виступають своєрідним фільтром через який людина здатна робити оцінку, оскільки саме ціннісні орієнтації визначають стандарти та пріоритети.

Серед осіб у яких розвинені гуманістичні цінності, такі як: доброта, чесність, справедливість, самореалізація - демонструється дещо вища гнучкість поведінки та здатність до позитивного мислення, а інтерпретації пережитих подій як сприймаються частиною життєвого досвіду. В такому випадку, люди більш схильні використовувати проблемно-орієнтовані поведінкові стратегії та адаптивні стилі поведінки; В той час люди, чиї цінності базуються на важливості матеріального успіху, визнанні, владі - мають вищу потребу у гіперконтролі, схильні до тривожності, що призводить до емоційного виснаження та підвищення роздратування. Між цінностями та стресостійкістю існує певний механізм, який можна тлумачити як поняття смислової регуляції. В кризових станах, саме система цінностей визначає напрямок інтерпретації зовнішніх подій та підтримує відчуття контролю. Якщо в особистості чіткий та послідовний ціннісний компас, то вона має здатність швидко відновлювати власний ресурс та емоційну рівновагу після стресових подій, оскільки, усвідомлює те, задля чого їй це потрібно. Рівень узгодженості між декларованими та реальними цінностями є важливою детермінантою

внутрішньої гармонії, це є один із найвагоміших факторів психологічної стійкості. Разом з тим, конфлікт цінностей, (наприклад прагнення до кар'єри та потреба у сімейній близькості), може створювати хронічне відчуття напруги, яка знижує здатність до подолання стресу, хоч і в цьому випадку обидві цінності фактично можуть бути доступні, але складні в реалізації одночасно [45].

Багато відомих дослідників, наприклад, такі як с. Мадді чи К. Кобаса, стверджують, що розвиток стресостійкості можливий не лише через тренування навичок емоційної регуляції та міжособистісної ефективності, а і через формування системи смислів і цінностей які передбачають оптимістичне сприйняття світу. Таким чином, людина якій притаманна життестійкість на високому рівні, має розвинені компоненти контролю, залученості, прийняття викликів - відчуває здатність впливати на життєві події, приймає відповідальність за наслідки, не уникає труднощів, а обирає орієнтири на розвиток; та вірить у власні сили. Формування розвитку стресостійкості через ціннісну систему передбачає, що особистість не лише адаптується до стресових умов, а й створює з них ресурс для особистісного розвитку. Даний підхід надзвичайно актуальний у контексті невизначеності, військових дій, економічної кризи, де цінності допомагають зберегти цілісність особистості та підтримувати віру у майбутнє [8].

Якщо розглядати взаємозв'язок цінностей та стресостійкості, то виділяється і специфіка впливу культури. Наприклад, в українській культурі, зазвичай, ключовими є цінності: соціальної підтримки, родини, єдності. За таких умов соціальна взаємодія та взаємодопомога надають відчуття безпеки і зменшують ризики дезадаптації. У культурах де простежується індивідуалістичний тип ціннісних орієнтацій, суспільство більше спирається на такі цінності, як автономія, самореалізація та особисті досягнення. Тобто, тут будуть різні потреби і пріоритети, й так, за дії одного стресового чинника - рівень стресу буде вищим там, де "б'є" по потребі.

Отже, стресостійкість є не універсальною властивістю особистості, а детермінованою культурно-ціннісним контекстом. Саме тому, тренінги мають бути адаптовані до соціально-культурних особливостей, традицій та норм. Розуміння взаємозв'язку цінностей та стресостійкості має практичне значення у сфері психологічної допомоги. Воно розширюється до таких сфер, як: освіта, професійний вибір та профілактика емоційного вигорання. Розвиток ціннісної системи, що засновується на гуманістичних принципах - підвищує рівень психологічного благополуччя, здатності до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та сприяє покращенню емоційної гнучкості. Тренінгові програми мають бути орієнтовані на розвиток смислової сфери особистості.

Вплив цінностей на стресостійкість існує, і визначає індивідуальні якості, рівень зрілості і здатність адаптуватися до змін. Цінності, що більше орієнтовані на стабільність, безпеку, єдність - можуть сприяти більш раціональному ставленню до стресових ситуацій, та часто коморбідні з підвищеними тривожністю та відповідальністю. Наприклад, якщо особистість цінує стабільність, то їй буде легше погодитись на менш цікаву, але стабільну роботу і вона збереже відчуття безпеки. В той же час, людина найбільше буде страждати в умовах, коли щось іде не за планом і отримувати стрес через невизначеність у кар'єрі. Разом з тим, особистість, яка цінує розвиток - має схильність розглядати такі зміни, наче це шанс для нового самопізнання себе, самореалізації; це допомагає їй зберігати рівновагу у стресових подіях[7] .

Отже, взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та стресостійкості є багатофакторним механізмом. Цінності мають здатність впливати на когнітивні та емоційні процеси, і також, виступають як регулятори поведінки, визначають вибір поведінкових стратегій, та наповнюють внутрішній смисловий фундамент особистості. Людина, котра має осмислену, внутрішньо узгоджену систему цінностей - має вищу здатність зберігати психологічне благополуччя, навіть, в умовах тривалого стресу, трансформуючи складнощі у можливості розвитку.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ

### 2.1 Організація та етапи емпіричного дослідження

Здійснення емпіричних досліджень за пошуком взаємозв'язку ціннісних орієнтації та стресостійкості у дорослих, є важливим напрямком сучасної психологічної науки, адже актуальність даного дослідження детермінована необхідністю глибокого розуміння внутрішніх регуляторних процесів особистості в умовах нестабільності, різноманітних інформаційних стресорів, впливу військових дій, фінансової нестабільності та загрози життю і здоров'ю.

Кожен крок організації дослідження має свої, певні особливості та специфічні завдання і відповідні методи, мета яких забезпечити послідовний, контрольований, процес.

Першим етапом слугує підготовка, завдяки якій визначаються: мета та завдання дослідження, формулюється гіпотези, та обираються методи збору і обробки результатів.

Основна ціль даного дослідження була знайти позитивний кореляційний зв'язок між ціннісними орієнтаціями особистості та рівнем стресостійкості у дорослих осіб. А отже, дані припущення будуть перевірятися на основі результатів досліджень. Завдання на цьому етапі - це підбір методів дослідження, таких як: анкетування, спеціалізовані тести чи інтерв'ю для визначення основних ціннісних орієнтацій, а також, підбір тестів для оцінки рівня стресостійкості: це можуть бути різноманітні методики, опитувальники, тестувальники, шкали, які допоможуть зібрати якісні та кількісні дані, на основі яких, будуть проведені математичні розрахунки та розроблені рекомендації.

Метою даного дослідження - є виявлення обумовленості специфічного взаємозв'язку між системою ціннісних орієнтації та рівнем стресостійкості у дорослих, а також визначення відмінностей у структурі цінностей особистості з різним рівнем стресостійкості та здатності до успішної адаптації до умов середовища.

Саме організація емпіричного дослідження може забезпечити достовірні, наукові, валідні результати. Адже, від якісно здійсненого дослідження залежить, чи зможуть результати відобразити реальний стан взаємозв'язку цих систем, та як отримані результати вплинуть на мету, ціль, структуру програми розвитку стресу стійкості.

Отож, дослідження проводилось у період квітень - червень 2025р., серед дорослих респондентів із різних сфер діяльності (медична сфера, ІТ спеціалісти, представники малого бізнесу, студенти, працівники сфери обслуговування). Загальний обсяг вибірки - 110 осіб, віком від 23 до 55 років. Серед них 55 жінок та 55 чоловіків.

Усім респондентам були представлені їх права, та надавалась інформація щодо ознайомлення з умовами та правилами дослідження. Добір учасників проводився за дотримання етичних вимог: принципом добровільної згоди участі в програмі, та анонімності. Адже, надзвичайно важливим аспектом проведення дослідження є дотримання етичних норм та стандартів. Кожен учасник має право бути проінформований про мету та умови дослідження, і також, мати можливість добровільно погодитись на дослідження, та відмовитись від нього в будь який момент.

Конфіденційність - є безумовно, важливою частиною етичних норм, тому, всі опитування мають проводитися анонімно, будь-яка особиста інформація респондентів повинна бути виключена від доступу сторонніх осіб та інших учасників процесу. Також, важливою умовою є забезпечення психологічної безпеки учасників та фізичний комфорт на час тестування. Для цього мають бути виключені зовнішні фактори: негативний вплив погодних умов, безпечно

укриття під час повітряної загрози, у доступі має бути питна вода та можливість вийти на свіже повітря.

Ще одним важливим елементом, який необхідний для проведення якісного тестування - це надання чітких, зрозумілих інструкцій учасникам, пояснити правила тестування, оголосити мету дослідження та подальше застосування їх результатів. Кожен учасник має право на зворотній зв'язок, задавання уточнюючих питань, адже це допоможе знизити додатковий стрес від можливого нерозуміння/забування певних інструкцій чи визначень, та знизить можливість спотворення результатів.

Критерії, за якими добирались учасники це: дорослий вік учасників, здатність самостійно заповнювати бланки тестувань, готовність надавати правдиві відповіді та відсутність офіційно встановлених важких психічних розладів. Тобто, аби не спотворювались результати дослідження, критеріями виключення слугували: гострі емоційні чи психотравматичні стани, наявність уражень центральної нервової системи, важких черепно-мозкових травм та контузій, порушення когнітивних функцій які б унеможлилювали проведення тестування.

Наступним важливим елементом у проведенні досліджень - є забезпечення мотивації респондентів. Оскільки тестування вимагають концентрації уваги, виділення особистого часу, емоційного напруження, то для респондентів важливо створити позитивну атмосферу та мінімізувати дискомфорт, забезпечити позитивне підкріплення. Адже через нестачу мотивації до дослідження, респонденти можуть проходити тестування нашвидкоруч, що не дасть достовірних результатів. Саме тому, важливо впроваджувати заохочення. В такому випадку можемо відсилатися до мети дослідження, важливості та цінності розробки програм по розвитку стресостійкості та пояснення про те, де вони першочергово будуть застосовуватись та кому допомагати, а також, усі учасника матимуть змогу безкоштовного проходження тренінгу щодо розвитку стресостійкості.

Важливим процесом є етап збору емпіричних даних для отримання достовірної, валідної та репрезентативної інформації. Процедура збору даних визначається загальною метою дослідження, логікою, характером застосованого інструментарію. Збір даних здійснюється за використанням роздрукованих матеріалів та електронних форм. Цей підхід дозволяє охопити досить широку вибірку та забезпечити доступність участі для респондентів, незалежно від їхнього місця перебування та графіку зайнятості, що дає змогу обрати комфортні умови.

Надалі, відбувається завершальний етап збору даних, а саме - здійснюється первинна перевірка відповідей на їх повноту та коректність. Результати досліджень підраховуються та аналізуються за допомогою статистичних методів, таких як регресійний або кореляційний аналіз, що дозволяє розкрити закономірності та взаємозв'язок між стресостійкістю та ціннісними орієнтаціями особистості. Розраховуються середні значення, показники, медіани, стандартні відхилення, мінімальні або максимальні значення. Для розуміння рівня взаємозв'язку між змінними застосовується кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона. У разі відхилення від норми розподілу, або при застосуванні рангового коефіцієнту - використовується коефіцієнт кореляції Спірмена. Кореляційний аналіз дозволяє визначити напрямок зв'язку між показниками стресостійкості, їх ступінь та домінуючі ціннісні орієнтації респондентів. Також, для порівняння показників стресостійкості, між групами з різними рівнями значущості ціннісних критеріїв - використовувалися методи міжгрупового аналізу. Це забезпечує можливість обґрунтовано оцінити відмінності у показниках. Саме на цьому етапі відбувається інтерпретація отриманих результатів та узагальнення тенденцій.

Для наочного представлення даних використовуються графічні методи, такі як: профільні графіки, діаграми або таблиці; це сприяє наочності та узагальнення висновків.

Статистична обробка здійснюється за допомогою програмного забезпечення, що дозволяє оцінити точність розрахунків та системність обробки результатів. Комплексне використання методів описової та інферентної статистики - забезпечує повноцінне дослідження та надає можливість проаналізувати структури та закономірності зв'язку між ціннісними орієнтаціями та стресостійкістю у дорослих, і дозволяє здійснювати валідні висновки.

Завершальним етапом дослідження є формулювання висновків та рекомендацій. За допомогою використання результатів дослідження, можна сформулювати практичні рекомендації для психологів, соціальних представників та педагогів, розробити та поширити застосування програм розвитку стресостійкості. Дані програми та рекомендації можуть являти собою користь для організацій, працівники яких, мають підвищений рівень стресу, а також для осіб, які виявляють бажання покращити свою здатність до адаптації в складних ситуаціях.

Таким чином, проведення та організація емпіричного дослідження повинні бути здійсненими відповідно до науково-методологічних вимог, що забезпечує надійність та валідність отриманих результатів. Дослідження реалізуються поетапно, від визначення мети, завдань, гіпотези дослідження - до вибору методів, вибірки, процедури збору даних та їх первинної обробки. Застосування стандартизованих психодіагностичних методів дозволяє оцінити рівень стресостійкості та структуру ціннісних орієнтацій серед дорослих респондентів. Процедура проводиться за дотримання етичних норм та стандартів, що включають: добровільність участі, інформовану згоду та конфіденційність.

Отримані емпіричні дані є репрезентативними для вибірки досліджуваних і створюють теоретично-практичне підґрунтя для подальшого розширення розуміння взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та стресостійкістю дорослої особистості. Реалізація емпіричного блоку дає можливість

приступити до поглибленої статистичної обробки інформації та теоретичного узагальнення отриманих даних, крім того сприяє виявленню психологічних закономірностей, які визначають стійкість особистості до стресу у зв'язку із ціннісними орієнтаціями та надає інформативну базу для створення програми розвитку стресостійкості у дорослих.

## **2.2 Обґрунтування та опис психодіагностичних методик**

Для емпіричного дослідження феноменів стресостійкості та ціннісних орієнтацій, важливим аспектом є підбір та використання якісних діагностичних інструментів, котрі допомагають визначити психологічні характеристики особистості, зокрема ціннісні орієнтації, пріоритети, рівень стресостійкості особисті та інші механізми адаптації до стресу. Нижче наведено докладний опис методик, які були використані у дослідженні з обґрунтуванням їхньої особливості, призначення та практичного застосування. Описано три методики на дослідження ціннісних орієнтацій та три методики для дослідження стресостійкості у дорослих.

Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбота та Леонардо Махоліка сфокусований на визначенні життєвих орієнтирів особистості, що є суттєвим чинником її пристосувальної поведінки у складних обставинах. Цей тест дає змогу розкрити те, наскільки виразно індивід усвідомлює своє життєве призначення, власну мету та значущість, які пріоритети він ставить перед собою у бутті.

Смисложиттєві орієнтири тісно корелюють із психологічною стійкістю, адже люди з чітким розумінням своєї ролі у світі та внутрішнім імпульсом до досягнення - ефективніше долають негаразди. Приміром, індивіди, у яких на першому місці стоїть потреба у самореалізації та зростанні, з більшим оптимізмом ставляться до розв'язання життєвих викликів, що дає змогу їм

швидше пристосовуватися до напружених ситуацій. Методика легка у використанні та статистичній обробці, дозволяє порівнювати результати різних вікових та професійних груп та добре поєднується з методиками вимірювання стресостійкості [6].

Ціннісний опитувальник Ш. Шварца є однією з найбільш широко застосовуваних методик для вивчення динаміки цінностей завдяки своїй валідності, надійності та культурній універсальності, і часто використовується у дослідженнях пов'язаних із ціннісними орієнтаціями. Перевагою методики є її універсальність, так як вона підходить для студентів, дорослих, фахівців допоміжних професій та добре комбінується з іншими методиками. Проведення методики може бути як і індивідуальним, так і груповим. Методика базується на теорії цінностей Ш. Шварца і дозволяє визначати ставлення особистості до різних аспектів життя у 10 різноманітних категоріях. Опитувальник дозволяє організувати цінності в мотиваційне коло і за допомогою цього відобразити взаємозв'язок між прагненням до змін та прагненням до стабільності, а також між їх локусом спрямованості на себе і на інших [70].

Субашкевич І. Модифікація методики О. Фанталової "Рівень співвідношення "цінності" і "доступності" в різних життєвих сферах". У даному дослідженні адаптації С. В. Субашкевича, українського психолога який уточнив перелік цінностей, стандартизував інструкції, спростив систему підрахунків та розробив критерії інтерпретації результатів. Адаптована українська версія є валідною для вибірки та дозволяє ефективно оцінити, як структуру цінностей, так і ступінь їхньої реалізованості та пов'язані з ними внутрішні конфлікти. Методика дозволяє визначити загальний рівень гармонійності особистості, ступінь досягнення життєвих цілей, а також виявити фактори, які можуть знижувати стресостійкість і впливають на психологічне благополуччя. Учаснику дослідження пропонується список основних цінностей, таких як здоров'я, любов, сім'я, цікава робота, матеріальне благополуччя, свобода, саморозвиток, творчість та інші. Для кожної з цих

цінностей респондент здійснює оцінку за 10-бальною шкалою: - важливість цінності (ступінь її значущості для людини) та доступність цінності (рівень її реалізації у житті).

Різниця між показниками важливості (В) і доступності (Д) демонструє ступінь ціннісного розриву. Якщо значення В перевищує Д, це свідчить про наявність внутрішньоособистісного конфлікту (цінність є значущою, однак поки що недосяжною). У зворотному випадку значення різниці може вказувати на внутрішньоособистісну фрустрацію або зниження мотиваційної важливості (цінність доступна, але втратила свою суб'єктивну значущість [55].]

Методика для визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса і К. Раге. Дана методика дозволяє оцінити успішність адаптації особистості до стресових ситуацій. Також, вона дозволяє оцінити рівень адаптації у соціальних ситуаціях. Застосування методики не обмежується дослідженням стресостійкості у контексті психологічних реакцій, а дозволяє розглянути здатність людини підтримувати ефективні соціальні зв'язки. За допомогою методики можна дослідити рівень ресурсів особистості для соціальної взаємодії та підтримки у кризових ситуаціях, соціальній інтеграції та взаємообміну підтримки, яка слугує додатковим опором подолання труднощів [39].

Наступною методикою для вимірювання стресостійкості є "Тест життєстійкості С. Мадді". Методика призначення для кількісної діагностики життєстійкості, тобто системи переконань про себе, світ та взаємини з іншими. С. Мадді розглядає життєстійкість як характеристику особистості, що включає в себе мотивацію до подолання труднощів, емоційну стабільність та здатність бачити перспективи навіть у складних ситуаціях. Використання методики дозволяє оцінити, наскільки особистість може бути стійкою до стресу в умовах постійних змін та невизначеності. Опитувальник складається з певного переліку тверджень за якими респонденту пропонується визначити суб'єктивну відповідність цих тверджень за чотирьох-бальною шкалою. Тест оцінює не

лише загальний показник життєстійкості, а й вираженість певних ключових субшкал, такі як: контроль, залученість та прийняття ризику [66].

Також, у дослідженні використана Шкала психологічного стресу PSM Лемура-Тесьє-Філліона. Інша назва цієї методики - шкала психологічного стресу PSM-25 (Psychological Stress Measure, PSM-25). Шкала дозволяє оцінити рівень стресу, який виникає у певних ситуаціях, а також дозволяє виміряти особливості та характер цих переживань, і оцінити частоту та інтенсивність цих симптомів. Шкала використовується як інструмент, на базі якого можна здійснити аналіз когнітивних, емоційних та фізіологічних реакцій на стресові події. За допомогою шкали можна виокремити детальну картину того, як ціннісні орієнтації можуть корелювати із рівнем стресу. Методика славиться своєю валідністю, надійністю, простотою та швидкістю у використанні [38].

Використання обраних психодіагностичних методик дає змогу здійснити розширене та глибоке дослідження ціннісних орієнтацій особистості та стресостійкості, і як внаслідок, дозволяє визначити взаємодію цих елементів та аспектів між собою, і їх вплив на загальну психологічну стійкість. Для широкого та глибокого розуміння взаємозв'язку стресостійкості та ціннісних орієнтацій, важливим є такий аспект психодіагностичних методик, як їх взаємодія та інтеграція.

За допомогою широкого вибору діагностичних методик ми маємо достатню кількість інструментів для отримання комплексного уявлення про психічні механізми, які впливають на стійкість до стресу та дозволяють виділити окремі аспекти цих механізмів і специфічну інформацію про індивідуальні риси особистості. Наприклад, “Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонардо Махоліка”, фокусується на оцінці смисложиттєвих орієнтацій особистості, дає кількісні дані, які можна обробити статистично (середнє, стандартне відхилення, кореляції, регресія), що підвищує достовірність висновків.

Методика Шварца дозволяє побачити більш глибинний динамічний континуум цінностей та їх конфлікти. Це дозволяє виявити, чому саме людина обирає певні цілі з огляду на цінності, дозволяє зрозуміти, що саме людина вважає найважливішим.

Також, важливим є вибір та значення методик за допомогою яких ми оцінюємо стресостійкість. Так вдалося обрати методики, які дозволяють оцінити стрес на трьох рівнях : суб'єктивне переживання - шкала Л. Лемура, Р. Тесьє та Л. Філліона - дозволяє виявити внутрішній показник, який пояснює, чому за однакового зовнішнього навантаження виникає різний рівень дистресу; об'єктивна інтенсивність стресогенних подій - Шкала Холмса та Раге, дає змогу об'єктивно оцінити той самий рівень зовнішнього навантаження, тобто кількість і вагу подій, та класифікувати респондентів за ступенем ризику[39].; та особистісний ресурс протистояння стресу - С. Мадді, вимірює фактичний рівень стресу, психологічної напруженості, який відчуває людина незалежно від об'єктивної ваги подій.

За допомогою цих методик ми можемо розширено та поглиблено провести аналіз. Це нам дозволить не лише виявити взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та стресостійкістю, а і зрозуміти, наскільки дані ціннісні орієнтації здатні вплинути на ступінь адаптації людини в життєвих труднощах.

Наприклад, якщо індивід має високий ступінь орієнтації на оточення, допомогу іншим та взаємодію з суспільством - це, за деяких стресових подій може допомагати та посилювати опірність для стресу, адже соціальні зв'язки можуть надавати підтримку; якщо ж стрес виник у парадигмі соціальних ситуацій, де є порушений зв'язок з іншими - навпаки, може посилювати вагу стресу для індивіда.

Обрані методики допомагають нам оцінити не лише здатність до подолання стресу, а й фактори, що впливають на адаптаційні можливості.

Також, за допомогою цих методик ми можемо забезпечити глибокий аналіз індивідуальних рис, які можуть бути предметом для розвитку стресостійкості.

Даний підхід є дуже важливим для психологічної практики, адже він дозволяє прогнозувати поведінку особистості в певних ситуаціях, підвищити ефективність втручань, розробити більш коректні рекомендації, допомогти людям в кризових станах та сформуванню програму розвитку стресостійкості/резильєнтності, і забезпечити більш високий рівень підтримки для населення.

### **2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Аналіз результатів дослідження відіграє важливу роль у встановленні зв'язку між ціннісними орієнтаціями та рівнем стійкості особистості до стресу. Отримані дані про цінності та стресостійкість допомагають нам провести взаємозв'язок щодо того, як певні цінності можуть впливати на стійкість до стресу, підвищувати його чи знижувати, та призводити до психологічної кризи. Аналіз та інтерпретація даних здійснювалися комплексно, такий підхід допоміг нам включити статистично обробку та провести кореляційний факторний аналіз.

Першим, важливим кроком був аналіз загального рівня стресу аби оцінити загальну тенденцію серед населення на даний час, та мати змогу провести кореляцію між цінностями, визначити рівень психологічної стійкості в умовах стресу.

Сучасні тенденції суспільства провокують високий рівень стресу і кожен має індивідуальний рівень опірності до нього. Тому, наступні методики, щодо визначення домінуючих ціннісних орієнтацій, допомогли нам провести кореляцію того, як окремі “цінності” впливають на здатність опиратись стресу. Це дозволяє нам отримати загальне враження про те, наскільки опитуванні

спроможні до адаптації в стресових умовах, та які життєві пріоритети є ключовими. Наприклад, якщо серед опитаних домінує цінність - самостійності, то можна очікувати, що люди з даною цінністю - будуть мати вищий рівень опірності до стресу, так як, ймовірно, їм не притаманне перекладання відповідальності за власне життя та дії на інших людей, тому серед них нижчий рівень залежності від інших.

Тож, у дослідженні було проведено кореляційний аналіз, який допоміг визначити наскільки сильно, певні ціннісні орієнтації впливають на життєву стійкість. Адже, багато психологів та психотерапевтів називають сьогоденну епоху в суспільстві - “нарцисичною”, з великим акцентом на матеріальне та “успіх”, що може породжувати залежність від зовнішніх факторів та уникнення від втілення справжніх цінностей у життя.

Також, варто врахувати індивідуальне сприйняття, ерудованість і рівень саморефлексії опитаних, адже можлива похибка у в тому, що респонденти можуть плутати справжню цінність та нав'язане “правило” життя. Тобто, у суб'єктивному сприйнятті, де людину цінують за її досягнення, навіть маючи їх, людина може почуватися нещасною, адже це правило життя : “щоб мене любили- я мушу досягати”, коли ж справжня цінність - це любов і прийняття.

Разом з тим, важливо врахувати вікові особливості вибірки, так як різні вікові групи можуть породжувати різні морально-етичні норми, тому і рівень стресу може відрізнятись. В той час, як молодь може більше орієнтуватися на успіх та досягнення, старші люди - на зв'язок з природою та родиною, але тут є зворотній зв'язок : з такою цінністю як “здоров'я”, наприклад, адже в молодому віці вона є більш доступна. Також, відмінність результатів стресостійкості серед респондентів з низьким та високим рівнем стресостійкості допомагає оцінити ключові відмінності в цінностях та їх впливі. Наприклад, якщо особи надають перевагу цінності мистецтва та краси природи - це може свідчити про важливість внутрішньої гармонії та додатковий ресурс у процесі адаптації до стресових ситуацій та умов.

У свою чергу, завжди варто враховувати похибку у неправдивих відповідях, адже навіть в проведенні анонімного анкетування, певна особистість може давати відповіді, більш “соціально прийнятні”. Тим не менш, загальний аналіз результатів дозволить оцінити тенденцію та сформулювати уявлення про взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та здатністю особистості протистояти стресу.

Подальший, більш детальний аналіз методик дасть змогу поглиблено оцінити особливості цих зв'язків та виокремити найбільш значущі фактори, що впливають на життєстійкість.

У дослідженні була сформована вибірка зі 110 респондентів, віком від 23 до 55 років, серед них було 55 чоловіків та 55 жінок. Учасники репрезентували різні професійні діяльності та різні соціальні групи. Таке різноманіття у вибірці дозволяє більш поглиблено виміряти та оцінити результати. Такий вибір зумовлений необхідністю дослідити рівень психологічного стресу серед людей з різним професійним навантаженням і стилем життя.

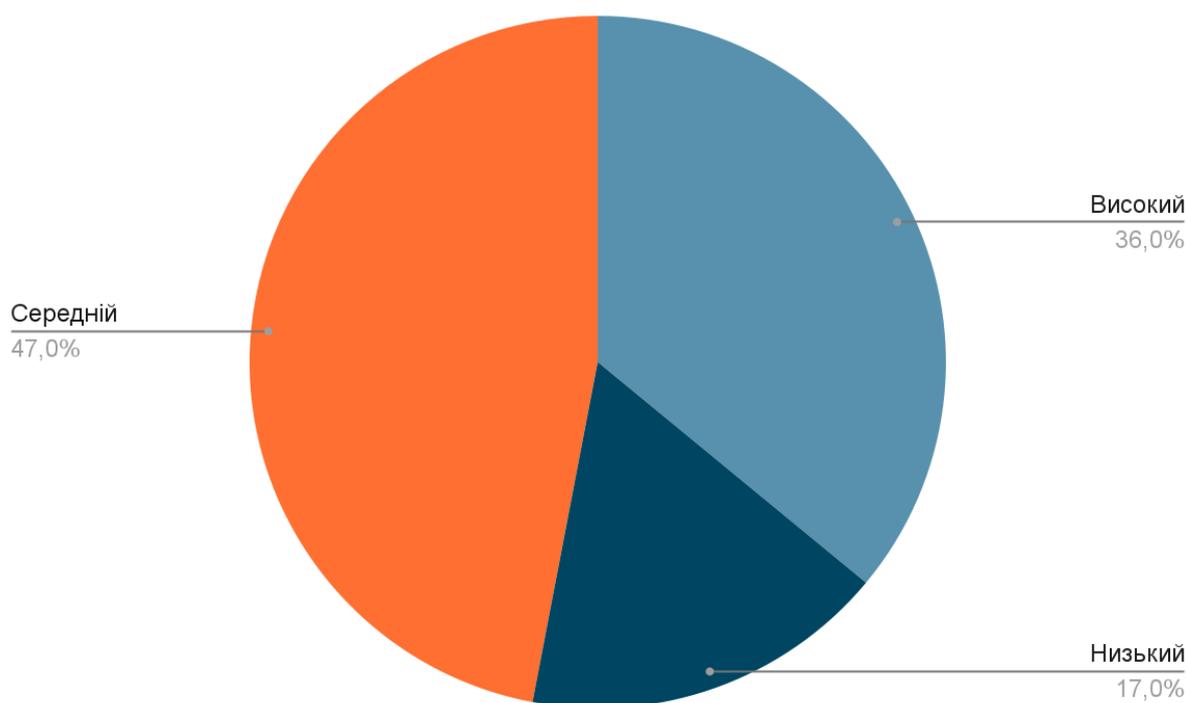
Задля зручності, усі методики були адаптовані до 100 бальної системи і їм визначені загальні середні арифметичні значення стресу і стресостійкості за такою схемою: Показник високий 67 - 100 балів, показник середній 34 - 66, показник низький 0- 33 балів.

### **Аналіз рівня психологічного стресу за шкалою PSM Лемура–Тесьє–Філліона.**

У дослідженні за методикою «Шкала психологічного стресу PSM» Лемура-Тесьє-Філліона, взяли участь 110 респондентів різного віку та професійних груп.

Загалом, середні бали за рівнем стресу виглядали наступним чином - 36% респондентів мають високий рівень стресу, 47 % - середній, і лише 17 % - низький. Це може вказувати на те, що більшість респондентів на даний час перебувають у стані помірного або підвищеного рівня емоційного напруження .

Такі результати можуть пояснюватися тим, що респонденти можуть мати різні побутові і професійні навантаження, особистісним рівнем сформованості навичок емоційної регуляції, а також, військовим, економічним та політичним становищем в Україні[57]. Отож, значна частина опитаних має ризик психологічної дезадаптації чи вигорання, що лише підтверджує необхідність профілактичних заходів для роботи зі стресом та необхідності програм психологічного відновлення( *рис 2.1*).



**Рис 2.1 Рівень психологічного стресу серед учасників дослідження за шкалою PSM Лемура-Тесьє-Філліона**

З діаграми ми бачимо, що майже половина респондентів 47 % - мають середній рівень стресу, це може вказувати на загальну адаптованість з помірно наявною напруженістю.

У 36 % учасників спостерігається високий рівень стресу і це може свідчити про певний ризик дезадаптаційних проявів та необхідність інтервенції профілактичних психоемоційних втручань.

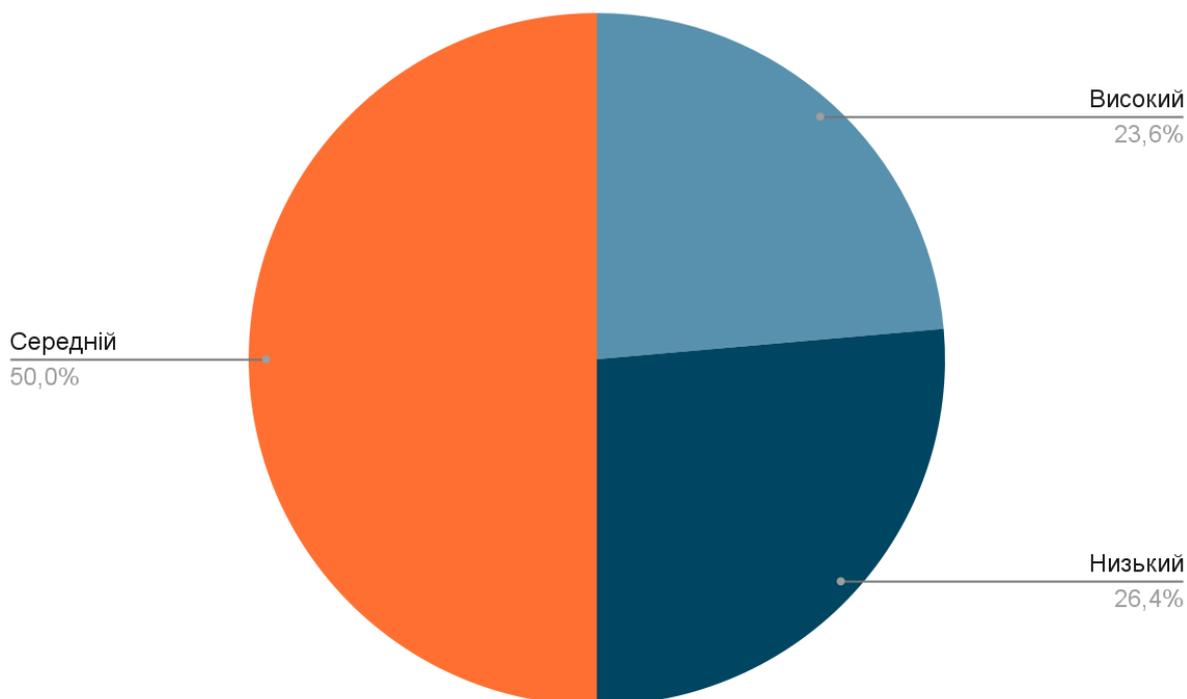
У 17 % учасників спостерігається низький рівень стресу, що може вказувати на достатній рівень внутрішніх ресурсів, високу здатність самостійно приймати рішення та ефективно долати труднощі. Подальший аналіз ціннісних орієнтацій, допоможе нам зрозуміти, які саме цінності можуть бути допоміжними.

#### **Аналіз рівня стресостійкості за методикою Д. Холмса та К. Раге.**

За результатами проведеної методики, було здійснено аналіз результатів щодо рівня стресостійкості учасників і визначено що: 29 % респондентів мають низький рівень стресостійкості, 55 % в респондентів - середній та 26 % учасників продемонструвала високий рівень стресостійкості.

Це означає, що половина учасників вибірки характеризуються середнім рівнем стресостійкості, тобто, володіють достатнім запасом адаптаційних можливостей, що дають змогу забезпечити задовільну здатність у подолання труднощів та навантажень.

Втім, майже третина опитаних є особами з низьким рівнем стресостійкості та потребують покращення навичок емоційної регуляції, навичок соціальної взаємодії, навичок усвідомлення та тренування адаптивних копінг-стратегій (*рис 2.2*).

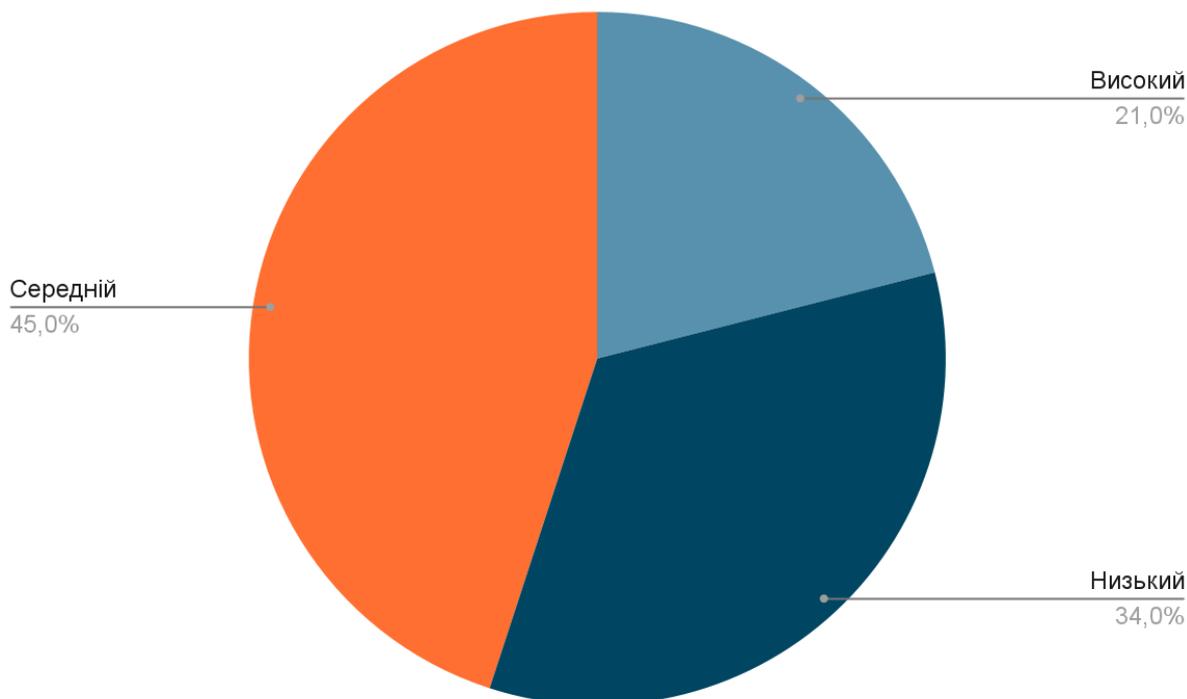


**Рис 2.2 Результати за тестом “Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації” (Д. Холмс, К. Раге)**

Підсумовуючи отримані результати за даною методикою - ми можемо сказати, що інтервенції, щодо підвищення стресостійкості серед населення мають сенс і можна рекомендувати їх впровадження в різні професійні сфери та соціальні групи.

**Аналіз рівня стресостійкості за методикою Рівень життєстійкості (за тестом С. Мадді).**

За результатами даної методики, а саме Тесту життєстійкості С. Мадді, виявлені такі результати: 21 % респондентів притаманне високе значення рівня життєстійкості, середній рівень життєстійкості для 45%, та 34 % - мають низький рівень життєстійкості. Отримані дані мають схожу тенденцію з попередніми методиками, а саме те, що більшість учасників здатні адаптуватися до стресових умов. Втім, значна частина, понад третину- демонструють більш низький рівень стресостійкості, що є предметом вразливості до різних життєвих обставин (див. рис 2.3).



### **Рис 2.3 Результати Тесту життєстійкості С. Мадді**

Тест життєстійкості С. Мадді продемонстрував, що високий рівень життєстійкості корелює з високими показниками стресостійкості.

Порівняння результатів за трьома методиками (PSM, Д. Холмс і К. Раге, С. Мадді) показало, що близько половини респондентів мають середні показники стресу й рівня стресостійкості, що відповідає збалансованому стану адаптації. Разом із тим від 25 % до 35 % осіб демонструють високий рівень стресу або низьку стресостійкість, що свідчить про наявність емоційної напруги, невпевненості або труднощів у саморегуляції. Загалом результати вказують на потребу у формуванні психологічної культури стресостійкості, розвитку особистісних ресурсів, підтримки професійного балансу та профілактики вигорання.

### **Аналіз даних за методикою Ш. Шварца (опитувальник цінностей)**

Методика Ш. Шварца дозволяє нам оцінити 10 основних типів цінностей. Також, попередньо визначивши середнє арифметичне рівня стресу та

стресостійкості кожного з учасників за двома попередніми методиками, їх було переведено у 100 бальну шкалу, де оцінка від 0 до 33 балів, свідчать про низький рівень стресостійкості, від 34 до 66 - середній рівень стресостійкості і від 67 до 100 - про високий рівень стресостійкості. Це дає нам можливість співставити рівень стресостійкості серед учасників, оцінивши певну категорію цінностей, провести кореляцію між оцінкою важливості кожної цінності та рівнем стресостійкості. Тож, середні бали за ціннісними орієнтаціями виглядали наступним чином:

Представлену цінність - доброзичливість: 9 % учасників відзначили, як “мало важливу”, та рівень стресу стійкості середній у них коливається у межах 65 балів, що є середнім показником стресостійкості, наближеним до високого. Також, середній рівень стресостійкості - 68 балів, був найвищий серед опитаних, щодо цінності доброзичливості, які оцінили її як “середньо важливу цінність”. Найнижчий рівень стресостійкості у 44 бали, був у представників, які оцінили цінність доброзичливості, як - “гіперважливу” - це 27 %, тобто спостерігалось легке просідання за рівнем стресостійкості. Це може вказувати на емоційне виснаження у зв'язку з постійною допомогою іншим та самопожертвою, або ж поступливо покірним стилем поведінки, що не дає змоги задовольнити власні потреби на користь іншим, і відповідно, впливає на зниження стресостійкості. В той же час, як учасники котрі оцінили цінність доброзичливості - “низько”, ймовірно, не переймаються думкою суспільства, і з більшою легкістю заявляють про свої потреби і бажання, та відстоюють власні кордони.

Наступною цінністю, яку оцінювали учасники була цінність - “досягнення”. Учасники, які оцінили її низько, а саме 22 % респондентів, мають рівень стресостійкості - 54 бали, що є середнім рівнем стресостійкості. Учасники із високою орієнтацією на досягнення, а таких було 38 %, також мають середній рівень стресостійкості - 54 бали. В той час, учасники, які

“середньо” оцінили рівень важливості даної цінності, мали найвищий показник стресостійкості - 69 балів.

Третьою була цінність “безпеки”, та 7 % учасників, оцінили її, як “не надто важливу”, їх рівень стресостійкості варіювався у межах 71 балу, що вказує на високу стресостійкість. Середній рівень стресу стійкості -56 балів серед учасників, які оцінили цінність, як “середню важливо” , таких 24 %. А також, 69% опитуваних, оцінили цінність безпеки як “гіперважливо”, та їх рівень стресостійкості варіювався в межах 44 балів. Тобто, прослідковується негативна асоціація між рівнем цінності “безпеки” та стресостійкістю. Можливе пояснення полягає в тому, що в умовах війни, забруднень середовища, відсутності інформаційної гігієни, надмірний фокус на безпеку посилює гіпер контроль, відчуття безпомічності та тривожність.

“Конформізм” оцінили як “низькою вадливою” 19 % учасників, рівень стресу стійкості серед них дорівнює 69 балам. Серед тих, хто оцінив дану цінність, як “середню” за важливістю - рівень стресостійкості становив 54 бали. Найнижчий показник, у 27 балів за рівнем стресостійкості, був серед тих, хто оцінив цінність конформізму, як “дуже важливо” - це 29% опитаних. Це може підтверджувати припущення про те, що важливість чужої думки та стратегія пристосування - можуть підвищувати рівень стресу, в той же час, як незалежність від думки інших, опора на власні сильні сторони, знання та опора на себе - підвищують стресостійкість.

“Традицію” оцінили як “мало важливу” 31% опитаних, “середньо важливою” - 29% , “важливу” - 40%. Спостерігається легкий спад при високій важливості. Оптимум - низька/середня важливість (69 - 70 балів за рівнем стресостійкості): “опора на традиції” як ресурс, але без ригідності.

Гедонізм - 33% опитаних оцінили, як “мало важливу”, та а рівень стресостійкості серед них - 66 балів; 35%, визначили її як “середньо важливу”, та мали 72 за рівнем стресостійкості; та “важлива” серед 32% опитаних, з рівнем стресостійкості у 48 балів. Найкращий рівень

стресостійкості спостерігається при середній важливості такої цінності, в балансі між обов'язком та задоволенням. В той час, як над важливість гедонізму пов'язана з різким спадом стресостійкості, це може означати, що в осіб, яким притаманний такий високий рівень важливості гедонізму, можуть бути супутні проблеми, такі як: імпульсивність та уникнення відповідальності, що може характеризуватись слабкою емоційною регуляцією.

Універсалізм - помірна важливість цінності асоціює з рівнем стресостійкості 59 балів, але при "гіпер-важливості" - є просідання (37 балів). Перевантаження глобальною емпатією та соціальними проблемами може підвищувати емоційне напруження.

Цінність "Влади", оцінили "не дуже важливою" 46%, рівень стресостійкості серед них 66 балів. Дуже виражена U-крива: найкраще при середній важливості - 73 бали, серед 25% учасників. Висока домінантність у 29% опитаних, пов'язана з дуже низькою стійкістю (у 32 бали) - це може трактуватися високою конфліктністю, хронічним стресом та виснаженням.

Також, серед 12% опитуваних, таку цінність як "самостійність", було оцінено як "не надто важливо", та рівень стресу серед таких респондентів становив 42 бали. Серед тих, хто оцінив цю цінність як "дуже важливо" - (72% опитаних), мали середній рівень стресостійкості (59 балів). Та найвищий рівень стресостійкості (76 балів), серед 16% опитуваних, які оцінили цю цінність як середню за важливістю. Тобто, люди, яким самостійність не є важливою цінністю, часто можуть опиратися на інших та залишатись в залежності від важливих для себе людей. Люди, яким самостійність є дуже важливою цінністю - мають кращий рівень стресостійкості, проте, існує ризик що вони можуть не делегувати обов'язки та брати на себе занадто багато відповідальності, що посилює рівень стресу. Втім, особи які вважають важливою таку цінність, як самостійність - мають позитивну асоціацію з рівнем стресостійкості, найвищому у вибірці та вищий рівень автономії, внутрішньої мотивації та соціальної підтримки, що сприяє кращій емоційній адаптації до стресу.

Узагальнені закономірності в тому, що надто високий рівень важливості певних цінностей - не сприяє підвищенню рівня стресостійкості. Найвищий рівень стресостійкості спостерігається при середній важливості цінності для особистості (див. таб 2.1).

**Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та рівня стресостійкості серед респондентів**

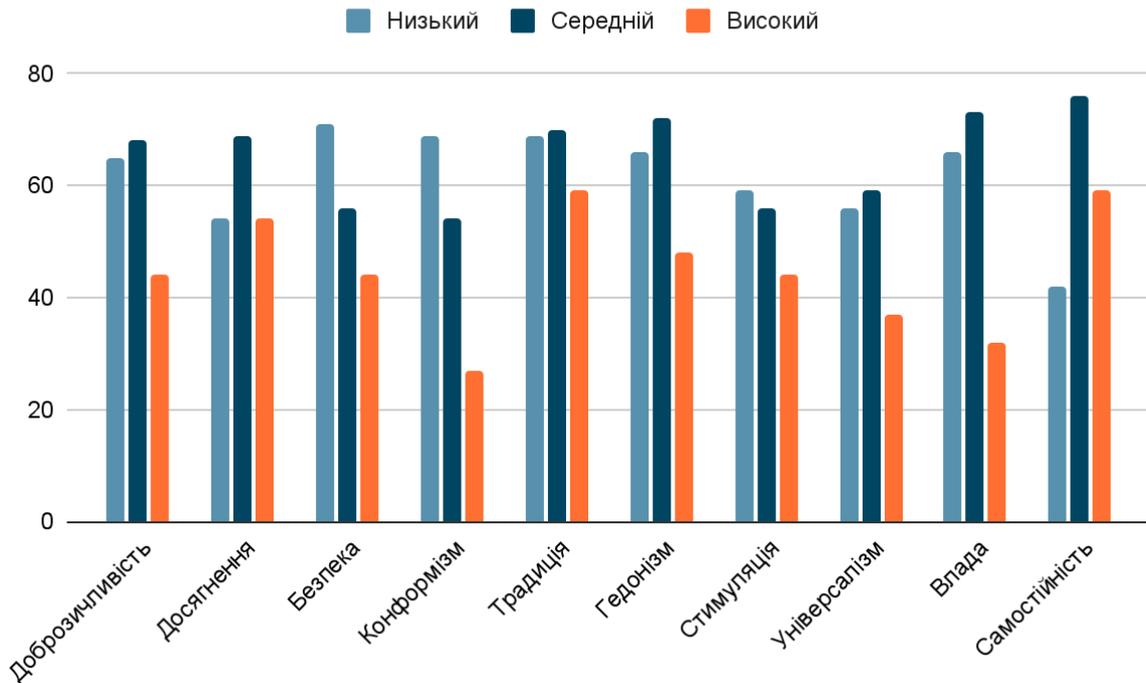
Ціннісні орієнтації	Низький рівень важливості цінності	Рівень стресостійкості	Середній рівень важливості цінності	Рівень стресостійкості	Високий рівень важливості цінності	Рівень стресостійкості
Доброзичливість	9%	65	64%	68	27%	44
Досягнення	22%	54	40%	69	38%	54
Безпека	7%	71	24%	56	69%	44
Конформізм	19%	69	52%	54	29%	27
Традиція	31%	69	29%	70	40%	59
Гедонізм	33%	66	35%	72	32%	48
Стимуляція	33%	59	43%	56	24%	44
Універсалізм	29%	56	49%	59	22%	37
Влада	46%	66	25%	73	29%	32
Самостійність	12%	42	16%	76	72%	59

Тож, для таких якостей, як: досягнення, цілі, гедонізм, влада - спостерігається певна крива, тобто, середня важливість - найвища стійкість; крайнощі знижують стресостійкість.

При високій важливості певних цінностей, з найбільш негативним впливом були такі предиктори, як цінність: конформізму, безпеки, влади, універсалізму та стимуляції. Особливо відзначилися: конформізм та влада, що пов'язані з низькою стійкістю, якщо вони стають надто важливими. Тобто, зовнішня мотивація, прагнення контролю та схвалення від інших - часто посилюється емоційною напругою та зниженням психологічної адаптації. Така висока важливість певних цінностей, можливо пов'язана із нестабільною самооцінкою, де цінність сплутана із ціллю.

Найбільш позитивний вплив на рівень стресостійкості мають такі ціннісні орієнтації: самостійність, традиції, доброзичливість та досягнення, але якщо вони не надмірно виражені, тоді вони можуть нести ресурсний характер.

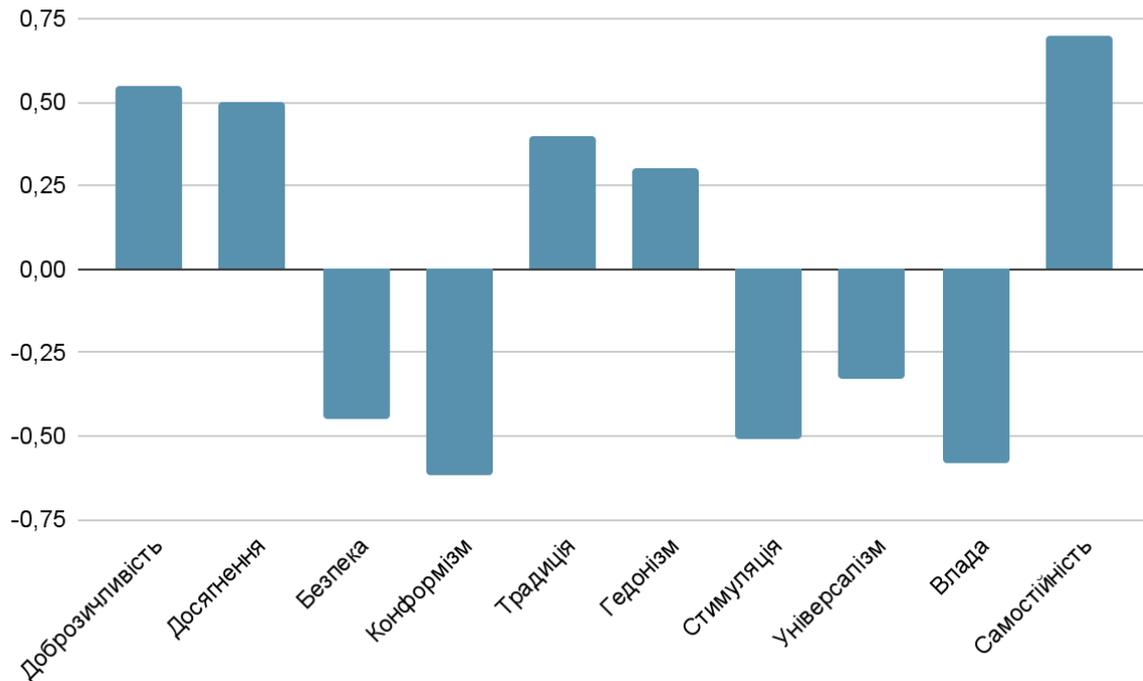
В учасників, які живуть у високій важливості самостійності, безпеки, доброзичливості та традиції - може спостерігатись залежність від контролю, відчуття небезпеки та страх осуду; вони мають більш крихкі копінг-стратегії з компонентом пристосування, важливо розглянути питання самооцінки та страх відкинення. (*рис 2.4*).



**Рис 2.4** Взаємозв'язок рівня стресостійкості з ціннісними орієнтаціями (за методикою Ш. Шварца)

Отже, рекомендовано розвивати автономію та самоконтроль, цілепокладання, локус контролю на “Я”, баланс між “хочу” та “треба”. Це є найпозитивнішими предикторами щодо розвитку стресостійкості. Найоптимальніший рівень амбіцій і досягнень пов'язаний з балансом цілей і потреб. Адже, крайнощі можуть відчужувати або додавати надмірної відповідальності, це може посилювати тривогу.

Для респондентів, яким надважливі цінності безпеки та універсальності - важливо розвивати толерантність до невизначеності, вчитись розуміти власне поле контролю та розділяти відповідальність. З тих, хто орієнтовані на доброзичливість, безпеку та традиції - корисним буде розвивати навички емоційної регуляції, розуміння особистих потреб, навички самоспівчуття та техніки асертивного спілкування (рис 2.5)



**Рис 2.5 Як рівень стресостійкості (0–100) змінюється залежно від важливості різних ціннісних орієнтацій за методикою Ш. Шварца.**

Аналіз показав, що окремі цінності мають протилежний вплив на рівень стресостійкості. Найвищі позитивні кореляції спостерігаються для цінностей самостійність ( $r = 0.69$ ), доброзичливість ( $r = 0.55$ ) та досягнення ( $r = 0.48$ ), що свідчить про їхній конструктивний внесок у формування психологічної стійкості. Отже, отримані дані підтверджують, що цінності внутрішнього розвитку та автономії (самостійність, доброзичливість, досягнення) виступають ресурсними чинниками стресостійкості, тоді як орієнтація на зовнішній контроль і конформність знижує здатність до ефективної саморегуляції у складних життєвих ситуаціях.

#### **Аналіз даних за тестом смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка.**

Згідно результатів тесту смисложиттєвих орієнтацій - існує виражений зв'язок між рівнем сформованості смисложиттєвих орієнтацій та показниками стресостійкості. Аналіз тестування продемонстрував, що спостерігається підвищення рівня стресостійкості у опитаних, які відзначились високими

показниками смисложиттєвих орієнтацій, особливо, в порівнянні з респондентами, у яких вони слабо сформовані. А саме, за шкалою “цілі” в опитаних, які мали високі показники - рівень стресостійкості був 54 бали, тоді, як особи з низьким рівнем цілеспрямованості - 48. Такі результати можуть вказувати на наявність чітких життєвих пріоритетів, які здатні підвищувати здатність долати стрес попри те, що сам по собі сенс цілей, без розвиненого внутрішнього контролю та дисципліни - не є визначальним.

За шкалою “Процес”, яка характеризує задоволення від життєдіяльності “тут і тепер”, різниця між групами становить 16 балів (58 проти 42). Отже, орієнтація на усвідомлене проживання життя та здатність отримувати задоволення від поточного досвіду - сприяє підвищенню психологічної стійкості.

Найсуттєвіші відмінності проявились у шкалі “Результат”, де рівень стресостійкості, серед опитаних, які оцінили цінність “дуже важливою” - 63 бали за рівнем стресостійкості, та серед опитаних, які оцінили цінність “мало важливо” - 36 балів. А також, за показниками “локус контролю - я” («ЛК-Я»): та “локус контролю життя” («ЛК-життя»), також прослідковується дана тенденція. Ці результати можуть вказувати на те, що важливу роль у формуванні стресостійкості відіграють відчуття власного контролю та здатність приймати відповідальність за власні рішення, а також впевненість в тому, що людина може впливати на певний хід життєвих обставин. Саме ці параметри є провідними попередниками стресостійкості в умовах напруги. Вони також корелюють з результатами методики Шварца, адже за попередніми даними, відчуття безпомічності та безпорадності, підвищують рівень стресу.

Надалі, було визначено загальний показник осмисленості життя, що демонструє позитивну тенденцію. Серед опитаних з високим рівнем смисложиттєвих орієнтацій, рівень стресостійкості становив 63.2 бали, тоді як у групі з низькими рівнем - лише 38.6.

Отже, високий рівень смисложиттєвих орієнтацій асоціюється із здатністю підтримувати психологічну рівновагу. Результати тесту гармоніюють із концепцією Віктора Франкла, згідно з якою, відчуття життєвого сенсу та мети - є провідними чинниками в резистентності до стресу та розвитку резильєнтності. Отримані дані дають змогу стверджувати, що розробки, щодо підвищення рівня стресостійкості серед населення та рівня психологічного благополуччя особистості є важливі (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

**Взаємозв'язок між рівнем сформованості смисложиттєвих орієнтацій та рівнем стресостійкості**

Шкали	Високий рівень	Рівень стресостійкості	Низький рівень	Рівень стресостійкості
Цілі	42%	54	58%	48
Процес	37%	58	63%	42
Результат	39%	63	51%	36
ЛК-Я	44%	69	56%	32
ЛК-життя	46%	72	54%	35
Загальний показник ОЖ	41.6	63.2	56.4	38.6

Також, результати тесту вказують на те, що між рівнем сформованості смисложиттєвих орієнтацій та рівнем стресостійкості - має місце значний прямий зв'язок. Адже, за всіма шкалами тесту спостерігається зріст балів рівня стресостійкості в опитуваних з високими показниками рівня смисложиттєвих орієнтацій, тоді як в учасників у яких вони недостатньо сформовані - цей рівень нижчий.

**Аналіз результатів за методикою “Рівень співвідношення “цінності” і “доступності” в різних життєвих сферах» (на основі методики О. Фанталової у модифікації І. Субашкевич).**

Провівши аналіз даних за даною методикою, ми змогли оцінити рівень стресостійкості та можливість реалізації провідних життєвих цінностей для особистості. Згідно результатів цієї методики, існує системний зв'язок між доступністю цінностей та рівнем стресостійкості. Адже, отримані результати свідчать, що у більшості опитаних у яких спостерігалось підвищення доступності важливих для них цінностей, відбувалося зростання рівня стресостійкості, в той час, як неможливість отримати або обмежений доступ до цінностей - зумовлювали зростання емоційного напруження та зниження адаптації.

Ця тенденція корелює з попередніми методиками, а також із положенням теорії Віктора Франкла - цінності є визначальним фактором спрямованості особистості й предиктором її ставлення до життєвих викликів.

Одна з найбільш виражених закономірностей з'являється між реалізацію таких базових цінностей, як: любов, активне життя, впевненість собі та матеріальне забезпечення. Це корелює із підвищенням стресостійкості. Серед опитаних, для яких ці цінності є реалізовані - рівень стресостійкості вищий (71 б), тоді як у випадку недоступності даної цінності - рівень стресостійкості різко падає (39 б). Така ж закономірність прослідковується і для цінностей: активного життя та матеріального забезпечення. Це дає підстави вважати, що задоволення базових потреб пов'язаних із емоційною близькістю, соціальним середовищем, та економічної стабільністю - створює фундамент для формування внутрішньої рівноваги та стійкості до стресу.

Також, важливу роль відіграють у підтриманні стресостійкості така цінність, як - “упевненість у собі”, середній показник стресостійкості в групі де вона є доступною, становить 70 балів, тоді як у групі де цінність не є доступна - всього 34 бали. Така значна відмінність слугує підтвердженням того, що

відчуття власної компетентності, цінності, самоповаги та довіри до себе - є одним з найважливіших ресурсів у протидії стресу. Дана концепція корелює із попередньою методикою смисложиттєвих орієнтацій, де внутрішні відчуття контролю, тобто “локус контролю”, корелює з вищим рівнем емоційної стабільності та здатності ефективно долати стресові ситуації.

Серед респондентів які мають доступ до реалізації цінностей: здоров'я, сімейного життя та цікавої роботи - відзначався високий рівень стресостійкості (70 балів , 66 та 66). Таким чином, ми можемо стверджувати, що стабільність психологічного стану значно зумовлена балансом між професійною самореалізацією, міцними соціальними чи родинними зв'язками та фізичним благополуччям. Дані сфери функціонування є фундаментальною основою задля задоволення базових потреб відповідно до теорії А. Маслоу.

Позитивний зв'язок спостерігається і в реалізації таких цінностей, як пізнання, свобода, творчість та краса. Це може означати, що перелічені вище цінності відіграють, переважно, стабілізуючою роль у системі життєвого сенсу, покращенні психологічної гнучкості, самовираженні, проте не є вирішальними для емоційної стабільності в умовах стресових подій[60].

Цікавим виявився зв'язок цінностей “середньої значущості” із високою доступністю. В такому випадку, рівень стресостійкості залишався достатньо високим. Наприклад, при “середній важливості”, але високій доступності любові та матеріального забезпечення. Це може вказувати на те, що не лише інтенсивність ціннісних орієнтацій, а й міра їх доступності та реалізації у житті має важливу роль в психологічній стійкості. Тобто, гармонійний баланс між прагненням і фактичним доступом в певних життєвих сферах є більш вирішальним чинником до стійкості, на відмінно від, надмірно завищених або знижених очікувань щодо цінностей. Адже, спостерігалася тенденція, що за умов надмірного значення цінності або ж байдужості - рівень стресостійкості був нижчим. Серед учасників для яких більшість цінностей є байдужими або мають не високу значимість, а також серед тих, чиї цінності були недоступними,

показники стресостійкості істотно знижувалися. В середньому, ці показники коливалися в межах 40 - 45 балів за рівнем стресостійкості. Такі результати могли бути наслідком надмірного емоційного навантаження та зниженням ресурсу мотиваційної сфери. Згідно з теорією самодетермінації (Р. Десі, Е. Райан), недосяжність реалізованих цінностей призводить до втрати внутрішньої мотивації, що безпосередньо впливає на здатність особистості подолати емоційні та життєві труднощі.

Узагальнюючи отримані результати за цією методикою - можна вважати, що високий рівень стресостійкості спостерігався в опитуваних, котрі мають змогу реалізовувати особистісно значущі цінності, такі як: активне життя, любов, впевненість собі, матеріальне забезпечення, здоров'я, гармонійне сімейне життя. Вважається, що реалізація доступних цінностей впливає на відчуття сенсу життя, відчуття спроможності впливати на життя, почуття стабільності, що вирішальними компонентами психологічної стійкості. В той же час, як недосяжність важливих цінностей супроводжується вищим рівнем тривожності, зниженням мотивації та вищою чутливістю до стресових факторів.

Проаналізовані результати лише підтверджують припущення про те, що ціннісно-сміслова сфера виступає фундаментальним чинником стресостійкості. Також, забезпечення можливостей до реальної реалізації фізичних, емоційних та екзистенційних потреб людини є однією із пріоритетних напрямів психологічної підтримки, спрямованої на профілактику емоційного вигорання та розвитку навичок подолання стресу. Представлені результати можна переглянути нижче(*таб. 2.3*).

## Представлення ціннісно-сміслової сфери серед респондентів

Цінність	В	ЦД Рс	Н/Д Рс	С	ЦД Рс	Н/Д Рс	Н	ЦД Рс	Н/Д Рс
Активне, життя	36%	73	42	40%	65	54	24%	62	51
Здоров'я	67%	70	36	25%	68	43	8%	52	50
Цікава робота	38%	66	40	29%	55	47	33%	49	36
Краса і мистецтв	41%	55	43	37%	54	46	22%	43	41
Любов	65%	71	39	26%	65	62	9%	62	37
Матеріальне забезпечення	53%	67	35	39%	65	42	8%	61	32
Наявність друзів.	38%	65	36	52%	64	41	10%	45	34
Упевненість у собі	70%	70	34	17%	72	48	13%	38	35
Пізнання	27%	68	37	42%	52	43	31%	46	47
Свобода	66%	56	33	19%	54	46	15%	47	40
Сімейне життя.	59%	66	50	20%	64	51	21%	52	39
Творчість	40%	56	38	33%	58	50	27%	49	47

В - важлива цінність;

С - середньо важлива;

Н - низька важливість цінності;

ЦД Рс - рівень стресостійкості коли цінність доступна;

Н/Д Рс - рівень стресостійкості коли цінність НЕ доступна.

Отже, аналіз результатів свідчить, що рівень стресостійкості пов'язаний із можливістю реалізації цих цінностей у життя. Найвищі показники стресостійкості у тих опитаних, в яких такі важливі цінності, як: любов, здоров'я, активне життя, впевненість у собі та матеріальна стабільність - є доступними до реалізації. Серед цих респондентів середні показники стресостійкості варіюються в межах 67 - 73 балів, що демонструє, як сформовані внутрішні ресурси впливають на активне подолання стресових подій.

Втім, у ситуаціях, коли важливі для особистості цінності являються недоступними, рівень стресостійкості значно знижується та коливається у межах 32 - 42 бали. Це слугує підтвердженням для того, що психологічна стійкість та стабільність, безпосередньо корелюють з рівнем реалізації у тих сфер життя, у яких мають найвищу суб'єктивну важливість. Неспроможність досягти, або обмеження доступу до провідних потреб пов'язаних з міжособистісною взаємодією, емоційною близькістю, професійною самореалізацією, фінансовою та фізичною безпекою - призводять до емоційного напруження, виснаження та не здатності до саморегуляції.

Менший, однак, позитивний вплив на рівень стресостійкості простежується у випадку, коли цінності пізнання, творчості, краси, волі доступні до реалізації. Дані цінності є джерелом додаткових орієнтирів та сприяють покращення психологічної гнучкості, здатності до самовираження, проте не є ключовими чинниками в адаптації та стабільності в інтенсивних та тривалих стресових ситуаціях.

Також, було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (*таб 2.4*)

## Представлення порівняльного кореляційного зв'язку

Порівняння	r	Характер зв'язку
В (ЦД) ↔ С (ЦД)	0,64	помірно сильний прямий
В (ЦД) ↔ Н (ЦД)	0,44	помірний прямий
С (ЦД) ↔ Н (ЦД)	0,23	слабкий прямий
В (ЦД) ↔ В (Н/Д)	0,02	практично відсутній
С (ЦД) ↔ С (Н/Д)	0,2	слабкий прямий
Н (ЦД) ↔ Н (Н/Д)	0,13	слабкий прямий

Існує позитивна кореляція ( $r = 0.64 - 0.44$ ) між цінностями “високої важливості” та “середньої важливості” для респондентів у випадку їх доступності. Це означає, що є спільна закономірність впливу на стресостійкість залежна від доступності до реалізації цінностей із значущих сфер для людини. Відсутність суттєвого зв'язку між “ЦД” і “Н/Д” ( $r \approx 0.02-0.20$ ) показує, що недоступність цінностей не лише знижує стресостійкість, але й змінює саму структуру її прояву, що відображає внутрішню дезадаптацію. Найбільше зниження стресостійкості спостерігається у разі недоступності саме цих базових цінностей – середні показники падають до 32 – 40 балів, що супроводжується підвищенням

тривожності, емоційним виснаженням і зниженням мотивації.

Узагальнюючи, можна констатувати, що реалізація особистісно значущих цінностей сприяє підвищенню стресостійкості через формування відчуття життєвого сенсу, внутрішньої контрольованості та впевненості у власних силах. Втрата або недосяжність цих цінностей, навпаки, зумовлює зростання емоційної напруги, зниження мотиваційного потенціалу й розвиток схильності до гострих стресових реакцій.

Отримані дані підтверджують, що гармонійна реалізація системи життєвих цінностей є фундаментальною умовою психологічної адаптації та резистентності до стресу. Забезпечення можливостей для досягнення особистісно важливих сфер життя може розглядатися, як пріоритетний напрям психопрофілактичної роботи та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Комплексний аналіз результатів, отриманих за всіма діагностичними методиками, дозволяє зробити висновок, що загалом, вибірка характеризується помірним рівнем психологічного стресу та середнім рівнем стресостійкості. Зокрема, за шкалою PSM Лемура-Тесьє-Філліона високий рівень стресу виявлено у 36 % респондентів, середній - у 47 %, а низький - у 17 %. Це свідчить про те, що більшість опитаних перебувають у стані часткової психологічної адаптованості, але майже третина демонструє підвищене емоційне напруження, що може негативно позначатися на самопочутті та професійній ефективності.

Порівняльний аналіз показників за тестами С. Мадді та Д. Холмса - К. Раге підтвердив, що стресостійкість є тісно пов'язаною із життєстійкістю, тобто з вірою людини у власну здатність контролювати події, впливати на обставини та зберігати активність у складних ситуаціях. Саме внутрішня установка на

керованість життя й усвідомлення його сенсу виявилися ключовими предикторами психологічної стійкості.

Підсумовуючи результати використаних методик можна прийти до висновку, що стресостійкість являється інтегральною характеристикою особистості, яка здатна відображати стан смисложиттєвої сфери, рівня емоційної стабільності, цілепокладання та мотиваційної сфери. Емоційна стійкість індивіда підвищується при умові розвиненого локусу контролю на Я, здатності реалізувати значущі цінності, формувати цілі та усвідомлення особистісного сенсу існування. Разом з тим, високий рівень стресу може бути спричинений надмірною орієнтації на зовнішній світ, залежністю від соціальної оцінки, недостатністю самоусвідомлення та самопокладання [28].

Таким чином, результати дослідження слугують підкріпленням та підтвердженням до гіпотези про те, що стресостійкість особистості є багатограним феноменом, котрий визначається у взаємодії: когніції, емоції, цінності, поведінка. Отож, задля підвищення психологічної стійкості, варто спрямувати увагу на розвиток внутрішнього локусу контролю, розвиток навичок самоусвідомлення, навичок емоційної регуляції, пошуку ресурсних занять та на розвиток загального психологічного благополуччя.

Отримані дані дослідження можуть слугувати підставою для розроблення програм, щодо профілактики та підвищення стресостійкості, розвитку та плекання резильєнтності, вміння розрізняти цінності від зовнішніх вимог та цілей, та гармонійного вкраплювати дані цінності у повсякденне буття.

## РОЗДІЛ 3

### ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

#### 3.1 Чинники формування та розвитку ціннісних орієнтацій у дорослому віці

Ціннісні орієнтації є центральним компонентом структури особистості, який визначає її мотиваційну спрямованість, важливі пріоритети, копінги, вектор самореалізації. Для дорослої людини система цінностей набуває особливого значення, адже вона являється регулятором соціальної поведінки, вибору професії, побудови стосунків, життєвої стратегії та особливостей емоційної стійкості. Формування цінностей в дорослому віці не є кінцевим етапом, цей процес не завершується з досягненням певного віку. Дослідники, такі як Даніел Левінсон, Віктор Франкл, Ерік Еріксон, стверджують, що динамічність цих процесів по великій мірі, являється наслідком соціальної взаємодії, культурних відмінностей, традицій, особистісних трансформацій, професійного розвитку і т.д [35].

Якщо для дітей ціннісні орієнтації закладають значимі дорослі (батьки, бабусі, дідусі, тітки, тощо), то пізніше до цього докладається соціум (вчителі, тренери, ровесники, лідери думок). У юнацтві цінності формують елемент ідентичності, а у подальшому житті - цінності дошліфовуються, змінюються, вдосконалюються та з'являються нові, через пережитий, індивідуальний життєвий досвід.

Зазвичай, розвиток ціннісних орієнтацій для дорослої людини розглядається у трьох загальних площинах, таких як: соціокультурний вплив, професійна та сімейна реалізація, життєвий досвід та саморефлексія. Тож, нижче ми наведемо основні фактори, що можуть слугувати рушійною силою або причинами до формування та розвитку ціннісних орієнтацій у дорослих людей, та розглянемо їх детальніше.

Соціокультурні чинники. Теперішні цінності які плекає суспільство на даному етапі розвитку людства це: саморозвиток, фінансове забезпечення, досягнення, автономія, самовдосконалення та прагматизм. Часто у соціумі фігурують ідеї щодо важливості професійної ефективності, високих результатів, краси та естетики. Сучасні соцмережі дуже вдало транслують в маси дані цінності. Ці цінності, дійсно, здатні покращувати якість життя, якщо їх інтегрувати у життя збалансовано. Адже, як ми бачимо з результатів досліджень - надмірна зацикленість на таких цінностях може, навпаки, може знижувати стресостійкість, адже, за таких тенденцій ігнорується ідентичність, простота, насолода природою; і часом у погоні за результатами, людям важко інтегрувати у життя інші аспекти буття, для повноцінного розвитку себе як особистості.

Політичні та економічні реалії відіграють значну роль у формуванні цінностей. В період нестабільності, війни, кризи, особливо починає цінуватися соціальна захищеність, безпека фізична, підтримка родинних зв'язків, стабільність. Важливою цінністю, яка як хвиля, наново накрила Україну - це єдність та взаємодопомога [40].

Ще одним, важливим, соціокультурним чинником до формування цінностей сучасної особистості - є медіа простір та цифрові технології. Соціальні мережі масово розширюють попит на користування інноваціями, люди дізнаються все більше нових методів, сервісів, приладів, систем які допомагають полегшити побут, робочі моменти, та взаємини з людьми, за допомогою нових сучасних додатків, гаджетів, пристроїв. А також, медіа простір активно висвітлює важливість турботи про психічне здоров'я.

Наступні чинники щодо розвитку ціннісних орієнтацій, можна розглядати у призмі професійної площини. Професійна діяльність безпосередньо впливає на ідентичність особистості та її цінності. Діяльність людини формує значний пласт ціннісних орієнтацій. Корпоративна культура, специфіка професії, цінність, яку плекає певна та чи інша діяльність, вимоги ринку праці,

важливість самореалізації, заявлення про себе як професіонала - розвивають такі риси як відповідальність, продуктивність, компетентність та лідерство [35].

Серед людей для яких важлива професійна діяльність, дуже цінується ерудованість, відданість, а також розвинуті соціальні навички, такі як партнерство, етика, взаємоповага. Разом з тим, такі феномени, як професійне вигорання, конфлікти в колективі, зміна кар'єри, втрати, також призводять до переосмислення цінностей. Часом, за таких обставин людина починає усвідомлювати важливість проведення часу з родиною, здоров'я, природи.

Ключове значення в розвитку ціннісних орієнтацій - є сфера сімейна. На певних життєвих етапах сімейні цінності, такі як турбота, любов, спільно проведений час, народження і виховання дітей - стають ключовими подіями, які змінюють кардинально життя. Також сюди додається роль сімейних традицій, які передаються з покоління в покоління, разом із цінностями, які плекаються в тій чи іншій родині. Сім'я - є першим джерелом ціннісних орієнтацій, які передаються від батьків, бабусь, дідусів та інших членів родини до дітей і онуків. І коли, з малих дітей виростають дорослі, вони можуть відмовитись від певних родинних цінностей які їм не притаманні, або ж, плекати і далі передавати їх з покоління в покоління.

Ще однією вагомою площиною для формування цінностей - є особистісно-психологічні чинники. Кожна людина народжується особливою, зі своїм темпераментом, типом нервової системи. Ці особисті риси є невід'ємною частиною ідентичності. Саме тому, якщо для людини є щось природно важливим, помічним, адаптивним - то вона починає це любити, поважати та розвивати як цінність. Наприклад, для людей із сильним типом нервової системи, яким притаманна енергійність, жвавість, експресивність - у подальшому житті, також важливо мати цікаве, насичене, жваве життя. В той же час, люди, яким природньо важливо сповільнюватись, які народжуються з високою схильністю до емпатії, емоційної вразливості, чутливістю до оточення

- частіше плекають такі цінності як любов, співчуття, взаємодопомога, тиша, любов до природи [7].

Провідну роль у формуванні цінностей має і такий феномен, як зрілість особистості, або ж емоційна зрілість. Адже рівень саморефлексії, здатність до саморегуляції, індивідуальні стилі когнітивного мислення - впливають на сприйняття та інтерпретацію життєвих подій, відповідно і пріоритетів та життєво важливих виборів. Особистість, яка є самостійною, з розвиненим відчуттям автономії, яка спирається на себе та здатна формувати цінності: самостійності, саморозвитку, здорового ризику, професійної самореалізації, свободи. В той же час, як особистості що потребують опори - більш схильні цінувати безпеку, здоров'я та взаємопідтримку [22].

Варто визнати, що вагомим аспектом щодо формування цінностей відіграють вікові особливості. В такому випадку, для дітей більш характерна цінність спонтанності, виявлення емоцій, творчості, зв'язку з природою та близькими. У підлітковому віці більш цінними являються такі речі як повага, автономія, краса, лідерство. У дорослому віці, ці цінності поступово зміщується до більш внутрішніх процесів, таких як гармонія, здоров'я, духовність та традиції.

Також, важливим чинником формування ціннісних орієнтацій, є життєвий досвід особистості, адже певні кризи, втрати, критичні події, зміни соціального статусу, хвороби, успіхи та досягнення - стають дуже важливими тригерами, щодо переоцінки своїх життєвих цілей. Часом, в такі періоди, людина починає шукати більше духовності, глибинних сенсів, здоров'я, родини. Особливо, частою фігурою осмислення нової цінності стає - час. Значні життєві події, наприклад вступ у шлюб, формують нові цінності, такі як відповідальність, близькість, турбота [48].

Не слід обходити стороною такий значущий чинник, як культурно-історичний контекст. Адже історія кожної країни, походження кожної родини - є різним. Так, до прикладу, в українській культурі важливою цінністю є хліб,

адже історично так склалось, що нація пам'ятає про такі складні часи, як голодомор. Цінності часто змінюються у період певних суспільних трансформацій. Умови змушують переорієнтовувати цінності на найбільш необхідні в той, певний, момент. В українській культурі особливо шанується цінність солідарності, патріотизму, родинності, праці, безпеки. Тоді як протягом останніх десятиліть в країнах, в яких спостерігалась менша динамічність процесів та більш довгий період стабільності, навпаки, вищими є цінності саморозвитку, творчості, здорового ризику.

Релігія, також, може виступати чинником формування певних цінностей. І надзвичайно важливими є і релігійні цінності, які плекаються в Україні. Серед релігійних людей, частіше зустрічається такі цінності, як родинні зв'язки, сім'я, взаємодопомога, любов та віра [48].

Складно не згадати такий фактор, як гендерні особливості формування цінностей. Гендер завжди є важливим соціально- психологічним чинником, який впливає на зміст ціннісних орієнтацій. У контексті гендерної психології, цінності формуються під впливом різних культурних норм, патріархату, матріархату чи інших. Виховання хлопчиків, донедавна, дуже відрізнялось від виховання дівчаток. Здебільшого, хлопчиків виховують з насадженням цінностей сили, досягнення, статусу, лідерства, сміливості, фінансової стабільності [21]. В той час, як дівчаток виховують з цінностями турботи, емоційної близькості, самопожертви, краси, естетики. Для жінок та чоловіків, які виростають - формуються нові вимоги та нові цінності щодо професійної самореалізації, презентування себе в суспільстві, культурних норм. В умовах сучасного суспільства, все більше спостерігається тенденція до балансу в розподілі ролей на чоловічі та жіночі. Дітей починають виховувати згідно загальної вікової психології та з урахуванням базових емоційних потреб, без акценту на стать. Чоловіки все частіше можуть відмовлятися від професійних звершень, залишатися в декреті, можуть вибирати собі професії які не представляють собі особливої сили, статусу, влади. Жінки також відходять від

основної цінності, яка була попередні роки, такої як материнство, і/або вдало будують кар'єри. Тепер жінки розглядається не як “слабка стать” та “матері”, а чоловіки не лише як захисники та годувальники, а як - рівноцінні партнери. З цього виходить, що в сучасному суспільстві розвивається та плекається така цінність, як рівність.

Таким чином, узагальнюючи теоретичне підґрунтя, щодо причин виникнення та розвитку ціннісних орієнтацій у дорослих - ми можемо підсумувати, що це є складним, динамічним та багаторівневим процесом, який залежить від багатьох факторів: внутрішніх характеристик, зовнішніх обставин, традиційних та соціокультурних норм, умов історичних, факторів гендеру, віку і т.д. Цінності дорослої людини не є сталою статичною категорією, вони можуть трансформуватися під впливом індивідуальних і суспільних факторів, допомагають в адаптації, стійкості, зростанні (*рис. 3.1.*).



**Рис. 3.1 Структура формування ціннісних орієнтацій**

Виявлено, що інтеграція зовнішніх впливів та внутрішніх особистісних чинників - забезпечує певне формування ієрархії цінностей, які можуть змінюватись протягом плину життя, відповідно до потреб особистості та її

життєвих обставин і пріоритетів. Важливими є процеси саморефлексії, внутрішня мотивація та здатність особистості до саморозвитку та самодетермінації. Цінності справді виконують певну революційну функцію, що слугує адаптаційною базою для прийняття рішень та життєвих цілей.

Отже, ціннісні орієнтації виступають ключовим психологічним фактором розвитку дорослої особистості та відіграють визначну роль у формуванні стресостійкості у дорослих, мають значний вплив на реагування в певних обставинах, труднощах, впливають на рівень адаптивності та вибору життєвих стратегій. Тут мені подобається одне давнє прислів'я, автором якого є Фрідріх Ніцше: “ Найбільша мужність - це не вмерти за власні переконання, а дозволити власним переконанням вмерти, якщо вони виявляться неправдивими”. Саме тому, в контексті розвитку стресостійкості, важливо сприяти формуванню усвідомленості, саморефлексії, гнучкості, умінні шукати важливі цінності та сенс, і вплітати їх у життя.

### **3.2 Особливості прояву та підтримки стресостійкості дорослих в умовах війни**

Життя в умовах війни, надзвичайно, сповнене стресу і виснаженням, як психологічного так і фізичного. Адже його основними супутниками, є невизначеність, втрата почуття безпеки, непередбачуваність та радикальні зміни; змушеність пристосовуватись до умов нового середовища, соціуму; втрата дому, постійне відчуття загрози. Війна в Україні надзвичайно сильно впливає на всі аспекти життя людини: на її психічний стан, поведінкові реакції, мотивацію, фізіологічні/гормональні процеси, особливо на систему ціннісних орієнтацій. В даному контексті, саме стресостійкість - набуває особливого значення, адже вона визначає спроможність людини зберігати стійкість, стабільність, рішучість до дій; зберігати спокій в кризовий момент, швидкість

прийняття рішень, адаптацію до нових життєвих, соціальних умов. Стресостійкість розглядається не лише як індивідуальна риса, а як сукупність цілої низки факторів: соціальні, культурні, особистісні чинники. Серед дорослих людей її прояв є в здатності виконувати соціальні функції, професійні ролі попри небезпеку, зберігати життєдіяльність, підтримувати близьких, адаптуватися до змін. Дорослі люди, на відміну від дітей, вже мають певний запас життєвого досвіду, інтелектуальних знань, розуміння причинно-наслідкових зв'язків, певні життєві стратегії, а також цінності - які можуть підтримувати їхню психічну стійкість або ж робити їх більш вразливими до надмірної відповідальності за своє життя, за життя близьких за надзвичайно високого навантаження[2].

Війна - це не просто події, це є тотальний стресор, який охоплює дуже багато сфер одночасно, на всіх рівнях життя особистості, таких як: екзистенційний, фізіологічний, емоційний. Безпосередня загроза для життя, змушене покинення власної домівки, страх переслідування, вимушене переселення та інтеграції у новому суспільстві, яке не завжди приймає; роз'єднання з близькими та рідними, або ж загибель близьких - стають надзвичайними сильними факторами стресу. Це не лише звичайний стрес в побутовому розумінні, це комплекс небезпек, який вимагає мобілізації усіх внутрішніх ресурсів. Під час військового стану загострюються усі фактори, що підсилюють дію стресу: постійний інформаційний тиск, матеріальні труднощі, зміна соціального статусу - вони надзвичайно сильно впливають на особистість. Часто відбувається не одиночна зміна, а зміна одночасно декількох сфер. Та все ж, попри незвичність, складність, небезпечність такого явища, дорослі люди демонструють високу здатність до психологічного опору, адаптивності, розвитку, взаємодопомоги та взаємопідтримки [5].

Стресостійкість в умовах війни визначається від загальної здатності особистості контролювати власний емоційний стан. Один з дуже важливих аспектів - є вміння зберігати спокій, в стресових ситуаціях, не давати паніці

захопити власний розум, діяти незважаючи на страх та тривогу, контролювати агресію[11]. У дорослих осіб, на відміну від дітей, лобна кора вже достатньо сформована, а отже, вони можуть планувати, формувати причинно-наслідкові зв'язки та краще справляється власними емоціями. Дорослі мають здатність свідомо регулювати свій емоційний стан, і це є не лише умовою для виживання, а фундаментом для формування психологічної витривалості. Саме завдяки цьому, в складних стресових ситуаціях, люди можуть переорієнтувати свої дії у конструктивні, стримувати негативні емоції аби надати допомогу іншим, порядкувати нові побутові умови, шукають новий спосіб забезпечення власної родини та допомагають іншим у волонтерській діяльності [46].

Важливим компонентом стресостійкості в умовах військового стану є - когнітивний компонент, який зберігає здатність ясно мислити, раціонально оцінювати ситуацію, швидко приймати рішення базуючись на аналізі, а не на емоціях. У період війни багатьом доводилося дуже швидко приймати важливі життєві рішення: вибір нового місця проживання, вирішення професійних, робочих питань [1].

Саме завдяки когнітивній гнучкості, людина краще адаптується до нових умов, переосмислює своє життя та формує нові допоміжні стратегії, які адаптивні до актуальних подій. Водночас, надзвичайно важливим компонентом психологічної стійкості є - соціальна підтримка. Війна вплинула на активізацію соціальної солідарності, допомогла переоцінити значущість міжособистісної взаємодії та важливість згуртованості. Саме в умовах війни люди змогли переоцінити справжні, глибокі, дружні та родинні зв'язки. Адже, в цей складний період, саме єдність ставала базовим ресурсом, який допомагав людям долати труднощі та рятував життя. Дослідження показали, що наявність міцних міжособистісних стосунків значно знижує ризик емоційної втоми, виснаження а особливо розвитку посттравматичних стресових розладів [36].

У часі війни велика кількість людей переглянула свою увагу до важливих фундаментальних речей, таких як: духовні переконання, моральні принципи,

дружба, робота [51]. Саме в перші дні, тижні, місяці війни - для українського суспільства важливою була соціальна взаємодія та взаємо допомога. Для багатьох виокремилось відчуття посиленої національної ідентичності, громадської позиції, готовності до самопожертви заради свободи. Віра у причетність до чогось більшого, важливість власного внеску, переживання єдності з усією країною, усвідомлення спільної цілі як місії - відіграють унікальну роль у формуванні психологічної стійкості.

Одним із ключових механізмів, які допомогли людям адаптуватися у такий складний період - була здатність переосмислювати власні життєві цілі. Коли на основний план вийшли базові потреби у безпеці, житлі, підтримці близьких, мінімальні засоби гігієни, їжа та вода, то багато дорослих пережили трансформацію мотиваційної сфери. Переключення на вирішення першочергових завдань мало, певний, адаптивний зміст, адже знижувало ризик психологічного перевантаження, щодо думок про далеке майбутнє та неперіоритетні речі, такі як статус, краса, мода, багатство, багатьом допомагало вміння зосередитись на тому, що людина може робити зараз, тут і тепер.

Як відомо, зі спостережень психологів України - у багатьох осіб під час війни сформувалася певна посттравматична стійкість і проявляється вона у здатності витримувати стресові впливи і знаходити в пережитому досвіді нові сенси та можливості. Приміром, наше суспільство вже надзвичайно адаптоване до блекаутів, це вже не лякає, люди готуються, запасуються приладами, заздалегідь планують події згідно графіків відключення світла. Дана позиція не виключає повністю відчуття суму й тривоги, але разом з тим, свідчить про здатність інтегрувати нові способи, адаптуватися [47].

Характер соціальних зв'язків у період війни також змінився. Велика кількість людей спостерігали у себе підвищення рівня емпатії, переосмислення потреби взаємопідтримці, готовність діяти й допомагати. Така, важлива, соціальна активність, стала механізмом, що відновлював відчуття контролю над такою складною життєвою ситуацією та зменшує відчуття безпомічності.

Велика частина людей, з перших годин війни, збиралися гуртом плести маскувальні сітки, приймали у себе вдома мало-знайомих або зовсім незнайомих людей, котрі евакуювалися з прифронтових територій, збиралися разом аби паяти металеві їжаки, ділилися усім, що було доступне. Разом з тим, для певної частини людей війна, на жаль, принесла відчуття відчуження, труднощів, недовіру до світу та формування соціальної ізоляції. В певних умовах, ці дії дійсно могли мати адаптивний потенціал, але надалі, з часом, трансформувались у дезадаптивні схеми недовіри та очікування кривди[15].

Пізніше, важливою навичкою стало вміння фільтрувати інформацію та інформаційна гігієна. Аби не знаходитися в постійних новинах про загибелі, смерть, обстріли - свідомим рішенням стало - обмеження кількості новин та більш критичний аналіз інформаційних джерел, задля психологічного захисту. Адже на початку повномасштабного вторгнення поширювалось надзвичайно багато дезінформації з боку ворога. Щоб посилювало тривожність, відчуття безпомічності, емоційне виснаження. Особи, які вдало впровадили стратегії інформаційної гігієни, продемонстрували вищий рівень психологічної стійкості та меншу схильність до когнітивного виснаження та надмірної тривожності[9].

Також, не менш важливою, стала базова навичка підтримання, елементарного, фізіологічного режиму. Звісно ж, у кризових ситуаціях питання сну врегулювати було неможливо, як і питання харчування, води, базової гігієни. Такі важливі речі для здоров'я, як фізична активність - здавалися зовсім другорядними, проте вони надзвичайно позитивно впливають на фундамент психологічної витривалості. Адже доведено, що фізична активність сприяє нормалізації рівня кортизолу, гормонального фону, покращення когнітивних здібностей та зменшують тривожність і симптоми депресії [13].

Багато людей зверталися до релігії, історичної пам'яті та національної ідентичності, що слугували джерелом внутрішнього ресурсу. Державні символи, мова, культурні артефакти - стали, непросто, символічними елементами, а й набули нового значення, йо розглядаються опорою для

відновлення внутрішнього балансу. Такий компонент як духовність, розглядається не лише як релігійний компонент, а включає розвиток моральних якостей, цінність людського життя, відчуття справедливості, важливості відновлення миру [41].

Стресостійкість під впливом війни, не є однаковою для всіх, адже психологічні реакції корелюються в залежності від віку, статі, індивідуальних особливостей нервової системи, інтенсивності травматичних подій. До прикладу, особи що мали досвід роботи екстремальних умовах, частіше демонстрували більш зважені реакції у момент небезпеки. Разом з тим, люди, що мали у анамнезі психічні розлади, пережиття втрати, проблеми із фізичним здоров'ям - були більш вразливою категорією населення, більше потребували психологічної підтримки [3].

Отже, в період війни, стресостійкість розглядається як комплексний феномен, який формується на перетині багатьох факторів, таких як соціальні зв'язки, морально ціннісні орієнтації, культурно-історичні контексти, індивідуальні ресурси та риси особистості. Психологічні наслідки війни є дуже багатогранними і стосуються не лише емоцій, а й когнітивних аспектів. Тривалий стрес провокує надмірну напругу, емоційну лабільність, проблеми зі сном, труднощі концентрації уваги, погіршення пам'яті, постійне відчуття втоми. Ці прояви є нормальною реакцією організму на незвичні небезпечні ситуації. Екстремальні умови без належної підтримки та можливості відновлюватись - можуть спровокувати хронічні панічні, тривожні та депресивні розлади, посттравматичні стресові розлади [36].

Попри те, що багато українців продемонстрували свою стресостійкість, все ж таки, наслідки війни неодмінно залишили свій слід на психіці кожного і серед населення - це спровокувало хвилю різноманітних психічних розладів, як в українців що залишились жити в Україні, так і в тих, хто виїхали за кордон. Значні скарги спостерігаються на симптоми депресії, надмірну тривожність,,

відчуття провини та загострене відчуття справедливості, також панічні атаки, гострі стресові реакції та ПТСР [37].

Важливо усвідомлювати, що постійне перебування в стресі призводить до виснаження нервової системи, в таких випадках можуть рекомендуватись психологічні інтервенції, що спрямовані на підтримку стресостійкості, доступ до фахівців які мають компетенції працювати з розладами, ефективною стає Когнітивного Поведінкова Терапія (КПТ), Діалектично Поведінкова Терапія (ДБТ), EMDR, RTM-PROTOCOL та інші види психотерапії. Особливої уваги потребують групи населення, які перебувають у зоні підвищеного ризику небезпеки. Серед них військовослужбовці, ветерани, внутрішньо переміщені особи, сім'ї загиблих та зниклих безвісти; особи які отримали складні поранення, втратили роботу, житло, а також люди похилого віку та вагітні жінки та жінки з дітьми [70]. Саме для таких, найбільш вразливих груп і необхідні комплексні програми психологічної підтримки, які поєднують індивідуальну допомогу, групову терапію, соціальні послуги. Важливим є також створення умов інтеграції для ветеранів та переселенців, інклюзивна доступність, підтримка і допомога щодо працевлаштування, доступ до освіти та медичних послуг.

Особистість значно краще впорається зі стресом, коли відчуває, що має вплив на власне життя. Таким чином, надзвичайно корисними будуть: надання інформації та певних алгоритмів, зрозумілих у кризових ситуаціях, доступ до допомоги, формування реалістичного, оптимістичного бачення майбутнього [17].

Отже, стресостійкість в умовах війни - є результатом складної взаємодії психологічних, соціальних та культурних чинників. Вона формується в процесі пристосування до незвичайних умов, збереження сенсів, та пошуку нових орієнтацій; міцних взаємозв'язках, розвитку зрілості та почуття відповідальності, громадської свідомості. Розуміння особливостей стресостійкості в цей період, дозволяє розробити ефективні програми для

населення, які спрямовані на підтримку та збереження психологічного здоров'я у воєнний і післявоєнний час.

### **3.3 Теоретичне обґрунтування програми розвитку стресостійкості у дорослих**

У сучасній психології, досить актуальною є проблема розвитку стресостійкості серед дорослих, адже відбувається постійне зростання економічної, військової, інформаційної та соціальної напруги, яка спонукає необхідність підвищувати здатність та навички особистості до адаптації, в умовах тривалого, емоційного стресу та невизначеності. Стресостійкість є багатофакторною інтегративною характеристикою, яка є визначальною у здатності особистості щодо ефективного протистояння стресу; вмінні зберігати внутрішній баланс та рівновагу, психологічну стійкість, продуктивність, здатність до адаптивних копінгових стратегій у несприятливих умовах [15].

Сучасні дослідники, психологи, психотерапевти - розглядають стресостійкість не як притаманну від народження рису, а як динамічний процес, який формується та набувається протягом усього життя під впливом різноманітних чинників. Отже, для розробки програми необхідно враховувати фізіологічні механізми стресу. Еволюційно людині притаманні три стресових реакції: бий, біжи, замри. Дані реакції супроводжується певними змінами в організмі, а саме - вивільненням адреналіну наднирниками, пришвидшенням пульсу, тиску, більш поверхневим диханням, яке може призводити до гіпервентиляції, запаморочення. Постійний та тривалий стрес, також, має вплив на гладку мускулатуру, а отже, провокує певні зміни у роботі шлунково-кишкового тракту, що відомою назвою йому, є синдром подразненого кишківника. Також, типовою проблемою людей, які живуть у хронічному стресі є - головний біль напруги та біль у м'язах спини. А отже, програма

розвитку стресу стійкості повинна включати такі компоненти, як робота з тілесністю. Це можуть бути дихальні техніки, фізичні тренування, прогресивна м'язова релаксація або біосугестивна терапія [54].

Другим підґрунтям для теоретичного обґрунтування стресу і стресостійкості, звісно ж, вважається і психологічна концепція. Адже стрес, прийнято вважати реакцією організму на внутрішні або зовнішні фактори, які розпізнаються як потенційна або пряма небезпека, не лише для організму, а і як для особистості в цілому. Тож, стресостійкість - визначається саме як здатність ефективно справлять з обставинами та подіями, зберігаючи своє фізичне та психічне здоров'я.

Багато досліджень показують, що стресостійкість доволі значною мірою залежить від когнітивного процесу особистості, суб'єктивної оцінки подій, притаманних їй стилів мислення, а також - навичок саморефлексії, навичок емоційної регуляції, та доступності відновлювальних ресурсів (Lazarus & Folkman, 1984).

Таким чином, задля розроблення програми розвитку стресостійкості, необхідно включати як емоційні, так і когнітивні і поведінкові компоненти. Одним з найвідоміших напрямків які працюють з когнітивними є когнітивно поведінкова терапія. Дана концепція передбачає, що суб'єктивний погляд на ситуацію, звичні патерни мислення, когнітивні фільтри - впливають на сприйняття ситуації. Адже, у стресових ситуаціях люди реагують не лише на саму подію як факт, а і надаючи їй власні інтерпретації та значення, тож це може спотворювати дану подію в уяві. Кожній людині притаманні певні патерни мислення, які були засвоєнні на позитивному та негативному минулому досвіді. Саме тому, елементи даної терапії, мають місце бути в побудові тренінгу розвитку стресостійкості.

За допомогою технік цього методу можна формувати більш гнучкіше мислення, знижувати катастрофізацію мислення, перевіряти правдивість думок, змінювати неадаптивні переконання, контролювати надмірну тривожність.

Тож, когнітивний компонент є дуже важливий, адже в стресових ситуаціях, мислення часто стає тунельним і тому дані техніки слугують великою допомогою для того, аби відрізнити думки від фактів, інтерпретації від фактів, допомогти побачити ситуацію більш правдоподібною [14].

Дану теорію розглядав не лише Аарон Бек, а ще такі вчені, як Р. Лазарус і С. Фолкман. Їх роботи описували визначення стресу, як результат взаємодії між середовищем і когнітивною оцінкою подій. Отже, ключовим значенням була навичка когнітивного, конструктивного реагування. Саме тому, в основу багатьох психологічних програм щодо розвитку стресостійкості і лягають когнітивні техніки, на кшталт реструктуризації, техніки вирішення проблем, сократівський діалог. Техніки навчають помічати власні думки, їх вплив на самопочуття, розуміти та розрізнити власні інтерпретації від реальності, формувати нові адаптивні переконання, які можуть підтримувати внутрішню рівновагу і будуть сприяти активному реагуванню, формувати активну життєву позицію, підвищувати самоорганізованість, формувати реалістичні цілі, та плани створювати алгоритми дій [34].

Ще одним важливим компонентом програм щодо розвитку стресостійкості, є ідеї гуманістичних психологів, науковців К. Роджерса, А. Маслоу та В. Франкла. У роботах авторів підкреслюється особлива роль цінностей як рушійної сили до особистісного розвитку. Саме цінності, смисли, додавали активної життєвої сили у подоланні труднощів. Цінності надають сенсу власним цілям, формують позитивну ідентичність, розвивають внутрішній локус контролю, та усвідомленість. Ціннісно-смісловий компонент є важливою, опорною частиною, що допомагає відрізнити сучасні тренди, нав'язані суспільством від власних життєвих орієнтирів. Людина, яка немає чітких життєвих орієнтирів більш схильна до дезорганізації під впливом стресу, адже, якщо зовні щось руйнується, то у людини з чітким розумінням власних цінностей залишається опора на себе, власні цінності, її відчуття ідентичності не залежить лише від роботи, сімейного чи соціального статусу, місця

проживання і того, яке майно вона має чи немає. Саме тому, розвиток стійкості і включає усвідомлення власних цінностей, пріоритетів, важливих джерел сенсу, вербування особистої місії, відчуття ідентичності. В теорії Віктора Франкла наведено, що саме смислове наповнення допомагає долати труднощі в умовах невизначеності. Тому, програма націлена на розвиток стресостійкості має містити техніки, які допомагають особистому осмисленню пережитого досвіду, його інтеграції у життєву історію, розуміння власних цінностей та вміння відрізнити їх від ідей нав'язаних суспільством.

Невід'ємними є і соціально-психологічні аспекти у формуванні стресостійкості у дорослих. Наукові дослідження демонструють, що соціальна підтримка, почуття приналежності, міцні глибокі емоційні зв'язки з близькими, єдність та кооперативність суттєво знижують вплив стресу. Адже потреба у безпечній прив'язаності є однією з найважливіших базових психологічних потреб для здорового психічного розвитку дитини за концепцією Болбі. Тим не менш, ці потреби, також, зберігаються і у дорослому віці, лише з певними адаптаціями та трансформаціями. Тобто, доросла людина потребує безпечних відносин з іншими людьми, які передбачають взаємопідтримку.

Соціальне відчуження, самотність, звинувачення з боку родини та друзів у складних стресових ситуаціях, може посилювати симптоми ПТСР, що особливо поширено серед жертв насилля. На превеликий жаль, серед суспільства є тенденція засудження жертви, в такому випадку, симптоми стресових розладів лише погіршуються. Часом, відчуття страху, тривоги та сорому не дають можливості людині звернутись за допомогою до близьких і людина залишається з проблемою наодинці, у відчутті ізолюваності, безпорадності [16]. Саме тому програма розвитку стресостійкості має містити елементи не лише когнітивні аби розглянути правдивість думок, які викликають відчуття сорому, а і навички міжособистісної ефективності. Ці навички передбачають навчання адаптивних копінгових стратегій, у взаємодії з іншими, навичку говорити про свої потреби, просити, звертатись за допомогою; відмовляти, коли

важко сказати ні - у добрий, асертивність спосіб. У цьому моменті для формування навичок міжособистісної ефективності можна звертатись до Діалектично Поведінкової Терапії [67].

Якщо розглядати емоційний аспект розвитку стресостійкості, то когнітивно поведінкова терапія та діалектично поведінкова терапія - слугують добрим інструментом для роботи з емоціями та емоційним мисленням. Адже стрес, часто супроводжується дуже інтенсивними емоціями, які включають тривогу, спалахи гніву, відчуття безнадійності, страх та сором. Вміння керувати емоціями є важливим фактором у роботі зі стресостійкістю. Тому, варто включати вправи які допомагають тренувати емоційну регуляцію, допомагають знижувати рівень стресу, ефективно взаємодіяти з іншими людьми, та адаптуватися в незвичних нових подіях.

Сучасна наука стверджує, що здатність розпізнавати, розуміти, приймати власні емоції - є надзвичайно, важливою здатністю психологічної зрілості. Методи емоційної регуляції можуть включати техніки усвідомленості, які ми можемо зустріти в ДБТ або у Майндфулнес, медитації на самоспостереження; когнітивні техніки, як контейнерування емоцій, градусник злості; та дихальні техніки. Дані техніки допомагають зберегти фокус на теперішньому моменті, а не забігати у майбутнє чи концентруватись на минулому. Дослідженнями доведено, що регулярне застосування таких технік знижує рівень психологічної та фізіологічної реакції на стрес, покращує регуляцію нейрофізіологічних процесів. Техніки ефективно допомагають контролювати власні емоції в стресових ситуаціях, знижувати рівень стресу, поліпшувати якість життя [28].

Також, слід зазначити важливість культурно-історичного контексту. Для українського суспільства в умовах тривалої кризи, особливо актуальним є формування стійкості через відчуття солідарності, гідності, та історичної спадкоємності. У цьому контексті програма може враховувати суспільні цінності, національну ідентичність, колективний досвід подолання труднощів. Це дозволяє не лише створювати ефективні тренінги, а і оцінити, та зрозуміти

різні соціальні норми, і як вони впливають на здатність людини до адаптації [20].

Теоретичне обґрунтування програми стресостійкості враховує вікову специфіку дорослого розвитку. Адже, дорослі люди мають сформовані соціальні ролі, накопичений досвід, та певну ступінь автономності, на відміну від дітей. Це і дозволяє використовувати більш складні методи саморефлексії, аналізу подій, формування індивідуальної траєкторії розвитку. Втім, доросла людина, також може мати досить невігідні негативні установки, та патерни реагування. Саме тому, завданням програми є створити умови для поступового, але стійкого когнітивного переосмислення [4].

Не варто оминати і такий важливий компонент розвитку стресостійкості, як фізичні навантаження. Фізична активність значно покращує самопочуття людини. Докази свідчать, що фізичні вправи є потужним інструментом для зниження рівня стресу, навіть допомагають у боротьбі з депресією. Фізична активність допомагає виробляти ендорфіни, які покращують настрій та знижують кортизол. Тому, учасникам програми можна рекомендувати, як домашнє завдання, певні фізичні навантаження, помірні до їхнього стану здоров'я та можливості [49].

Розробка програми має містити індивідуальний підхід. Кожен учасник має свої індивідуальні труднощі, рівень соціальної підтримки та фізичного здоров'я; фінансовий стан, попередній досвід та особистісні характеристики нервової системи. Отже, програма має містити простір для індивідуальності кожної особистості, аби максимально ефективно розвивати стресостійкість кожним окремим учаснику.

Отож, теоретичний аналіз наукових джерел та психологічних концепцій дає підґрунтя для думки, що розвиток стресостійкості в дорослому віці - є багатофакторним процесом, який вимагає збалансування когнітивних, поведінкових, емоційних, соціальних, ціннісних, фізіологічних аспектів функціонування особистості. Стресостійкість не являється ригідною,

фіксованою рисою, а є динамічною характеристикою, яка формується відповідно до життєвого досвіду, ціннісних орієнтації, доступності соціальної підтримки, життєвих обставин. Стійкість є необхідною для збереження психічної рівноваги, здатності до конструктивної взаємодії з навколишнім середовищем, адаптивних поведінкових стратегій у ситуаціях високого рівня напруження [62].

Провідні теоретичні концепції, як когнітивно-поведінкова концепція стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман), логотерапія та екзистенційна парадигма Віктора Франкла, гуманістична психологія К. Роджерс, А. Маслоу - визначають важливість комплексного інтегрованого підходу до формування стресостійкості. Програма розвитку стресостійкості передбачає формування здатності до когнітивної переоцінки ситуацій, тренування техніки емоційної регуляції, вироблення адаптивних копінг- стратегій; зміцнення та плекання соціальних зв'язків, та розвиток внутрішньої мотиваційно - ціннісної сфери. Програма, неодмінно має ґрунтуватися на науково обґрунтованих підходах, доказових методах, має спрямовуватись на забезпечення комплексного впливу на основні психологічних механізмів адаптації дорослої особистості [64]. Рекомендовано розрахувати програму на 8 - 10 тижнів групової роботи, що відповідає науково обґрунтованим рекомендаціям по розвитку стійких психологічних навичок. Оптимальна кількість учасників групи становить 10 - 15 учасників, що забезпечує можливість індивідуального зворотнього зв'язку, формування групової підтримки та збереження психологічної безпеки.

Програма має навчати не лише подоланню стресу, а і сприяти поглибленню розуміння власних цінностей та визначення особистісних ресурсів. Кожен модуль повинен містити теоретичний блок, психоедукацію про базові потреби, практичні вправи, групове обговорення та індивідуальні завдання. Така структура надає можливість забезпечити поступовий розвиток навичок, та їх застосування у реальних умовах після тренінгу. Головною метою програми - є формування нових навичок емоційної регуляції, адаптивного

реалістичного мислення, відновлювальних технік, підтримання продуктивності та благополуччя. Для реалізації даної мети рекомендовано застосовувати методи когнітивно поведінкової терапії, а саме техніки: когнітивної реструктуризації, дистанціювання думок, техніки прийняття рішень, техніки для розуміння власних цінностей, тощо. Також рекомендовані техніки на усвідомлення, наприклад Майнфулнес та техніки релаксації, такі: як дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація. Рекомендовано розвивати навички міжособистісної ефективності, для посилення соціальної підтримки, ефективного спілкування. Разом з тим, формування внутрішнього локусу контролю, впевненості у власних можливостях. Програма має бути системною, регулярною та поетапною, що гарантує можливість формувати навички та інтегрувати їх у повсякденне життя між заняттями. Програму тренінгових занять подано у Додатку В.

Обов'язковою умовою проведення програми є конфіденційність та психологічна безпека, які створюють умови для довіри та підтримки. Програма має бути інклюзивна, тобто, доступною для різних людей з індивідуальними особливостями. Реалізовувати програму необхідно із застосуванням поступової складності, що передбачає засвоєння базових понять, природи стресових реакцій, механізмів. Це дає змогу учасникам комфортніше переходити від теоретичного усвідомлення до практичного застосування навичок у повсякденності. Груповий формат дозволяє використовувати різноманітні методи соціального моделювання та посилити процес інтеграції нових моделей реагування. У груповому форматі доступний обмін рефлексією, досвід отримання підтримки, та посилення ефекту за допомогою групової індукції. Тренінг сприятиме підвищенню здатності до подолання складних життєвих обставин та загальному розвитку психічної стійкості, самоусвідомленню, емоційній регуляції, вмінню відновлюватись задля успішного функціонування в сучасних умовах.

## ВИСНОВКИ

В результаті виконання магістерського дослідження, здійснено методологічний аналіз проблем та проведено емпіричне дослідження з використанням різноманітних психодіагностичних методик, які дозволяють глибоко дослідити взаємозв'язок між ціннісною системою та психологічною стійкістю у дорослому віці.

Проведений теоретичний аналіз наукової, професійної літератури, вказує, що ціннісні орієнтації виступають базовим смислотворним механізмом, що спрямовує особистість у її діяльності, мотиваційній сфері, ставленні до труднощів та способах подолання негативних подій та кризових ситуацій. Стресостійкість є інтегральною властивістю, яка забезпечує здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу, визначає адаптивність поведінкових стратегій, допомагає зберігати продуктивність в стресових умовах. Ціннісні орієнтації - є ключовим компонентом структури особистості, що визначає смислову спрямованість життєдіяльності людини; формується під впливом соціокультурних норм, сімейного виховання та індивідуального досвіду людини, і виступає внутрішньою опорою й власним орієнтиром особистості.

Особистість, яка орієнтується на домінування альтруїстичних гуманістичних чи духовних цінностей, плекає взаємозв'язок з іншими, має вищий рівень стресостійкості та схильність до адаптивного подолання труднощів. Натомість, особистості, які мають орієнтири на зовнішні, матеріальні, гедоністичні цінності - в більшій мірі корелюють із підвищеним рівнем стресу, тривожності, роздратування та мають нижчий рівень емоційної регуляції [46].

У межах емпіричного дослідження проведеного серед вибірки зі 110 респондентів, було застосовано комплекс психодіагностичних методик та виявлено наступні особливості.

За результатами шкали психологічного стресу (PSM Лемура –Тесье –Філліона) 47% респондентів перебувають в межах середнього рівня стресу, 36 % мають високий рівень емоційної напруги, що може свідчити про потребу в розвитку навичок емоційної регуляції. Підвищення рівня стресу супроводжується зниженням адаптаційних ресурсів, що підтверджується оберненим зв'язком між показниками стресу та стресостійкості ( $r \approx -0.7$ ;  $p < 0.01$ ).

За методикою Холмса – К. Раге та життєстійкості С. Мадді, виявлено, що більшість опитаних мають середній рівень стресостійкості у межах 45 - 55%. Показники життєстійкості корелюють з більш активною життєвою позицією, готовністю приймати виклики. Також, аналіз даних демонструє, що внутрішній локус контролю та осмислення ціннісних орієнтирів - тісно пов'язані зі стресостійкістю ( $r = 0.7-0.8$ ;  $p < 0.001$ ).

Результати тесту смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо і Л. Махоліка демонструють таку ж позитивну кореляцію зі стресостійкістю. Особистість, яка має чіткі життєві цілі, більше усвідомлює власну здатність впливу на життя, та має вищі показники психологічної стійкості. Серед опитаних із високим рівнем смисложиттєвих орієнтацій, рівень стресостійкості становив 63,2 бали; в той час, у групі, де рівень смисложиттєвих орієнтацій низький, стресостійкість, теж нижча - 38,6 балів. Це лише підтверджується положенням логотерапії Віктора Франкла, що усвідомлення життєвого сенсу є ключовим чинником психологічної стійкості.

Аналіз результатів за методикою Ш. Шварца, підтверджує, що стресостійкість позитивно пов'язана з орієнтацією на самостійність, доброзичливість і помірними досягненнями; та негативно, з конформізмом владою та стимуляцією. Таким чином, можемо констатувати: особистість, яка

орієнтована на внутрішню автономію та соціальні зв'язки - краще долають стресові події.

За методикою Субашкевич І. модифікація методики О. Фанталової “Рівень співвідношення “цінності” і “доступності” в різних життєвих сферах” - обробка даних здійснювалась за допомогою методів математичної статистики. Результати емпіричного аналізу виявили статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок. Ступінь реалізації базових життєвих цінностей має вплив на рівень стресостійкості. Особи, у яких реалізовані такі цінності як: любов, активне життя, впевненість в собі, матеріальне благополуччя та здоров'я; а також, міцні міжособистісні стосунки - мають значно вищий рівень стресостійкості (до 71 балу). В той час, як особи, для яких недоступні ці цінності - рівень стресостійкості знижується до 39 балів. Таким чином, відображається закономірність між системним зв'язком щодо можливості реалізації життєвих пріоритетів і психологічною стабільністю.

Результати з використаними методиками послідовно підтверджують припущення дослідження: існує тісний позитивний взаємозв'язок між рівнем сформованості ціннісних орієнтацій та стресостійкість особистості. Вищий рівень стресостійкості притаманний для людей із чіткими життєвими орієнтирами, прагненням до самореалізації, гармонійними міжособистісними зв'язками і можливістю реалізовувати їх у власне життя. Практичне значення отриманих даних полягає у можливості їх використання для створення психологічних тренінгових програм щодо розвитку стресостійкості, профілактики професійному вигоранню та для підтримки дорослого населення України. Система ціннісних орієнтацій є ключовим чинником у формуванні стресостійкості особистості, осмислення цінностей, пріоритетів, ієрархії - є ефективним шляхом до підвищення психологічної стійкості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. АРТ-терапевтична реабілітація військовослужбовців : методичний посібник. Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад» «Міжрегіональна академія управління персоналом»; Харківський інститут, кафедра психології. Київ-Харків, 2024. 186 с.
2. Арнольд Арнц, Гітта Якоб. Схема-терапія: модель роботи з частками. Львів 2020. С.53–55.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. докт. психол. наук: 19.00.02 / Дніпропетровський нац. ун-т МОН України. Київ, 2017. 31 с. URL: [https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=g\\_\\_Jhx4AAAAAJ&citation\\_for\\_view=g\\_\\_Jhx4AAAAAJ:5nxA0vEk-isC](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=g__Jhx4AAAAAJ&citation_for_view=g__Jhx4AAAAAJ:5nxA0vEk-isC). Аршава І. Ф. doi:[https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=g\\_\\_Jhx4AAAAAJ&citation\\_for\\_view=g\\_\\_Jhx4AAAAAJ:5nxA0vEk-isC](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=g__Jhx4AAAAAJ&citation_for_view=g__Jhx4AAAAAJ:5nxA0vEk-isC) (дата звернення: 02.06.2025).
4. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. Вісник післядипломної освіти, 2019. № 11(2). С. 19–28. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRNZ21ID=&S21REF=10&S21CNR=20;S21STN=1&S21FMT=ASP\\_C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Vpo\\_2009\\_11\(2\)\\_5](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRNZ21ID=&S21REF=10&S21CNR=20;S21STN=1&S21FMT=ASP_C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vpo_2009_11(2)_5). Бердник Г. Б. doi:[http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRNZ21ID=&S21REF=10&S21CNR=20;S21STN=1&S21FMT=ASP\\_C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Vpo\\_2009\\_11\(2\)\\_5](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRNZ21ID=&S21REF=10&S21CNR=20;S21STN=1&S21FMT=ASP_C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vpo_2009_11(2)_5). (дата звернення: 03.07.2025).

5. Бойко С. Т. Вплив інформаційного стресу на психічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково практичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 313 с.
6. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеський нац. ун-т імені І. І. Мечникова МОН України. Одеса, 2017. 21 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0407U004730>. Білова М. Е. doi:<https://uacademic.info/ua/document/0407U004730> (дата звернення: 04.06.2025).
7. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ, 2009. 492 с.
8. Галич М. Ю. Особливості динаміки емоційних станів поліцейських-учасників операції об'єднаних сил у реабілітаційний період. Національна Академія Внутрішніх справ, міністерство охорони внутрішніх справ України. С. 36–40.
9. Галієва О.М. Нейрофізіологія ситуативної тривожності: теоретичний аспект. Класичний приватний університет. Психологічні науки. «Young Scientist» № 12 (64) December, 2018. С. 44–50.
10. Горбунов І.М. Цінності в сучасному українському суспільстві. Одеса: Видавництво Право, 2019. 176 с.
11. Давид Цибенко, Костянтин Коробов. Як припинити долати неспокій і жити далі. Київ, 2025. С. 73–78.
12. Даниленко О.І., Безугла В.М. Ціннісні зміщення української молоді: гендерний аспект. Актуальні проблеми психології. 2019. Том 7. С. 86–103.
13. Девід Вестбрук. Подолати депресію. Український католицький університет. Львів, 2020. С. 99–102.
14. Дейвід Вестбрук, Гелен Кеннерлі, Джоан Кірк. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів, 2021. С. 282–289.

15. Джефрі Янг, Джанет Клоско, Марджоріт Вайсхаар. Схема-терапія: практичний посібник. Київ, 2023. С. 83–88.
16. Джудіт Герман. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів, 2021. С. 101–103.
17. Дзюбенко О. А. Психологічні науки. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21494> , Дзюбенко О. А. pdf. doi: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21494> (дата звернення 03.02.2025).
18. Діагностика ціннісної сфери особистості: методика «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца (адаптація О. Тихомандрицької, Є. Дубовської) URL: <https://studfile.net/preview/5200213/page:7/#21> дата звернення 03.06.2025).
19. Запорожець М.І. Ціннісна орієнтація особистості. Київ: Видавництво Університетська книга, 2018. 242 с.
20. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, 2016. С. 16–23.
21. Зінченко А.А., Литвиненко С.В. Зв'язок ціннісних орієнтацій та соціальної адаптації молоді. Сучасна психологія. 2018. Том 10. С. 45–57.
22. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг: ДЮІ МВС України, 2021. 435 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/c054f9c3-c4e4-4b13-a682-d30e361b400b>. Когут О.О. doi: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/c054f9c3-c4e4-4b13-a682-d30e361b400b> (дата звернення: 07.05.2025).
23. Кокус О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. С. 106–109.

24. Коли людина плаче. Посібник для не психологів. ГО «Психологічна підтримка та реабілітація “Вільний вибір”». Київ, 2024. С. 24–29.
25. Коен Дж., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму. Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2016.
26. Корольов Д.К. Шляхи визначення взаємозв'язку когнітивних та особистісних чинників обдарованості. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ: Міленіум, 2006. Вип. 28. С. 430–449.
27. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192. URL: [http://nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILEA=&2\\_S21STR=Nsspp\\_2011\\_26\\_22](http://nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILEA=&2_S21STR=Nsspp_2011_26_22) Корольчук В. М. doi: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2011\\_26\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_22) (дата звернення: 09.06.2025).
28. Крістін Нефф, Крістофер Гермер. Усвідомлене співчуття до себе. Київ, 2025. С. 26–29.
29. Курова А. В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. № 2. Том 33 (72). С. 86–92.
30. Кулік О.М. Психологія ціннісно-сміслової сфери особистості. Київ: Видавництво Освіта, 2018. 256 с.
31. Литвинчук Л. М. Застосування методів музикотерапії. Актуальні проблеми психології. Том XI. Випуск 13. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i13/11.pdf>. Литвинчук Л. М. doi: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i13/11.pdf> (дата звернення 14.04.2025).
32. Манапова К. Р. Життестійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2012. Випуск 44 (1). С. 143–150. URL: <http://www.irbis->

nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\_nbuv/cgiirbis\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\_meta&C21COM=S&2\_S21P03=FILA=&2\_S21STR=VKhnpu\_psykhol\_2012\_44(1)\_18 Манапова К. Р. doi: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2012\\_44%281%29\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44%281%29_18). (дата звернення: 10.06.2025).

33. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. Наукові праці. Соціологія. 2013. Випуск 213. Том 225. С. 27–30. URL: [http://www.irbis-86nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Npchdusoc\\_2013\\_225\\_213\\_7](http://www.irbis-86nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Npchdusoc_2013_225_213_7) Матяж С. В., Березянська А. О. doi: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc\\_2013\\_225\\_213\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc_2013_225_213_7) (дата звернення: 10.07.2025).

34. Масяк Н. Дипломна робота «КПТ-базована модель тренінгу менеджменту тривоги для медичних працівників в часі пандемії COVID-19». Український Інститут Когнітивно-Поведінкової терапії. Львів, 2021. С. 5–8.

35. Метельська Н.Й. Психологічні основи дослідження та розвитку професійної самосвідомості працівників освіти. Методичні матеріали та рекомендації. Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, кафедра психології. Полтава, 2019 – СЖО Махолік (опитувальник).

36. Мішиєв В. Д., Михайлов Б. В., Гриневиц Є. Г., Омелянович В. Ю. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій: навчальний посібник. Київ, 2023. С. 26–29.

37. Морі Євгеній. 19 способів позбавитись від тривоги. URL: <https://suspilne.media/10511-19-sposobiv-aki-dopomozhut-vporatisa-z-bolucim>

vidcuttam-trivogi/. Євгеній Морі doi: <https://suspilne.media/10511-19-sposobiv-aki-dopomozut-vporatisa-z-bolucim-vidcuttam-trivogi/> (дата звернення 20.02.2025).

38. Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25». КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». URL: <https://oipop.ed-sp.net/node/50568>. doi: <https://oipop.ed-sp.net/node/50568> (дата звернення 20.05.2025).

39. О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов. Академія психологічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ, 2009. С. 15

40. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2019. Вип. 6. С. 85–94.

41. Орос М.М. Тривога та депресія: диференційний підхід. URL: <https://health-ua.com/article/43135-trivoga-tadepresya-diferentcjniy-pdhd>. (Gottschalk and Domschke, 2016; Klauke, 2010) Орос М.М pdf. doi: [https://health-ua.com/multimedia/userfiles/files/2019/Nevro\\_2\\_2019/Nevro\\_2\\_2019\\_str\\_36.pdf](https://health-ua.com/multimedia/userfiles/files/2019/Nevro_2_2019/Nevro_2_2019_str_36.pdf) (дата звернення 11.02.2025).

42. О.Тіунова. Основи теорії і практики арт-терапії. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль, 2021. С. 39–43.

43. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. Психологія і особистість. 2022. № 1 (21). С. 34–59. URL: [https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=lnTsZQwAAAAJ&citation\\_for\\_view=lnTsZQwAAAAJ:foquWX3nUaYC](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=lnTsZQwAAAAJ&citation_for_view=lnTsZQwAAAAJ:foquWX3nUaYC)

Павлик Н. В. doi: [https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=lnTsZQwAAAAJ&citation\\_for\\_view=lnTsZQwAAAAJ:foquWX3nUaYC](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=lnTsZQwAAAAJ&citation_for_view=lnTsZQwAAAAJ:foquWX3nUaYC)

(дата звернення: 11.05.2025).

44. Панчук Н. П. Ціннісні орієнтації як системоутворюючий фактор соціально активної позиції майбутнього фахівця. Проблеми сучасної психології. 2013. № 21. С. 542–551. URL: [rbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbu/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILEA=&2\\_S21STR=Pspl\\_2013\\_21\\_49](http://rbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILEA=&2_S21STR=Pspl_2013_21_49). Панчук Н. П. doi:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2013\\_21\\_49](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_49) (дата звернення: 11.05.2025).
45. Приймак О.Г. Ціннісні орієнтації особистості: теорія та практика. Київ: Видавництво Сфера, 2016. 209 с.
46. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive>. Романчук О. doi:<https://neuronews.com.ua/ua/archive/2012/4%2839%29/article-646/kognitivno-povedinkova-terapiya-trivozhnih-rozladiv-model-rozuminnya-terapiyi-ta-empirichni-dokazi-efektivnosti#gsc.tab=0> (дата звернення 08.03.2024).
47. Ряховська Т. Л. Роль когнітивно-поведінкової терапії в роботі з коморбідною тривожністю в клініці ендогенних психічних захворювань. Київський інститут сучасної психології та психотерапії. С. 195–200.
48. Савчин М.В. Духовний потенціал людини : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2020. 507–509 с.
49. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків / пер. з англ.; упоряд. та наук. ред. Л. Підлісецька. Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. С. 84–86.
50. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціальних професій. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ–Львів, 2021.
51. Станчишин В. Як вгамувати тривогу. Техніки від психолога. URL: <https://happymonday.ua/yak-vgamuvaty-tryvogu-tehniky-vid-psyhologa> . Станчишин

В. doi:<https://happymonday.ua/yak-vgamuvaty-tryvogu-tehniky-vid-psyhologa> (дата звернення 20.02.2024).

52. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. Київ, 2006. С. 45–48.
53. Стівен Гаєс. Звільнений розум. Київ, 2022. С. 87–89.
54. Стражний О. Біосугестивна терапія. Посібник для лікарів і психологів. Тернопіль 2024 С. 98-104
55. Субашкевич І. Модифікація методики О. Фанталової «Рівень співвідношення цінності і доступності в різних життєвих сферах». Педагогіка і психологія професійної освіти, 2015. (4–5), 77–86. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILEA=&2\\_S21STR=Pippo\\_2015\\_4-5\\_10](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILEA=&2_S21STR=Pippo_2015_4-5_10) Субашкевич І. doi: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo\\_2015\\_4-5\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2015_4-5_10) (дата звернення: 12.06.2025).
56. Чабан О.С. Медсестринство в психіатрії. ТНМУ, Тернопіль, 2019. С. 73–76.
57. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика. Навчальний посібник. Міністерство освіти і науки України, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут». Харків, 2018. С. 207–208.
58. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості. Соціальна психологія. 2019. № 4. С. 65–73.
59. Юсіфова А. А. Здібності та обдарованність як один з чинників організації особистості. Порадник практичного психолога. Харків: Вид. група «Основа», 2008. 236 с. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/153/4610/9618-1?inline=1> (дата звернення 08.03.2025).
60. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 218 p. URL:

<https://www.scribd.com/document/661847151/Aaron-Antonovsky-Unraveling-the-Mystery-of-Health-How-People-Manage-Stress-and-Stay-Well-JOSSEY-BASS-SOCIAL-and-BEHAVIORAL-SCIENCE-SERIES-Jossey>. Antonovsky A. doi: <https://www.scribd.com/document/661847151/Aaron-Antonovsky-Unraveling-the-Mystery-of-Health-How-People-Manage-Stress-and-Stay-Well-JOSSEY-BASS-SOCIAL-and-BEHAVIORAL-SCIENCE-SERIES-Jossey> (дата звернення: 13.06.2025).

61. Deci E. L., Ryan R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2020. Vol. 11, No. 4. P. 227–268. URL: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_DeciRyan\\_PIWhatWhy.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf). Deci E. L., Ryan R. M. doi: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_DeciRyan\\_PIWhatWhy.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf) (дата звернення: 13.05.2025).

62. Edward M. Hallowell, M.D., John J. Ratey, M.D. *ADHD 2.0*. New York, 2021. С. 78.

63. Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko. *Reinventing Your Life*. 1993. С. 75–77.

64. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, No. 1. P. 1–11. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/458548/>. Kobasa S. C. doi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/458548/> (дата звернення: 14.05.2025).

65. Maddi S. R. Hardiness: The Concept and Its Measurement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2012. Vol. 54, No. 3. P. 173–185.

66. Marsha M. Linehan, Ph.D. University of Washington. New York–London, 2016. С. 44–49.

67. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York: Harper & Row, 1970. 369 p. URL: [https://www.academia.edu/22439303/Motivation\\_and\\_Personality\\_Maslow](https://www.academia.edu/22439303/Motivation_and_Personality_Maslow). Maslow A. H. doi:

[https://www.academia.edu/22439303/Motivation\\_and\\_Personality\\_Maslow](https://www.academia.edu/22439303/Motivation_and_Personality_Maslow) (дата звернення: 14.05.2025).

68. Rokeach M. The Nature of Human Values. New York: The Free Press, 1973. 438 p. URL: [https://books.google.com.ua/books/about/The\\_Nature\\_of\\_Human\\_Values.html?id=fUdqAAAAMAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ua/books/about/The_Nature_of_Human_Values.html?id=fUdqAAAAMAAJ&redir_esc=y). Rokeach M. doi: [https://books.google.com.ua/books/about/The\\_Nature\\_of\\_Human\\_Values.html?id=fUdqAAAAMAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ua/books/about/The_Nature_of_Human_Values.html?id=fUdqAAAAMAAJ&redir_esc=y) (дата звернення: 12.05.2025).

69. Schwartz S. H. Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. Vol. 25. P. 1–65. URL: [https://www.researchgate.net/publication/230557790\\_Universals\\_in\\_the\\_Content\\_and\\_Structure\\_of\\_Values\\_Theoretical\\_Advances\\_and\\_Empirical\\_Tests\\_in\\_20\\_Countries](https://www.researchgate.net/publication/230557790_Universals_in_the_Content_and_Structure_of_Values_Theoretical_Advances_and_Empirical_Tests_in_20_Countries). Schwartz S. H. doi: [https://www.researchgate.net/publication/230557790\\_Universals\\_in\\_the\\_Content\\_and\\_Structure\\_of\\_Values\\_Theoretical\\_Advances\\_and\\_Empirical\\_Tests\\_in\\_20\\_Countries](https://www.researchgate.net/publication/230557790_Universals_in_the_Content_and_Structure_of_Values_Theoretical_Advances_and_Empirical_Tests_in_20_Countries) (дата звернення: 23.05.2025).

70. The Reconsolidation of Traumatic Memories Protocol™ – An innovative treatment for PTSD. URL: <https://thertmprotocol.com/about/protocol> (дата звернення: 23.05.2025).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо та та Леонардо

#### Махоліка

Стимульний матеріал			
1.	Зазвичай мені дуже нудно	3210123	Зазвичай я сповнений енергії
2.	Життя здається мені завжди хвилюючим і захопливим	3210123	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3.	У житті я не маю визначених цілей і намірів	3210123	У житті я маю дуже чіткі цілі та наміри
4.	Моє життя здається мені вкрай безглуздим і безцільним	3210123	Моє життя здається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5.	Кожен день здається мені завжди новим і не схожим на інші	3210123	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
6.	Коли я піду на пенсію, я займатимусь цікавими речами, про які завжди мріяв	3210123	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе жодними турботами
7.	Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3210123	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8.	Я не досяг успіху у здійсненні своїх життєвих планів	3210123	Я здійснив багато з того, що було мною заплановано в житті
9.	Моє життя порожнє й нецікаве	3210123	Моє життя наповнене цікавими справами
10.	Якби мені довелося підводити підсумки сьогодні, я б сказав,	3210123	Якби мені довелося підводити підсумки сьогодні, я б сказав, що

	що життя було цілком осмисленим		життя не мало сенсу
11.	Якби я міг вибирати, то побудував би своє життя зовсім інакше	3210123	Якби я міг вибирати, я прожив би життя ще раз так само, як живу зараз
12.	Коли я дивлюся на світ навколо, це часто викликає в мене розгубленість і тривогу	3210123	Коли я дивлюся на світ навколо, він зовсім не викликає в мене тривоги чи розгубленості
13.	Я дуже обов'язкова людина	3210123	Я зовсім не обов'язкова людина
14.	Я вважаю, що людина має можливість здійснювати свій життєвий вибір за власним бажанням	3210123	Я вважаю, що людина позбавлена такої можливості через природні здібності та обставини
15.	Я можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3210123	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16.	У житті я ще не знайшов свого покликання та ясних цілей	3210123	У житті я знайшов своє покликання і ціль
17.	Мої життєві погляди ще не визначилися	3210123	Мої життєві погляди повністю визначилися
18.	Я вважаю, що мені не вдалося знайти покликання й цікаві цілі в житті	3210123	Я навряд чи здатен знайти покликання й цікаві цілі в житті
19.	Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним	3210123	Моє життя не підвладне мені, ним керують зовнішні події
20.	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і втіху	3210123	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності та переживання

**Додаток Б**  
**Рекомендації щодо наукового і практичного використання та можливої  
реалізації здобутих результатів дослідження**

1. Для розвитку адаптивного мислення та зменшення емоційної реактивності до стресових факторів, рекомендовано: застосування методів когнітивно-поведінкової терапії. Дані методи дозволяють змінити неадаптивні стилі мислення, що суттєво підвищує рівень стресостійкості:

- техніки когнітивної реструктуризації для формування реалістичних бачення ситуацій;
- техніки дистанціювання від думок для зниження ідентифікації з негативним мисленням;
- техніки вирішення проблем і прийняття рішень для розвитку поведінкових стратегій;
- ціннісно-орієнтовані техніки

2. Рекомендовано регулярно впроваджувати техніки релаксації та усвідомленості. Ці методи сприяють стабілізації психофізіологічного стану та формуванню здатності до саморегуляції.

- тренування переключення уваги, терпимості до невизначеності , використання технік майндфулнес
- прогресивну м'язову релаксацію як метод зняття соматичної напруги;
- дихальні техніки (дихання 4-6, дихання по квадрату, діафрагмальне дихання);
- техніки візуалізації ресурсних станів, як “рескрипція в майбутнє”, “безпечне місце”

3. Оскільки соціальна підтримка є важливим ресурсом стресостійкості, то рекомендовано розвивати формування наїчок міжособистісної ефективності та соціальної підтримки. Групові тренінги міжособистісної взаємодії доцільно застосовувати як інструмент підвищення згуртованості, взаєморозуміння та підтримки.

- тренування навичок асертивного спілкування;
- уміння просити про допомогу та надавати її іншим;
- розвивати емоційний інтелект та здатність до емпатії;
- навички визначення та збереження здорових особистих меж.

4. Розвиток стійкості можливий завдяки формуванню:Робота над внутрішнім локусом контролю та самоефективністю.Даний компонент важливий для формування внутрішньої автономії, що за результатами дослідження тісно пов'язана зі стресостійкістю.

- розвивати відповідальність за власні рішення;
- впевненості у власних можливостях;
- здатності бачити причинно наслідкові зв'язки та цикли власних дій;

5. Для підвищення ефективності, програма особистісного розвитку має бути створена структуровано. Важливі такі компоненти:

- регулярність із чітким графіком.
- поетапність ,від опанування базових технік до більш складних стратегій;
- практикоорієнтованість, для можливості застосувати у реальних життєвих ситуаціях;
- індивідуалізовано та адаптованою до потреб, віку, досвіду та актуальних життєвих труднощів клієнта.

**Додаток В**  
**ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**  
**У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

**ЗАНЯТТЯ 1. Діагностика та усвідомлення власного стресу**

**Мета:** Провести психоедукацію, щодо біологічної природи стресу. Провести діагностику рівня стресу та стресостійкості та методики на визначення ціннісних орієнтацій.

**План:**

1. Проведення психоедукації щодо стресу та його впливу на організм.
2. Проведення психоедукації щодо ціннісної сфери людини та її вплив.
3. Провести первинну діагностику на вивчення ціннісної сфери та рівня стресостійкості.
4. Визначити життєві сфери, у якій відчуваються найбільші труднощі. Вправи для використання: “Мішень”; заповнення стрес-профілю, смарт-цілі.
5. Домашнє завдання: протягом тижня вести “щоденник емоцій”.
6. Час на зворотній зв'язок .

**ЗАНЯТТЯ 2. Ціннісно-смысловий аналіз як ресурс стійкості**

**Мета:** Розширення перспективи та усвідомлення пріоритетів, з'язку між недоступними цінностями та стресом.

**План:**

1. Зворотній зв'язок з попереднього заняття.
2. Обговорити розуміння та роль ціннісних орієнтацій у психологічній стійкості.
3. Провести праву: “Мої цінності -мої ресурси”.
4. Провести вправу: “Цінності та перешкоди до них”.

5. Домашнє завдання: Скласти карту реалізації 3 ключових цінностей у житті.
6. Час на зворотній зв'язок.

### **ЗАНЯТТЯ 3. Когнітивна реструктуризація - робота з мисленням**

**Мета:** Навчитися помічати негативні автоматичні думки. Навчитися технікам тестування думок.

**План:**

1. Психоедукація: що таке НАД, їх вплив на емоції і поведінку.
2. Ознайомлення з когнітивними фільтрами та визначити власні.
3. Провести вправу: “Пастки мислення”.
4. Провести вправу: “Докази за і проти”.
5. Домашнє завдання: Заповнити бланк запису НАД.
6. Час на зворотній зв'язок.

### **ЗАНЯТТЯ 4. Техніки саморегуляції та релаксації**

**Мета:** Навчання технікам емоційної регуляції.

**План:**

1. Психоедукація щодо фізіологія напруги.
2. Техніки швидкого заспокоєння. Дихальна техніка 4–6.
3. Провести вправу: “Прогресивна м’язова релаксація за Джейкобсоном.
4. Техніка “Заземлення”.
5. Майндфулнес як навичка усвідомленої присутності.
6. Домашнє завдання: щодня виконувати одну техніку релаксації (10 хв).
7. Час на зворотній зв'язок.

### **ЗАНЯТТЯ 5. Усвідомленість, дистанціювання думок і прийняття**

**Мета:** Навчитись роботи з ірраціональними думками, визначати їх на шкоду/користь. Навчитись технікам самоспівчуття.

**План:**

1. Навчитися відрізняти корисні думки від некорисних.
2. Навчитись техніці: “Дистанціювання думок”.
3. Практика самоспівчуття
4. Домашнє завдання: Виконувати щодня вправу “3 хвилини самоспівчуття”.
5. Час на зворотній зв'язок.

### **ЗАНЯТТЯ 6. Внутрішній локус контролю та самоефективність**

**Мета:** Формування відчуття контролю над життям; Розвивати відповідальність та здатність приймати рішення.

**План:**

1. Внутрішній та зовнішній локус контролю.
2. Провести вправу: “Зона контролю / зона впливу / зона турбот”
3. Навчитись техніці: “Пиріг відповідальності”
4. Навчитись техніці: “Дерево прийняття рішень”.
5. Когнітивна переоцінка успіхів.
6. Домашнє завдання: Скласти список дій, які людина може контролювати у найближчий тиждень.
7. Час на зворотній зв'язок.

### **ЗАНЯТТЯ 7. Міжособистісна ефективність і соціальна підтримка**

**Мета:** Формування навичок міжособистісної ефективності

**План:**

1. Психоедукація стосовно важливості соціальної підтримки у розвитку стресостійкості стійкості.
2. Провести вправу: “Навички асертивного спілкування”

3. Психоедукація та вправа: “Здорові межі”.
4. Вправа “Колесо соціальної підтримки”.
5. Домашнє завдання: застосувати асертивну комунікацію у реальній ситуації.
6. Час на зворотній зв'язок.

### **ЗАНЯТТЯ 8. Інтеграція цінностей, підсумок і план подальшого розвитку**

**Мета:** Інтеграція отриманих навичок. Створення особистого довгострокового плану підтримки стійкості.

**План:**

Повторна діагностика (повтор PSM-25, СЖО).

Інтеграція цінностей і поведінкових стратегій.

План дій на 1–3 місяці. Вправа: “Цінності → цілі → дії”.

Домашнє завдання: Розпочати реалізацію власного плану.

Ритуал завершення програми