

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Навчально-
науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Зв'язок ціннісних установок та стресостійкості особистості»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 4 курсу, групи

ЗПМ-пс21

спеціальності : 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ / Тетяна ФАВОРОВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівниця _____ / Ганна КАЗАРОВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензентка _____ / Юлія ОЛІЙНИК

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачка кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувачка кафедри

Н.С.КУЧЕРЕНКО

(підпис ініціали, прізвище)

« ____ » _____ 20__ р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Фаворова Тетяна Миколаївна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Зв'язок ціннісних установок та стресостійкості особистості»

керівниця роботи Казарова Ганна Миколаївна, кандидат психологічних наук,
доцент,

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “11” 04.2025 року № 4801-5/925

2. Строк подання студентом роботи __28.05.2025

3. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати теоретичні напрями досліджень ціннісних установок та стресостійкості особистості; дослідити поняття, структуру ціннісних установок особистості та її зв'язок зі стресостійкістю; провести емпіричне дослідження зв'язку ціннісних установок та стресостійкості особистості; розробити практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості особистості.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Вибір теми та формулювання завдань.
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць.
3.	Оформлення теоретичної частини.
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження.
5.	Проведення емпіричного дослідження.
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ.
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи.
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії.
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри.
11.	Захист кваліфікаційної роботи.

5. Дата видачі завдання 11.04.2025 _____

Студент _____
(підпис)

Т. М. Фаворова
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи _____
(підпис)

Г. М. Казарова
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 70 сторінок, 7 рисунків, 13 таблиць, 24 використаних літературних джерела, 3 додатки.

Об'єкт: стресостійкість особистості.

Предмет дослідження: зв'язок між ціннісними установками та рівнем стресостійкості особистості у дорослих осіб.

Мета дослідження: визначити характер взаємозв'язку між ціннісними установками та стресостійкістю особистості у дорослих осіб віком 23–60 років в умовах прифронтового регіону.

Основні задачі дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні напрями досліджень ціннісних установок та стресостійкості особистості.

2. Дослідити поняття, структуру ціннісних установок особистості та її зв'язок зі стресостійкістю.

3. Провести емпіричне дослідження зв'язку ціннісних установок та стресостійкості особистості.

4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості особистості.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані фахівцями з практичної психології для розробки індивідуальних та групових програм психокорекції, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, адаптацію до стресогенних умов та профілактику емоційного вигорання серед дорослого населення прифронтових регіонів і не тільки.

Ключові слова: ціннісні установки, цінності особистості, стресостійкість, психологічна адаптація, адаптаційні ресурси особистості, аксіологічний підхід, екзистенційні цінності, психологічне благополуччя, кризова ситуація, психологічне напруження, психоемоційна регуляція, психодіагностика, методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда, тест стресостійкості, емпіричне дослідження, теоретичний аналіз.

ABSTRACT

The thesis contains: 70 pages, 7 figures, 13 tables, 24 used literary sources, 3 appendices.

Object: stress resistance of the individual.

Subject of the study: the relationship between value orientations and the level of stress resistance of the individual in adults.

Purpose of the study: to determine the nature of the relationship between value orientations and stress resistance of the individual in adults aged 23–60 years in the conditions of the front-line region.

Main objectives of the study:

1. To analyze the theoretical directions of research on value orientations and stress resistance of the individual.
2. To investigate the concept, structure of value orientations of the individual and its relationship with stress resistance.
3. To conduct an empirical study of the relationship between value orientations and stress resistance of the individual.
4. To develop practical recommendations for increasing the stress resistance of the individual.

The practical significance of the study is that the results of the study can be used by specialists in practical psychology to develop individual and group psychocorrection programs aimed at developing internal personal resources, adapting to stressful conditions and preventing emotional burnout among the adult population of frontline regions and beyond.

Keywords: value orientations, personal values, stress resistance, psychological adaptation, personal adaptive resources, axiological approach, existential values, psychological well-being, crisis situation, psychological stress, psychoemotional regulation, psychodiagnostics, C. Rogers - R. Diamond's socio-psychological adaptation research methodology, stress resistance test, empirical research, theoretical analysis.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНИХ УСТАНОВОК ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТІ.....	12
1.1.Теоретичні напрями досліджень ціннісних установок та стресостійкості...	12
1.2. Поняття та структура ціннісних установок особистості.....	15
1.3. Психологічні визначення стресостійкості.....	16
1.4. Теоретичний аналіз зв'язку між цінностями та стресостійкістю.....	21
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЦІННІСНИМИ УСТАНОВКАМИ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЮ.....	25
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	25
2.2. Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження.....	28
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	35
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження зв'язку ціннісних установок та стресостійкості особистості визначається сукупністю теоретичних, практичних і соціальних чинників. Сучасні соціально-політичні обставини в Україні (широкомасштабна війна, тривала економічна нестабільність, негативний інформаційний фон) суттєво впливають на психологічний стан громадян. Наразі кратно зросла потреба у глибшому розумінні психологічних механізмів адаптації та подолання кризових ситуацій. Особливого значення це набуває для жителів прифронтової зони, які щоденно стикаються з травматичним досвідом, соціальною нестабільністю та необхідністю відновлення ресурсів життєстійкості.

В умовах хронічного стресу саме стресостійкість відіграє ключову роль у збереженні психоментального здоров'я. Одним із важливих чинників, що впливають на рівень стресостійкості, є система ціннісних установок особистості. Цінності не лише визначають життєві орієнтири, саме вони є тим, що формує ставлення до труднощів, способи подолання проблем, здатність зберігати сенс та внутрішню стабільність в умовах кризи.

Попередні дослідження у сфері психології цінностей (Ш. Шварц, А. Маслоу, К. Роджерс, Т. М. Титаренко) та стресостійкості (К. Коннор, Дж. Девідсон, Г. Бонанно) значною мірою окреслили загальні закономірності формування особистісної стійкості. У працях Ш. Шварца (Schwartz, 2012), В. Франкла (Frankl, 1990), та вітчизняних науковців (І. Зверєвої, Н. Паніної, О. Сидоренко) показано, що цілеспрямовані та соціоцентричні цінності сприяють підвищенню психологічної стійкості до дії зовнішніх стрес-факторів. За даними опитувань Українського інституту майбутнього (2023) та ІОМ (2023) [23; 24],

саме система особистих переконань і цінностей є ключовим внутрішнім ресурсом, який допомагає долати наслідки життя у вкрай несприятливих умовах.

Проте переважна більшість попередніх досліджень здебільшого здійснювалася або в умовах стабільного соціального функціонування, або у зарубіжному контексті, що не дозволяє повністю спроектувати результати на сучасне українське суспільство, що перебуває в умовах боротьби за виживання. Тому існує нагальна необхідність у переосмисленні раніше сформульованих підходів та створенні нової наукової концепції взаємозв'язку ціннісних орієнтацій і механізмів подолання стресу в умовах соціальної турбулентності.

Узагальнення сучасного досвіду українських психологів (О. І. Огієнко, Т. Титаренко, О. Слободяник) дозволяє виокремити низку ефективних стратегій психологічної підтримки, що ґрунтуються на аналізі базових цінностей особистості. Це забезпечує підґрунтя для практичного застосування дослідження в роботі з ВПО, волонтерами та іншими вразливими групами населення [3; 7; 9].

Дослідження ціннісних установок як передумови стресостійкості, окрім того, розкриває можливість застосування нових методологічних підходів – зокрема, аксіологічного, екзистенційного, когнітивно-поведінкового, особистісно-орієнтованого – до аналізу адаптаційної поведінки людини в умовах надзвичайного соціального тиску. Це сприяє формуванню науково обґрунтованих психодіагностичних і психокорекційних програм, орієнтованих на підтримку психічного здоров'я в Україні.

Отже, обрана тема є актуальною, по-перше, з точки зору подальшого розвитку психологічної науки, по-друге, у контексті національних інтересів України. Такі розробки сприяють збереженню людського потенціалу, відновленню соціальної стабільності та формуванню ефективних механізмів подолання кризових ситуацій.

Об'єкт дослідження: стресостійкість особистості.

Предмет дослідження: зв'язок ціннісних установок та стресостійкості особистості.

Мета дослідження: дослідити зв'язок ціннісних установок та стресостійкості особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні напрями досліджень ціннісних установок та стресостійкості особистості.

2. Дослідити поняття, структуру цінносних установок особистості та її зв'язок зі стресостійкістю.

3. Провести емпіричне дослідження зв'язку цінносних установок та стресостійкості особистості.

4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості особистості.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз літератури, порівняння, систематизація, узагальнення.

Емпіричні: спостереження, бесіда, методики: Діагностика соціально-психологічних установок у мотиваційній сфері Потьомкіної; Дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда; Тест на стресостійкість.

Математично-статистичні: методи описової статистики, коефіцієнт Колмогорова-Смірнова (перевірка на нормальний розподіл), кореляційний аналіз (за коефіцієнтом кореляції Пірсона (r)), t-критерій Стьюдента для незалежних виборок.

Статистичну обробку даних і графічну презентацію результатів виконано за допомогою комп'ютерних програм Microsoft Excel та STATISTICA.

Наукова новизна:

- розширення та доповнення наукових уявлень про особливості взаємозв'язку між типами ціннісних установок та рівнем стресостійкості;
- дослідження механізмів формування стресостійкості у контексті сучасних умов в Україні, зокрема у осіб, які проживають на прифронтових територіях.

Характеристика вибірки досліджуваних. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 31 респондента віком від 20 до 59 років, що добровільно погодилися пройти тестування, на базі Громадської організації «Харківський фонд психологічних досліджень». Вибірка складається з мешканців великого прифронтового міста, корених та тих, що переїхали у Харків протягом останніх 11 років з початку російської агресії. Гендерний склад вибірки: 22 жінки та 9 чоловіків. Серед опитаних були: студенти, особи, що працюють та пенсіонери.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані фахівцями з практичної психології для розробки індивідуальних та групових програм психокорекції, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, адаптацію до стресогенних умов та профілактику емоційного вигорання серед дорослого населення прифронтових регіонів і не тільки.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна бакалаврська робота складається із вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), які містять 7 рисунків та 13 таблиць, висновків, списку літератури із 24 джерел, 3-х додатків.

Обсяг роботи становить 70 сторінок машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНИХ УСТАНОВОК ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні напрями досліджень ціннісних установок та стресостійкості

Проблема зв'язку ціннісних установок та стресостійкості особистості є об'єктом уваги численних досліджень як зарубіжних, так і вітчизняних психологів-науковців. Актуальність даного напрямку зумовлена необхідністю пошуку внутрішніх ресурсів, які б дозволили людині ліпше зберігати психічну стабільність в умовах соціального напруження, невизначеності та травматичних подій. Зв'язок між системою цінностей особистості та її стресостійкістю є об'єктом зростаючої уваги з боку дослідників, які прагнуть зрозуміти, чому одні люди ефективніше долають життєві труднощі, ніж інші. Цінності розглядаються як стабільні життєсміслові орієнтири, що впливають на поведінку, формують базу для інтерпретації подій, прийняття рішень, регуляції емоцій — ключових чинників у подоланні стресу.

Із зарубіжних науковців чи не найбільш значний внесок у вивчення цінностей зробив Шалом Шварц. Він є розробником теорії базових цінностей, що визначають поведінку та соціальну взаємодію (Schwartz, 2012) [21]. Науковець наголошує — цінності є універсальними когнітивними орієнтирами, що впливають на адаптацію особистості до середовища. Ціннісні пріоритети пов'язані з формуванням таких рис особистості, як цілеспрямованість, здатність до саморегуляції, відкритість до змін. Це саме ті характеристики, що часто корелюють з високою стресостійкістю.

Окремий напрямок досліджень становить розгляд феномену стресостійкості (resilience). Серед класичних праць виділяються роботи Джорджа

Бонанно. Він акцентує гнучкість адаптивних механізмів особистості в умовах стресу (Bonanno et al., 2015) [14]. У працях М. Унгара (Ungar, 2021) стресостійкість розглянуто як багаторівневу систему, що включає соціальні, культурні та особистісні ресурси [22].

Згідно когнітивно-поведінковому напряму цінності трактуються як смислооснови для інтерпретації подій, а гнучкість мислення та навички емоційної регуляції розглядаються як чинники, що допомагають протистояти стресу.

У працях психологів екзистенційного напрямку (Франкл, Ялом, Мей) підкреслено провідну роль смисложиттєвих орієнтацій і внутрішньої свободи у формуванні стійкості до життєвих випробувань.

Дослідження Т. М. Титаренко (2019) та її аксіологічно спрямованої школи вказують, що саме цінності, пов'язані з гуманізмом, смыслом життя, відповідальністю, надають особистості здатність протистояти деструктивному впливу стресу [9]. Особливо важливо це в умовах соціальної турбулентності — воєнних дій, переміщення, втрати близьких тощо.

Дослідження К. Меді та С. Мадді (Maddi, 2006) також підтверджують, що особистості з високим рівнем «життєвого зобов'язання» (commitment), «контролю» та «сприйняття виклику» демонструють вищу стресостійкість, і всі вони пов'язані з наявністю потужних внутрішніх ціннісних орієнтирів [18].

Позитивний зв'язок між гуманістичними цінностями (добротність, традиції, самотрансцендентність) та високим рівнем стресостійкості вбачають як зарубіжні, так і українські науковці. Доведено, що у осіб із вираженими цінностями взаємопідтримки, служіння іншим та віри в сенс страждання формується здатність мобілізувати ресурси та зберігати психічну рівновагу (Connor & Davidson, 2003; Ткач, 2023) [15; 11].

У вітчизняній психології проблема цінностей глибше за все досліджена в рамках аксіологічного підходу, де цінності розглядаються як стрижнева складова особистісної ідентичності. Т. Титаренко (2019) у своїх працях аналізує життєстійкість як здатність особистості зберігати самототожність в умовах трансформуючих змін. Вона наголошує, що внутрішній каркас світосприйняття, сформований на базі гуманістично спрямованих цінностей, дозволяє людині «вибудувувати» майбутнє навіть в умовах втрати, травми або вигнання [9; 10].

Особливого значення в українському контексті набувають роботи, присвячені психологічному стану внутрішньо переміщених осіб та мешканців зон бойових дій. Так, наразі активно вивчається роль ціннісно-мотиваційної сфери у подоланні психологічних наслідків війни. Вказується на необхідність розвитку екологічної самооцінки та дієвих копінг-стратегій, що базуються на гуманістичних цінностях. Дослідження О. Слободяник (2023) свідчать про важливість розвитку смисложиттєвих орієнтацій для подолання наслідків травматичного досвіду ВПО [7]. У працях О. Огієнко (2022) зазначається, що стійкість до травматичного досвіду внутрішньо переміщених осіб значною мірою зумовлена наявністю цінностей спільноти, духовного зростання, солідарності та самореалізації [3]. Це свідчить про значну роль культурного підґрунтя у формуванні психологічної адаптивності та стресостійкості.

Узагальнення зарубіжного та вітчизняного досвіду дозволяє зробити висновок, що стресостійкість особистості значною мірою визначається її ціннісною структурою. Дослідження цього зв'язку особливо актуальним є в сучасних умовах воєнного часу в Україні, що потребують нових науково обґрунтованих психодіагностичних і корекційних підходів до формування життєстійкості суспільства.

1.2. Поняття та структура ціннісних установок особистості

Ціннісні установки особистості є складним комплексним психічним утворенням, що відображають індивідуальну систему орієнтирів, які визначають поведінку та життєву стратегію людини. У психології поняття «ціннісні установки» пояснюється як усвідомлені суб'єктивно значущі переконання, що втілюють у собі як когнітивний компонент (знання про цінності), так і емоційно-мотиваційний (ставлення до них і готовність діяти відповідно до них).

Згідно з визначенням Ш. Шварца, цінності — це транситуативні цілі, що є керівними життєвими принципами для індивіда. Вони універсальні за змістом, але можуть варіюватися за пріоритетністю. Ціннісна система формується на основі культурного впливу, соціального середовища, індивідуального досвіду та життєвих подій, що можуть викликати переоцінку ціннісних орієнтирів [21, С. 32].

У структурі ціннісних установок виокремлюють кілька компонентів:

1. Когнітивний — знання про важливість певних цінностей (наприклад, свободи, безпеки, добробуту, любові) та усвідомлення їх ролі у власному житті.
2. Емоційний — афективне ставлення до тієї чи іншої цінності, що проявляється в емоційній значущості, задоволенні або тривожності, пов'язаних з досягненнями чи втратами.
3. Мотиваційний — прагнення реалізувати цінність у поведінці, здійснення дій відповідно до обраних життєвих орієнтирів.
4. Регулятивний — цінності як регулятори поведінки, що проявляється у виборі цілей, засобів та способу дії.

Шварц вважав, що основні цінності — це універсальні бажані цілі, що є керівними принципами в житті людини. Він виокремлює 10 базових цінностей (самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформність,

традиція, доброзичливість, універсалізм), згрупованих у два виміри: відкритість до змін / консерватизм та самопіднесення / самотрансцендентність [21, С. 45].

«Цінності – це когнітивні конструкти, які впорядковують соціальний досвід і зумовлюють сталий напрямок поведінки особистості» [1, С. 32].

Згідно з дослідженнями Т. М. Титаренко, ціннісні установки — це не лише «категорії вибору», а й інструменти життєвого самовизначення. Вони виступають як базис внутрішньої стабільності, підтримують ідентичність особистості, особливо в умовах соціальних криз або травматичних подій. Таким чином, система цінностей може виконувати адаптивну функцію, підтримуючи психологічну рівновагу та сприяючи ефективному подоланню стресу [10, С. 98].

У даному дослідженні ціннісні установки розглядаються як основа особистісної стійкості, що дозволяє індивіду ефективно функціонувати навіть в умовах загроз та змін. Для мешканців прифронтових територій питання переоцінки цінностей стає ключовим у процесі соціально-психологічної адаптації.

Ціннісні орієнтації особистості є стійкими, але не статичними — вони протягом життя людини змінюються під впливом досвіду, вікових особливостей та соціальних умов. В умовах кризи чи війни невідворотно відбувається переоцінка пріоритетів, що фіксується також і в емпіричних дослідженнях: зростає цінність безпеки, родини, взаємодопомоги (ІОМ, 2023; UIF, 2023) [23; 24].

1.3. Психологічні визначення стресостійкості

Стресостійкість (resilience) у сучасній психології трактується як динамічна комплексна характеристика особистості, що визначає її здатність адаптуватися, зберігати ефективно функціонування та психічне здоров'я в умовах життєвих

труднощів, стресу, травм або змін. Це вміння не є статичним, воно скоріше проявляється у взаємодії між індивідуальними рисами, психічними механізмами та соціальним середовищем. У сучасній психології його розглядають як інтеграцію адаптивних механізмів, у сукупності з когнітивним контролем, емоційним само врегулюванням, смисловою інтеграцією та соціальною підтримкою.

За моделлю Коннора–Девідсона (2003), стресостійкість охоплює наступні компоненти: впевненість у власних силах; толерантність до негативного афекту; адаптивність до змін; здатність до саморегуляції [15, С. 79].

«Стресостійкість — це не відсутність стресу, а здатність зберігати психологічне здоров'я попри його наявність» [8, С. 60].

Психологічна природа стресостійкості була досліджена у межах кількох наукових підходів:

1. Особистісно-орієнтований підхід

Тут стресостійкість розглядається як стійка властивість особистості, пов'язана з рівнем самооцінки, впевненістю у собі, життєвими орієнтаціями та рівнем суб'єктивного контролю. Важливими є такі риси, як емоційна стабільність, внутрішній локус контролю, мотивація досягнення, здатність до смислотворення (Frankl, 1963; Maddi, 2006). [24; 13]

2. Когнітивно-поведінковий підхід

У цьому контексті стресостійкість визначається як здатність індивіда інтерпретувати стресову подію не як загрозу, а як виклик, і активізувати внутрішні ресурси для подолання ситуації. Дослідження свідчать про те, що переконання людини про власну ефективність та розвинені ефективні копінг-стратегії знижують негативний вплив стресу [12, С.237].

3. Екзистенційний підхід

В рамках екзистенційної психології стресостійкість розглядається як наслідок здатності особистості надавати сенс стражданню, приймати відповідальність за власне життя, навіть у межових ситуаціях. За В. Франклом (1963), здатність зберегти смисл життя в умовах втрати та невизначеності є ключовим чинником психологічної стійкості [17, С. 56].

4. Системний підхід

У цьому підході підкреслюється взаємодія особистісних, сімейних, соціальних та культурних чинників у формуванні стресостійкості. М. Унгар (Ungar, 2021) вводить поняття «соціоекологічної стресостійкості», де важливу роль відіграють не лише індивідуальні, а й соціальні ресурси — доступ до підтримки, участь у громаді, відчуття безпеки [22].

5. Біопсихосоціальна модель

Дослідники (Connor & Davidson, 2003) наголошують, що стресостійкість є результатом взаємодії біологічних факторів (генетика, нейропсихологія), психологічних особливостей (емоційна регуляція, концепція власного «Я») та соціальних впливів (сім'я, громада, культурні цінності) [15].

Компоненти стресостійкості:

1. Когніції – включає переконання, очікування, смисложиттєві орієнтації, когнітивні схеми.
2. Емоції – здатність до емоційної регуляції, толерантність до фрустрації.
3. Мотивація – прагнення до подолання, наполегливість, активність.
4. Поведінка – адаптивні копінг-стратегії, гнучкість у виборі реакції.
5. Соціальна спрямованість – навички встановлення підтримуючих контактів, залучення до ресурсного середовища.

У контексті сьогоденних українських реалій питання розвитку стресостійкості є особливо актуальним. Як свідчать дослідження О. Слободяник

(2023) та О. Огієнко (2022), високий рівень ціннісної інтегрованості та смислотворення позитивно корелює з показниками психічної стійкості в умовах посттравматичного зростання [3; 7]. Згідно з проведеними дослідженнями, особи, які мають чітко визначені соціально спрямовані життєві цінності (напр., сім'я, допомога іншим, віра), демонструють вищий рівень адаптації та емоційної стабільності (Ткач Л. М., 2023) [11].

З поняттям «стресостійкість» нерозривно пов'язане ще одне — «адаптивність», яке буде помилкою не згадати в контексті досліджуваної теми. Адаптація особистості — це динамічний процес взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, у ході якого людина намагається дійти рівноваги між вимогами зовнішнього середовища та внутрішніми потребами, особистісними цілями й цінностями. Тобто, адаптивність це — здатність особистості ефективно функціонувати в соціальному, професійному та міжособистісному середовищі попри нестабільність та наявність стресогенних чинників.

Вітчизняні дослідники, зокрема Т. М. Титаренко, розглядають адаптацію як результат активного пошуку особистістю смислу в умовах змін, в тому числі травматичних подій, що впливають на ідентичність та суб'єктивне сприйняття реальності [9, С. 117]. На думку авторки, адаптація включає в себе: когнітивну перебудову, переоцінку цінностей і перебудову особистісної цілісності.

Виділяються наступні складові адаптації людини:

- психофізіологічна — пов'язану з пристосуванням до біологічних умов існування;
- соціальна — здатність особистості до функціонування в колективних структурах;
- психологічна — прагнення людини досягти гармонії між внутрішнім світом та зовнішніми впливами.

Психологічна адаптація може бути проявленою через:

- гнучкість поведінки;
- здатність до саморегуляції;
- ефективне прийняття рішень у стресових ситуаціях;
- інтеграцію особистісного досвіду.

Значущу роль у процесі адаптації відіграють саме цінності — вони є тими орієнтирами, за якими особистість оцінює ситуацію, визначає оптимальні стратегії поведінки та формує систему пріоритетів. Як зазначає Л. М. Прокопенко (2018), саме цінності виступають ключовим елементом в у здатності особистості оцінювати рівень загрози та наявних ресурсів, що опосередковує вибір адаптивної або дезадаптивної поведінки [4].

Підвищена адаптивність часто корелює з такими рисами, як інтернальність, відкритість досвіду, високий рівень самоприйняття. Натомість низька адаптація пов'язана з загальною незрілістю, низьким рівнем толерантності та невмінням або небажанням брати на себе відповідальність [5, С. 124].

З точки зору когнітивно-поведінкового підходу адаптація — це результат засвоєних схем реагування на подразники, що можуть бути змінені через когнітивну переоцінку. А з погляду особистісно-орієнтованого підходу, адаптація — це процес саморозвитку та реалізації внутрішнього потенціалу, у якому вирішальне значення має суб'єктивна смислотворча діяльність особистості [17; 19].

Таким чином, адаптація є складним багаторівневим процесом, тісно пов'язаним із системою цінностей, способом мислення, життєвими пріоритетами й рівнем стресостійкості особистості.

1.4. Теоретичний аналіз зв'язку між цінностями та стресостійкістю

Отже, у сучасній психології стресостійкість розглядається як здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, продуктивність та особистісну цілісність у складних, невизначених або травматичних життєвих умовах. Водночас ефективна адаптація є проявом стресостійкості та безпосередньо пов'язана з ціннісними орієнтаціями індивіда.

Ціннісні установки мають в цьому трикутнику функцію регуляторів, вони визначають:

- спрямованість адаптаційної поведінки (на себе, на інших, на суспільні ідеали);
- рівень внутрішньої мотивації протистояти труднощам;
- готовність до змін, переоцінки та перебудови життєвих цілей.

Як показано у дослідженнях О. В. Ємельянової (2020), у структурі стресостійкості особистості цінності відіграють роль ядра, яке забезпечує збереження цілостності в умовах нестабільного середовища. Людина з чітко структурованими гуманістичними або екзистенційними цінностями здатна ефективніше задіяти внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій [2, С. 106].

Дослідженнями, проведеними на вибірках людей, що переживають соціальні катастрофи або війни (Савчин, 2022; Romanovska, 2014), підтверджено, що альтруїстичні установки, інтернальність, цінність свободи, відповідальність за інших — суттєво підвищують рівень адаптації особистості до стресу. Натомість орієнтація на матеріальні цінності, владу або втеча від проблем (ескапізм) — прямо пропорційно залежні з підвищенням рівня дезінтегрованості. [6, С. 74; 20, С. 62].

У межах когнітивно-поведінкового підходу вважається, що цінності формують очікування людини щодо світу і себе, і тим впливають на когнітивну оцінку стресових подій. Від того, як особистість інтерпретує подію (загрозу, втрату, виклик), залежить подальша адаптивна або дезадаптивна поведінка [13; 16, С. 307].

Згідно з аксіологічним підходом, збереження сенсів та ціннісного ядра особистості, навіть в най несприйнятливіших умовах, є одним з найголовніших факторів життєстійкості (Франкл, 1990). Особи з стійко сформованою ціннісною системою менше схильні до дезадаптації в умовах стресу, навіть якщо рівень зовнішньої пристосованості є нестабільним [17, С. 93].

Пристаньмо на позицію, яку озвучив вітчизняний дослідник Михайло Васильович Савчин (2022). Стресостійкість — це психічний ресурс особистості, що виявляється у здатності зберігати функціональність, емоційну рівновагу та цілісність «Я» в умовах впливу інтенсивних або тривалих стресових чинників, що ґрунтується на сформованій адаптивності — здатності гнучко перебудовувати поведінку, когнітивні установки та систему цінностей відповідно до вимог ситуації, не втрачаючи при цьому психологічної стабільності та життєвого смислу [6]. І розгляньмо вплив цінностей на когнітивно-оцінювальну діяльність.

Ціннісні орієнтації є тим, що формує спосіб інтерпретації стресових ситуацій. Згідно Лазарусу саме суб'єктивне значення події визначає її вплив як стресора [16, С. 265]. Людина, для якої життєві труднощі є викликом, має установки на зростання, автономність, досягнення. Що цілком узгоджується і з твердженням Франкла, що цінності є джерелом мотивації до подолання труднощів. Натомість переважання цінностей безпеки, уникнення болю та орієнтація на зовнішній контроль можуть формувати уникаючі копінг-стратегії та знижену стійкість до змін. За Франклом саме здатність особистості знаходити смисл у стражданні, заснована на глибинних екзистенційних цінностях,

забезпечує внутрішню стійкість під час життєвих криз. В логотерапії цінності розглядаються як основа сенсу життя, що забезпечує психічне виживання навіть в екстремальних умовах. Система цінностей виконує функцію внутрішнього ресурсу, що мотивує до дій, спрямованих на збереження ідентичності та самопідтримки.

«Хто має для чого жити, витримає майже будь-яке як» [17, С. 98].

Структура взаємозв'язку. Умовно зв'язок між ціннісними установками, адаптивністю та стресостійкістю можна представити як багаторівневу модель:

Базові цінності (свобода, гідність, відповідальність) →

Особистісна ідентичність (цілісність, самоприйняття) →

Адаптивність (продуктивні, конструктивні копінг-стратегії) →

Рівень стресостійкості (ефективне функціонування в складних умовах).

Таким чином, адаптація, цінності та стресостійкість формують взаємопов'язану систему, де ціннісні орієнтації слугують опорою для мобілізації ресурсів, адаптаційних механізмів та психологічної стійкості. І навпаки, висока стресостійкість не лише забезпечує ефективну адаптацію, а й дозволяє особистості зберігати вірність ключовим цінностям у найскладніших життєвих обставинах.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У процесі теоретичного аналізу було з'ясовано, що ціннісні установки виступають стрижневими конструктами особистості, які впливають на її мотивацію, поведінкові реакції та здатність до адаптації. У системі цінностей відображаються життєві пріоритети людини, її смисложиттєві орієнтири, а також потенціал для збереження психологічної рівноваги в кризових ситуаціях.

Стресостійкість є багатовимірним конструктом, що охоплює як індивідуально-психологічні (когнітивні, емоційні, поведінкові), так і соціально-психологічні чинники. Наукові дослідження свідчать про наявність тісного взаємозв'язку між настановами на гуманістичні, просоціальні та екзистенційні цінності й високим рівнем стресостійкості.

Адаптивність — це інтегральна властивість особистості, що проявляється у здатності ефективно реагувати на зовнішні зміни, гнучко перебудовувати поведінкові стратегії, емоційні й когнітивні установки відповідно до нових умов, зберігаючи внутрішню цілісність, функціональність та життєву рівновагу. Вона може бути розглянута як психічний ресурс особистості, який забезпечує її здатність до ефективного подолання стресогенних факторів, прийняття змін, відновлення психічної рівноваги та самореалізації в умовах невизначеності або кризи.

Особливої актуальності набуває вивчення цього зв'язку в контексті воєнних подій в Україні, де значна частина населення стикається з хронічним стресом та втратою звичних життєвих опор. У таких умовах саме система цінностей може виступати джерелом внутрішнього ресурсу та чинником збереження психічного здоров'я.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку ціннісних установок, адаптивності і стресостійкості є не лише науково значущим, а й соціально необхідним, особливо для мешканців прифронтових регіонів та постраждалих від війни категорій населення. Спираючись на проведений теоретичний аналіз, визнано доцільним проведення емпіричного дослідження зв'язку цінносних установок та стресостійкістю особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЦІННІСНИМИ УСТАНОВКАМИ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЮ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було проведене на базі Громадської організації «Харківський фонд психологічних досліджень» упродовж весни (березень-квітень) 2025 року. До участі було залучено 31 респондента віком від 20 до 59 років, які добровільно надали згоду на участь у дослідженні. Усі учасники були ознайомлені з метою та змістом дослідження, а також з етичними засадами, серед яких — анонімність, добровільність і право припинити участь у будь-який момент.

Вибірка формувалася за критерієм дорослого віку, психологічної доступності (готовності брати участь) та проживання в умовах великого міста зі складною безпековою ситуацією. Географічна локалізація вибірки — м. Харків, який з початку повномасштабного вторгнення перебуває в умовах постійної загрози та обстрілів. До складу вибірки увійшли як корінні мешканці Харкова, так і особи, що переїхали до міста упродовж останніх 11 років — з моменту початку військових дій на сході України у 2014 році. Це забезпечило достатню варіативність соціального досвіду та глибоке охоплення психосоціальних змін, пов'язаних із кризовими ситуаціями.

Гендерний склад вибірки (див. Рис. 2.1):

22 жінки (71%)

9 чоловіків (29%)

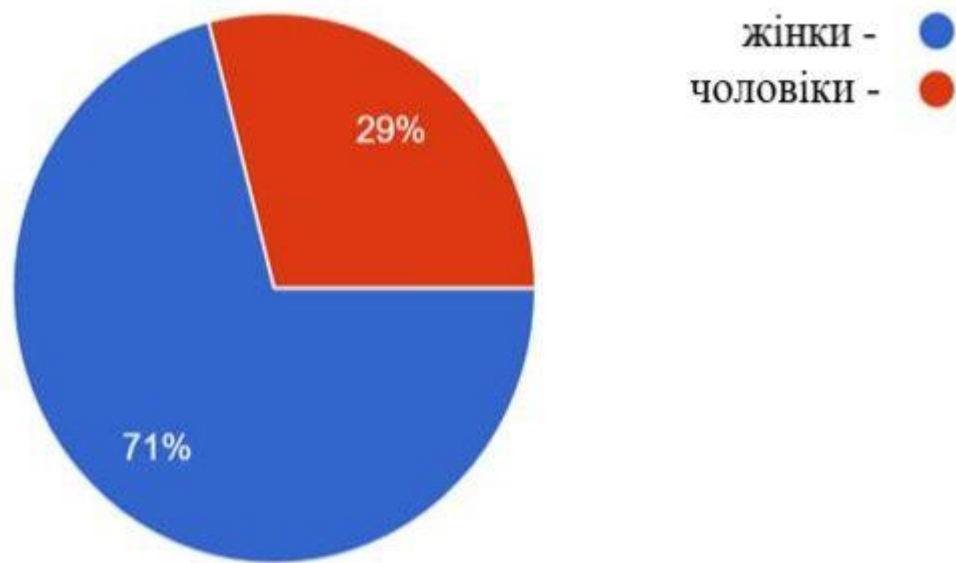


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за статтю

Це відповідає тенденціям добровільної участі в психологічних дослідженнях, де жінки традиційно проявляють вищу активність.

Професійний та соціальний статус респондентів доволі різноманітний (див. Рис. 2.2):

- студенти закладів вищої освіти — 6 осіб;
- особи, що перебувають у трудовій зайнятості — 16 осіб, в тому числі — працюючі пенсіонери;
- особи пенсійного віку — 1 особа;
- Сімейний стан учасників дослідження також був варіативним:
 - у шлюбі /партнерських стосунках — 7 осіб, у тому числі 2 членів родин військовослужбовців;
 - розлучені — 6 осіб;
 - самітні (не перебувають у стосунках) — 11 осіб;

– не позначили свій статус — 7 осіб.

Така гетерогенність вибірки дозволяє комплексно оцінити вплив ціннісних установок та життєвих обставин на стресостійкість особистості в умовах тривалих соціальних, економічних і безпекових викликів. Це забезпечує вищу репрезентативність результатів і дозволяє виявити глибинні міжособистісні та мотиваційні патерни, характерні для сучасного українського суспільства в умовах затяжної кризи.

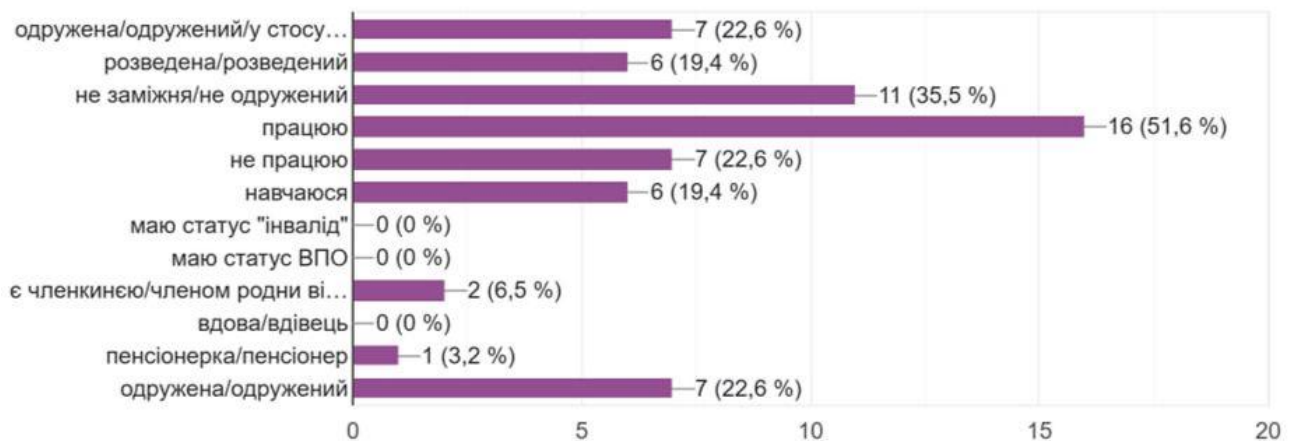


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за соціальним статусом

Емпіричне дослідження проводилося в три етапи. На першому етапі було проведено всебічний аналіз наукової періодики на обрану тему, визначено мету, об'єкт, предмет та завдання дослідження, висунуто наукову гіпотезу, підбрано відповідні методики та сформовано вибірку.

На другому етапі було виконано психодіагностичне тестування, яке проводилося в онлайн-форматі із використанням цифрових інструментів для збору первинної психологічної інформації. Основним інструментом стали три Google-форми, відповідно до обраних психодіагностичних методик. Кожна Google-форма містила детальну інструкцію до кожної методики, приклади заповнення та шкалу відповідей. Всі учасники ознайомились із умовами

участі, мали можливість надати згоду на обробку анонімних даних. Респонденти заповнювали форму самостійно у зручний для себе час. Завдяки цьому вдалось забезпечити комфортні умови участі, що позитивно позначилось на якості даних. Відповіді автоматично експортувались до таблиці Google Sheets, де відбувалась попередня обробка результатів: підрахунок балів за шкалами, переведення сирих результатів у стандартизовані та побудова порівняльного аналізу за груповими показниками.

Далі, на третьому етапі, результати було інтерпретовано відповідно до науково-обґрунтованих норм методик.

2.2. Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження

Для досягнення мети дослідження було застосовано емпіричну стратегію, яка передбачає використання валідних психодіагностичних методик з подальшим кількісним та якісним аналізом отриманих результатів.

Ціннісні установки особистості тестувалися за допомогою 2-х методик: Методика «Діагностика соціально-психологічних установок у мотиваційній сфері» Потьомкіної та Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса / Даймонда. Для оцінки стресостійкості було обрано одну методику Тест стресостійкості з методичного посібника Романовської / Ілащук.

1. Методика «Діагностика соціально-психологічних установок у мотиваційній сфері» (автор — О.Ф. Потьомкіна) дозволяє дослідити характер соціально-психологічних установок особистості у контексті чотирьох основних напрямків міжособистісної взаємодії, по осям:

- альтруїзм / егоїзм
- процес / результат
- свобода / влада

- праця / гроші (матеріальні цінності)

Результати наочно демонструють домінантні установки, що формують загальний мотиваційний профіль людини.

Технічно опитувальник розділений на 2 частини по 80 запитань в кожній. Перша частина призначена для дослідження установок особистості по шкалам орієнтація на альтруїзм – егоїзм та орієнтація на процес – результат. Друга частина містить питання в площині шкал установка на свободу – владу та орієнтація на працю – гроші. На кожне питання респондент має дати відповідь «так» чи «ні». За кожну ствердну відповідь нараховується 1 бал. Відповіді оцінюються по номерам згідно ключа до методики. Для кожної з 4 шкал (8 установок відповідно) підраховується загальна сума балів. Далі кожна з установок інтерпретується відповідно до отриманих результатів.

Інтерпретація одержаних результатів

Респонденти, у яких простежується переважна орієнтація на сам процес діяльності, а не на її кінцевий результат, зазвичай захоплені самою роботою, їм цікаво брати участь, однак фокус на досягненні конкретної мети може бути менш вираженим. Через це у них іноді виникають труднощі з дотриманням термінів або завершенням завдань, які вимагають послідовної, рутинної праці. Негативне ставлення до монотонної діяльності вони можуть долати лише тоді, коли внутрішня зацікавленість у процесі стає рушієм.

На противагу цьому, особи з орієнтацією на результат демонструють високу надійність та цілеспрямованість. Вони здатні завершити справу навіть у складних умовах — попри стреси, перешкоди чи неорганізованість оточення. Такі індивіди, як правило, діють цілеспрямовано та відповідально.

Особи, для яких провідною є альтруїстична система цінностей, часто готові пожертвувати власними інтересами заради добробуту інших. Цей тип мотивації є соціально значущим та відображає високий рівень особистісної зрілості.

Альтруїзм як життєва орієнтація викликає повагу й довіру. Егоцентричність у крайніх формах зустрічається зрідка, а помірний, так званий «раціональний егоїзм», не тільки не шкодить, а інколи навіть необхідний для підтримки психологічного благополуччя. Водночас повна відсутність здорового егоїзму іноді негативно позначається на якості життя, особливо серед представників інтелектуальних професій.

Орієнтовані на працю особи схильні приділяти роботі багато часу і зусиль, навіть у вихідні дні або під час відпустки. Для них трудова діяльність є джерелом задоволення, самореалізації та особистісного зростання. Такий тип ціннісної спрямованості часто пов'язаний із внутрішньою потребою бути корисним, продуктивним та залученим.

Респонденти, які високо оцінюють матеріальні цінності, мають виражене прагнення до фінансової стабільності та зростання добробуту. Для них гроші — не лише ресурс, а й символ досягнень та впевненості в майбутньому.

Цінність свободи, як показали результати, часто поєднується з трудовою активністю. Такі люди прагнуть автономії у прийнятті рішень і вважають незалежність однією з найвищих життєвих цілей. Значно рідше спостерігається комбінація орієнтації на свободу та фінансову вигоду.

У тих, хто орієнтований на владу, ключовою мотивацією є вплив — на інших людей, на ситуації та суспільні процеси загалом. Для них важливо мати можливість керувати, приймати рішення і нести відповідальність. Це може бути як прояв лідерських якостей, так і внутрішньої потреби у структурованому контролі над середовищем.

2. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (СПА). Ця методика спрямована на оцінку рівня соціально-психологічної адаптації особистості за шістьма параметрами:

- адаптація;

- прийняття себе;
- прийняття інших;
- емоційна комфортність;
- інтернальність;
- домінування;

Методика дозволяє визначити, наскільки особистість здатна ефективно функціонувати в соціумі, зберігаючи внутрішню рівновагу. СПА широко застосовується у сфері психологічного консультування, психодіагностики та під час розробки програм індивідуальної або групової психокорекції.

Процедура проведення

Опитувальник містить низку суджень, що стосуються різних аспектів життя людини: її думок, переживань, поведінкових проявів, звичок і ставлення до себе та інших. Ці твердження сформульовані так, щоб кожен міг співвіднести їх зі своїм власним досвідом. Досліджуваному видається бланк опитувальника та надається інструкція:

Ваше завдання — уважно прочитати кожне твердження та оцінити, наскільки воно відповідає вашому способу життя, звичкам та відчуттям. Для цього оберіть, будь ласка, один із семи варіантів відповіді за шкалою від 0 до 6, де:

- 0 — зовсім не стосується мене;
- 1 — у більшості випадків мені це не притаманно;
- 2 — маю сумніви, що це можна сказати про мене;
- 3 — важко сказати, чи стосується це мене;
- 4 — певною мірою це про мене, але без впевненості;
- 5 — це схоже на мене;
- 6 — це повністю про мене.

Вибраний варіант оцінювання заноситься до бланку відповідей у клітинку, що відповідає порядковому номеру висловлювання.

Обробка та інтерпретація результатів методики

Відповідно до ключа за кожним показником підсумовуються бали, які співвідносяться з нормативними показниками. Далі одержані значення показників підставляються у формули з другої таблиці ключа і обчислюються значення інтегральних показників соціальної адаптованості, що виражаються в відсотках від максимуму.

Опис шкал опитувальника СПА

Шкала «Адаптація» відображає здатність особистості ефективно пристосовуватися до умов соціального середовища, узгоджувати власні потреби, інтереси та мотивацію з суспільними вимогами. Високий рівень адаптації свідчить про збалансованість особистості, при якому цілі та досягнуті результати є збалансованими.

Шкала «Дезадаптація» вказує на наявність труднощів у пристосуванні, емоційній нестабільності чи внутрішніх конфліктах. Вона вказує на невротичні тенденції, труднощі в ухваленні рішень та відчуття безпорадності, що виникають на тлі невдалих спроб досягнення важливих цілей або при наявності внутрішніх конфліктів.

Шкала «Брехливість» оцінює ступінь відкритості та щирості респондента під час тестування. Високі бали на цій шкалі можуть свідчити про соціальну бажаність відповідей або спроби приховати правду, тому результати за нею розглядаються в першу чергу при інтерпретації інших показників.

Шкала «Прийняття себе» характеризує позитивне ставлення до власної особистості, самооцінку та рівень внутрішньої гармонії. Високі показники вказують на задоволеність собою, прийняття власних рис та можливостей. Є мірилом зрілої особистості.

Шкала «Неприйняття себе» демонструє рівень невдоволення собою, наявність самокритики, сумнівів у власній значущості та цінності.

Шкала «Прийняття інших» оцінює ступінь відкритості до соціальних контактів, готовності до взаємодії та співпраці з оточенням, рівень емпатії та толерантності. Також вказує на рівень сформованості особистості.

Шкала «Неприйняття інших» є протилежною попередній і свідчить про труднощі у взаємодії з соціальним оточенням, недовіру, схильність до ізоляції або міжособистісних конфліктів.

Шкала «Емоційний комфорт» вказує на стабільність емоційного стану, упевненість у собі, позитивне ставлення до життя та навколишньої дійсності.

Шкала «Емоційний дискомфорт» виявляє емоційну нестабільність, тривожність, невпевненість, схильність до зниженого настрою, втоми або психоемоційного виснаження.

Шкали «Внутрішній контроль» та «Зовнішній контроль» відображають тип локусу контролю особистості. Якщо індивід схильний брати відповідальність за власне життя на себе — це інтернальний (внутрішній) локус контролю. Якщо ж відповідальність перекладається на зовнішні обставини (випадок, долю, інших людей), то це — екстернальний (зовнішній) локус контролю.

Шкала «Домінування» показує прагнення до лідерської ролі, керування іншими, ухвалення рішень. Такі люди схильні брати на себе ініціативу у вирішенні важливих задач, зокрема особистісно значущих.

Шкала «Відомість» (схильність до підпорядкування) визначає потребу у зовнішньому керівництві, готовність виконувати вказівки та приймати задані ззовні цілі.

Шкала «Ескапізм» виявляє тенденцію уникати складних ситуацій та проблем. Люди з високими показниками на цій шкалі зазвичай намагаються

відсторонитися від труднощів або перекласти відповідальність за їх вирішення на інших.

У цілому, найбільш інформативними для аналізу соціально-психологічної адаптації є інтегральні показники за шкалами «Адаптація», «Прийняття себе» та «Прийняття інших», оскільки вони комплексно відображають рівень зрілості та соціальної інтегрованості особистості.

3. Тест на стресостійкість. Методика складається з набору тверджень, які оцінюють когнітивні, емоційні та поведінкові реакції на стрес. Вона дозволяє оцінити загальний рівень стресостійкості та виявити ступінь вразливості до посттравматичних проявів.

Основні шкали методики:

- афективна стійкість;
- самоконтроль у стресових ситуаціях;
- ресурсність;
- стратегічне мислення.

Методика рекомендована для роботи з особами, які мають досвід хронічного стресу або перебувають у кризових обставинах та складається з 20 питань.

Процедура проведення

Досліджуваний надається бланк-опитувальник та інструкція:

Необхідно відповісти на запитання, з огляду на те, наскільки ці твердження правильні для вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження вас взагалі не стосується.

Пропонуються наступні варіанти відповідей з відповідною кількістю балів:

- майже завжди – 1;
- часто – 2;
- іноді – 3;

майже ніколи – 4;

ніколи – 5.

Обробка та інтерпретація

Результати відповідей складаються і з отриманого числа віднімається 20 балів. Отриманий результат інтерпретується відповідно до шкали:

0-20 балів: висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу;

20-50 балів: середній рівень стресостійкості;

> 50 балів: низький рівень стресостійкості. Ви дуже вразливі для стресу.

Усі методика адаптовані для українського контексту, відповідають етичним стандартам дослідницької практики та забезпечують достатній рівень надійності й валідності. Для аналізу отриманих даних використано методи математичної статистики (кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента), які дозволяють виявити закономірності та взаємозв'язки між змінними.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Результати емпіричного дослідження є важливими для оцінки ступеня сформованості певних особистісних рис у досліджуваних групах. Наступний графік (Рис. 2.3) ілюструє частотний розподіл рівня стресостійкості серед досліджуваних.

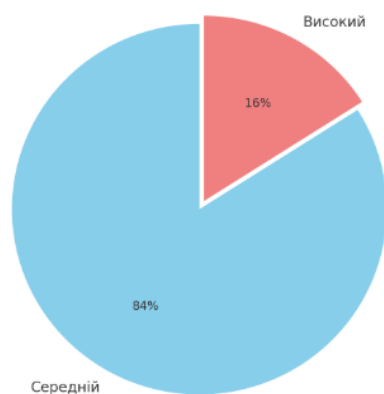


Рис. 2.3. Частотний аналіз рівня стресостійкості

Було виявлено, що серед досліджуваних:

- Високу стресостійкість 16% респондентів, з них: 3 жінки (2 зі старшої вікової групи та 1 із молодшої) та 2 чоловіка (1 з молодшої та 1 зі старшої вікової групи).
- Середню стресостійкість мають 84% респондентів.
- Осіб з низькою стресостійкістю не виявлено.

Те, що серед досліджуваних не виявлено осіб із низьким рівнем стресостійкості може бути пояснено відносною однорідністю вибірки. Попри те, що у тестуванні прийняли участь особистості з різних соціальних прошарків, самі умови перебування у постійній загрозі змусили тих, хто більше схильний до надмірної тривожності переїхати в більш безпечні місця проживання. Отже, переважаючий середній рівень стресостійкості вказує на те, що більшість респондентів мають достатній запас внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій, проте є певна варіативність результатів (що витікає з високого стандартного відхилення).

Результати описової статистики для Тесту стресостійкості подані в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Середні показники за методикою Тест стресостійкості

Змінна	Середнє	Медіана	Мода	Дисперсія	Станд. відхилення
Стресостійкість	26,90	26,00	Множ.	97,22	9,86

Як видно у таблиці, середній бал становить приблизно 26,9, а відхилення — майже 9,9, що свідчить про помірну варіативність результатів у вибірці.

Результат обчислення середніх значень та стандартних відхиленкнь за методикою Діагностика СПА продемонстровано на рис. 2.4.

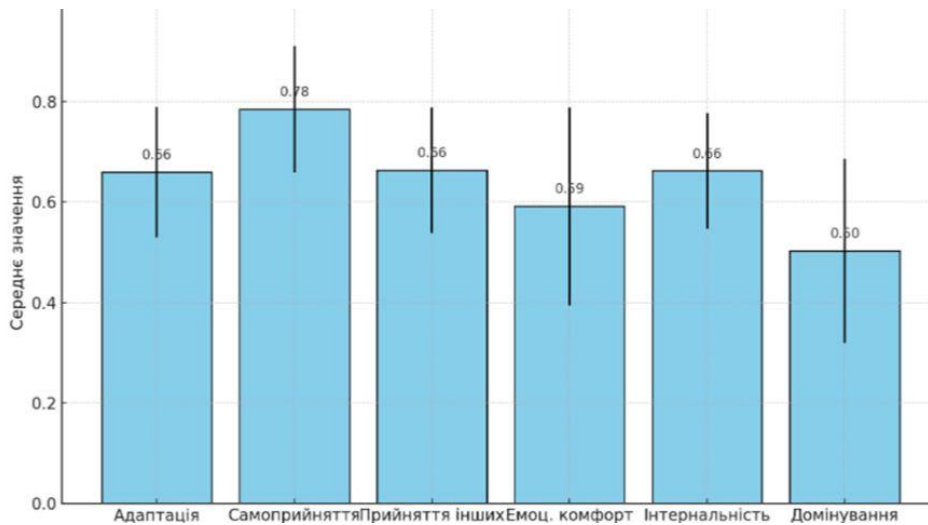


Рис. 2.4. Середні показники за методикою соціально-психологічної адаптації.

Як бачимо, найвищі середні показники спостерігаються за шкалою «самоприйняття», далі на одному рівні йдуть показники по шкалах «адаптація», «прийняття інших» та «інтернальність». З чого можемо зробити висновок, що більшість респондентів мають врівноважену позитивну самооцінку, є відкритими до соціальної взаємодії, помірно толерантними та відповідальними, мають задовільну здатність пристосовуватись до соціального середовища. Тобто маємо доволі зрілу аудиторію з гармонічно розвинених особистостей. При цьому бачимо відносно низькі показники по шкалі «емоційний комфорт», що може свідчити про часткову емоційну напругу. Що є закономірним в умовах постійної довготривалої невизначеності. Найнижчі показники дала шкала «домінування».

З всього цього складається картина суспільства, яке здатне функціонувати як єдиний організм в умовах з переважанням горизонтальних зв'язків. Що наочно підтверджується високим рівнем громадської свідомості та масовістю такого явища як волонтерство, продемонстрованого українцями від початку збройного конфлікту з Російською Федерацією. Загальна характеристика результатів описової статистики шкал опитувальника Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда подана у Таблиці 2.2

Таблиця 2.2.

Описова статистика за Методикою соціально-психологічної адаптації

Змінна	Середнє	Медіана	Мода	Дисперсія	Станд. відхил-ня
Адаптація	0,659	0,650	0,580	0,017	0,130
Самоспр.	0,784	0,8000	0,860	0,016	0,126
Прийн.інш.	0,663	0,64	Множ.	0,016	0,126
Емоц.комф.	0,591	0,570	Множ.	0,039	0,197
Інтерн-ть	0,662	0,660	0,580	0,013	0,115
Домін-ть	0,500	0,500	Множ.	0,034	0,184

Найбільшу дисперсію демонструють цінності «альтруїзм» (7.26), «результат» (5.38) та «праця» (5.65) — це означає, що ставлення до цих цінностей значно варіюється серед учасників. Найменша дисперсія у шкалі «влада» (3.42) — тобто ставлення до неї є стабільно низьким у більшості.

Таблиця 2.3.

Описова статистика цінностей

Змінна	Середнє	Медіана	Мода	Дисперсія	Станд. відхил-ня
процес	6,129	6,00	6,00	3,783	1,945
результат	4,871	5,00	7,00	5,383	2,320
альтруїзм	5,742	6,00	9,00	7,264	2,695
егоїзм	4,258	4,00	6,00	4,064	2,016
праця	4,419	5,00	6,00	5,651	2,377
свобода	7,484	8,00	9,00	4,723	2,174
влада	2,323	2,00	Множ	3,426	1,851
гроші	2,451	2,00	1,00	4,456	2,111

Таблиця 2.3 демонструє загальну характеристику результатів описової статистики шкал опитувальника Діагностика соціально-психологічних установок у мотиваційній сфері Потьомкіної.

На рис. 2.5. проілюстровано результати обчислення описової статистики за методикою Діагностика цінностей у вигляді стовпчикової діаграми.

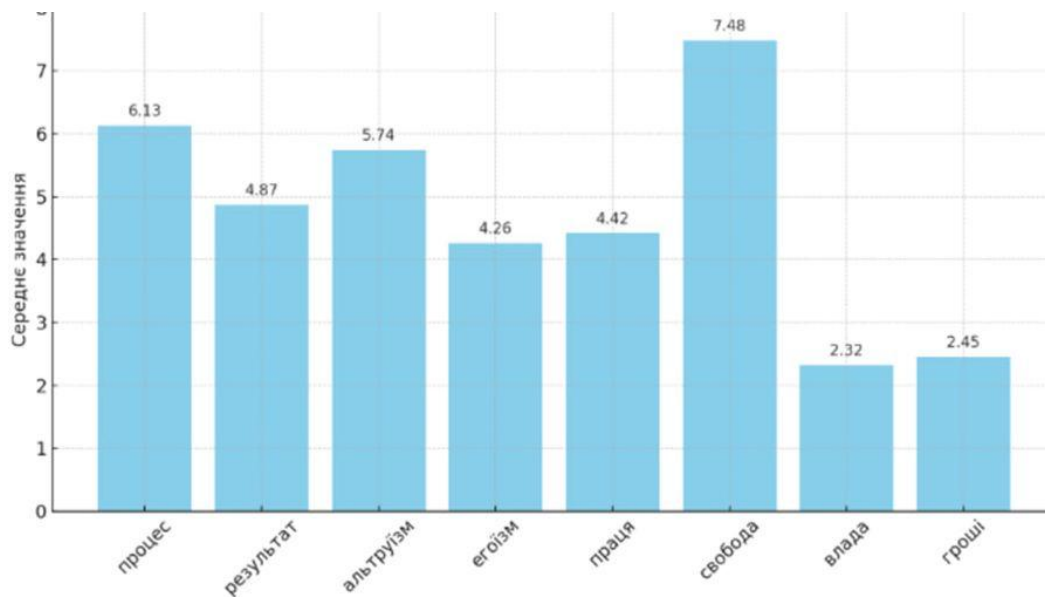


Рис. 2.5. Середні показники цінностей

Найвищий показник серед усіх має шкала «свобода»(7,48), її цінність домінує у респондентів, що свідчить про орієнтацію на самостійність, незалежність та автономію. Високе середнє значення має також шкала «процес» (6,13): для респондентів важливо саме переживання, участь у діяльності, а не лише досягнення результату. Третє місце серед шкал займає «альтруїзм» (5,74) — цінність допомоги іншим, співчуття займає вагоме місце в системі цінностей. Цінності «результат» (4,87), «егоїзм» (4,26) та «праця» (4,42) мають середні показники. На останніх місцях маємо показники по шкалам «влада» (2,32), що корелює з даними, отриманими за шкалою Діагностики цінностей Потьомкіної та «гроші» (2,45). Отже система цінностей учасників дослідження орієнтована на особисту автономію, сенс у діяльності, а не на матеріальні або владні досягнення.

Далі для перевірки гіпотези дослідження про взаємозв'язок між ціннісними установками та стресостійкістю було прийнято за доцільне провести кореляційний аналіз даних. Для цього попередньо було проведено перевірку змінних на нормальний розподіл. Результати перевірки тесту стресостійкості продемонстровано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Перевірка на нормальність розподілу показників тресостійкості

Змінна	N	Макс. D	К.-С.
Стресостійкість	31	0,0864	$p > 20$

Результати перевірки на нормальний розподіл даних за методикою Діагностика соціально-психологічних установок у мотиваційній сфері Потьомкіної подано у табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Перевірка на нормальність розподілу показників соціально-психологічної адаптації

Змінна	N	Макс. D	К.-С.
Адаптація	31	0,1164	$p > 20$
Сапоприйняття	31	0,1037	$p > 20$
Прийн-тя інших	31	0,1007	$p > 20$
Емоц.комфорт	31	0,1178	$p > 20$
Інтернальність	31	0,1216	$p > 20$
Домінантність	31	0,1611	$p > 20$

Результати перевірки на нормальний розподіл даних за методикою Діагностика соціально-психологічних установок у мотиваційній сфері Потьомкіної подано у табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Перевірка на нормальність розподілу показників цінностей

Змінна	N	Макс. D	K.-C.
Процес	31	0,1393	$p > 20$
Результат	31	0,1383	$p > 20$
Альтруїзм	31	0,1510	$p > 20$
Егоїзм	31	0,1853	$p > 20$
Праця	31	0,1448	$p > 20$
Свобода	31	0,1766	$p > 20$
Влада	31	0,1498	$p > 20$
Гроші	31	0,2621	$p > 20$

Бачимо, що усі змінні відповідають нормальному розподілу. Отже далі для оцінки взаємозв'язку між перемінними було обрано аналіз за t-коефіцієнтом Ст'юдента. Результати аналізу показників стресостійкості відносно ціннісних установок за методикою Діагностика соціально-психологічних установок у мотиваційній сфері Потьомкіної представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

**Кореляційний зв'язок між стресостійкістю та ціннісними
установками**

Змінна	процес	результат	альтруїзм	егоїзм	праця	свобода	влада	гроші
Стресостійкість	0,35	-0,21	0,20	0,13	-0,06	0,25	0,02	0,14

Результати аналізу на кореляційний зв'язок показників стресостійкості відносно даних дослідження за методикою Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда представлені у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

**Кореляційний зв'язок між стресостійкістю та соціально-
психологічною адаптацією**

Змінна	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність
стресостійкість	-0,30	-0,27	-0,22	-0,28	-0,29	-0,20

З наведених даних випливає, що значущої кореляції між ціннісними установками та стресостійкістю не знайдено. Тобто висунута в даному дослідженні наукова гіпотеза, що між ціннісними установками особистості та її стресостійкістю є прямий зворотній зв'язок, не була підтверджена. Також не знайдено значущих зв'язків між соціально-психологічною адаптацією та стресостійкістю.

Був виявлений кореляційний зв'язок між шкалами цінностей методик Дослідження соціально-психологічної адаптації та Діагностика соціально-психологічних установок у мотиваційній сфері (Таблиця 2.9).

Таблиця 2.9

Кореляційний зв'язок між цінностями та адаптацією

Змінна	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність
Процес	-0,350	-0,231	-0,236	-0,393*	-0,436	-0,368
Результат	0,324	0,249	0,050	0,326	0,523	0,557
Альтруїзм	-0,112	-0,176	-0,076	-0,174	-0,124	-0,071
Егоїзм	0,340	-0,145	-0,145	-0,210	-0,308	-0,310
Праця	0,145	0,145	0,145	0,187	0,120	0,143
Свобода	0,152	0,267	0,267	0,084	0,043	-0,007
Влада	-0,256	-0,108	-0,108	0,066	0,088	0,298
Гроші	-0,140	-0,210	-0,210	-0,056	-0,111	-0,117

*Примітка: $p < 0,05$

Цінність «процес» виявилася стійко негативно залежною з усіма іншими шкалами. Статистично значущі результати отримано за шкалами: «інтернальність» — $r = -0,436$, при $p < 0,05$; «домінантність» — $r = -0,368$, при $p < 0,05$; «емоційний комфорт» — $r = -0,393$, при $p < 0,05$ відповідно. Ця залежність демонструє, що чим нижчий у особистості рівень соціально-психологічної адаптації, тим більше вона схильна фокусуватися на процесі діяльності. Такий стійкий негативний зв'язок свідчить про певну дезадаптивність установки на процес — особливо коли вона домінує над орієнтацією на результат або ціль.

І навпаки, зі зростанням адаптаційного потенціалу фокус уваги переміщується на результат. Спрямованість на результат позитивно значуще корелює з інтернальністю ($r=0,523$, при $p<0,05$) та з домінантністю ($r=0,557$, при $p<0,05$). Отже особи, орієнтовані на досягнення результату, частіше мають внутрішній локус контролю — тобто схильні брати відповідальність на себе. Те, що орієнтація на результат позитивно корелює з домінантністю, в умовах стресу може слугувати джерелом внутрішньої організованості й ініціативності. Одночасно зростають і показники по шкалі «емоційний комфорт» ($r=0,326$, при $p<0,05$). Таким чином, ціннісна установка на результат виявляє позитивну кореляцію з ключовими показниками адаптації та психологічної стійкості — це свідчить про адаптивний потенціал цілеспрямованості як особистісної орієнтації.

Таблиця 2.10

**Показники методик Діагностика СПА та Діагностика цінностей за
статевою ознакою за t-критерієм Стьюдента**

змінна	Середнє (Ж)	Середнє (Ч)	t-значення	p
адаптація	0,642	0,702	-1,177	0,249
самоприйняття	0,788	0,776	0,249	0,805
прийн.інших	0,655	0,684	-0,595	0,557
емоц.комфорт	0,550	0,691	-1,875	0,071
інтернальність	0,653	0,728	-2,164	0,039
домінантність	0,493	0,526	-0,440	0,663

Де:

Група 1:ж – жінки;

Група 2:ч – чоловіки.

В подальшому для досягнення цілей дослідження був проведений аналіз значущих відмінностей між показниками методик Діагностика соціально-

психологічної адаптації та Діагностика цінностей за t-критерієм Стьюдента. Між респондентами було виявлено статистично значючі відмінності за статевою приналежністю (показано у таблиці 2.10). Зафіксовано значущу відмінність між жінками та чоловіками за рівнем інтернальності ($t = 0,339$). Зокрема, чоловіки демонструють вищий рівень показника, тобто більш схильні вважати себе відповідальними за події у власному житті. Отже, чоловіки мають більш високий рівень внутрішнього контролю.

Аби краще проілюструвати цю відмінність, було побудовано стовпчикову діаграму (Рис. 2.6)

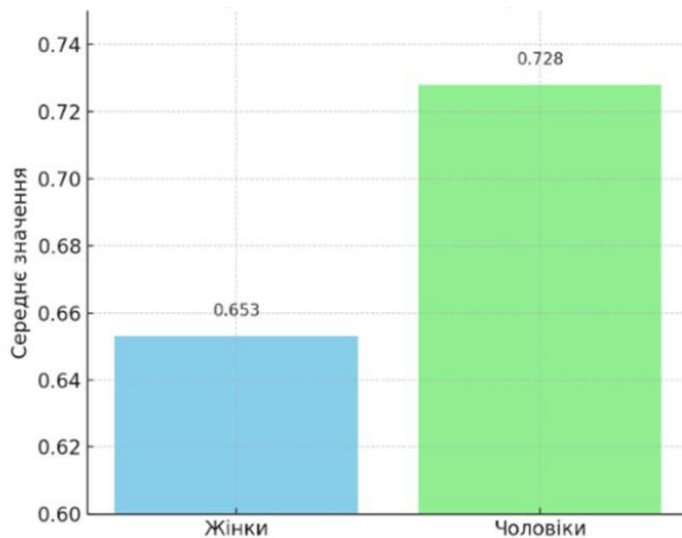


Рис. 2.6. Рівень інтернальності за статтю.

Порівняння інших шкал, вказує на кілька тенденцій, але результати не перетинають критичних значень, тобто, не дають змоги говорити про їх статистичну значимість:

Стресостійкість: $t=0,057$, близько до рівня значущості, але не перетинає поріг. Можна говорити про тенденцію до вищої стресостійкості у жінок (Таб. 2.11).

Таблиця 2.11

Середні показники стресостійкості для жінок та чоловіків за t-критерієм Стьюдента

змінна	Середнє (Ж)	Середнє (Ч)	t-значення	p
стресостійкість	29,045	21,667	1,981	0,057

Процес (як цінність): також близько до рівня значущості ($t=0,097$). Жінки більш орієнтовані на процес, чоловіки — менше, але результат не є статистично достовірним. Отже чоловіки значно більше орієнтовані на досягнення результату, ніж жінки, але ця різниця, знову ж таки, не є статистично значущою, хоча має тенденцію (табл. 2.12).

Інші шкали (альтруїзм, егоїзм, праця, свобода, влада, гроші,) — взагалі не показали статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$), що вказує на відносну схожість гендерних груп у цих показниках.

Таблиця 2.12

Середні показники цінностей для чоловіків та жінок за t-критерієм Стьюдента

змінна	Середнє (Ж)	Середнє (Ч)	t-значення	p
Процес	6,500	5,222	1,713	0,097
Результат	4,409	6,000	-1,796	0,083
Альтруїзм	5,909	5,333	0,533	0,598
Егоїзм	4,591	3,444	1,464	0,154
Праця	4,227	4,889	-0,697	0,491
Свобода	7,818	6,667	0,357	0,185
Влада	2,272	2,444	-0,231	0,819
Гроші	2,591	2,111	0,568	0,574

Із усіх досліджених змінних лише інтернальність демонструє достовірну відмінність між чоловіками та жінками ($t = 0,039$), що може вказувати на гендерні особливості у способах саморегуляції, відповідальності та переживанні контролю над подіями у власному житті. Інші показники не досягли рівня статистичної значущості, але деякі з них (як от, стресостійкість та орієнтація на результат) виявили цікаві тенденції, які можуть бути предметом подальших досліджень.

І останнім було визначено критерій Ст'юдента для показників ціннісних шкал за віковою ознакою. Респонденти були поділені на 2 групи: до першої було зараховано осіб віком до 35 років (включно); до другої – осіб від 36 років і більше. Результати для методики цінностей Потьомкіної подано в таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

Середні показники соціальної адаптації за віковою ознакою за t-критерієм Ст'юдента

змінна	Середнє (М)	Середнє (С)	t-значення	p
Адаптація	0,612	0,693	-1,775	0,086
Самоприйняття	0,768	0,797	-0,626	0,536
Прийн.інших	0,613	0,700	-2,013	0,053
Емоц.комфорт	0,528	0,637	-1,561	0,129
Інтернальність	0,611	0,699	-2,246	0,032
Домінантність	0,468	0,528	-0,896	0,378

Де:

Група 1:м – молодший вік, від 20 до 35 років включно;

Група 2:с – старший вік, від 36 до 59 включно.

Як бачимо, статистично значущий результат за віковою ознакою отримано за шкалою «інтернальність». Більші результати показують старші респонденти,

($t=0,032$, при $p<0,05$). Тобто вони більше схильні брати відповідальність за події у своєму житті на себе. Що цілком узгоджується з уявленням про зростання психологічної зрілості з віком.

Результати за методикою Діагностика цінностей наведено у таблиці 2.14.

Таблиця 2.14

Показники цінностей за віковою ознакою за t-критерієм Стьюдента

змінна	Середнє (М)	Середнє (С)	t-значення	p
Процес	6,462	5,889	0,804	0,428
Результат	4,538	5,111	-0,671	0,507
Альтруїзм	5,154	6,167	-1,033	0,310
Егоїзм	5,231	3,556	2,469	0,0208
Праця	4,692	4,222	0,537	0,595
Свобода	8,231	6,944	1,674	0,105
Влада	2,385	2,278	0,156	0,877
Гроші	2,769	2,222	0,706	0,486

По шкалі «егоїзм» теж маємо статистично значущий ($p<0,05$) показник, Тут навпаки, у молодшій групі спостерігається значно більша орієнтація на егоїстичні цінності, $t=0,032$.

З чого випливає, що з віком зменшується акцент на власних інтересах і формується більша схильність до врахування потреб інших або колективних цінностей. Для наочності зроблено стовпчикову діаграму (Рис. 2.7). Отже з віком спостерігається зниження егоцентричних орієнтацій та зростання показників локусу контролю, що може бути свідченням розвитку особистісної зрілості, усвідомлення відповідальності за життя та більшу соціальну залученість. Обидва показники демонструють значущі вікові відмінності, що важливо для розуміння психологічного функціонування в умовах стресу та адаптації.

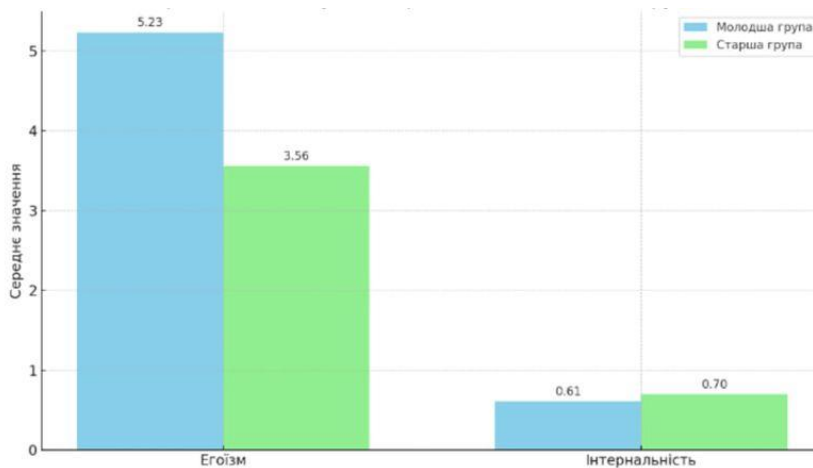


Рис. 2.7. Відмінності показників за шкалами «егоїзм» та «інтернальність» за віком.

У процесі емпіричного дослідження на тему «Зв'язок ціннісних установок та стресостійкості» було здійснено комплексну оцінку взаємозв'язку між ціннісними установками та рівнем стресостійкості дорослих осіб, які перебувають у складних життєвих умовах, зокрема в урбаністичному середовищі великого міста з підвищеним рівнем соціального та безпекового напруження. Підсумовуючі результати, можемо зробити наступний висновок: висунута наукова гіпотеза про наявність прямого статистично значущого зв'язку між ціннісними установками (за методиками О. Потьомкіної та СПА Роджерса, Даймондса) і показниками стресостійкості (за результатами Тесту Стресостійкості) не отримала підтвердження. Кореляційний аналіз не дав значущих результатів. Було зроблено висновок, що досліджуваний зв'язок є опосередкованим, не просліджується на основі обраної стратегії, тобто потребує іншого, більш поглибленого та непрямих підходу або застосування непрямих, багаторівневих аналітичних методик.

Іншою причиною відсутності досліджуваного зв'язку може бути порівняна однорідність вибірки. Респондентами для дослідження стали особистості, що

свідомо обрали перебування у вочевидь небезпечних обставинах. Серед них не виявилось тих, що обрали еміграцію та тих, чий показник стресостійкості був нижчий за норму. Це люди, що свідомо вирішили залишитись та за вже більш ніж 3 роки встигли адаптуватися до наявних умов. Тобто респонденти вже демонструють підвищену базову стресостійкість і відповідну систему життєвих цінностей.

На основі аналізу результату дослідження було розроблено низку практичних рекомендацій. А саме:

1. Поглиблена психодіагностика має враховувати не лише тип ціннісних орієнтацій, але й їхній контекст (вік, життєвий досвід, соціальну ситуацію). Це дозволить точніше прогнозувати рівень стресостійкості особи.

Це дозволить точніше прогнозувати рівень стресостійкості особи.
2. Психокорекційні програми для дорослого населення мають орієнтуватися на розвиток:
 - інтернального локусу контролю (усвідомлення відповідальності за власні рішення та їх наслідки);
 - екзистенційних цінностей (сенсу, відповідальності, внутрішньої свободи);
 - цінності співпраці та солідарності у відношеннях (альтруїзму, підтримки інших).
3. Для підвищення стресостійкості було б доцільним:
 - запровадження індивідуальних консультацій з акцентом на смисловій роботі з конфліктами цінностей;
 - впровадження практики групових тренінгів з розвитку навичок рефлексії, прийняття себе, розвитку особистісної відповідальності;
 - залучення осіб до волонтерських, соціально спрямованих форм діяльності, що активізують гуманістичні цінності.

4. У роботі з клієнтами, які перебувають у складних життєвих обставинах, доцільно оцінювати та підтримувати їхні базові цінності як джерело психологічної стабільності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У емпіричному дослідженні прийняла участь 31 особа, як жінки так і чоловіки, віком від 20 до 59 років із різних соціальних прошарків.

Для дослідження використані наступні методики: методика Діагностика соціально-психологічних установок у мотиваційній сфері Потьомкіної; Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда, Тест на стресостійкість.

Частотний аналіз результатів тесту стресостійкості дав такий розподіл: високий рівень стресостійкості мають 16% респондентів; середній — 84%; респондентів з низьким рівнем не виявлено.

Результат обчислення описової статистики за методикою Діагностика СПА показав що, найвищі показники мають шкали: «самоприйняття» — 0,78; «інтернальність» — 0,66, «прийняття інших» — 0,66 та «адаптація» — 0,66. Найнижчі значення має шкала «гроші» — 0,5. Респонденти загалом мають зрілу самооцінку, гарно адаптовані, орієнтовані на співпрацю.

Результати описової статистики для методики Діагностика цінностей є такими: найвищі показники мають шкали «свобода» — 7,48; «альтруїзм» — 5,74; «процес» — 6,23. Найнижчі — «влада» (2,32) та «гроші» (2,45). Наявна орієнтація на автономію та зосередженість на участь у діяльності, вагоме місце займає співчуття та допомога іншим.

Кореляційний аналіз виявив наступне. Значущих зв'язків стресостійкості з соціально-психологічними установками та показниками соціально-психологічної

адаптації не знайдено. Цінність «процес» має негативну кореляцію по відношенню до шкал «емоційний комфорт» ($r=-0,393$, при $p<0,05$); «домінантність» ($r=-0,368$, при $p<0,05$) та «інтернальність» ($r=-0,436$, при $p<0,05$). Цінність «результат» позитивно значуще корелює з цінностями «інтернальність» ($r=0,523$, при $p<0,05$); «домінантність» ($r=0,557$, при $p<0,05$) та «емоційний комфорт» ($r=0,326$, при $p<0,05$).

За допомогою обчислення t-критерію Ст'юдента, було виявлено статистично значущі відмінності між показниками стресостійкості за статевою ознакою, у жінок вона є вищою ($t = 1,98$; $p = 0,057$). Знайдено різницю за статевою приналежністю між ціннісними орієнтаціями: чоловіки мають вищі показники за шкалою «інтернальні цінності» ($t = -2,16$; $p < 0,05$). Зафіксовано різницю між ціннісними орієнтаціями залежно від віку. У старшій групі переважає орієнтація на інтернальність ($t = -2,25$; $p < 0,05$), у молодшій – на егоїзм ($t = 2,47$; $p < 0,05$).

Надані практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості особистості.

Проаналізовано теоретичні напрями досліджень ціннісних установок та стресостійкості особистості.

ВИСНОВКИ

Проаналізовано теоретичні напрями досліджень ціннісних установок та стресостійкості особистості. Зроблено висновок, що цінності особистості виступають ключовими регуляторами поведінки та орієнтирами у процесі подолання життєвих викликів. На теоретичному рівні було здійснено огляд наявної наукової літератури стосовно природи цінностей та механізмів стресостійкості, вивчено існуючі підходи до даної тематики а також проаналізовано вітчизняний і зарубіжний досвід у межах проблематики. Вивчено основні наукові підходи до аналізу стресостійкості: особистісно-орієнтований, когнітивно-поведінковий, екзистенційний, системний та біопсихосоціальний. У більшості концепцій визначено, що наявність стійкої системи гуманістичних, екзистенційних або соціально спрямованих цінностей позитивно впливає на здатність особистості адаптуватися до критичних ситуацій. З іншого боку, стресостійкість, теж являє собою багатовимірний феномен, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові й соціальні компоненти.

Досліджено поняття, структуру ціннісних установок особистості, її зв'язок зі стресостійкістю. Виявлено що вони є складними інтегрованими конструктами, що формуються під впливом соціокультурного контексту, особистісного досвіду та життєвих обставин. Вони вибудовуються одночасно на всіх планах особистості (ментальному, емоційному, регуляторному) і слугують підґрунтям для побудови поведінкових стратегій. Своєю чергою, адаптивність слугує ключовою ланкою між ціннісними орієнтаціями і стресостійкістю особистості, вона є тим, що допомагає людині витримувати надмірне психічне навантаження.

Проведено емпіричне дослідження зв'язку цінносних установок та стресостійкості особистості.

У емпіричному дослідженні прийняла участь 31 особа, як жінки так і чоловіки, віком від 20 до 59 років із різних соціальних прошарків.

Для дослідження використані наступні методики: методика Діагностика соціально-психологічних установок у мотиваційній сфері Потьомкіної; Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса–Р. Даймонда, Тест на стресостійкість.

Частотний аналіз результатів тесту стресостійкості дав такий розподіл: високий рівень стресостійкості мають 16% респондентів; середній — 84%; респондентів з низьким рівнем не виявлено.

Результат обчислення описової статистики за методикою Діагностика СПА показав що, найвищі показники мають шкали: «самоприйняття» — 0,78; «інтернальність» — 0,66, «прийняття інших» — 0,66 та «адаптація» — 0,66. Найнижчі значення має шкала «гроші» — 0,5. Респонденти загалом мають зрілу самооцінку, гарно адаптовані, орієнтовані на співпрацю.

Результати описової статистики для методики Діагностика цінностей є такими: найвищі показники мають шкали «свобода» — 7,48; «альтруїзм» — 5,74; «процес» — 6,23. Найнижчі — «влада» (2,32) та «гроші» (2,45). Наявна орієнтація на автономію та зосередженість на участь у діяльності, вагоме місце займає співчуття та допомога іншим.

Кореляційний аналіз виявив наступне. Значущих зв'язків стресостійкості з соціально-психологічними установками та показниками соціально-психологічної адаптації не знайдено. Цінність «процес» має негативну кореляцію по відношенню до шкал «емоційний комфорт» ($r=-0,393$, при $p<0,05$); «домінантність» ($r=-0,368$, при $p<0,05$) та «інтернальність» ($r=-0,436$, при $p<0,05$). Цінність «результат» позитивно значуще корелює з цінностями «інтернальність» ($r=0,523$, при $p<0,05$); «домінантність» ($r=0,557$, при $p<0,05$) та «емоційний комфорт» ($r=0,326$, при $p<0,05$).

За допомогою обчислення t-критерію Ст'юдента, було виявлено статистично значущі відмінності між показниками стресостійкості за статевою ознакою, у жінок вона є вищою ($t = 1,98; p = 0,057$). Знайдено різницю за статевою приналежністю між ціннісними орієнтаціями: чоловіки мають вищі показники за шкалою «інтернальні цінності» ($t = -2,16; p < 0,05$). Зафіксовано різницю між ціннісними орієнтаціями залежно від віку. У старшій групі переважає орієнтація на інтернальність ($t = -2,25; p < 0,05$), у молодшій – на егоїзм ($t = 2,47; p < 0,05$).

Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зверева І. Д., Паніна Н. В. Цінності українського суспільства: стан, тенденції, регіональні особливості. — Київ: ІС НАН України, 2020. — 60 с.
2. Ємельянова О. В. Психологічні механізми ціннісної саморегуляції поведінки особистості. — Київ, 2020. — 246 с.
3. Огієнко О. І. Психологічна адаптація особистості в умовах воєнного часу: роль цінностей та копінг-стратегій // Психологія і суспільство. — 2022. — № 3. — С. 59–65.
4. Прокопенко Л. М. Ціннісні орієнтації як чинник особистісної адаптації // Психологія і суспільство. — 2018. — № 3. — С. 74–81.
5. Руденко С. О. Рівні адаптивності особистості у контексті соціального стресу // Психологія і суспільство. — 2020. — № 4. — С. 123–130.
6. Савчин М. В. Ціннісна саморегуляція та стресостійкість: адаптаційний ресурс особистості в умовах війни // Психологія і суспільство. — 2022. — № 4. — С. 142–148.
7. Слободяник О. О. Психологічні ресурси подолання травматичного досвіду у внутрішньо переміщених осіб // Актуальні проблеми психології. — 2023. — Т. VIII (33). — С. 121–132.
8. Сидоренко О. М. Психологічна допомога особистості в умовах кризи: теоретичні засади та практичні орієнтири. — Київ: Інтерсервіс, 2021. — 176 с.
9. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: аксіологічний та нарративний виміри. — Київ: ІСПП НАПН України, 2019. — 248 с.
10. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: феноменологія та ресурси. — Київ: Наукова думка, 2012. — 264 с.

11. Ткач Л. М. Ціннісні орієнтації як чинник психологічної адаптації особистості в умовах соціальної нестабільності // Психологічні перспективи. — 2023. — Вип. 41. — С. 157–165.
URL: <http://journals.pnu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/7361>
12. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. — New York: W. H. Freeman and Company, 1997. — 604 p.
13. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. — New York: International Universities Press, 1991.
14. Bonanno G. A., Romero S. A., Klein S. I. The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities // Psychological Inquiry. — 2015. — Vol. 26(2). — P. 139–169.
15. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. — 2003. — Vol. 18(2). — P. 76–82.
16. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer Publishing Company, 1984. — 456 p.
17. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. — Boston: Beacon Press, 1990. — 248 p.
18. Maddi S. R. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. — New York: Springer Publishing Company, 2006. — 265 p.
19. Rogers C. R. On Becoming a Person. — Boston: Houghton Mifflin, 1961.
20. Romanovska D. D., Ilashchuk O. V. Prevention of PTSD: Psychological Guidelines. — Chernivtsi: Technodruk, 2014. — 278 p.
21. Schwartz S. H. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values // Online Readings in Psychology and Culture. — 2012. — Vol. 2(1).

22. Ungar M. Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change. — Oxford: Oxford University Press, 2021.

23. Міжнародна організація з міграції (МОМ). Загальнонаціональне опитування внутрішньо переміщених осіб: стан, потреби та наміри. Раунд 15 – липень 2023 р. — Київ: МОМ Україна, 2023. — 48 с.

URL: http://news.uifuture.org/zvit-za-rezultatami-onlayn-doslidzhe/?_gl=1*14t838h*_ga*MjU4MzE5NTA3LjE3NDc3Njk4NDU.*_ga_B4BC8HE52N*czE3NDc3Njk4NDUkbzEkZzEkdDE3NDc3NzAxMjckajAkbDAkaDA.

24. Український інститут майбутнього. Внутрішньо переміщені особи в Україні: настрої, потреби, виклики. Аналітична доповідь за результатами соціологічного дослідження. — Київ: UIF, 2023. — 28 с.

URL: <https://uifuture.org/publications/emocizjno-psyhologichnyj-stan-ukrayincziv%ef%bf%bc/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика соціально-психологічних установок у мотиваційній сфері (Потьомкіна)

Інструкція

Прочитайте уважно твердження опитувальника і поставте позначку навпроти вірної відповіді: «так» чи «ні».

За кожну відповідь «так» нараховується 1 бал. Обчислюється сума значень з кожної з восьми установок особи.

Ключ для підрахунку.

Частина перша: виявлення установок на «альтруїзм - егоїзм», «процес - результат»: «Орієнтація на процес»: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

«Орієнтації на результат»: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

«Орієнтація на альтруїзм»: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

«Орієнтація на егоїзм»: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Частина друга: виявлення установок «свобода - влада», "праця - гроші":

«Орієнтація на працю»: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

«Орієнтації на свободу»: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

«Орієнтація на владу»: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

«Орієнтація на гроші»: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Твердження опитувальника

Частина І. Виявлення ступеня виразності соціально-психологічних установок, спрямованих на «альтруїзм – егоїзм», «процес – результат».

1. Сам процес роботи, що виконується, захоплює Вас більше, ніж етап її завершення?

2. Для досягнення мети Ви зазвичай не шкодуєте сил?

3. Вам часто кажуть, що Ви більше думаєте про інших, ніж про себе?
4. Ви зазвичай багато часу приділяєте собі?
5. Ви зазвичай довго не наважуєтесь почати робити те, що Вам не цікаво, навіть якщо це необхідно?
6. Ви впевнені, що наполегливості у Вас більше, ніж здібностей?
7. Вам легше просити за інших, ніж за себе?
8. Ви вважаєте, що людина спочатку має думати про себе, а потім уже про інших?
9. Закінчуючи цікаву справу, Ви часто шкодуєте, що цікава робота вже завершена і з нею шкода розлучатися?
10. Вам більше подобаються діяльні люди, здатні досягати результату, ніж просто добрі та чуйні?
11. Вам важко відмовити людям, коли вони Вас про щось просять?
12. Для себе Ви робите щось із більшим задоволенням, ніж для інших?
13. Ви відчуваєте задоволення від гри, в якій не потрібно думати про виграш?
14. Ви вважаєте, що успіхів у Вашому житті більше, ніж невдач?
15. Ви часто намагаєтесь надати допомогу людям, якщо у них трапилося лихо чи неприємності?
16. Ви переконані, що не потрібно для когось сильно напружуватися?
17. Ви найбільше поважаєте людей, здатних захопитися справою по-справжньому?
18. Ви часто завершуєте роботу всупереч несприятливій обстановці, нестачі часу або перешкодам?
19. Для себе у Вас зазвичай не вистачає ні часу, ні сил?
20. Вам важко змусити себе зробити щось для інших?
21. Ви часто починаєте одночасно багато справ і не встигаєте закінчити їх до кінця?

22. Ви вважаєте, що маєте достатньо сил, щоб розраховувати на успіх у житті?
23. Ви прагнете якомога більше зробити для інших людей?
24. Ви переконані, що турбота про інших часто йде на шкоду собі?
25. Чи можете Ви захопитися справою настільки, що забуваєте про час та про себе?
26. Вам часто вдається довести розпочату справу до кінця?
27. Ви переконані, що найбільша цінність у житті жити інтересами інших людей?
28. Ви можете назвати себе егоїстом?
29. Буває, що Ви, захоплюючись деталями, заглиблюючись у них, не можете закінчити розпочату справу?
30. Ви уникаєте зустрічей з людьми, які не мають ділових якостей?
31. Ваша відмінна риса безкорисливість?
32. Вільний час Ви використовуєте для своїх захоплень?
33. Ви часто заповнюєте свою відпустку або вихідні дні роботою через те, що комусь обіцяли щось зробити?
34. Ви засуджує людей, які не вміють подбати про себе?
35. Вам важко наважитися використати зусилля людини у своїх інтересах?
36. Ви часто просите людей зробити щось із корисливих спонукань?
37. Погоджуючись на будь-яку справу, Ви більше думаєте про те, наскільки вона Вам цікава?
38. Прагнення результату в будь-якій справі Ваша відмінна риса?
39. Ваша відмінна риса вміння допомогти іншим людям?
40. Ви здатні зробити максимальні зусилля лише за хорошу винагороду?

Частина II. Виявлення ступеня виразності соціально-психологічних установок, спрямованих на «свобода - влада», «праця - гроші».

41. Ви згодні, що найголовніше у житті бути майстром своєї справи?
42. Ви найбільше цінуєте можливість самостійного вибору рішення?
43. Ваші знайомі вважають Вас владною людиною?
44. Ви згодні, що люди, які не вміють заробити гроші, не варті поваги?
45. Творча праця для Вас є головною насолодою у житті?
46. Основне прагнення у Вашому житті – свобода, а не влада і гроші?
47. Ви згодні, що мати владу над людьми найважливіша цінність?
48. Ваші друзі заможні у матеріальному відношенні люди?
49. Ви прагнете, щоб усі навколо Вас були зайняті цікавою справою?
50. Вам завжди вдається слідувати своїм переконанням всупереч вимогам інших?
51. Чи вважаєте Ви, що найважливіша якість для влади це її сила?
52. Ви впевнені, що все можна купити за гроші?
53. Ви вибираєте друзів за діловими якостями?
54. Ви намагаєтесь не пов'язувати себе різними зобов'язаннями перед іншими людьми?
55. Ви відчуваєте обурення, якщо хтось не підкоряється Вашим вимогам?
56. Гроші куди надійніші, ніж влада та свобода?
57. Вам буває нестерпно нудно без улюбленої роботи?
58. Ви переконані, що кожен повинен мати свободу в рамках закону?
59. Вам легко змусити людей робити те, що Ви хочете?
60. Ви погоджуєтесь, що краще мати високу зарплату, ніж високий інтелект?
61. У житті Вас тішить лише чудовий результат роботи?
62. Найголовніше прагнення у Вашому житті бути вільним?
63. Ви вважаєте себе здатним керувати великим колективом?
64. Чи є для Вас заробіток головним прагненням у житті?
65. Улюблена справа для Вас цінніша, ніж влада та гроші?

66. Вам зазвичай вдається відвоювати своє право на свободу?
67. Чи відчуваєте Ви спрагу влади, прагнення керувати?
68. Ви згодні, що гроші не пахнуть і неважливо, як вони зароблені?
69. Навіть буваючи на відпочинку, Ви не можете не працювати?
70. Ви готові багато чим жертвувати, щоб бути вільним?
71. Ви почуваетесь господарем у своїй сім'ї?
72. Вам важко обмежити себе у коштах?
73. Ваші друзі та знайомі цінують Вас як фахівця?
74. Люди, які обмежують Вашу свободу, викликають у Вас найбільше обурення?
75. Влада може замінити Вам багато інших цінностей?
76. Вам зазвичай вдається накопичити потрібну суму грошей?
77. Праця найбільша цінність для Вас?
78. Ви впевнено та невимушено почуваетесь серед незнайомих людей?
79. Ви згодні обмежити свою свободу, щоб мати владу?
80. Найбільше потрясіння для Вас відсутність грошей?

Додаток В.

**Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К.
Роджерса - Р. Даймонда**

Прізвище та ім'я _____ Група _____

№	Текст методики	0	1	2	3	4	5
1.	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог						
2.	Не має бажання розкриватися перед іншими.						
3.	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.						
4.	Маю до себе високі вимоги.						
5.	Часто сварю себе за те, що зробив.						
6.	Часто відчуваю себе пригніченим.						
7.	Маю сумніви, що можу подібатися особам протилежної статі.						
8.	Свої обіцянки виконую завжди.						
9.	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.						
10.	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.						
11.	У невдачах звинувачую себе.						
12.	Людина відповідальна, на яку можна покластися.						
13.	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.						
14.	На багато що, дивлюся очима однолітків.						
15.	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.						
16.	Власних переконань і правил не вистачає.						
17.	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.						
18.	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.						
19.	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.						
20.	Часто змінюється настрій, настає нудьга.						
21.	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.						
22.	Люди, як правило, мені подобаються.						

23.	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.						
24.	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.						
25.	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.						
26.	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.						
27.	Важко боротися із самим собою.						
28.	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.						
29.	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.						
30.	Людина вперта, таких називають важкими.						
31.	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.						
32.	Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.						
33.	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.						
34.	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.						
35.	Людина з привабливою зовнішністю.						
36.	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.						
37.	Прийнявши рішення, виконую його.						
38.	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.						
39.	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.						
40.	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.						
41.	Всім задоволений.						
42.	Почуваюся погано: не можу організувати себе.						
43.	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.						
44.	Врівноважений, спокійний.						
45.	Роздратований, часто не можу стриматися.						
46.	Часто відчуваю себе ображеним.						
47.	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.						
48.	Буває, що поширюю плітки.						
49.	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.						
50.	Досить важко бути самим собою.						

51.	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.						
52.	Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.						
53.	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.						
54.	Намагаюся не думати про свої проблеми.						
55.	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.						
56.	Людина сором'язлива.						
57.	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.						
58.	У душі відчуваю перевагу над іншими.						
59.	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".						
60.	Боюся думок інших про себе.						
61.	Честолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.						
62.	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.						
63.	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.						
64.	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.						
65.	Просто недостатньо оцінюю себе.						
66.	Ватажок, вмію впливати на інших.						
67.	Ставлюся до себе в цілому добре.						
68.	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.						
69.	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.						
70.	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.						
71.	Розгублений, невпевнений у собі.						
72.	Задоволений собою.						
73.	Мені часто не щастить.						
74.	Людина приємна, приваблюю інших.						
75.	Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.						
76.	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.						
77.	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.						

78.	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.						
79.	Умію наполегливо працювати.						
80.	Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.						
81.	Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.						
82.	Завжди кажу тільки правду.						
83.	Схвильований, напружений.						
84.	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.						
85.	Відчуваю невпевненість у собі.						
86.	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.						
87.	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.						
88.	Людина, якій подобається міркувати.						
89.	Іноді подобається хизуватися.						
90.	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.						
91.	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.						
92.	Ніколи не запізнююся.						
93.	Відчуваю внутрішню несвободу.						
94.	Відрізняюся від інших.						
95.	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.						
96.	Добре себе розумію, все в собі приймаю.						
97.	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.						
98.	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.						
99.	Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.						
100.	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.						
101.	Всі свої звички вважаю позитивними.						

Ключ для підрахунку

Підрахуйте кожен з показників соціальної адаптованості, додавши ті бали, які респондент приписав відповідним висловам (вислови, що відповідають кожному показникові, див. в таблиці нижче). Зона невизначеності в інтепретації результатів за кожним показником наводиться для підлітків – в дужках, а для

дорослих – без дужок. Результати «перед» зоною невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22–42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 – 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 – 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 – 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 – 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 – 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 – 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 – 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20

Підставивши одержані значення показників у формули з другої таблиці, ви зможете обчислити значення інтегральних показників соціальної адаптованості, що виражаються в відсотках від максимуму.

Інтегральні показники	
«Адаптація» $A = \frac{a}{a+b} \times 100 \%$	«Самоприйняття» $S = \frac{a}{a+b} \times 100 \%$
«Прийняття інших» $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} \times 100 \%$	«Емоційна комфортність» $E = \frac{a}{a+b} \times 100 \%$
«Інтернальність» $I = \frac{a}{a+1.4b} \times 100 \%$	«Прагнення домінувати» $D = \frac{2a}{2a+b} \times 100 \%$

Додаток С**Тест Стресостійкості**

Інструкція: Необхідно відповісти на запитання, з огляду на те, наскільки ці твердження правильні для вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження вас узагалі не стосується.

Пропонуються наступні варіанти відповідей з відповідною кількістю балів:

- майже завжди - 1;
- часто - 2;
- іноді - 3;
- майже ніколи - 4;
- ніколи - 5.

Твердження опитувальника

1. Ви їсте принаймні одну гарячу страву на день?
2. Ви спите 7-8 годин принаймні чотири рази на тиждень?
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов у відповідь?
4. У межах 50 кілометрів у вас є хоча б одна людина, на яку ви можете покластися?
5. Ви працюєте до поту хоча б два рази на тиждень?
6. Ви палите менше половини пачки сигарет на день?
7. За тиждень ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?
8. Ваша вага відповідає вашому росту?
9. Ваш дохід цілком задовольняє ваші основні потреби?
10. Вас підтримує ваша віра?
11. Ви регулярно займаєтеся суспільною діяльністю?
12. У вас багато друзів і знайомих?

13. У вас один чи двоє друзів, яким ви цілком довіряєте?
14. Ви здорові?
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли ви злі чи стурбовані чим-небудь?
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, ваші домашні проблеми?
17. Ви робите щось жартома хоча б раз на тиждень?
18. Ви можете організувати ваш час ефективно?
19. За день ви споживаєте не більше трьох чашок кави, інших напоїв, які містять кофеїн?
20. У вас є небагато часу для себе протягом кожного Дня?

Ключ для підрахунку

Слід скласти результати ваших відповідей і з отриманого числа відняти 20

балів:

- 0-20 балів: висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу.

20-50 балів: середній рівень стресостійкості.

> 50 балів: низький рівень стресостійкості. Ви дуже вразливі для стресу.