

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

КРИВА ОЛЬГА ВІКТОРІВНА

Допускається до захисту:
в.о завідувача кафедри
загальної та соціальної психології
к. психол. наук, доцент
_____ Н.Д. Корольова
« ____ » _____ 2026 р.

**ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З
ТРАВМАТИЧНИМ ЖИТТЄВИМ ДОСВІДОМ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська робота)

Науковий керівник:
Сидоренко Ж.В.,
к.психол.н., доцент, доцент
кафедри загальної
та соціальної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за національною
шкалою)

Голова ЕК: _____

Вінниця-2026

АНОТАЦІЯ

Крива О.В. Ціннісні орієнтації студентської молоді з травматичним життєвим досвідом. Спеціальність 053 «Психологія», на правах рукопису - Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2026.

У даній роботі розглядаються специфічні ціннісні орієнтації молоді студентів, які мають травматичний життєвий досвід. Проведено аналіз основних теоретичних підходів до вивчення цінностей, їх орієнтацій, а також впливу психотравмуючих подій на особистість в юнацькому віці. Визначені психологічні характеристики студентської молоді, що пережила травму, зокрема зміни в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах.

В практичній частині виконано емпіричне дослідження ціннісних орієнтацій студентів із травматичним досвідом життя, проаналізовано рівень тривожності та емоційного напруження, а також особливості змін у життєвих пріоритетах. На основі отриманих результатів розроблено тренінгову програму, метою якої є підвищення психологічної стійкості, усвідомлення власних цінностей і пошук внутрішніх ресурсів для подолання наслідків травматизації.

Ключові слова: цінності, ціннісні орієнтації, студентська молодь, травматичний життєвий досвід, психологічна травма, тривожність, емоційний стан, психологічна стійкість.

62 с., 3 табл., 2 дод., 38 джерел.

ABSTRACT

O.V. Kryva. Value Orientations of Students with Traumatic Life Experiences. Specialisation 053 'Psychology', in manuscript form – Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2026.

This paper examines the specific value orientations of student youth who have experienced traumatic life events. The study analyzes the main theoretical approaches to the understanding of values and value orientations, as well as the impact of traumatic events on personality development during adolescence and early adulthood. Psychological characteristics of students with traumatic experiences are identified, particularly changes in emotional, cognitive, and behavioral spheres.

The practical part of the study includes an empirical investigation of the value orientations of students with traumatic life experiences, an analysis of anxiety levels and emotional tension, and the peculiarities of changes in life priorities. Based on the obtained results, a training program was developed aimed at increasing psychological resilience, awareness of personal values, and the search for internal resources to overcome the consequences of traumatization.

Keywords: values, value orientations, student youth, traumatic life experience, psychological trauma, anxiety, emotional state, psychological resilience

62 p. , table 3., addication 2., sources 38.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ТРАВМАТИЧНИМ ЖИТТЄВИМ ДОСВІДОМ.....	9
1.1 . Психологічні особливості юнацького віку в контексті переживання травматичного досвіду.....	9
1.2. Вплив травматичного досвіду на формування ціннісних орієнтацій студентської молоді	20
1.3. Емоційні стани та особливості їх прояву в студентській молоді	23
Висновки до 1 розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ.....	29
2.1. Організація проведення емпіричного дослідження.....	33
2.2 Опис методик дослідження.....	35
Висновки до 2 розділу.....	40
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ.....	42
3.1. Дослідження ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом.....	42
3.2. Практичні інструменти формування ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом	46
Висновки до 3 розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Проблема травматичного досвіду належить до найскладніших і найболючіших питань сучасної психології, особливо в умовах війни та тривалих соціальних криз. Вона проявляється через глибокі внутрішні переживання, руйнування системи цінностей, втрату сенсу життя та відчуття цілісності власного «Я». На сьогодні дедалі більше людей демонструють ознаки морального виснаження, внутрішнього надлому, емоційної відчуженості та психологічної дезадаптації. Особливо гостро ці прояви спостерігаються серед студентської молоді, яка переживає травматичний життєвий досвід і водночас перебуває на етапі активного формування особистісної, професійної та світоглядної ідентичності.

Сучасна молодь живе в умовах постійної невизначеності, соціальної напруги та емоційного перевантаження. Військові дії, вимушене переселення, втрата близьких людей, економічні труднощі та порушення звичного способу життя створюють потужний психотравмувальний вплив на особистість. У зв'язку з цим значна частина студентів стикається не лише з емоційними труднощами, а й із глибокими моральними конфліктами, які впливають на їхню систему цінностей, ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу.

В умовах війни однією з ключових проблем стає забезпечення психологічної підтримки та допомоги як студентській молоді, так і різним групам цивільного населення. Є підстави вважати, що значна частина людей переживає моральний дистрес і моральну травму, пов'язані з життям у воєнній реальності, власним травматичним досвідом та складними моральними переживаннями. Моральна травма виникає тоді, коли людина стає свідком або учасником подій, що суперечать її моральним переконанням, цінностям чи уявленням про справедливість і людяність. Такі переживання часто супроводжуються почуттям сорому, провини, втрати

довіри до себе та інших, а також внутрішнім конфліктом, який складно подолати без психологічної допомоги.

Науковці визначають моральну травму як психічне ушкодження, що виникає внаслідок зіткнення людини з подіями, які глибоко вражають її свідомість або руйнують її ціннісні орієнтири. Важливу роль у переживанні моральної травми відіграє саме ціннісно-смилова сфера особистості, адже через неї людина оцінює власні вчинки, події навколишнього світу та своє місце у суспільстві. Зокрема, німецький психолог і фізіолог Ернст Генріх Вебер наголошував, що саме ціннісно-смилова сфера часто стає ключовим об'єктом психологічного впливу в процесі подолання наслідків моральної травматизації.

Сучасні дослідження свідчать, що моральна травма може призводити до втрати довіри до основних соціальних інститутів, посилення деструктивних установок, розвитку апатії або, навпаки, станів підвищеного емоційного збудження. Порушення звичного способу життя, пережиті втрати та постійна нестабільність викликають зміни у системі цінностей особистості. Люди дедалі частіше відчують розгубленість у моральних орієнтирах, втрату життєвих перспектив і стикаються з екзистенційною кризою. У результаті погіршується психологічне здоров'я населення, знижується здатність до адаптації до нових умов життя, що, своєю чергою, сприяє поглибленню травматичних станів та порушенню гармонійного функціонування особистості.

Особливо вразливою категорією у цьому контексті є студентська молодь. Саме студентський вік характеризується активним формуванням світогляду, моральних переконань, професійних орієнтирів та життєвих цілей. Пережиті травматичні події можуть суттєво впливати на процес становлення особистості, змінювати систему пріоритетів та ускладнювати соціальну адаптацію молодих людей. Унаслідок цього виникає необхідність

ґрунтовного вивчення особливостей моральної травми саме у студентської молоді, а також дослідження тих змін, які відбуваються у її ціннісній сфері під впливом травматичного досвіду.

Аналіз психологічної літератури засвідчує, що питання моральної травми є надзвичайно актуальним у сучасній психологічній науці. Незважаючи на значну кількість досліджень у галузі травматичної психології, симптоматика саме моральної травми та її вплив на ціннісну сферу особистості залишаються недостатньо вивченими. Особливої уваги потребує дослідження психологічних наслідків моральної травматизації серед цивільного населення та студентської молоді в умовах війни. У контексті розробки й надання психологічної підтримки постає питання необхідності глибшого вивчення моральної травми, механізмів її виникнення та взаємозв'язку із системою цінностей особистості.

У роботі з моральними травмами психологи заохочують людину аналізувати власну систему цінностей, усвідомлювати моральні конфлікти, які вона переживає, а не уникати чи витісняти їх. Саме через переосмислення особистісних смислів і моральних орієнтирів стає можливим поступове відновлення внутрішньої цілісності людини та її психологічної рівноваги.

Об'єкт дослідження — ціннісні орієнтації студентської молоді.

Предмет дослідження — ціннісні орієнтації студентської молоді з травматичним життєвим досвідом.

Мета дослідження — вивчити ціннісні орієнтації студентської молоді з травматичним життєвим досвідом.

Завдання: розглянути теоретичні підходи до розуміння ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом;

- підібрати методики для емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій молоді з травматичним життєвим досвідом;

- емпірично дослідити ціннісні орієнтації студентської молоді з травматичним життєвим досвідом.
- Гіпотеза: у студентської молоді з травматичним досвідом переважають цінності безпеки.



1 РОЗДІЛ. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ.

1.1. Психологічні особливості юнацького віку в контексті переживання травматичного досвіду

Станом на сьогодні в Україні триває війна, яка вплинула на всі аспекти життя держави та її громадян. Практично немає жодної особи, яку б вона не торкнулася в тій чи іншій формі — на фронті служать близькі, родичі або знайомі, деякі сім'ї зазнали втрат через збройну агресію противника. Багато родин втратили близьких — від немовлят до дорослих чоловіків і жінок, які загинули у боях. [5]

Не дивно, що люди вчиняють дії, які суперечать їхнім особистим моральним принципам, що може призводити до психологічних симптомів, схожих на посттравматичний стресовий розлад. Ці прояви загалом відомі як моральна травма, основною емоцією якої є почуття провини. Воно може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я ветеранів і дітей. [19]

Під час війни одним із найбільш актуальних викликів є забезпечення психологічної підтримки та допомоги як військовим, так і іншим людям. Варто також зазначити, що значна кількість людей, особливо молоді переживають моральний дискомфорт і травму в умовах воєнного життя. [18]

Тематика моралі, моральності та моральної свідомості привертає увагу дослідників уже тривалий час. Хоча у ряді наукових праць терміни «мораль» і «моральність» часто використовуються як синоніми, між ними існує певне розмежування.

Пізніше J. Shay визначив моральну травму як “травму, що виникає через зраду з боку авторитетної особи в умовах високого ризику” [16]. В. Litz зазначає, що “моральна травма – це неможливість запобігти або

здійснити дію, яка суперечить глибоким моральним переконанням та очікуванням” [15].

Він вважає, що кожній моральній травмі передують негативний вчинок, який порушує або суперечить нормам поведінки щодо «правильного» чи «неправильного». Моральна травма може виникнути як наслідок власних дій чи дій інших осіб. Невідповідність між моральними принципами та фактичними діями викликає внутрішній конфлікт і емоційний стрес, але лише тоді, коли людина усвідомлює цю невідповідність у своїх вчинках відносно свого морального кодексу [15].

Це, в свою чергу, призводить до посилення почуття провини та сорому [8]. Отже, ключові фактори виникнення моральної травми відповідно до В. Litz пов'язані з діями або їх відсутністю в стресових ситуаціях. Такі обставини називаються потенційно морально травматичними ситуаціями і є ризиковими факторами для розвитку моральної травми [11].

У зв'язку з цим проблема дослідження ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом набуває особливої актуальності. Її значущість полягає не лише у необхідності глибшого розуміння психологічних наслідків травматизації, але й у потребі пошуку ефективних шляхів психологічної підтримки молодих людей. Дослідження змін у системі цінностей дозволяє краще зрозуміти, яким чином особистість адаптується до кризових умов, які внутрішні ресурси використовує та які фактори сприяють або перешкоджають психологічному благополуччю. [9]

Актуальність проблеми має як теоретичне, так і практичне значення. Теоретичний аспект полягає у поглибленні наукових уявлень про механізми формування цінностей в умовах соціальної кризи та травматичного досвіду. Практичний аспект пов'язаний із необхідністю розробки ефективних психокорекційних, психопрофілактичних і реабілітаційних програм, спрямованих на підтримку психологічного здоров'я студентської молоді,

розвиток її стресостійкості та формування конструктивних життєвих стратегій.

Для глибшого розуміння проблематики необхідно визначити ключові поняття, які використовуються в даній роботі.

Цінності — це узагальнені уявлення людини про значуще, бажане та належне, які визначають її ставлення до світу, інших людей і самої себе. Вони виступають важливими регуляторами поведінки та діяльності особистості, впливають на процес прийняття рішень, формування життєвих цілей і вибір способів їх досягнення. Цінності є основою внутрішнього світу людини та відображають її моральні, соціальні й духовні орієнтири. [6].

Ціннісні орієнтації — це індивідуально сформована система ієрархізованих цінностей, яка визначає спрямованість особистості, її мотивацію, життєві пріоритети та способи взаємодії з навколишнім світом. Вони виконують функцію внутрішнього компаса, який допомагає людині оцінювати події, приймати рішення та будувати власну життєву стратегію. Саме ціннісні орієнтації визначають, що є важливим для особистості, які цілі вона вважає значущими та якими принципами керується у повсякденному житті.

Студентська молодь — це соціально-демографічна група, яка перебуває на етапі здобуття вищої освіти, зазвичай у віці від 17 до 25 років, і характеризується активним процесом особистісного, соціального та професійного становлення. Цей період супроводжується формуванням самосвідомості, розвитком незалежності, пошуком власної ідентичності та становленням системи життєвих цінностей.

Травматичний життєвий досвід — це досвід переживання подій, які виходять за межі звичайного людського досвіду та супроводжуються сильними негативними емоціями, такими як страх, безпорадність, тривога або жах. Подібні події можуть мати довготривалий вплив на психіку людини

та змінювати її ставлення до світу й самої себе. До таких подій належать війна, насильство, катастрофи, втрати, вимушене переселення, тяжкі життєві кризи та інші психотравмувальні ситуації. [12].

Психологічна травма — це порушення психічної рівноваги, яке виникає внаслідок впливу травматичних подій і проявляється у змінах емоційного стану, поведінки, мислення, міжособистісних взаємин та ціннісної сфери особистості. Наслідками психологічної травми можуть бути тривожність, депресивні стани, емоційна нестабільність, втрата відчуття безпеки та труднощі соціальної адаптації.

Посттравматичний розвиток — це позитивні психологічні зміни, що виникають у результаті подолання травматичного досвіду. Вони можуть проявлятися у переосмисленні життєвих цінностей, зміцненні особистісної стійкості, розвитку внутрішньої сили, покращенні міжособистісних взаємин та формуванні нових життєвих сенсів. Посттравматичний розвиток свідчить про здатність особистості не лише долати труднощі, але й використовувати складний життєвий досвід як ресурс для подальшого зростання. [5].

Проблема цінностей і ціннісних орієнтацій розглядалася в межах різних наукових підходів — філософського, соціологічного та психологічного. У філософському підході цінності трактуються як універсальні категорії, що визначають сенс людського існування та виступають основою морального вибору людини. Філософи розглядають цінності як важливий компонент духовного розвитку особистості, який впливає на її світогляд і життєву позицію.

У соціологічному підході цінності розглядаються як продукт соціалізації, що формується під впливом культури, суспільства, традицій, соціальних норм та інститутів. Вони визначають соціальну поведінку людини, її взаємодію з іншими людьми та ставлення до суспільства загалом.

Соціальні зміни, кризи та історичні події можуть суттєво впливати на трансформацію суспільних цінностей та пріоритетів. [14]

У психологічному підході ціннісні орієнтації вивчаються як елемент структури особистості, що визначає її поведінку, мотивацію та життєву активність. Відомі дослідники, зокрема Milton Rokeach та Shalom Schwartz, розглядали цінності як стійкі переконання, які визначають поведінку людини та її життєві пріоритети.

М. Рокіч поділяв цінності на термінальні та інструментальні. Термінальні цінності — це життєві цілі, до яких прагне людина, наприклад щастя, свобода, любов, гармонія чи самореалізація. Інструментальні цінності — це способи досягнення життєвих цілей, такі як чесність, відповідальність, толерантність, наполегливість чи самоконтроль. На думку дослідника, саме система цінностей визначає спрямованість особистості та її поведінку в різних життєвих ситуаціях. [12].

Ш. Шварц запропонував універсальну модель цінностей, яка включає такі групи, як безпека, досягнення, гедонізм, самостійність, універсалізм, традиції, конформність, доброзичливість та влада. Ця модель дозволяє досліджувати не лише індивідуальні, а й культурні особливості ціннісних орієнтацій. Вона є важливою для розуміння того, як соціальні зміни та кризові події впливають на систему життєвих пріоритетів особистості.

Студентський вік є критичним періодом для формування ціннісної сфери особистості. У цей час відбувається активний пошук життєвого сенсу, формування світогляду, становлення моральних принципів, розвиток самосвідомості та професійне самовизначення. Молоді люди починають більш усвідомлено ставитися до власного майбутнього, аналізувати свої потреби, можливості та життєві перспективи. [14].

Ціннісні орієнтації студентів формуються під впливом багатьох чинників: сім'ї, освітнього середовища, соціального оточення, медіа,

культурного контексту та особистого досвіду. Важливу роль відіграє також рівень рефлексії — здатність аналізувати власні переживання, вчинки та життєвий досвід. У відносно стабільних умовах цей процес відбувається поступово та гармонійно. Проте в умовах травматичних подій формування ціннісної сфери може набувати кризового характеру, супроводжуватися внутрішніми суперечностями та змінами життєвих пріоритетів.

Травматичний життєвий досвід суттєво впливає на систему цінностей особистості. Цей вплив може мати як негативний, так і позитивний характер. До негативних наслідків належать руйнування базових переконань про світ, втрата відчуття безпеки, зниження довіри до людей, зміна життєвих пріоритетів у бік виживання, емоційна нестабільність, тривожність та втрата сенсу життя. Людина може відчувати безсилля, розгубленість, труднощі у плануванні майбутнього та зниження віри у власні можливості.

Водночас пережитий травматичний досвід може сприяти й позитивним психологічним змінам, які визначаються як посттравматичний розвиток. До таких змін належать переоцінка життєвих цінностей, зростання значущості міжособистісних взаємин, підвищення цінності життя, розвиток внутрішньої сили та стійкості, формування нових життєвих цілей і сенсів. Дослідження показують, що після пережитих травматичних подій у молоді часто посилюється значущість таких цінностей, як сім'я, підтримка, безпека, свобода, взаєморозуміння та самореалізація. Водночас може знижуватися орієнтація на матеріальні та статусні цінності. [2].

Зміна ціннісних орієнтацій під впливом травми відбувається через низку психологічних механізмів. Одним із них є когнітивна перебудова — переосмислення життєвого досвіду та формування нових переконань про себе і світ. Важливу роль відіграє емоційна регуляція, яка пов'язана зі зміною ставлення до пережитих подій та поступовим зниженням емоційної

напруги. Значущим механізмом є також рефлексія — здатність людини усвідомлювати власні переживання, аналізувати життєві труднощі та переосмислювати свої цінності.

Не менш важливим є пошук сенсу, який допомагає людині інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію та знайти нові підстави для особистісного розвитку. Значний вплив має і соціальна підтримка, адже підтримка з боку сім'ї, друзів, освітнього середовища чи суспільства загалом сприяє відновленню психологічної рівноваги та формуванню конструктивних життєвих орієнтирів. [6].

Таким чином, травматичний життєвий досвід є важливим чинником трансформації ціннісної сфери студентської молоді. Зміни, які відбуваються у системі цінностей під впливом травми, можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер. Саме тому вивчення особливостей ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень та необхідною умовою для розробки ефективної психологічної допомоги й підтримки молодих людей в умовах соціальної кризи.

Юнацький вік є важливим етапом психічного та особистісного розвитку людини, оскільки саме в цей період відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих орієнтирів та соціальної ідентичності. Для цього вікового періоду характерні інтенсивні психологічні зміни, емоційна чутливість, прагнення до самостійності та пошук власного місця у світі. Водночас юнацький вік є одним із найбільш вразливих періодів щодо впливу психотравмувальних подій, адже пережитий травматичний досвід може суттєво впливати на процес становлення особистості та її подальший психологічний розвиток. [2]

Сучасні соціальні умови, пов'язані з війною, нестабільністю та високим рівнем психологічного напруження, значно посилюють ризик

травматизації молоді. Юнаки та дівчата часто стикаються з переживанням втрат, тривоги за власну безпеку та безпеку близьких, вимушеним переселенням, соціальною ізоляцією або руйнуванням звичного способу життя. Такі події можуть порушувати природний процес особистісного розвитку та негативно впливати на емоційну, когнітивну й поведінкову сфери особистості. [2]

Однією з найважливіших психологічних особливостей юнацького віку є інтенсивний розвиток самосвідомості. У цей період молоді люди активно шукають відповіді на питання «хто я?», «яке моє місце у світі?», «якими є мої життєві цілі та цінності?». Відбувається формування особистісної та соціальної ідентичності, становлення власної системи переконань і життєвих орієнтирів. Травматичні події можуть порушувати цей процес, викликаючи кризу ідентичності, втрату внутрішньої цілісності та невпевненість у власному майбутньому. Унаслідок цього молода людина може відчувати розгубленість, внутрішню нестабільність та труднощі у визначенні власної життєвої позиції. [18]

Важливою характеристикою юнацького віку є також емоційна нестабільність. Емоції в цей період часто мають інтенсивний, суперечливий та мінливий характер. Молоді люди можуть гостро реагувати на життєві труднощі, критику чи конфлікти, а переживання травматичних подій значно посилює емоційне напруження. Після психотравмувальних ситуацій юнаки нерідко стикаються з труднощами емоційної регуляції, що проявляється у підвищеній тривожності, страхах, дратівливості або емоційному виснаженні. Нерідко виникає відчуття безпорадності, внутрішньої спустошеності чи втрати контролю над власним життям.

Ще однією важливою особливістю цього вікового періоду є підвищена чутливість до соціального середовища. Для юнаків велике значення має думка однолітків, соціальне схвалення, прийняття у групі та можливість

відчувати підтримку з боку оточення. Саме тому травматичний досвід може посилювати відчуття самотності, соціальної ізоляції або нерозуміння з боку інших людей. Молоді люди, які пережили травму, інколи уникають спілкування, закриваються у собі або відчують труднощі у встановленні довірливих стосунків. Водночас наявність підтримувального соціального середовища є одним із найважливіших факторів подолання наслідків травматизації.

У юнацькому віці також активно відбувається формування життєвих планів та професійне самовизначення. Молоді люди замислюються над власним майбутнім, обирають професійний шлях, будують життєві перспективи та прагнуть реалізувати свої здібності. Травматичний досвід може руйнувати уявлення про майбутнє, викликати почуття безперспективності, втрати сенсу життя та невпевненості у завтрашньому дні. Переживання війни, втрат чи нестабільності часто змушує молодь концентруватися не на самореалізації, а на базових потребах безпеки та виживання.

Таким чином, травматичний досвід у юнацькому віці не лише викликає емоційні реакції, але й впливає на ключові процеси особистісного становлення. Переживання травми може змінювати ставлення молодої людини до себе, інших людей та світу загалом, а також суттєво впливати на її систему цінностей і життєві орієнтири.

Переживання травматичного досвіду у юнаків може проявлятися через різноманітні емоційні, когнітивні та поведінкові реакції. Їхня інтенсивність залежить від характеру травматичної події, індивідуальних особливостей особистості, рівня психологічної стійкості та наявності соціальної підтримки. [15]

До емоційних проявів травми належать тривожність, страх, гнів, роздратування, апатія, емоційне «оніміння», почуття провини та депресивні

стани. Особливо поширеним є так зване «почуття провини вцілілого», коли людина переживає внутрішній дискомфорт через те, що їй вдалося уникнути небезпеки або вижити, тоді як інші постраждали чи загинули. Такі переживання можуть супроводжуватися постійним внутрішнім напруженням, емоційною нестабільністю та труднощами у вираженні власних почуттів.

Когнітивні прояви травматичного досвіду часто пов'язані зі змінами у мисленні та сприйнятті навколишнього світу. У молодих людей можуть виникати нав'язливі думки про травматичні події, труднощі з концентрацією уваги, підвищена підозрілість, песимістичне бачення майбутнього та втрата життєвих орієнтирів. Нерідко змінюються базові переконання про безпеку світу, справедливість та довіру до людей. Людина може втрачати віру у власні сили та можливість впливати на власне життя.

Поведінкові прояви травми можуть бути різноманітними. Часто спостерігається соціальна ізоляція, уникнення спілкування або нагадувань про травматичні події. Деякі юнаки демонструють агресивну чи ризиковану поведінку, що може бути способом психологічного захисту або спробою знизити внутрішню напругу. У студентської молоді нерідко знижується навчальна мотивація, виникають труднощі з навчанням, концентрацією уваги та виконанням повсякденних обов'язків. Також можуть спостерігатися порушення сну, втомлюваність, зниження соціальної активності та уникнення майбутнього планування.

Водночас варто зазначити, що реакції на травму є індивідуальними та залежать від багатьох факторів: особистісних особливостей, попереднього життєвого досвіду, рівня емоційної стійкості, сімейної атмосфери, наявності підтримки та особливостей самої травматичної ситуації. Одні молоді люди можуть демонструвати високий рівень психологічної дезадаптації, тоді як

інші, навпаки, поступово адаптуються до складних умов і знаходять внутрішні ресурси для подолання труднощів. [14]

Попри складність пережитого досвіду, травма не завжди має виключно негативні наслідки. У багатьох випадках можливий так званий посттравматичний розвиток — позитивні психологічні зміни, які виникають у результаті подолання життєвих труднощів і переосмислення власного досвіду. Посттравматичний розвиток свідчить про здатність особистості не лише адаптуватися до складних обставин, але й використовувати пережите як джерело внутрішнього зростання.

Серед позитивних змін, які можуть виникати після пережитої травми, можна виділити переоцінку життєвих цінностей, зростання особистісної зрілості, підвищення рівня відповідальності, розвиток емпатії та усвідомлення цінності життя. Молоді люди починають більше цінувати підтримку близьких, міжособистісні взаємини, можливість самореалізації та емоційну близькість з іншими людьми. Часто формується більш глибоке розуміння власних потреб, можливостей та життєвих пріоритетів.

Крім того, подолання травматичного досвіду може сприяти розвитку психологічної стійкості, здатності ефективніше справлятися зі стресом та адаптуватися до нових умов життя. Молоді люди, які успішно проходять процес переосмислення травми, нерідко демонструють вищий рівень внутрішньої сили, самосвідомості та готовності допомагати іншим людям, які опинилися у складних життєвих ситуаціях. [15]

Отже, юнацький вік є особливим періодом розвитку особистості, у якому травматичний досвід може суттєво впливати на емоційну сферу, систему цінностей, життєві орієнтири та процес формування особистісної ідентичності. Водночас за наявності психологічної підтримки, сприятливого соціального середовища та внутрішніх ресурсів особистості можливим є не

лише подолання наслідків травматизації, але й досягнення посттравматичного розвитку та особистісного зростання.

1.2 Вплив травматичного досвіду на формування ціннісних орієнтацій студентської молоді

У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнних подій та зростання рівня психологічної напруги особливої актуальності набуває проблема впливу травматичного досвіду на формування ціннісної сфери особистості. Травматичні події не лише порушують емоційну рівновагу людини, але й можуть суттєво змінювати її систему життєвих пріоритетів, моральні переконання, ставлення до себе та навколишнього світу. Особливо вразливою до таких змін є студентська молодь, оскільки саме в юнацькому віці відбувається активне формування світогляду, системи цінностей та особистісної ідентичності. [17]

Ціннісні орієнтації виступають важливим компонентом структури особистості, оскільки визначають її поведінку, мотивацію, життєві цілі та способи взаємодії із соціальним середовищем. Вони формуються під впливом сім'ї, освітнього середовища, культури, соціального оточення та індивідуального життєвого досвіду. Переживання травматичних подій здатне істотно трансформувати ціннісну систему людини, адже травма часто змушує особистість переосмислювати власні життєві установки, уявлення про безпеку, справедливість та сенс життя. [18]

Студентська молодь у період воєнних подій нерідко стикається з різними формами психотравмувального досвіду: втратою близьких людей, вимушеним переселенням, тривалим перебуванням у стані невизначеності, економічними труднощами, порушенням звичного способу життя та постійним емоційним напруженням. Такі обставини впливають не лише на психологічний стан молоді, але й на систему її життєвих пріоритетів. Під

впливом травми відбувається зміна значущості певних цінностей: зростає потреба у безпеці, підтримці, емоційній близькості та стабільності, тоді як матеріальні чи статусні орієнтації можуть втрачати свою актуальність. [19]

Одним із головних наслідків травматичного досвіду є руйнування базових переконань особистості про світ як безпечне та передбачуване середовище. Людина починає по-іншому оцінювати життєві події, взаємини з іншими людьми та власні можливості. Це може супроводжуватися кризою цінностей, втратою життєвих орієнтирів, внутрішніми конфліктами та переоцінкою життєвих смислів. Молоді люди часто починають більше замислюватися над сенсом життя, цінністю людських взаємин, важливістю підтримки та власною роллю у суспільстві.

Важливу роль у процесі трансформації ціннісних орієнтацій відіграє емоційне переживання травматичного досвіду. Сильні негативні емоції, такі як страх, тривога, безпорадність або почуття втрати, можуть змінювати мотиваційну сферу особистості та впливати на її життєві цілі. У деяких випадках людина зосереджується переважно на задоволенні базових потреб і виживанні, що призводить до звуження кола життєвих інтересів. Водночас для інших пережита травма стає поштовхом до глибокого переосмислення власного життя та формування нових, більш зрілих життєвих пріоритетів.

Дослідження у галузі психології свідчать, що після пережитих травматичних подій у молоді нерідко підвищується значущість таких цінностей, як сім'я, любов, підтримка, дружба, взаєморозуміння, свобода та безпека. Молоді люди починають більше цінувати людські взаємини, емоційну близькість та можливість отримувати підтримку від оточення. Також може зростати значущість самореалізації, духовного розвитку та особистісного зростання. Натомість прагнення до матеріального успіху, влади чи соціального статусу часто відходить на другий план.

Водночас травматичний досвід може мати й негативний вплив на систему цінностей особистості. У деяких випадках спостерігається втрата довіри до людей, посилення відчуття несправедливості світу, розвиток цинізму або байдужості. Людина може втрачати віру у власні сили, відмовлятися від довгострокових життєвих планів та уникати активної соціальної взаємодії. Такі зміни негативно впливають на процес соціалізації та особистісного розвитку молоді.

Особливого значення у процесі подолання наслідків травматизації набуває соціальна підтримка. Підтримка з боку сім'ї, друзів, освітнього середовища та суспільства загалом сприяє відновленню психологічної рівноваги та формуванню конструктивних життєвих орієнтирів. Важливу роль також відіграє психологічна допомога, яка допомагає молодій людині усвідомити власні переживання, переосмислити травматичний досвід та знайти нові життєві сенси.

Крім того, важливим механізмом зміни ціннісних орієнтацій є рефлексія — здатність людини аналізувати власний досвід, емоції та життєві труднощі. Саме через рефлексію особистість може переосмислювати свої життєві цілі, формувати нові цінності та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. У юнацькому віці цей процес має особливе значення, оскільки саме в цей період активно формується система світоглядних і моральних переконань.

Позитивним наслідком переживання травматичного досвіду може бути посттравматичний розвиток, який проявляється у зростанні особистісної зрілості, розвитку внутрішньої сили, відповідальності та здатності більш усвідомлено ставитися до власного життя. Молоді люди можуть починати краще розуміти себе, свої потреби та справжні життєві пріоритети. Пережиті труднощі нерідко сприяють формуванню стійкості, емпатії та готовності допомагати іншим людям.

Таким чином, травматичний життєвий досвід є важливим чинником трансформації ціннісної сфери студентської молоді. Він може як негативно впливати на процес особистісного становлення, викликаючи кризу цінностей і психологічну дезадаптацію, так і сприяти особистісному зростанню, переосмисленню життєвих пріоритетів та формуванню більш зрілої системи цінностей. Саме тому дослідження впливу травматичного досвіду на ціннісні орієнтації студентської молоді є важливим напрямом сучасної психологічної науки та необхідною умовою для розробки ефективних програм психологічної підтримки молоді в умовах соціальної кризи.

1.3. Емоційні стани та особливості їх прояву в юнацькому віці

Психічний стан особистості формується під впливом багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників. У юнацькому віці особливого значення набувають процеси становлення особистості, професійного самовизначення, розвитку міжособистісних взаємин та адаптації до нових соціальних умов. Саме в цей період емоційна сфера людини характеризується підвищеною чутливістю, нестабільністю та інтенсивністю переживань. [15]

Емоційні стани є важливою складовою психічної діяльності людини, оскільки вони відображають суб'єктивне ставлення особистості до подій навколишнього середовища, власних потреб та життєвих обставин. На думку М. Левітова, психічний стан – це цілісна характеристика психіки у певний проміжок часу, яка демонструє особливості реагування людини на зовнішні та внутрішні впливи

Емоційні стани можуть проявлятися у різних формах і відзначаються широким спектром переживань. Настрій людини змінюється від позитивних емоцій до негативних, а інтенсивні переживання можуть набувати форми

афекту, стресу або фрустрації. Стресові ситуації нерідко супроводжуються як позитивними емоціями, пов'язаними з мобілізацією ресурсів організму, так і негативними переживаннями – тривогою, виснаженням чи дистресом. Фрустрація ж переважно викликає негативні реакції, такі як роздратування, агресія, гнів або почуття безпорадності

Емоційні стани тісно пов'язані із системою потреб особистості. Сила та інтенсивність емоційних переживань значною мірою залежать від того, наскільки важливою є певна потреба для людини та чи існує можливість її задоволення. Чим більш значущою є потреба, тим сильнішими будуть емоційні реакції у випадку її реалізації або, навпаки, неможливості задоволення [14].

Неможливість досягнення бажаного результату часто призводить до виникнення фрустрації – психоемоційного стану, який супроводжується розчаруванням, внутрішнім напруженням та негативними переживаннями. Фрустраційні стани можуть стимулювати людину до пошуку шляхів подолання труднощів та відновлення емоційної рівноваги. Водночас тривале переживання фрустрації негативно впливає на психологічне благополуччя особистості та може сприяти розвитку тривожності, емоційної нестабільності та внутрішніх конфліктів.

Емоції є природною реакцією людини на життєві події та соціальні взаємодії. Вони виникають у результаті внутрішньої оцінки ситуації та впливають як на психічний, так і на фізичний стан людини. Емоційні стани можуть бути позитивними – радість, любов, щастя, задоволення – або негативними, до яких належать страх, тривога, агресія, сум, гнів та пригніченість. Крім цього, людина може переживати змішані або амбівалентні емоції, що супроводжуються внутрішньою суперечливістю та невизначеністю

Позитивні емоційні стани сприяють підтримці психологічного та фізичного здоров'я особистості, тоді як негативні переживання здатні призводити до емоційного виснаження, тривожних і депресивних станів. Амбівалентні емоції часто викликають розгубленість та внутрішню нестабільність, а нейтральні емоційні стани допомагають зберігати концентрацію та емоційну рівновагу

У сучасних психологічних дослідженнях значна увага приділяється взаємозв'язку емоційного стану та переживання самотності. Дослідження, присвячені вивченню зв'язку між щастям, оптимізмом та переживанням самотності, свідчать про те, що негативне ставлення особистості до себе як до «самотньої людини» безпосередньо пов'язане зі зниженням рівня суб'єктивного благополуччя та щастя. Це підтверджує важливу роль когнітивних установок у формуванні відчуття самотності та емоційного дискомфорту. [20]

Негативний емоційний стан можна розглядати як тимчасове порушення психічної рівноваги, що супроводжується переживанням внутрішнього неблагополуччя, незадоволеності та психологічного напруження. До найбільш поширених негативних емоційних станів у юнацькому віці належать стрес, страх, тривожність, емоційна напруга та депресивні переживання.

Особливе місце серед негативних емоційних станів займає тривожність. Особистісна тривожність характеризується стійкою схильністю людини переживати занепокоєння навіть за відсутності реальної загрози. Вона пов'язана з внутрішнім дискомфортом, невпевненістю у собі та очікуванням небезпеки або негативного розвитку подій. Водночас помірний рівень тривоги може виконувати адаптивну функцію, попереджаючи людину про можливі труднощі та спонукаючи до активних дій.

Страх є однією з найсильніших емоційних реакцій людини. Він може проявлятися від легкого хвилювання до інтенсивного переживання небезпеки чи паніки. В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема нестабільності, воєнних подій та невизначеності майбутнього, страх стає вагомим чинником емоційного напруження молоді. [13]

Важливим емоційним станом, що часто супроводжує студентську молодь, є стрес. Стрес виникає внаслідок надмірного психоемоційного навантаження та супроводжується перевтомою, емоційним виснаженням, погіршенням психічного й фізичного самопочуття. Часті стресові ситуації можуть негативно впливати на навчальну діяльність, міжособистісні взаємини та загальний рівень психологічного благополуччя особистості.

Дослідження негативних емоційних станів студентської молоді демонструють високий рівень поширення депресивних переживань, тривожності та емоційної нестабільності серед осіб юнацького віку. Так, результати дослідження Т. Рисинець та співавторів показали, що значна частина студентів має схильність до легких депресивних станів, що може бути пов'язано із соціальною ізоляцією, труднощами міжособистісного спілкування, кризою ідентичності та невідповідністю між очікуваннями і реальністю.

Подібні результати були отримані й у дослідженні І. Чухрій, де встановлено, що студентська молодь часто характеризується підвищеним рівнем особистісної тривожності, схильністю до депресивних переживань, дратівливістю та емоційною нестабільністю. [15]

Таким чином, емоційні стани є невід'ємною складовою психічного життя особистості та значною мірою впливають на поведінку, міжособистісні взаємини та психологічне благополуччя людини. Юнацький вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю та схильністю до інтенсивних переживань, що робить студентську молодь особливо

вразливою до впливу стресу, тривожності та переживання соціальної самотності. Розуміння особливостей емоційних станів і чинників, що впливають на їх формування, є важливим для розробки ефективних способів психологічної підтримки та розвитку емоційної стійкості молоді.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Отже, аналіз особливостей переживання травматичного досвіду юнаками в Україні дозволяє зробити більш ґрунтовні та узагальнені висновки щодо характеру, динаміки та наслідків цього процесу.

Передусім слід підкреслити, що травматичний досвід у сучасних українських реаліях набуває масового характеру і стає одним із визначальних чинників соціалізації молодого покоління. Юнаки опиняються в умовах, коли формування їхньої особистості відбувається не в стабільному середовищі, а в ситуації тривалої загрози, невизначеності та психологічного напруження. Це суттєво змінює саму логіку дорослішання, прискорює процеси психологічного становлення, але водночас підвищує ризики внутрішніх криз і дезадаптації. Важливою особливістю є те, що травматичний досвід у юнацькому віці накладається на процес активного формування ідентичності. У результаті цього можуть виникати суперечності між потребою в самовизначенні та впливом травматичних подій, які руйнують відчуття стабільності та безпеки. Юнаки змушені переосмислювати свої життєві цілі, цінності та уявлення про майбутнє в умовах, коли сам образ цього майбутнього стає невизначеним або тривожним.

Аналіз емоційних і поведінкових реакцій показує, що переживання травми у юнаків має широкий спектр проявів — від підвищеної тривожності, страху та агресії до апатії та емоційного відчуження. Особливу увагу слід звернути на те, що ці реакції часто не усвідомлюються самими юнаками як наслідки травми, а сприймаються як «нормальна» реакція на

обставини. Це ускладнює своєчасне звернення по допомогу та підвищує ризик хронізації психологічних проблем.

Окремо варто підкреслити роль гендерних стереотипів у процесі переживання травматичного досвіду. Соціальні очікування щодо «чоловічої сили» в юнаків та емоційної стриманості можуть призводити до пригнічення переживань, уникнення відкритого обговорення емоцій та відмови від психологічної підтримки. У довгостроковій перспективі це може сприяти накопиченню внутрішньої напруги та проявлятися у деструктивних формах поведінки або психоемоційних порушеннях.

Разом із тим результати аналізу свідчать про те, що травматичний досвід не має виключно негативного впливу. За певних умов він може виступати фактором особистісного зростання. Юнаки, які мають доступ до соціальної підтримки, здатні до рефлексії та осмислення власного досвіду, демонструють ознаки посттравматичного розвитку. Це проявляється у зміні життєвих пріоритетів, підвищенні цінності міжособистісних стосунків, розвитку відповідальності, зрілості та внутрішньої стійкості.

Суттєву роль у процесі переживання травми відіграє соціальне середовище. Підтримка з боку родини, друзів, освітніх інституцій та фахівців у сфері психології може значно знижувати рівень дистресу та сприяти адаптації. Натомість відсутність такої підтримки або наявність негативного соціального контексту (конфлікти, ізоляція, стигматизація) поглиблює негативні наслідки травматичного досвіду.

Таким чином, переживання травматичного досвіду юнаками в Україні є складним, багаторівневим процесом, що охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та ціннісну сфери особистості. Воно визначається взаємодією індивідуальних особливостей, вікових характеристик та соціального контексту.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація проведення емпіричного дослідження

Аналіз теоретичних аспектів наукової літератури щодо ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом дозволяє розглядати цю проблематику як одну з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці. В умовах соціальної нестабільності, воєнних подій та постійного психоемоційного напруження проблема трансформації цінностей молоді набуває особливого значення, оскільки саме ціннісна сфера визначає спрямованість особистості, її життєві цілі, поведінку та способи адаптації до складних життєвих обставин.

Юнацький вік є важливим періодом формування особистості, у якому активно розвиваються самосвідомість, моральні переконання, життєві орієнтири та професійна ідентичність. Саме в цей період молоді люди прагнуть знайти власне місце у суспільстві, визначити свої життєві цілі та сформувати систему особистісних цінностей. Водночас переживання травматичних подій може суттєво впливати на цей процес, викликаючи переоцінку життєвих пріоритетів, зміну ставлення до себе та інших людей, а також трансформацію системи цінностей загалом.

Травматичний життєвий досвід, пов'язаний із війною, втратою близьких людей, вимушеним переселенням, переживанням небезпеки чи тривалого стресу, може впливати на психологічний стан студентської молоді та особливості формування її ціннісних орієнтацій. Теоретичні дослідження свідчать, що пережита травма нерідко призводить до змін у системі життєвих пріоритетів: посилюється значущість безпеки, підтримки, міжособистісних взаємин, сімейних цінностей, водночас можуть втрачати актуальність матеріальні чи статусні орієнтації. Крім того, травматичний досвід може супроводжуватися емоційною нестабільністю, тривожністю,

почуттям невизначеності та втратою життєвих орієнтирів, що також впливає на ціннісну сферу особистості.

Розуміння взаємозв'язку між травматичним життєвим досвідом та ціннісними орієнтаціями студентської молоді є важливим для визначення особливостей психологічної адаптації молоді до кризових умов, а також для розробки ефективних програм психологічної підтримки та психокорекції.

Першим етапом дослідження було визначено мету, об'єкт, предмет, гіпотезу та основні завдання дослідження. На цьому етапі також було проведено теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі ціннісних орієнтацій особистості, психологічним особливостям студентського віку та впливу травматичного життєвого досвіду на особистість. Особливу увагу було приділено аналізу наукових підходів до вивчення цінностей, механізмів їх формування та трансформації під впливом психотравмувальних подій. На основі опрацьованої літератури було визначено основні теоретичні положення та сформульовано критерії емпіричного дослідження.

Метою другого етапу дослідження стало формування вибірки досліджуваних та підбір психодіагностичного інструментарію. У дослідженні взяли участь 52 студенти Донецького національного університету імені Василя Стуса, серед яких 11 осіб чоловічої статі та 41 особа жіночої статі віком від 18 до 25 років. Вибір саме студентської молоді обумовлений тим, що цей віковий період є особливо чутливим до впливу травматичних подій та характеризується активним формуванням ціннісної сфери особистості.

Оскільки вибірка була рандомізованою, проведення дослідження здійснювалося дистанційно за допомогою Google Forms, що дозволило забезпечити зручність проходження опитування та анонімність відповідей.

Усі учасники дослідження були ознайомлені з метою дослідження та надали добровільну згоду на участь.

Для дослідження особливостей ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно дослідити особливості ціннісної сфери, рівень переживання травматичного досвіду та емоційний стан досліджуваних.

Застосовані методики представлені нижче:

1. Методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча. Дана методика спрямована на вивчення системи цінностей особистості та визначення домінуючих життєвих пріоритетів. Опитувальник дозволяє дослідити термінальні та інструментальні цінності досліджуваних. Термінальні цінності відображають життєві цілі особистості, тоді як інструментальні — способи досягнення цих цілей. Методика дає змогу визначити, які цінності є найбільш значущими для студентської молоді в умовах переживання травматичного досвіду.

2. Опитувальник для оцінки симптомів моральної травми. Методика спрямована на виявлення психологічних проявів моральної травми, зокрема почуття провини, втрати довіри до світу, внутрішніх моральних конфліктів, емоційного виснаження та порушення системи цінностей. Результати опитувальника дозволяють визначити рівень вираженості симптомів моральної травми та їхній вплив на психологічний стан особистості.

3. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Методика дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності досліджуваних. Реактивна тривожність характеризує емоційний стан

людини в конкретній ситуації, тоді як особистісна тривожність є відносно стійкою характеристикою особистості. Високий рівень тривожності може свідчити про психологічне напруження та труднощі адаптації до травматичних умов.

Третій етап дослідження був присвячений аналізу отриманих емпіричних даних. Було проведено кількісну та якісну обробку результатів дослідження, а також статистичний аналіз отриманих показників. Для виявлення взаємозв'язку між симптомами моральної травми та особливостями ціннісних орієнтацій студентської молоді використовувався кореляційний аналіз за методом Пірсона. Це дозволило визначити характер взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками та встановити особливості впливу травматичного життєвого досвіду на систему цінностей студентської молоді.

Четвертий етап дослідження був спрямований на узагальнення результатів та розробку практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки студентської молоді з травматичним життєвим досвідом. На основі отриманих результатів було визначено основні напрями психологічної допомоги, спрямованої на гармонізацію емоційного стану, розвиток психологічної стійкості та формування конструктивних життєвих орієнтацій.

Таким чином, послідовність етапів дослідження дозволила комплексно дослідити особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом, визначити психологічні чинники їх формування та виявити взаємозв'язок між переживанням травматичного досвіду та трансформацією системи життєвих цінностей.

2.2. Опис методик дослідження

Для дослідження особливостей ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом було підібрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють здійснити всебічне вивчення ціннісної сфери особистості, рівня переживання моральної травми та особливостей емоційного стану досліджуваних.

Підібраний діагностичний інструментарій забезпечує можливість дослідити особливості трансформації життєвих цінностей під впливом травматичного досвіду, а також встановити взаємозв'язок між моральною травмою, емоційним станом та системою життєвих орієнтацій студентської молоді.

1. Методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча.

Методика М. Рокіча є однією з найбільш поширених у психології для дослідження системи цінностей особистості. Вона дозволяє визначити ієрархію цінностей людини та дослідити життєві пріоритети досліджуваних.

Опитувальник складається з двох груп цінностей:

- термінальні цінності — життєві цілі та ідеали особистості;
- інструментальні цінності — способи та засоби досягнення життєвих цілей.

Досліджуваним пропонується проранжувати перелік цінностей відповідно до ступеня їх значущості. Отримані результати дозволяють визначити, які життєві цінності є найбільш актуальними для студентської молоді з травматичним життєвим досвідом.

2. Опитувальник оцінки симптомів моральної травми

Автори методики: **В. Т. Litz, N. Stein**

Дана методика спрямована на виявлення психологічних проявів моральної травми. Вона дозволяє визначити рівень переживання внутрішніх моральних конфліктів, почуття провини, сорому, втрати довіри до інших людей та емоційного виснаження. Методика містить перелік тверджень, які відображають різні аспекти моральної травматизації. Досліджувані оцінюють ступінь вираженості власних переживань, після чого здійснюється підрахунок загального показника моральної травми.

Чим вищий отриманий показник, тим більш вираженими є симптоми моральної травми та її вплив на психологічний стан особистості.

3. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.

Автори методики розглядають особистісну тривожність як відносно стійку характеристику особистості, що відображає схильність людини до переживання тривоги, емоційного напруження та занепокоєння.

Реактивна тривожність є ситуативним станом, який виникає у відповідь на стресові чи психотравмувальні обставини. На відміну від особистісної тривожності, реактивна тривожність може змінюватися залежно від конкретної ситуації.

Опитувальник складається з 40 тверджень:

- перші 20 тверджень оцінюють рівень реактивної тривожності;
- наступні 20 — рівень особистісної тривожності.

Результати за кожною шкалою варіюються від 20 до 80 балів:

- до 30 балів — низький рівень тривожності;
- 31–45 балів — середній рівень;
- понад 45 балів — високий рівень тривожності.

Дана методика дозволяє визначити рівень психологічного напруження студентської молоді та оцінити вплив травматичного життєвого досвіду на емоційний стан особистості.

3.2.2. Тренінгова програма «Ціннісний вектор: розвиток ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом»

Тренінгова програма розроблена з метою надання студентській молоді практичних знань та психологічних інструментів для усвідомлення власних життєвих цінностей, подолання наслідків травматичного досвіду, розвитку емоційної стійкості та формування позитивних життєвих орієнтирів. Загальна тривалість тренінгу становить орієнтовно 4 години 45 хвилин (285 хвилин) з урахуванням перерв.

Основною метою тренінгу є сприяння формуванню та стабілізації ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом шляхом розвитку навичок саморефлексії, емоційної усвідомленості, психологічної стійкості та конструктивного осмислення власного життєвого досвіду.

Перша частина тренінгової програми триває орієнтовно 45 хвилин і спрямована на створення безпечної атмосфери, формування довіри між учасниками та актуалізацію особистісних переживань, пов'язаних із життєвими труднощами та зміною системи цінностей під впливом травматичних подій.

До першого блоку входять:

- ✓ знайомство учасників та створення психологічно безпечного середовища;
- ✓ оголошення мети, структури та очікувань тренінгу;
- ✓ встановлення правил групової взаємодії;
- ✓ міні-лекція щодо поняття ціннісних орієнтацій, їхньої ролі у житті особистості та впливу травматичного досвіду на систему цінностей;

✓ обговорення життєвих пріоритетів, змін у сприйнятті майбутнього, міжособистісних стосунків, безпеки та самореалізації після пережитих складних подій;

✓ виконання вправи «Мій життєвий компас», метою якої є усвідомлення власних життєвих орієнтирів та їх змін під впливом травматичного досвіду. Учасникам пропонується зобразити символічний компас, у секторах якого вони записують найважливіші для себе життєві цінності: сім'я, здоров'я, освіта, безпека, підтримка, саморозвиток, професійна реалізація, духовність тощо. Після цього відбувається обговорення того, які цінності стали більш значущими після пережитих труднощів, а які — втратили свою актуальність. Наприкінці вправи проводиться рефлексія та підбиття підсумків.

Після завершення першого блоку передбачена перерва тривалістю 15 хвилин. Друга частина тренінгу триває орієнтовно 155 хвилин і має на меті поглиблення саморефлексії, розвиток емоційної стійкості, усвідомлення зв'язку між пережитим травматичним досвідом та формуванням життєвих цінностей, а також формування навичок конструктивного подолання емоційного напруження.

У межах другого блоку використовуються елементи когнітивноповедінкової терапії, техніки емоційної саморегуляції та практики усвідомленості. Особлива увага приділяється роботі з негативними переконаннями, почуттям безпорадності, втрати сенсу життя та невизначеності майбутнього.

До другого блоку входять такі техніки:

✓ техніка «Автоматичні думки», спрямована на виявлення негативних переконань, що виникли після пережитих травматичних подій. Учасники вчаться визначати власні автоматичні думки та аналізувати їхній вплив на емоційний стан і поведінку;

✓ техніка «Переформулювання думок», яка допомагає замінювати негативні та деструктивні установки більш реалістичними, адаптивними й підтримувальними переконаннями. Це сприяє розвитку психологічної гнучкості та формуванню позитивного бачення власного майбутнього;

✓ вправа «Мої внутрішні ресурси», під час якої учасники аналізують власні сильні сторони, особистісні якості та джерела підтримки, що допомагали їм долати складні життєві ситуації;

✓ вправа «Цінності та сенси», спрямована на переосмислення життєвих пріоритетів після травматичного досвіду. Учасникам пропонується визначити, які життєві цінності стали для них найбільш значущими, а також сформулювати власні життєві цілі та перспективи;

✓ практика усвідомленості «Емоційне прийняття», метою якої є навчання учасників спостерігати за власними емоціями без осуду та пригнічення. Учасникам пропонується зосередитися на власних тілесних відчуттях, емоціях та внутрішніх переживаннях, приймаючи їх як природну частину особистісного досвіду.

Третя частина тренінгу триває орієнтовно 45 хвилин після півгодинної перерви та присвячена розвитку навичок міжособистісної взаємодії, підтримки та конструктивної комунікації. Даний етап є важливим, оскільки саме соціальна підтримка та якісні міжособистісні стосунки виступають одним із ключових ресурсів психологічного відновлення після травматичних подій.

Метою цього блоку є розвиток уміння відкрито висловлювати власні почуття, потреби та життєві позиції, а також формування навичок побудови підтримувальних взаємин.

У межах цього етапу використовуються такі вправи:

✓ вправа «Я-повідомлення», яка навчає учасників екологічно висловлювати власні емоції та потреби без агресії чи звинувачення інших;

✓ техніка «Підтримуючий діалог», спрямована на розвиток навичок активного слухання, емпатії та взаємної підтримки;

✓ вправа «Моє коло підтримки», у якій учасники визначають людей, до яких вони можуть звернутися за емоційною допомогою, підтримкою або порадою у складних життєвих ситуаціях.

Завершення тренінгу триває орієнтовно 15 хвилин та включає підбиття підсумків, рефлексію та отримання зворотного зв'язку від учасників. Кожен учасник має можливість поділитися власними враженнями, усвідомленнями та особистими висновками щодо змін у сприйнятті себе, власних цінностей та життєвих перспектив.

Таким чином, тренінгова програма «Ціннісний вектор» спрямована на підтримку студентської молоді з травматичним життєвим досвідом, розвиток психологічної стійкості, формування позитивних життєвих орієнтирів та гармонізацію емоційного стану особистості.

На основі теоретичного аналізу наукової літератури було встановлено, що проблема ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом є актуальною та багатогранною. У сучасних психологічних дослідженнях ціннісні орієнтації розглядаються як важливий компонент структури особистості, який визначає життєві пріоритети, поведінку, способи взаємодії із соціальним середовищем та ставлення людини до себе й навколишнього світу. Особливого значення ціннісна сфера набуває у юнацькому віці, коли відбувається активне формування світогляду, життєвих цілей, переконань та особистісної ідентичності.

Травматичний життєвий досвід суттєво впливає на процес формування ціннісних орієнтацій молоді. Пережиті кризові події можуть змінювати систему життєвих пріоритетів, посилювати значущість безпеки, підтримки, міжособистісних стосунків, сімейних цінностей та психологічної стабільності. Водночас травматичний досвід може

спричиняти емоційну нестабільність, підвищений рівень тривожності, невизначеність щодо майбутнього та труднощі у процесі самореалізації.

Юнацький вік є сенситивним періодом розвитку особистості, оскільки саме в цей час відбувається активне становлення системи цінностей, формування життєвих орієнтирів, професійне самовизначення та розвиток міжособистісних взаємин. Для студентської молоді з травматичним життєвим досвідом характерними є переосмислення життєвих пріоритетів, пошук сенсу життя, підвищена потреба у підтримці та емоційній безпеці.

У результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що травматичний життєвий досвід впливає на особливості формування ціннісних орієнтацій студентської молоді. Значна частина респондентів надає перевагу таким цінностям, як сім'я, психологічна безпека, підтримка близьких людей, стабільність, особистісний розвиток та самореалізація. Це може свідчити про прагнення молоді до емоційної стабільності та пошуку внутрішніх ресурсів для подолання наслідків пережитих труднощів.

Результати дослідження також показали наявність підвищеного рівня ситуативної та особистісної тривожності серед студентської молоді, що пов'язано із впливом сучасних соціальних умов, невизначеністю майбутнього, переживанням травматичних подій та внутрішніми психологічними конфліктами. Водночас значна частина студентів демонструє здатність до адаптації, саморефлексії та поступового переосмислення власного життєвого досвіду.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити взаємозв'язок між травматичним життєвим досвідом, емоційним станом та особливостями ціннісних орієнтацій студентської молоді. Було виявлено, що пережиті труднощі та кризові ситуації впливають на переоцінку життєвих цінностей, посилення значущості міжособистісної підтримки, стабільності та психологічного благополуччя.

Отже, результати дослідження підтверджують, що травматичний життєвий досвід є важливим чинником формування ціннісних орієнтацій студентської молоді та впливає на її емоційний стан, життєві пріоритети й особистісний розвиток. Саме тому важливим є створення психологічних умов для підтримки молоді, розвитку емоційної стійкості, формування позитивних життєвих орієнтирів та надання можливостей для особистісної самореалізації.

З метою психологічної підтримки студентської молоді з травматичним життєвим досвідом було розроблено практичні рекомендації та тренінгову програму, спрямовану на розвиток ціннісної сфери особистості, підвищення рівня емоційної усвідомленості, психологічної стійкості та формування позитивного бачення майбутнього.

Висновок до розділу 2

Другий розділ був присвячений опису організації емпіричного дослідження, характеристиці вибірки та обґрунтуванню психодіагностичних методик, використаних для вивчення ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом.

Підібраний комплекс діагностичних методик дозволяє всебічно дослідити особливості ціннісної сфери студентської молоді, рівень переживання моральної травми та особливості емоційного стану досліджуваних.

Методика М. Рокіча надає можливість визначити домінуючі життєві цінності та особливості системи життєвих орієнтацій студентської молоді. Опитувальник оцінки симптомів моральної травми дозволяє визначити рівень переживання моральної травматизації та її вплив на психологічний стан особистості. Шкала тривожності Ч. Спілберґера – Ю. Ханіна допомагає

оцінити рівень емоційного напруження та психологічної адаптації досліджуваних.

Отже, комплексне застосування зазначених методик дає змогу отримати цілісне уявлення про особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом, виявити взаємозв'язок між симптомами моральної травми, емоційним станом та системою життєвих цінностей, а також сформулювати основу для подальшого аналізу результатів і розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки молоді.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Дослідження ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом

Вибірку дослідження склали 52 студенти Донецького національного університету імені Василя Стуса, серед яких 11 осіб чоловічої статі та 41 особа жіночої статі віком від 18 до 25 років. Дослідження проводилося дистанційно за допомогою Google Forms, що забезпечило комфортні умови участі та анонімність респондентів.

У процесі дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особливостей ціннісних орієнтацій студентської молоді, рівня тривожності та впливу травматичного життєвого досвіду на формування особистості.

За результатами проведеного дослідження було встановлено, що значна частина студентів пережила або продовжує переживати травматичні події, пов'язані з війною, вимушеним переселенням, втратою близьких, порушенням звичного способу життя та постійною соціальною нестабільністю. Подібні обставини суттєво впливають на емоційний стан молоді та трансформацію їхньої системи цінностей.

Після обробки результатів середні показники були представлені у таблиці 3.1.

Шкала	Середні показники балів	Діапазон балів	Стандартне відхилення
Цінність безпеки	47	18-82	14
Цінність сімейних відносин	51	20-90	13
Цінність самореалізації	43	16-79	12

Цінність соціальної підтримки	49	21-88	15
Цінність матеріального добробуту	31	10-68	11
Цінність особистісного розвитку	45	17-84	13

Аналіз результатів засвідчив, що найбільш значущими для студентської молоді є цінності сімейних відносин, соціальної підтримки та безпеки. Це може свідчити про те, що в умовах переживання травматичних подій молоді люди особливо потребують емоційної стабільності, підтримки близьких та відчуття захищеності.

Високий рівень значущості сімейних цінностей може пояснюватися прагненням молоді до психологічної підтримки, емоційної близькості та стабільності в умовах соціальної нестабільності. Для багатьох студентів сім'я виступає основним джерелом емоційного ресурсу та психологічної безпеки.

Показники цінності соціальної підтримки також залишаються високими. Це свідчить про важливість міжособистісних взаємин, дружби та підтримки оточення у процесі подолання наслідків травматичного досвіду. Молодь потребує прийняття, розуміння та відчуття приналежності до соціальної групи.

Водночас менш значущими виявилися матеріальні та статусні цінності. Це може свідчити про переоцінку життєвих пріоритетів під впливом кризових подій, коли на перший план виходять не матеріальні потреби, а психологічне благополуччя, емоційна стабільність та міжособистісні стосунки.

Особливу увагу було приділено дослідженню рівня тривожності студентської молоді. Результати дослідження ситуативної тривожності представлені у таблиці 3.2.

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	28	45%
Помірний	20	38%
Низький	4	8%

За результатами дослідження 54% студентів мають високий рівень ситуативної тривожності, що свідчить про значне емоційне напруження, пов'язане з навчанням, переживанням наслідків війни, невизначеністю майбутнього та особистими труднощами. Помірний рівень тривожності виявлено у 38% респондентів, тоді як низький рівень спостерігається лише у 8% студентів.

Такі результати свідчать про те, що більшість молоді перебуває в умовах постійного психологічного стресу та емоційного виснаження.

Результати дослідження особистісної тривожності представлені у таблиці 3.3.

Рівень впливу травматичного досвіду	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	26	50%
Помірний	18	35%
Низький	8	15%

Отримані результати свідчать про те, що половина опитаних студентів має високий рівень впливу травматичного життєвого досвіду. Це може проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, зміни життєвих пріоритетів та переоцінки власної системи цінностей.

Студенти, які пережили травматичні події, частіше демонструють потребу у психологічній підтримці, стабільності та міжособистісній близькості. Водночас пережитий досвід може сприяти розвитку особистісної стійкості та переосмисленню життєвих смислів.

Для визначення взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями, рівнем тривожності та травматичним життєвим досвідом було використано кореляційний аналіз Пірсона.

Таблиця 3.5

Кореляційна матриця Пірсона між показниками ціннісних орієнтацій, тривожності та травматичного життєвого досвіду

Показники	Цінність безпеки	Сімейні цінності	Самореалізація	Соціальна підтримка	Особистісна тривожність	Травматичний досвід
Цінність безпеки	1	0,46	0,22	0,51	0,48	0,57
Сімейні цінності	0,46	1	0,19	0,49	0,34	0,52
Самореалізація	0,22	0,19	1	0,28	0,17	0,21
Соціальна підтримка	0,51	0,49	0,28	1	0,43	0,55
Особистісна тривожність	0,48	0,34	0,17	0,43	1	0,61
Травматичний досвід	0,57	0,52	0,21	0,55	0,61	1

Примітки:

0,20–0,29 — слабкий зв'язок;

0,30–0,49 — помірний зв'язок; 0,50–0,69

— середній зв'язок.

На основі кореляційного аналізу можна зробити висновок про наявність взаємозв'язку між пережитим травматичним досвідом та змінами у системі ціннісних орієнтацій студентської молоді.

Зокрема, було виявлено середній позитивний зв'язок між травматичним досвідом та цінністю безпеки (0,57), а також між травматичним досвідом і соціальною підтримкою (0,55). Це свідчить про те, що студенти, які пережили більш інтенсивний травматичний досвід, надають більшого значення відчуттю стабільності, підтримці близьких людей та емоційній безпеці.

Також встановлено середній зв'язок між особистісною тривожністю та травматичним досвідом (0,61), що підтверджує негативний вплив кризових подій на психологічний стан молоді.

Помірний зв'язок між сімейними цінностями та травматичним досвідом (0,52) може свідчити про зростання значущості родинної підтримки після пережитих кризових ситуацій.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що травматичний життєвий досвід суттєво впливає на систему ціннісних орієнтацій студентської молоді. В умовах соціальної нестабільності молоді люди переосмислюють власні життєві пріоритети, надаючи більшого значення безпеці, підтримці, сімейним відносинам та психологічній стабільності. Отримані результати можуть бути використані для подальшої розробки програм психологічної підтримки та психокорекційної роботи зі студентською молоддю.

3.2. Практичні інструменти формування ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом

На основі проведеного дослідження ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом можна сформулювати низку

практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку особистісного розвитку, стабілізацію емоційного стану та формування системи життєвих цінностей молоді в умовах пережитих травматичних подій.

Першим важливим напрямком є формування позитивних життєвих смислів та цінностей. Для студентської молоді, яка пережила травматичний досвід, особливо важливим є відновлення відчуття життєвої перспективи, безпеки та внутрішньої стабільності. У зв'язку з цим студентам рекомендується залучатися до діяльності, яка сприяє усвідомленню власної значущості, розвитку відповідальності, емпатії та самореалізації. Важливу роль у цьому процесі можуть відігравати волонтерська діяльність, участь у соціальних ініціативах, творчих проєктах, студентському самоврядуванні та психологічних тренінгах.

Такі форми активності допомагають молоді не лише відчувати власну соціальну цінність, але й сприяють переосмисленню життєвих пріоритетів після пережитих труднощів. Внаслідок цього формується більш усвідомлене ставлення до життя, міжособистісних стосунків, професійного розвитку та власного майбутнього.

Для розвитку ціннісної сфери можуть використовуватися спеціальні психологічні вправи, зокрема вправа «Мої життєві цінності», у якій студентам пропонується визначити найбільш значущі для них життєві орієнтири, розподілити їх за рівнем важливості та проаналізувати, як травматичний досвід вплинув на зміну їхніх поглядів і переконань. Подібна вправа сприяє розвитку саморефлексії, усвідомленню власних потреб та формуванню внутрішньої цілісності особистості.

Іншим ефективним методом є вправа «Лінія життя», під час якої учасники схематично зображують ключові події свого життя, визначаючи моменти втрат, труднощів, криз та позитивних змін. Особлива увага приділяється аналізу того, які особистісні якості, цінності або життєві

установки допомогли подолати складні життєві ситуації. Це дозволяє студентам усвідомити власні внутрішні ресурси та сприяє розвитку психологічної стійкості.

Другим важливим напрямком є розвиток емоційної стійкості та навичок психологічної саморегуляції. Травматичний життєвий досвід часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю, почуттям невизначеності та втратою довіри до навколишнього світу. У зв'язку з цим важливо формувати у студентської молоді навички емоційного усвідомлення, контролю власних переживань та конструктивного подолання стресових ситуацій.

Студентам рекомендується брати участь у тренінгах особистісного розвитку, заняттях із психологічної самопомоги, практиках емоційної саморегуляції та розвитку стресостійкості. Важливим є навчання технікам релаксації, дихальним вправам, методам усвідомленості та способам зниження психоемоційного напруження.

Для розвитку емоційної стійкості можуть бути використані такі вправи:

- ✓ Вправа «Щоденник емоцій», у межах якої студентам пропонується щоденно фіксувати власні емоційні переживання, визначати причини їх виникнення та аналізувати способи реагування на стресові ситуації. Це допомагає підвищити рівень емоційної усвідомленості та сприяє розвитку навичок самоконтролю.

- ✓ Вправа «Ресурсний стан» спрямована на пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. Учасникам пропонується згадати ситуації, у яких вони почувалися впевнено, спокійно або відчували підтримку, після чого необхідно визначити, які саме фактори допомагали їм долати труднощі. Дана вправа сприяє формуванню позитивного самосприйняття та зміцненню психологічної стійкості.

Третім важливим напрямком є забезпечення психологічної підтримки та створення безпечного соціального середовища. Для студентської молоді з травматичним життєвим досвідом надзвичайно важливим є відчуття прийняття, підтримки та емоційної безпеки. Саме тому університетське середовище має сприяти формуванню атмосфери довіри, взаєморозуміння та психологічного комфорту.

Психологічні служби закладів вищої освіти можуть проводити індивідуальні консультації, групові заняття та тренінги, спрямовані на стабілізацію емоційного стану студентів, розвиток навичок подолання стресу та формування позитивних життєвих орієнтацій. Також доцільним є впровадження програм наставництва, у межах яких старшокурсники або викладачі можуть надавати студентам емоційну підтримку та допомогу у процесі адаптації до навчального середовища.

Не менш важливими є індивідуальні стратегії самодопомоги, що включають підтримання режиму дня, фізичної активності, творчої діяльності, спілкування з близькими людьми та розвиток навичок позитивного мислення. Важливу роль відіграє також формування здатності бачити перспективи майбутнього, ставити особисті цілі та поступово реалізовувати їх.

Таким чином, реалізація комплексної системи практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку студентської молоді з травматичним життєвим досвідом, сприятиме формуванню позитивних ціннісних орієнтацій, розвитку психологічної стійкості, стабілізації емоційного стану та гармонійному особистісному розвитку молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури було встановлено, що проблема ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом є актуальною в сучасній психологічній науці. Ціннісні орієнтації визначають спрямованість особистості, її життєві пріоритети, мотиви поведінки та ставлення до себе, інших людей і навколишнього світу. Вони формуються під впливом соціального середовища, виховання, індивідуального досвіду та життєвих обставин. Особливого значення набуває вплив травматичного досвіду, який може змінювати систему життєвих цінностей, способи самосприйняття та ставлення до майбутнього.

Травматичний життєвий досвід є складним психологічним явищем, що супроводжується сильними емоційними переживаннями, почуттям небезпеки, втрати, невизначеності та внутрішнього напруження. Пережиті травматичні події можуть впливати на емоційну сферу особистості, її психологічне благополуччя, самооцінку, міжособистісні взаємини та систему цінностей. Водночас травматичний досвід може виступати не лише чинником психологічних труднощів, але й стимулом для переосмислення життєвих пріоритетів, особистісного зростання та формування нових смислів.

Було встановлено, що студентський вік є важливим періодом формування ціннісної сфери особистості. Саме у юнацькому віці активно відбуваються процеси самовизначення, професійного становлення, розвитку світогляду та формування життєвих цілей. У цей період молодь особливо чутлива до впливу зовнішніх соціальних факторів, кризових ситуацій та психотравмуючих подій, що можуть істотно впливати на структуру та ієрархію цінностей.

Результати дослідження засвідчили, що студенти з травматичним життєвим досвідом схильні переоцінювати значущість базових життєвих цінностей, зокрема безпеки, підтримки близьких людей, сімейних взаємин, психологічної стабільності та емоційного благополуччя. Для значної частини респондентів важливого значення набувають цінності особистісного розвитку, самореалізації, міжособистісної підтримки та пошуку сенсу життя.

Було виявлено, що пережитий травматичний досвід впливає не лише на емоційний стан студентської молоді, але й на особливості її життєвих орієнтирів. Частина респондентів демонструє підвищений рівень тривожності, емоційної напруги, невпевненості у майбутньому та внутрішньої нестабільності. Водночас спостерігається прагнення до особистісної стійкості, пошуку соціальної підтримки та адаптації до складних життєвих умов.

Аналіз результатів дослідження дозволив зробити висновок про те, що травматичний життєвий досвід є важливим чинником трансформації ціннісної сфери студентської молоді. Під впливом психотравмуючих подій змінюється ставлення особистості до власного життя, міжособистісних взаємин, професійного майбутнього та життєвих перспектив загалом.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують, що травматичний життєвий досвід суттєво впливає на формування ціннісних орієнтацій студентської молоді. Виявлені особливості свідчать про необхідність психологічної підтримки студентів, спрямованої на розвиток емоційної стійкості, формування адаптивних способів подолання стресу та підтримку позитивної системи життєвих цінностей.

На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації щодо психологічної підтримки студентської молоді з травматичним життєвим досвідом, а також запропоновано тренінгову

програму, спрямовану на розвиток особистісних ресурсів, емоційної компетентності та гармонізацію ціннісної сфери особистості.



СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Антонова Н.О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 20 с.
2. Астремська І., Тригуба В., Сулковська І. Психологічні фактори апатії та самотності як чинники зниження самооцінки у періоди невизначеності. Габітус. 2024. № 65. С. 122–126.
3. Атаманчук Н., Пасічніченко А. Спілкування як умова розвитку самосвідомості дітей дошкільного віку. Зб. наук. праць, присвячений 25-річчю кафедри філологічних дисциплін. 2016. № 9. С. 8–11.
4. Бакиров В.С. Ценностное сознание и активизация человеческого фактора. Харків : Вища школа, 1988. 149 с.
5. Бех І.Д. Виховання особистості : підруч. для студ. ВНЗ. Київ : Либідь, 2008. 840 с.
6. Бех І.Д. Цінності як ядро особистості. Цінності освіти і виховання. Київ, 1997. С. 8–11.
7. Библик Д.Д. Ціннісні орієнтації учнівської молоді України в умовах воєнного стану : дис. ... канд. наук / Ін-т проблем виховання НАПН України. Київ, 2022. 54 с.
8. Брюховецька О. Психологічні особливості переживання травматичного досвіду у юнацькому віці. Bulletin of Postgraduate Education. 2023. Т. 25, № 54. С. 44–55.
9. Галузяк В.М. Мотиваційно-ціннісні детермінанти індивідуального стилю педагогічного спілкування : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 1998. 20 с.
10. Галузяк В.М. Ціннісні орієнтації в структурі особистісних чинників педагогічного спілкування. Наукові записки Вінницького

державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2009. № 29. С. 86–92.

11. Годзюмаха К. Теоретичні аспекти проблеми негативних психічних станів дошкільників. 2022. С. 42–46.

12. Головаха Є.І. Суперечливість ціннісних орієнтацій і професійне самовизначення особистості. Філософська думка. 1986. № 2. С. 16–25.

13. Денисова Я. Осмислення феномена самотності як соціального явища. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. 2021. С. 34–39.

14. Дивніч Д.В. Особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру. 2024.

15. Джиг А.А. Ціннісні орієнтири української молоді в контексті воєнних реалій. 2024.

16. Дмитренко Н. Самотність як психологічний феномен. Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання : матеріали VIII Всеукр. студент. наук.-техн. конф. Тернопіль, 2015. С. 138.

17. Дмитрук Н. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Вісник АПСВТ. 2017. № 3.

18. Долинська Л.В. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О.В., 2008. 124 с.

19. Драч С.В. Ціннісні орієнтації студентської молоді українського суспільства: сутність та динаміка. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». Хмельницький, 2010. № 2. С. 26–30.

20. Енциклопедія освіти / головний ред. В.Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

21. Єфтені Н.М. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Актуальні проблеми політики. Одеса, 2009. Вип. 37. С. 292–296.

22. Запека Я.Г. Особливості ціннісних профілів студентів з різними мотиваційними установками. Габітус. 2020. Вип.

23. Камінська О.М. Чинники впливу на розвиток ціннісних орієнтацій студентів архітектурного профілю. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2011. № 5–6. С. 21–28.

24. Колісник Л. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : автореферат. Київ, 2016. 202 с.

25. Куразаєва А., Ніколаєвська А. Моральні орієнтації українського студентства в умовах нестабільного суспільства : монографія. Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2012. С. 332–357.

26. Лавренко О.В. Морально-ціннісні орієнтації економічної соціалізації студентської молоді. Актуальні проблеми психології. Київ, 2017. Т. 1. Вип. 46. С. 45–51.

27. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. 2020. № 14. С. 134–143.

28. Максимчук Н.П. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2000. 21 с.

29. Мирончак Е. Психологічний вплив страху смерті на особистість. 2012. Т. 2, № 2. С. 361–370.

30. Михайлишин У.Б. Соціально-психологічні особливості системи ціннісних орієнтацій студентської молоді: до постановки проблеми. Актуальні проблеми психології. Київ, 2016. Т. 1. Вип. 45. С. 133–136.

31. Молодь України – 2017: результати соціологічного дослідження. Тернопіль : ТОВ «Терно-граф», 2017. 72 с.

32. Москаленко О.В. Структурні компоненти ціннісно-смиислової сфери особистості. Вісник Національного технічного університету «КПІ». Серія «Філософія. Психологія. Педагогіка». Харків, 2013. Вип. 1. С. 91–98.
33. Орос М., Гал А. Стрес, дистрес, його види та корекція. Ліки України. 2021. Т. 7, № 253. С. 32–35.
34. Сокурянська Л.Г. Ціннісна детермінація становлення соціальної суб'єктності студентства в умовах соціокультурної трансформації : автореф. дис. ... докт. соціол. наук : 22.00.04. Харків, 2007. 38 с.
35. Чухрій І. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. № 6. С. 54–58.17. . Corley, M.C., Elswick, R.K, Gorman, M. and Clor, T. (2001). Development and evaluation of a moral distress scale. J adv Nurs. 33, 250-256. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1365-2648.2001.01658.x>
36. Litz B. T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W. P., Silva C., Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. Clinical Psychology Review. 2009. Vol. 29(8). Pp. 695–706.
37. Papazoglou, Konstantinos, Chopko, Brian (2017). The Role of Moral Suffering (Moral Distress and Moral Injury) in Police Compassion Fatigue and PTSD: An Unexplored Topic. J. Frontiers in Psychology. 8 <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01999>
38. Williamson V., Murphy D., Greenberg N. COVID-19 and experiences of moral injury in front-line key workers. Occupational Medicine. 2020. Vol. 70, № 5. P. 317–319

Додаток А

Опитувальник ціннісних орієнтацій (адаптовано за М. Рокічем)

Псевдонім	Цінності безпеки	Цінності самореалізації	Соціальні цінності
1	44	21	27
2	73	22	54
3	32	42	21
4	35	41	54
5	37	15	24
6	43	25	29
7	39	34	40
8	34	23	30
9	48	18	36
10	58	69	81
11	50	48	55
12	71	26	54
13	34	15	32
14	59	17	19
15	33	25	42
16	78	44	67
17	43	13	23
18	32	25	34
19	70	22	35
20	59	38	49
21	55	29	33
22	27	36	38
23	27	36	36
24	77	33	57
25	77	36	37
26	36	51	20
27	53	29	34
28	54	47	59
29	54	42	59
30	38	16	49

31	65	27	39
32	33	36	52
33	34	28	25
34	56	41	62
35	27	21	49
36	31	16	52
37	60	25	34
38	33	21	50
39	48	14	51
40	56	47	36
41	24	13	16
42	35	14	22
43	44	43	52
44	29	29	19
45	36	16	19
46	40	32	63
47	40	25	40
48	38	26	40
49	43	22	48
50	30	11	29
51	35	29	31
52	35	29	31

Додаток Б

«Цінності та внутрішні ресурси: тренінг для студентської молоді з травматичним життєвим досвідом»

Мета тренінгу

Сприяти усвідомленню та переосмисленню ціннісних орієнтацій студентської молоді з травматичним життєвим досвідом, розвитку емоційної стійкості, навичок саморефлексії та пошуку внутрішніх ресурсів для психологічної адаптації.

Завдання тренінгу

- допомогти учасникам усвідомити власні життєві цінності;
- дослідити вплив травматичного досвіду на систему цінностей;
- розвинути навички емоційної саморегуляції;
- сформувати навички конструктивного переживання стресових ситуацій;
- сприяти розвитку підтримувальної комунікації між учасниками.

Цільова аудиторія

Студентська молодь віком 17–25 років, яка має травматичний життєвий досвід.

Тривалість тренінгу

4 години 30 хвилин (з урахуванням перерв).

Структура тренінгу

1. Вступна частина (45 хвилин)

Мета

Створення безпечної атмосфери, знайомство учасників та визначення очікувань.

Зміст

- Знайомство учасників.

- Встановлення правил роботи групи.
- Вправа «Моє ім'я та моя сила».
- Обговорення поняття «цінності» та їх ролі у житті людини.
- Міні-лекція на тему впливу травматичного досвіду на особистість.

Вправа «Моє дерево цінностей»

Учасникам пропонується намалювати дерево, де:

- коріння — життєвий досвід;
- стовбур — особистість;
- гілки — життєві цінності;
- листя — мрії та цілі.

Після виконання вправи учасники обговорюють, які цінності стали для них найбільш важливими після пережитих труднощів.

2. Основна частина (2 години 30 хвилин)

Мета

Дослідження власних цінностей, емоційних переживань та внутрішніх ресурсів.

Міні-лекція

«Травматичний досвід та його вплив на систему цінностей особистості».

Обговорюються:

- поняття травматичного досвіду;
- вплив травми на емоційний стан;
- зміни життєвих пріоритетів після кризових подій;
- роль підтримки та безпеки у житті молодої людини.

Вправа «Колесо життєвих цінностей»

Учасники оцінюють значущість таких сфер:

- сім'я;
- безпека;

- освіта;
- здоров'я;
- самореалізація;
- дружба;
- підтримка;
- особистісний розвиток.

Після цього проводиться аналіз змін у системі цінностей після пережитих подій.

Вправа «Мої внутрішні ресурси»

Учасники записують:

- власні сильні сторони;
- джерела підтримки;
- способи подолання труднощів.

Обговорення допомагає усвідомити особистісні ресурси та підвищити рівень психологічної стійкості.

Вправа «Лист собі в майбутнє»

Учасники пишуть лист самим собі, де описують:

- свої переживання;
- життєві цілі;
- цінності, які хочуть зберегти;
- побажання собі на майбутнє.

Вправа сприяє розвитку рефлексії та формуванню позитивного бачення майбутнього.

Техніка емоційної стабілізації

Проводиться дихальна вправа та техніка усвідомленості для зниження емоційного напруження.

3. Завершальна частина (30 хвилин)

Мета

Підбиття підсумків та отримання зворотного зв'язку.

Вправа «Що я беру із собою?»

Кожен учасник називає:

- новий досвід;
- важливу думку;
- цінність або ресурс, який він усвідомив під час тренінгу.

Рефлексія

Обговорення емоційного стану учасників після тренінгу.

Очікувані результати

Після проходження тренінгу учасники:

- краще усвідомлюють власні цінності;
- розуміють вплив травматичного досвіду на особистість;
- володіють базовими навичками емоційної саморегуляції;
- здатні знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів;
- мають підвищений рівень психологічної стійкості.
-

Методика дослідження

«Ціннісні орієнтації студентської молоді з травматичним життєвим досвідом»

Інструкція

Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашим переживанням та життєвим переконанням.

Шкала оцінювання

1 — зовсім не погоджуюсь; 2 — частково не погоджуюсь; 3 — важко відповісти; 4 — частково погоджуюсь; 5 — повністю погоджуюсь.

Питання методики:

1. Після пережитих подій мої життєві цінності змінилися.

2. Я став(ла) більше цінувати підтримку близьких людей.
3. Для мене безпека стала однією з найважливіших життєвих цінностей.
4. Мені важко довіряти людям після пережитого досвіду.
5. Я часто замислююсь над сенсом життя.
6. Після пережитих труднощів я став(ла) емоційно сильнішою людиною.
7. Я відчуваю тривогу щодо свого майбутнього.
8. Мені складно будувати довірливі стосунки.
9. Я став(ла) більше цінувати життя.
10. Я часто відчуваю емоційне виснаження.
11. Для мене важливо мати підтримку з боку інших людей.
12. Я відчуваю труднощі у плануванні майбутнього.
13. Після травматичних подій я переосмислив(ла) свої життєві пріоритети.
14. Я став(ла) більш чутливим(ою) до переживань інших людей.
15. Я намагаюся знаходити позитив навіть у складних ситуаціях.
16. Я відчуваю внутрішню невпевненість.
17. Для мене важливими стали спокій та емоційна стабільність.
18. Я уникаю розмов про власні переживання.
19. Мої переживання впливають на навчання та повсякденне життя.
20. Я вірю у можливість подолання життєвих труднощів.

Обробка результатів

Підраховується загальна кількість балів.

Інтерпретація результатів

- 20–40 балів — низький рівень впливу травматичного досвіду на систему цінностей;
- 41–70 балів — помірний рівень впливу;
- 71–100 балів — високий рівень впливу травматичного досвіду на ціннісні орієнтації особистості.

