

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра психології розвитку

Кваліфікаційна робота
**на тему «Психологічне благополуччя молодих українок та його зв'язок з
ціннісними орієнтаціями в умовах воєнного стану»**
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу 5 групи
ОС «Бакалавр»
Спеціальність 053 «Психологія»
Мартинової Юлії Ігорівни

Науковий керівник:
Доктор психологічних наук,
Професорка кафедри психології розвитку
Власова Олена Іванівна

Київ 2024

Зміст

Вступ	2
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи вивчення психологічного благополуччя та ціннісних орієнтацій	6
1.1. Психологічне благополуччя в психологічних дослідженнях: визначення та структура.....	6
1.2. Дослідження психологічної структури ціннісних орієнтацій та динаміка їх становлення.....	14
1.3. Зв'язок ціннісних орієнтацій та психологічного благополуччя української молоді у військовий час.....	17
Висновки до розділу 1.....	22
Розділ 2. Методичні засади емпіричного дослідження психологічного благополуччя та ціннісних орієнтацій українок	23
2.1. Обґрунтування методичного дослідження.....	23
2.2. Вибірка та процедура дослідження.....	27
Висновки до розділу 2.....	33
Розділ 3. Результати та інтерпретації дослідження психологічного благополуччя та ціннісних орієнтацій сучасних українок в умовах війни	34
3.1. Аналіз впливу ціннісних орієнтацій на психологічне благополуччя сучасних українок.....	34
3.2. Рекомендації підвищення рівня благополуччя з урахуванням ціннісних орієнтацій.....	43
Висновки до розділу 3.....	45
Висновки	45
Список використаних джерел	47

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження ціннісних орієнтацій—тема, яка вже давно привертає увагу багатьох дослідників. Цю тему вивчали ще М. Вебер, Е. Дюркгейм, Г. Спенсер та інші, а зараз її продовжують вивчати й сучасні науковці.

Ціннісні орієнтації—це оціночні судження суб`єкта про навколишню оточуючу дійсність, пов`язану з релігією, політикою, мораллю тощо. Вони виражають ставлення людини до соціальної дійсності і впливають на всі сфери її діяльності. Система цінностей охоплює всі форми суспільної свідомості, також вона має вплив на поведінку самої людини.

Ціннісні орієнтації є динамічним явищем. Молоде покоління засвоює цінності від попереднього покоління та додає свої зміни до них, формуючи власні ціннісні орієнтації. Інколи можуть виникати конфлікти поколінь, коли цінності двох поколінь вступають суперечать між собою. Зміна ціннісних орієнтацій пов`язана зі змінами в різних сферах життя суспільства країни: економічній, політичній, культурній тощо.

Формування ціннісних орієнтацій молоді—це завжди актуальне завдання, адже саме від цінностей молоді залежить розвиток суспільства і його майбутнє. Доля країни залежить від того, наскільки молоде покоління є ініціативним, свідомим, патріотичним та відповідальним.

Орієнтації та цінності молоді впливають на їхню поведінку та вибори, які зрештою визначають їхній життєвий шлях та рівень добробуту. Тому розуміння впливу ціннісних орієнтацій молоді на психологічне благополуччя має важливе значення для розроблення ефективних програм і стратегій підтримки молоді, спрямованих на покращення їхніх життєвих умов та якості життя.

Психологічне благополуччя є важливим аспектом психологічного здоров'я та якості життя. Вивчення цього феномена дає змогу краще розуміти, яким

чином людина може досягти задоволеності життям і забезпечити собі психологічну стійкість у різних контекстах.

Загалом, вивчення психологічного благополуччя є важливим завданням сучасної психології та допомагає нам краще розуміти, як людина може досягати високого рівня психологічного здоров'я та якості життя, а також які чинники можуть на нього впливати.

При аналізі ціннісних орієнтацій та благополуччя важливо звернути увагу на ситуацію, яка склалась в країні, адже проблема цінностей активізується у кризові періоди історії, і ситуація, яка склалась в Україні на сьогоднішній день є саме таким етапом.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя сучасних молодих українок.

Предмет дослідження: психологічне благополуччя українських жінок з різними ціннісними орієнтаціями в умовах військового стану.

Мета дослідження: дослідити вплив ціннісних орієнтацій на рівень психологічного благополуччя сучасних українок.

Завдання дослідження.

1. Провести аналіз та узагальнення літератури з проблеми психологічного благополуччя та ціннісних орієнтацій.
2. Провести емпіричне дослідження рівня психологічного благополуччя сучасних українок.
3. Емпірично дослідити ціннісні орієнтації сучасних українок, визначити їх ієрархію.
4. Визначити зв'язки між рівнем психологічного благополуччя та ціннісними орієнтаціями.
5. Розробити рекомендації для підвищення рівня психологічного благополуччя з опорою на ціннісні орієнтації.

У роботі використано комплекс **методів**, підібраних адекватно меті, предмету і завданням дослідження:

- *теоретичні методи*: аналіз наукової літератури з проблемами, порівняння, узагальнення та систематизація даних;
- *емпіричні методи*: опитування (анкетування), методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (за адаптацією Семків І.), вимірювання, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф;
- *статистичні методи*: описові статистики, кореляційний та регресійний аналіз.

Емпірична база дослідження: 40 українок віком від 18 до 25 років.

Теоретична цінність. Дипломна робота на дану тему дозволить дослідникам та психологам краще зрозуміти зв'язок між ціннісними орієнтаціями сучасних українок і їх психологічним благополуччям. Вивчення цієї проблематики може допомогти виявити тенденції в уподобаннях та цінностях жінок, сприяти розвитку практичних рекомендацій для покращення їх психологічного стану, а також внести вклад у розвиток наукової бази в цій області.

Дослідження ціннісних орієнтацій та їх впливу на психологічне благополуччя сучасних українок може допомогти розкрити ключові аспекти їхнього життя, ідентифікувати фактори, що впливають на їх емоційний стан та задоволеність життям. Таке дослідження може бути корисним для практикуючих психологів, соціальних працівників, а також для жінок, які можуть використовувати отримані знання для поліпшення свого життя та відносин з іншими.

Отже, теоретична цінність дипломної роботи на цю тему полягає в можливості виявлення нових даних і висновків, які можуть вплинути на розвиток психологічної науки та практичні аспекти роботи з жінками у сучасному українському суспільстві.

Прикладна значущість. Результати дослідження зможуть бути використані для покращення програм і послуг, спрямованих на психологічну підтримку та розвиток жінок. Наприклад, на їх основі можна розробити спеціалізовані тренінги, консультації або інші психологічні інтервенції, спрямовані на підвищення психологічного благополуччя жінок.

Крім того, дане дослідження може бути корисним для урядових органів, громадських організацій та неприбуткових організацій, які займаються питаннями гендерної рівності та жіночими правами. Результати роботи можуть сприяти розробленню ефективних стратегій та програм, спрямованих на покращення умов життя жінок, їх психологічне благополуччя та самореалізацію.

Отже, дипломна робота на дану тему має велику потенційну користь для суспільства, оскільки вона сприятиме покращенню життя сучасних українок, підвищенню рівня їх психологічного благополуччя та сприятиме збереженню та зміцненню їх ціннісних орієнтацій.

Матеріали: дослідження, публікації, та підручники, присвячені питанням ціннісних орієнтацій та психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 1.

Теоретико-методологічні основи вивчення психологічного благополуччя та ціннісних орієнтацій сучасної молоді

1.1. Психологічне благополуччя в психологічних дослідженнях: визначення та структура

Психологічне благополуччя - це стан психологічної та емоційної рівноваги, в якому людина відчуває задоволеність своїм життям, має відчуття сенсу і мети в житті, а також здатна адаптуватися до різних життєвих ситуацій (Дмитрук, 2017).

Поняття психологічного благополуччя активно вивчається в психологічній літературі. Відповідно до теорії самовизначення людина досягає психологічного благополуччя, коли задоволені три її базові потреби - автономія, зв'язність і компетентність (Deci and Ryan, 1985). Автономія відноситься до почуття незалежності та самостійності, зв'язність - до відчуття приналежності та підтримки з боку оточення, а компетентність - до відчуття здатності та ефективності у виконанні завдань.

Теорія самовизначення (self-determination theory) - це одна із сучасних теорій мотивації та особистісного розвитку, що пояснює, як людина досягає психологічного благополуччя та самореалізації.

Згідно з цією теорією, для того щоб людина відчувала себе щасливою і задоволеною життям, необхідно, щоб були задоволені її базові потреби. Три базові потреби, про які йдеться, - це автономія, зв'язність і компетентність (Deci and Ryan, 1985).

Автономія - це потреба людини в незалежності та самостійності. Людині потрібно відчувати, що вона вільна у своїх діях, що вона сама обирає свій шлях

і не підпорядковується зовнішнім обмеженням. Якщо людина не має змоги самостійно ухвалювати рішення та контролювати своє життя, то це може призвести до відчуття безпорадності, занепокоєння та депресії.

Зв'язність - це потреба людини у відчутті приналежності та підтримки з боку оточуючого. Людині необхідно відчувати, що вона є частиною чогось більшого, що її цінують і люблять. Якщо людина не має таких зв'язків і підтримки, то це може призвести до відчуття самотності, апатії та безпорадності.

Компетентність - це потреба людини у відчутті здатності та ефективності у виконанні завдань. Людині необхідно відчувати, що вона добре справляється з поставленими завданнями, що її зусилля мають сенс і досягають мети. Якщо людина не має можливості проявити свої здібності і не отримує визнання за свої досягнення, то це може призвести до відчуття марності та невпевненості в собі.

Таким чином, відповідно до теорії самовизначення, психологічне благополуччя людини залежить від того, наскільки задоволені її базові потреби в автономії, зв'язності та компетентності.

Також було виявлено, що психологічне благополуччя пов'язане з рівнем задоволеності життям, зниженням тривожності та депресії, а також підвищенням самооцінки та самореалізації. Важливим чинником у досягненні психологічного благополуччя є регулярне практикування позитивних емоцій та оптимізму, що зміцнює психологічну стійкість і допомагає протистояти стресу та негативним емоціям (Deci and Ryan, 1985).

Психологічне благополуччя має зв'язок із низкою позитивних характеристик. Наприклад, задоволеність життям є одним з основних показників психологічного благополуччя. Люди, які відчують себе задоволеними життям, зазвичай мають більше позитивних емоцій, краще здоров'я та якість життя, а також вищий рівень продуктивності.

Також було виявлено, що психологічне благополуччя корелює зі зниженням рівня тривожності та депресії. Це пов'язано з тим, що люди з високим рівнем психологічного благополуччя зазвичай мають більш стійку психологічну конструкцію і краще справляються зі стресом і життєвими труднощами (Хекгаузен, 1986).

Крім того, психологічне благополуччя пов'язане з підвищенням самооцінки та самореалізації. Люди, які відчують себе психологічно благополучними, мають більшу віру у свої здібності та краще розуміють свої цілі й життєві завдання.

Важливим чинником у досягненні психологічного благополуччя є регулярне практикування позитивних емоцій та оптимізму. Позитивні емоції та оптимізм сприяють зміцненню психологічної стійкості та допомагають протистояти стресу й негативним емоціям. Крім того, регулярна медитація, йога та інші форми психологічної практики можуть бути корисними для досягнення психологічного благополуччя.

Таким чином, психологічне благополуччя є важливим аспектом психологічного здоров'я та якості життя, і його досягнення пов'язане із задоволенням базових потреб людини, позитивними емоціями та оптимізмом (Левковська, 2006).

У наукових дослідженнях психологічного благополуччя зазвичай використовують різні психологічні заходи, такі як опитувальники задоволеності життям, самооцінки, тривожності та депресії, а також методи квантифікації психологічних показників, наприклад, через нейрофізіологічні методи.

Крім цього, існують різні підходи до психологічного благополуччя, включно з гедонічним підходом (орієнтованим на задоволення потреб теперішнього моменту) і евдемічним підходом (орієнтованим на досягнення цілей і сенсу в житті). Також вивчається роль психологічного благополуччя в різних контекстах, наприклад, у роботі та особистих стосунках.

Гедонічний підхід до психологічного благополуччя пов'язаний із задоволенням потреб теперішнього моменту, таких як задоволення і комфорт. Згідно з цим підходом, досягнення щастя полягає в максимізації позитивних емоцій і мінімізації негативних. У рамках гедонічного підходу акцент робиться на задоволеннях, таких як їжа, розваги, друзі та сім'я (N. M. Bradburn, E. Diener та A. S. Waterman).

Евдемічний підхід до психологічного благополуччя, навпаки, орієнтований на досягнення цілей і сенсу в житті. Він передбачає, що найбільше задоволення і щастя приходять від того, що людина відчуває сенс і цінність свого життя. Цей підхід акцентує увагу на досягненні своїх цілей, пошуку нових можливостей і розвитку своїх здібностей (C. Ryff, E. L. Deci, R. M. Ryan).

Психологічне благополуччя також вивчається в контексті робочого середовища та особистих стосунків. У робочому середовищі психологічне благополуччя може бути досягнуте через відчуття задоволеності своєю роботою, почуття компетентності та автономії, а також позитивних стосунків із колегами та керівництвом. В особистих стосунках психологічного благополуччя можна досягти через задоволеність стосунками, відчуття зв'язності та підтримки з боку близьких людей, а також відчуття своєї власної значущості та внеску у стосунки (Левковська, 2006).

Складові психологічного благополуччя можуть варіюватися залежно від підходу, але загалом можна виокремити такі загальні характеристики:

1. Автономія - відчуття незалежності та самостійності в ухваленні рішень і контролі за своїм життям. Це може включати впевненість у собі, здатність до саморегуляції та прийняття відповідальності за свої вчинки.

Автономія - це одна з трьох базових потреб людини, що входять до поняття психологічного благополуччя. Вона пов'язана з почуттям незалежності та самостійності в ухваленні рішень і контролі за своїм життям.

Автономія може проявлятися у впевненості в собі, здатності до саморегуляції та прийняття відповідальності за свої вчинки. Людина, яка відчуває автономію, має можливість обирати свої дії та мотивації, а не відчуває себе обмеженою у своїх можливостях.

Одним із важливих чинників автономії є можливість самовизначення, тобто здатність визначити свої цінності та настанови, що допомагають людині розуміти, хто вона є і яких цілей їй потрібно досягти. Здатність до самовизначення та вільний вибір у своїх діях допомагають людині досягати психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Нестача автономії може призводити до відчуття безпорадності, занепокоєння та депресії, а також може призводити до погіршення фізичного та психічного здоров'я. Тому розвиток автономії є важливим завданням для забезпечення психологічного благополуччя та досягнення особистої гармонії.

2. Зв'язність - відчуття приналежності до соціального середовища і наявність підтримки від інших людей. Це може охоплювати задоволення стосунками з близькими та друзями, участь у соціальних групах та організаціях, відчуття залученості в суспільство.

Зв'язність - це важлива складова психологічного благополуччя, яка визначає відчуття належності до соціального середовища та отримання підтримки від інших людей. Ця складова включає в себе кілька аспектів.

Перший аспект - це задоволення стосунками з близькими та друзями. Люди, які мають високий рівень психологічного благополуччя, зазвичай мають коло близьких і друзів, з якими вони відчувають взаєморозуміння, підтримку та симпатію. Такі стосунки допомагають їм почуватися захищеними та впевненими у своїх силах.

Другий аспект - участь у соціальних групах та організаціях. Люди, які відчувають себе пов'язаними із суспільством, мають більше можливостей для соціальної взаємодії та підтримки з боку інших людей. Вони можуть вступати в

різні групи, клуби, організації або брати участь у благодійних акціях. Це дає їм можливість зустрічатися з однодумцями, спілкуватися і ділитися досвідом, а також отримувати підтримку в разі потреби.

Третій аспект - почуття залученості в суспільство. Люди, які відчувають себе частиною суспільства, мають ширше коло спілкування і можливості для розвитку. Вони можуть робити свій внесок у соціальне життя суспільства і мати відчуття цінності та значущості. Це може бути пов'язано з професійною діяльністю, участю в громадському житті, волонтерством тощо.

3. Компетентність - відчуття здатності та ефективності у виконанні завдань і досягненні цілей. Це може включати задоволення від своїх професійних досягнень, особистих успіхів і розвитку навичок.

Компетентність - це відчуття, що людина здатна успішно впоратися з поставленими перед нею завданнями і досягати своїх цілей. Це охоплює відчуття контролю і впевненості у своїх можливостях, а також задоволення від процесу досягнення цілей.

Рівень компетентності може бути пов'язаний як із професійними досягненнями, так і з особистими успіхами, такими як здобуття нових навичок, поліпшення здоров'я або особистих стосунків. Людина, яка відчуває себе компетентною, може відчувати задоволення від своїх досягнень і зростання, що своєю чергою може сприяти її психологічному благополуччю.

4. Позитивні емоції - наявність почуття радості, задоволення, інтересу та захопленості. Ці емоції можуть бути викликані різними подіями, такими як досягнення цілей, приємне проведення часу або взаємодія з іншими людьми.

Позитивні емоції є однією з ключових складових психологічного благополуччя. Вони можуть включати почуття радості, задоволення, умиротворення, інтересу, захоплення, захоплення та інші позитивні переживання. Позитивні емоції можуть виникати внаслідок приємних подій або взаємодії з іншими людьми, наприклад, коли ми отримуємо комплімент або

отримуємо підтримку від близьких. Вони також можуть виникати внаслідок досягнення цілей, особливо тих, які були для нас значущими.

Позитивні емоції можуть мати не тільки миттєвий ефект, а й довгострокові наслідки для психологічного благополуччя. Наприклад, позитивні емоції можуть зміцнювати психологічну стійкість, підвищувати рівень оптимізму і допомагати протистояти стресу та негативним емоціям. Вони також можуть сприяти соціальній підтримці та зміцнювати наші стосунки з іншими людьми, що є важливим аспектом психологічного благополуччя.

Регулярне практикування позитивних емоцій може допомогти поліпшити наше психологічне благополуччя. Для цього можна практикувати вдячність, знаходити позитивні моменти в кожному дні, посміхатися, проводити час із близькими та друзями, займатися хобі та заняттями, які приносять задоволення, тощо.

5. Сенс і цілі в житті - наявність розуміння своїх цінностей і життєвої місії, а також прагнення до їх досягнення. Це може включати участь у волонтерській діяльності, роботу над проектами, які мають значущість для суспільства, тощо.

Сенс і цілі в житті є важливими компонентами психологічного благополуччя. Ці компоненти можуть допомогти людині відчувати свою важливість і цінність у суспільстві, а також допомогти їй визначити свій шлях у житті. Наявність цілей може допомогти людині організувати свої думки і дії, надати їм спрямованість і сенс. Це може бути пов'язано як з особистими, так і з суспільними цілями.

Сенс і цілі можуть відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей людини. Деякі люди можуть знаходити сенс у житті в розвитку своїх професійних навичок, а інші - у зміцненні стосунків із близькими людьми або внесенні внеску в суспільне життя. Важливо розуміти, що цілі та сенс у житті можуть змінюватися з часом, і це є нормальним процесом.

Людина, яка має чіткі цілі та сенс у житті, може відчувати більшу впевненість у своїх здібностях і успішніше справлятися зі стресом і життєвими труднощами. Наприклад, якщо людина націлена на досягнення якоїсь мети, то вона може використовувати свій досвід і ресурси, щоб подолати перешкоди на шляху до цієї мети. Це може допомогти людині відчути себе більш компетентною і такою, що контролює своє життя.

Взаємозв'язок між цими компонентами може бути складним і залежить від індивідуальних потреб і цінностей. Але загалом досягнення психологічного благополуччя пов'язане з балансом між цими компонентами та їхнім задоволенням.

Іншою складовою психологічного благополуччя є соціальна підтримка. Людині потрібна підтримка та розуміння з боку інших людей, щоб почуватися в безпеці та впевненості. Наявність близьких людей, які підтримують і допомагають у важкі моменти, може значно підвищити рівень психологічного благополуччя.

Також важливим фактором є можливість самореалізації. Коли людина має можливість розкрити свій потенціал і розвиватися, вона відчуває задоволення від життя та впевненість у собі. Реалізація своїх цілей і бажань є одним із ключових аспектів досягнення психологічного благополуччя (П. П. Фесенко та Т. Д. Шевеленкова, 2005).

Нарешті, регулярне практикування здорових звичок, таких як здорове харчування, фізична активність, сон і управління стресом, також важливе для досягнення психологічного благополуччя. Ці звички допомагають підтримувати фізичне та емоційне здоров'я, що своєю чергою сприяє підвищенню рівня благополуччя.

1.2. Дослідження психологічної структури ціннісних орієнтацій та динаміка їх становлення

Ціннісні орієнтації є одним із важливих аспектів психологічного розвитку і визначають, які цінності та переконання вони вважають важливими та основними в житті. Цінності можуть впливати на прийняття рішень, постановку цілей, вибір професії, стосунки з іншими людьми тощо.

Становлення ціннісних орієнтацій відбувається в процесі соціалізації, що включає в себе вплив сім'ї, освітньої системи, однолітків, медіа та суспільства загалом. Соціальні зміни, що відбуваються в суспільстві, також можуть впливати на ціннісні орієнтації молоді.

Структура ціннісних орієнтацій може включати різні аспекти, такі як:

1. Матеріальне благополуччя: це може бути пов'язано з бажанням отримувати високу заробітну плату, мати дорогі речі тощо.
2. Самореалізація: це може включати бажання професійного та особистісного зростання, розвитку навичок і здібностей, досягнення цілей тощо.
3. Соціальна відповідальність: це може включати бажання допомагати іншим людям, впливати на соціальні зміни тощо.
4. Релігійність: це може включати віру в Бога, участь у релігійних практиках тощо.
5. Сім'я: це може включати бажання створення сім'ї, приділяти час сім'ї, піклуватися про близьких тощо.
6. Особистісні стосунки: це може включати бажання мати друзів, близьких стосунків, зустрічатися з людьми, які поділяють ваші цінності та переконання, тощо.
7. Культура і мистецтво: це може включати інтерес до мистецтва, музики, літератури, культурних заходів тощо.

Структуру ціннісних орієнтацій можна подати у вигляді ієрархії цінностей, які мають різну значущість і пріоритетність для кожного

індивідуума. У центрі такої ієрархії зазвичай перебувають цінності, пов'язані з особистим щастям і благополуччям, такі як здоров'я, сім'я, кохання, друзі, успіх тощо.

Ієрархія цінностей може відрізнитися для кожного індивідуума, і існують різні підходи до її опису. Одним із найбільш широко використовуваних є підхід Шварца, який пропонує розрізнити 8 базових цінностей, розташованих на двох основних вимірах: консерватизм/автономія та гедонізм/альтруїзм (Schwartz, 2012).

На першому вимірі консерватизм належить до цінностей, пов'язаних зі збереженням статусу-кво та повагою до традицій, порядку та безпеки, тоді як автономія належить до цінностей, пов'язаних із незалежністю та самовизначенням. На другому вимірі гедонізм належить до цінностей, пов'язаних із задоволенням, насолодою та теперішнім моментом, тоді як альтруїзм належить до цінностей, пов'язаних із турботою про інших людей, соціальною відповідальністю та справедливістю.

Згідно з цим підходом, ієрархія цінностей молоді може мати приблизно такий вигляд (Schwartz, 2012):

1. Самоповага: досягнення успіху, визнання своїх достоїнств і здібностей, особисте зростання і розвиток.
2. Благополуччя: здоров'я, безпека, зручності, комфорт, матеріальний достаток.
3. Стимуляція: новизна, захоплення, різноманітність досвіду, збудження, гострі відчуття.
4. Доброзичливість: чесність, теплота, повага, милосердя, доброта.
5. Гармонія: внутрішній спокій, рівновага, краса, природність, збалансованість.
6. Універсалізм: рівність, справедливість, захист довкілля, мудрість, толерантність.

7. Влада: соціальний статус, багатство, вплив, успіх, влада.
8. Самодостатність: незалежність, автономія, особиста сила, захист своїх інтересів.

Однак, структура ієрархії цінностей молоді може змінюватися залежно від ситуації, віку та культурного контексту. Наприклад, у молоді в перехідному віці цінності, пов'язані з ідентичністю та саморозумінням, можуть мати більшу значущість, а молодь із різних культур може мати різні пріоритети в цінностях, пов'язаних із сім'єю, релігією та традиціями.

Ієрархія цінностей молоді може змінюватися залежно від різних чинників. Один із найбільш значущих чинників - це вік. У період переходу від дитинства до зрілості в молоді часто виникають питання саморозуміння, ідентичності, місця в суспільстві, що може позначитися на пріоритетах у цінностях. Наприклад, молоді люди віком від 16 до 25 років можуть надавати більшого значення цінностям, пов'язаним із самоствердженням та індивідуальністю, таким як свобода, незалежність, творчість, автономія, ніж старше покоління.

Крім того, культурний контекст також відіграє роль у формуванні ціннісних орієнтацій молоді. Молодь із різних культурних і соціальних середовищ може ставитися до певних цінностей по-різному. Наприклад, у молоді з традиційних культур сім'я, релігія та традиції можуть мати більшу значущість, аніж у молоді із західної культури, де більш актуальними є цінності особистого успіху, незалежності та індивідуальності (Радчук, 2015).

Також варто зазначити, що ситуації, в яких молодь перебуває, можуть впливати на ієрархію їхніх цінностей. Наприклад, за умов економічної кризи молодь може надавати більшого значення цінностям, пов'язаним з економічною безпекою та стабільністю, ніж за умов стабільного економічного розвитку.

Таким чином, ієрархія цінностей молоді є динамічною і може змінюватися залежно від різноманітних чинників, таких як вік, культурний контекст і ситуація, в якій молодь перебуває.

Також важливо зазначити, що формування ціннісних орієнтацій молоді відбувається в динаміці та може піддаватися впливу різних чинників, такими як соціальне оточення, освіта, медіа, технології тощо. Наприклад, можливості використання соціальних мереж та інших онлайн-платформ можуть посилювати значення цінностей, пов'язаних зі спілкуванням та належністю до соціальної групи.

1.3 Зв'язок ціннісних орієнтацій та психологічного благополуччя української молоді у військовий час

Ціннісні орієнтації грають важливу роль у нашому психологічному благополуччі, оскільки вони визначають наші переконання, цілі і пріоритети в житті. Ці цінності можуть бути різними для кожної людини і включати такі аспекти, як сім'я, кар'єра, дружба, здоров'я, успіх або матеріальні блага.

На наше психологічне благополуччя впливає те, наскільки наші цінності відповідають нашому життєвому досвіду і оточуючому нас світу. Коли ми живемо відповідно до своїх справжніх цінностей, ми відчуваємося задоволеними і щасливими. Навпаки, коли ми відхиляємося від своїх цінностей або намагаємося задовольнити очікування інших людей, це може призвести до внутрішньої дисгармонії і розчарування.

Згідно досліджень, люди, які живуть відповідно до своїх основних цінностей, мають вищий рівень задоволення життям і щастя, менше стресу і депресії, а також кращі міжособистісні стосунки. Оскільки ці цінності відображають наші глибокі потреби і прагнення, пріоритизація їх у нашому житті сприяє розвитку самосвідомості, самовдосконаленню і самореалізації.

Проте важливо відрізнити особисті цінності від соціально визначених стандартів і очікувань. Захоплення грошима, славою чи матеріальними благами може приносити короточасне задоволення, але не сприяти нашому істинному щастю. Щоб досягти психологічного благополуччя, важливо визначити свої

власні цінності і жити відповідно до них, враховуючи свої потреби, бажання і цілі.

Таким чином, ціннісні орієнтації мають значний вплив на наше психологічне благополуччя, визначаючи наше внутрішнє становище, задоволення життям і загальний рівень щастя. Життя відповідно до своїх основних цінностей сприяє самореалізації та гармонії, у той час як відхилення від них може викликати незадоволеність та апатію.

Цінності мають важливе значення для психологічного благополуччя молодих українок в Україні. Дослідження показують, що сучасні українки надають великого значення цінностям, пов'язаним із сім'єю, здоров'ям, друзями та суспільством (Дмитрук, 2017).

Сім'я відіграє важливу роль у житті молодих жінок в Україні. Багато людей надають великого значення своїм батькам і старшим родичам, а також цінують свою сім'ю як основу свого благополуччя і щастя.

Здоров'я також є важливою цінністю для українок. Багато молодих людей дбають про своє фізичне та психічне здоров'я, прагнуть до здорового способу життя і часто беруть участь у спортивних заходах та інших формах активності.

Друзі та спілкування з іншими людьми також мають велике значення для психологічного благополуччя української молоді. Багато молодих людей цінують своїх друзів як джерело підтримки, задоволення та розваг. Вони також прагнуть до участі в суспільному житті, такої як волонтерська діяльність та участь у різних соціальних групах.

Крім того, українська молодь також надає великого значення цінностям, пов'язаним з освітою, професійним зростанням та успіхом. Багато молодих людей прагнуть здобути вищу освіту та кар'єрно зростати, що вважається важливим чинником для їхнього особистого благополуччя та задоволеності життям (Дмитрук, 2017).

Однак варто зазначити, що структура ціннісних орієнтацій молоді в Україні може бути різною залежно від регіону, соціального середовища та інших чинників. Наприклад, молодь, яка мешкає в містах, може мати вищі цінності, пов'язані з кар'єрним зростанням і самореалізацією, ніж молодь, яка мешкає в сільській місцевості. Це пов'язано передусім з обмеженою кількістю робочих місць. Проте поява сучасних технологій, що дають можливість дистанційного працевлаштування, може нівелювати цю різницю.

Дослідження ціннісних орієнтацій та психологічного благополуччя української молоді показують, що найбільш значущими цінностями для молодих українок є здоров'я, сім'я, любов, успіх і повага до себе. Водночас деякі дослідження також виявляють зростання значущості цінностей, пов'язаних з індивідуальним самовираженням і самореалізацією, таких як творчість, незалежність, автономія та свобода (Дмитрук, 2017).

Щодо психологічного благополуччя, молоді українки стикаються з низкою проблем, що можуть чинити негативний вплив на їхній психічний стан, таких як економічні труднощі, соціальна нестабільність, конфлікти в сім'ї тощо. Однак, дослідження також показують, що наявність у них цінностей, пов'язаних з автономією, зв'язністю, компетентністю, позитивними емоціями та смыслом і цілями в житті, може допомогти їм впоратися з життєвими труднощами і підвищити їхнє психологічне благополуччя (Українське суспільство, 2000).

Також варто зазначити, що культурний контекст може суттєво впливати на ціннісні орієнтації та психологічне благополуччя. Наприклад, в Україні релігія та сімейні цінності мають високу значущість, що може відбиватися на ціннісних орієнтаціях молоді. Крім того, національно-культурні особливості, такі як національна самосвідомість та ідентичність, також можуть впливати на психологічне благополуччя молоді в Україні.

Весною 2012 року було проведено дослідження ціннісних орієнтацій молоді. Було опитано 1076 студентів віком від 18 до 21 року. Дослідження

допомогло виявити 15 цінностей молоді: Благополуччя близьких друзів, Везіння, Взаєморозуміння, Влада, Власне благополуччя, Доброта, Заможність, Здоров'я, Розваги, Свобода, Справедливість, Успіх, Фізична насолода, Чесність, Яскраві враження.

Найбільш значущими виявилися такі цінності, як: здоров'я – 72% досліджуваних поставили цю цінність на перше місце; власне благополуччя – 68%; фізична насолода – 56% поставили цю цінність на перше місце та розваги – 31%.

Найменш значущими для студентів виявилися: свобода (21%), благополуччя близьких друзів (18%), чесність (14%), доброта (4%).

Порівнюючи з попереднім десятиліттям цінності молоді змінилися зі спрямованості на самореалізацію та альтруїстичні цінності на розваги, фізичні насолоди та особисте благополуччя. У молоді наявна тенденція до переорієнтації на індивідуально та особистісно значущі цінності. На першому плані знаходяться матеріальні цінності та цінності, які мають значення лише в теперішньому часі і лише для них самих. Для молоді стало важливим самоствердження та визнання іншими людьми.

Оскільки молодь — це прискорювач впровадження нових ідей, ініціатив, вона також акцентує увагу на західних, американських якостях, а саме: впевненість у собі, цілеспрямованість, життєрадісність, самоактуалізація, тим часом відсуваючи на задній план якості, які цінує старша генерація: відповідальність, доброта, толерантність, чуйність тощо.

Відмова від попередніх цінностей, в центрі яких стояла офіційна доктрина та установка на цінність праці, привнесення західних моральних установок, популяризація «швидкого збагачення» та «красивого життя» призвели до руйнування у багатьох людей звичних соціальних та моральних орієнтирів (Шапошникова І., 2013).

Також ми можемо розглянути та проаналізувати динаміку ціннісних пріоритетів української молоді протягом 2004-2011 років за методикою Шварца (Schwartz, 2012) (див. таблиця 1.3)

Таблиця 1.3.1. Ціннісні орієнтації української молоді в 2004-2011 рр.

Цінності	2004	2006	2008	2011	Разом	F	P
Безпека	0,42	0,52	0,46	0,50	0,47	0,62	0,604
Доброзичливість	0,40	0,28	0,19	0,33	0,30	*4,45	0,004
Універсалізм	0,37	0,38	0,22	0,21	0,29	*4,71	0,003
Самостійність	0,17	0,09	0,29	0,16	0,18	2,72	0,044
Досягнення	-0,09	-0,20	0,00	0,04	-0,05	3,36	0,018
Гедонізм	-0,08	-0,14	0,04	-0,15	-0,08	1,93	0,124
Влада	-0,20	-0,28	-0,05	0,05	-0,12	*6,84	0,000
Конформність	-0,36	-0,11	-0,40	-0,39	-0,32	*4,43	0,004
Стимуляція	-0,44	-0,47	-0,24	-0,34	-0,37	2,41	0,066
Традиційність	-0,42	-0,25	-0,64	-0,61	-0,49	*7,92	0,000
Збереження- відкритість	0,01	-0,23	0,22	0,08	0,03	*6,34	0,000
Самрствер.- самотрансц.	0,52	0,57	0,21	0,20	0,37	*8,86	0,000

Можна побачити статистично значуще зменшення важливості цінності «традиційності» і «універсалізму» та зростання цінності «влада». Тобто, статистично значущо росте схильність української молоді до самоствердження. Доброзичливість та конформність також мають статистично значущі відмінності між роками, але ці відмінності мають нерегулярний характер, тобто можемо говорити, що це було внаслідок локальних або випадкових чинників.

Найбільш пріоритетними для молоді України є ціннісні орієнтації на безпеку, доброзичливість, самостійність і досягнення.

Проблема цінностей завжди загострюється у кризові періоди, тому для визначення ціннісних орієнтацій сучасної української молоді важливо

враховувати ситуацію, яка склалась в Україні на сьогоднішній день. Такі кризові періоди мають значний вплив на формування цінностей, адже важливі для людини цінності знаходяться під загрозою.

Висновки розділу 1

Отже, можна зробити висновок, що цінності грають ключову роль у психологічному благополуччі людини. Вони є основою для формування ідентичності, сприяють самореалізації і задоволенню від життя.

Зв'язок між цінностями і психологічним благополуччям є досить сильним, оскільки це те, що мотивує людину і наповнює життя сенсом її життя. Тому людині важливо розвивати свої цінності, розуміти їх важливість і дотримуватися їх у повсякденному житті для досягнення гармонії та щастя.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ УКРАЇНОК

2.1. Обґрунтування методичного дослідження

Для даного дослідження було підбрано дві методики. Перша з них «Шкала психологічного благополуччя» розроблена Керол Ріфф. Ця методика створена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту.

Опитувальник базується на евдемоністичному підході до визначення благополуччя, що дозволяє оцінити екзистенційні переживання людини щодо власного життя та ступінь реалізації основних складових позитивного функціонування особистості в бутті. К. Ріфф визначала психологічне благополуччя як суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості свого буття. Вона розробила власну багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає шість складових, а саме: самоприйняття, автономія, особистісне зростання, управління оточенням, позитивні відносини з іншими та наявність мети в житті.

Самоприйняття: позитивне ставлення людини до себе і свого минулого, прийняття людиною себе. Це важлива ознака особистості, що самоактуалізувалась; людини, яка оптимально функціонує і досягла особистісної зрілості.

Автономія: самостійність особистості, її незалежність у власних думках та вчинках, можливість бути автором свого життя.

Особистісне зростання: розвиток власного потенціалу, наявність потреби в реалізації цього потенціалу, прагнення до саморозвитку та самовдосконалення.

Управління оточенням: можливість людини ефективно використовувати різноманітні життєві обставини, здатність створювати необхідні умови, що задовольняють особистісні потреби та цінності людини та, одночасно, не вступають у протиріччя з навколишнім середовищем, адже це є необхідною умовою ефективного функціонування людини у світі.

Позитивні відносини з іншими: це спроможність людини підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими. Людина — це істота суспільна і її успіх людини безпосередньо залежить від здатності будувати здорові стосунки з іншими людьми на основі емпатії, любові, здатності знаходити компроміси у взаєминах тощо.

Наявність мети в житті: людина має особисті цілі та прагнення.

Друга методика була спрямована на дослідження ціннісних орієнтацій. Ця методика була розроблена Шаломом Шварцем ще у 1992 році. Вона застосовується для дослідження динаміки зміни цінностей у зв'язку зі змінами в суспільстві, або у зв'язку з життєвими змінами особистості. Тест складається з двох блоків: в першому блоці питання стосуються внутрішніх орієнтирів та цінностей, а в другому блоці знаходяться питання щодо поведінки та реалізації цінностей.

Щоб уникнути прозахідних упереджень, цінності були запозичені з усіх основних світових релігій, а анкети були розроблені не лише на Заході, а й в Азії та Африці. Люди з багатьох країн додали і свої цінності цьому опитувальнику. Іврит, фінська та англійська версії були розроблені одночасно, щоб уникнути мовних залежностей. Потім в 54 країнах зібрали дані від 144 000 респондентів з двох вибірок: вчителі та студенти. Пріоритет надавався вчителям, оскільки вони відіграють ключову роль у соціалізації цінностей, а

студенти є векторами культурних змін. Респондентам потрібно було розподілити цінності відповідно до їх важливості в їхньому житті.

На основі методологічних результатів можна побудувати ієрархічні структури цінностей окремих осіб або груп людей. Цінність набору найбільшої кількості балів керує людиною і спрямовує її активність і творчість. Мотивація конкретної людини до певної діяльності вимагає уваги до мотиваційних цілей, які стоять для цієї людини на першому місці. На основі цього може бути встановлена ієрархія індивідуальних цінностей.

Шварц виділяв такі основні цінності:

1. Самостійність: можливість незалежності, вибору та креативності в думках і діях; людина діє згідно з власним судженням про те, що неправильно, а що правильно. Незалежність від впливу соціального середовища, бажання брати відповідальність за власні рішення, визнання можливості регулювати своє життя і свої рішення. Такі люди цінують як в собі, так і в інших креативність, нестандартність, індивідуальність. Для людей, які цінують незалежність, відчуття залежності від інших нестерпне.

2. Стимуляція: потреба в стимуляції і постійному стані збудження, людині важливі нові враження, постійні зміни; готовність до ризику, пошук гострих вражень. Такі люди часто багато подорожують, мають друзів, беруть участь у різних соціальних групах. Відсутність стабільності, одноманітність і нові знайомства для таких людей є нестерпними.

3. Гедонізм: для таких людей важливими є насолода, комфорт, відпочинок, гарне проведення вільного часу. Розваги та відпочинок – це найважливіше в житті такої людини.

4. Досягнення: тут для людини найважливішим є особистий успіх, досягнення нових цілей і особистісне зростання. Такі люди готові наполегливо працювати, щоб випередити інших, часто цінують власного благополуччя та

здоров'я. Важливу роль також відіграє соціальне визнання. Дії таких людей спрямовані на власне зростання та соціальне визнання.

5. Влада: найбільшого значення ця цінність набуває в недемократичних країнах, так як там доступ до соціальних, матеріальних чи психологічних ресурсів мають лише ті, хто при владі. Влада в таких суспільствах є метою та високою цінністю. Державні цінності відображаються в прагненні накопичувати матеріальні ресурси і займати керівні посади.

6. Безпека: гармонія, стабільність і відчуття безпеки. Для таких людей важлива не лише власна безпека, але й безпека їхніх близьких, національна безпека та мир. Для таких людей гармонія, порядок і чистота мають велику цінність, та вони більше за інших схильні до педантичності.

7. Конформізм: для таких людей дуже важливі такі риси, як ввічливість, моральність, нормативність, важливо не завдавати шкоди іншим і не порушувати соціальні очікування та норми. Такі люди діють відповідно до суспільних очікувань і стандартів, вони дотримуються всіх правил і вимог. Також важлива повага до старших.

8. Традиція: для таких людей важлива родинна єдність поколінь, виконання ритуалів, святкування релігійних свят. Вони рідко люблять виділятися з натовпу і не вимагають від життя більшого, ніж вони вже мають. Зміна звичного способу життя та надмірна увага є стресом для таких людей.

9. Універсалізм: тут важливими є розуміння, толерантність, захист благополуччя всіх людей і природи, справедливість і рівність між народами. Ці люди часто стають борцями за здоровий спосіб життя, за турботу про екологію, справедливість, за права незахищених верств населення. Вони активно беруть участь у різноманітних акціях та протестах.

10. Доброзичливість: такі люди уважно ставляться до благополуччя своїх близьких людей, вони цінують доброту, вірність, повагу та любов. Такі люди часто займаються благодійною діяльністю.

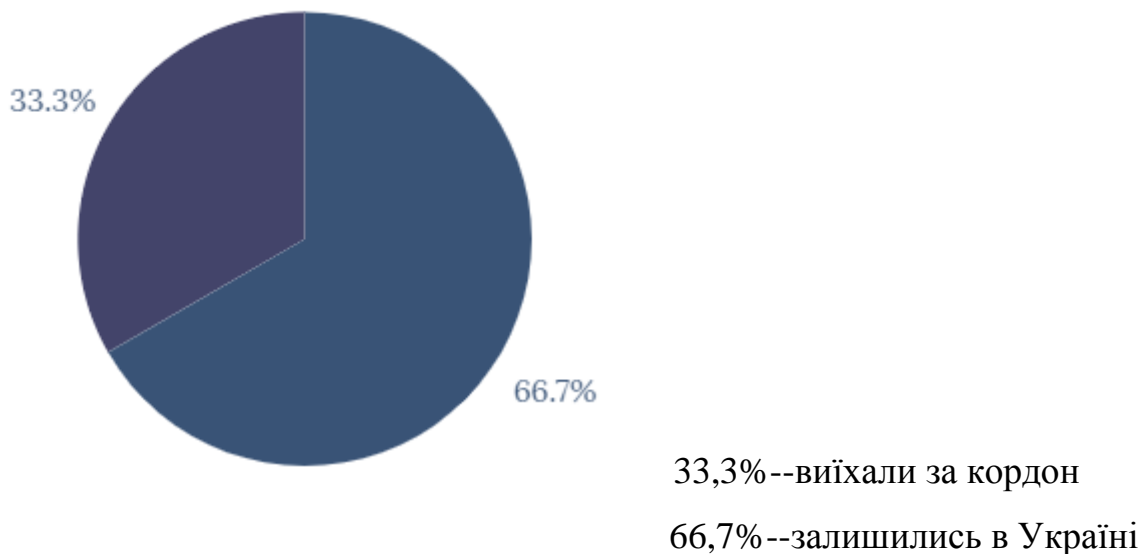
Методика була адаптована українською мовою Іриною Семків в 2013 році.

2.2. Вибірка та процедура дослідження

Для дослідження ціннісних орієнтацій та психологічного благополуччя молоді було опитано 40 українок віком від 18 до 25 років.

З них 33,3% з початком війни виїхали за кордон та 66,7% залишились в Україні. (див. рис. 2.1).

Рис. 2.1 Секторна діаграма щодо місця перебування молодих українок з початку війни



Респондентам було запропоновано анкету з загальними питаннями щодо віку, статі, місця перебування. Також респондентам було надано дві методики для проходження: для визначення ціннісних орієнтацій було обрано методику Шварца, а для визначення психологічного благополуччя було підібрано «шкалу

психологічного благополуччя» розроблену Керол Ріфф. Всі методики адаптовані українською мовою.

Також в анкеті було присутнє питання про власні роздуми та відчуття респондентів щодо змін в своєму психічному стані в період війни.

Після отримання даних від опитуваних було проведено підрахування результатів та їхню інтерпретацію. Для розрахунків і графічної репрезентації даних застосували програмне забезпечення Microsoft Excel 2016, Canva та IBM SPSS Statistics 17.

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) Керол Ріфф вимірює вираженність основних складових психологічного благополуччя, а саме: особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття, наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими та автономія.

Методика складається з 84 тверджень, які потрібно респонденту оцінити за шкалою від «абсолютно не згоден» до «абсолютно згоден».

Потім результати підраховуються за наступним ключем:

Шкала “Позитивні відносини з оточуючими”: 1, **7, 13**, 19,25, **31, 37, 43**, 49, **55, 61**, 67, **73, 79**.

Шкала “Автономія”: **2**, 8, 14, **20**, 26, **32**, 38, **44**, 50, **56, 62**, 68, **74**, 80.

Шкала “Керування середовищем”: 3, **9, 15**, 21, **27,33**, 39, **45**, 51, 57, **63**, 69,**75**, 81.

Шкала “Особистісне зростання”: **4**, 10, 16, 22, 28, **34**, 40, 46, 52, **58**, 64, 70, **76, 82**.

Шкала “Цілі в житті”: 5, **11, 17**, 23, **29, 35, 41**, 47, 53, 59, **65**, 71, 77, **83**.

Шкала “Самоприйняття”: 6, 12, **18, 24**, 30, 36, **42,48, 54, 60, 66**, 72, 78, **84**.

Пункти не виділені жирним шрифтом рахуються як:
абсолютно не згоден— 1

не згоден— 2

скоріше не згоден— 3

скоріше згоден— 4

згоден— 5

А пункти, що виділені, рахуються навпаки, тобто:

абсолютно не згоден— 5

не згоден— 4

скоріше не згоден— 3

скоріше згоден— 2

згоден— 1

Після чого бали підраховуються по кожному пункту.

Таблиця 2.1. Норми психологічного благополуччя віком від 18 до 35 років.

	Позитивні відносини з оточуючими	Автономія	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Чоловіки	63±7,12	56±6,86	57±6,27	65±4,94	63±5,16	59±6,99	363±24,20
Жінки	65±8,28	58±7,31	58±7,35	65±6,04	64±8,19	61 ±9,08	370±34,68

Методика діагностики ціннісних орієнтацій розроблена Шаломом Шварцем у 1992 році дозволяє діагностувати структуру ціннісних орієнтацій особи та вибудувати ієрархію її цінностей. При розробці опитувальника Шварц взяв за основу методику Рокіча, якісно модифікувавши її, вдосконаливши та розширивши.

У своїх висновках Шалом Шварц спирався на ідею про те, що базові людські цінності, що присутні у всіх культурах, є фундаментальними потребами людського існування і вони можуть бути згруповані за десятьма типами цілей: доброта, влада, універсалізм, самостійність, досягнення, стимуляція, традиція, гедонізм, безпека та конформність.

Методика ціннісних орієнтацій Шварца складається з двох частин:

1. Перша частина опитувальника призначена для вивчення цінностей, ідеалів та переконань, що впливають на особистість. Список цінностей складається з двох частин: іменників та прикметників, що включають 57 цінностей. Респондент оцінює кожен із запропонованих цінностей за шкалою.

2. Друга частина опитувальника є профіль особистості, що складається із 40 описів людини, що характеризують 10 типів цінностей. Для оцінки описів використовують шкалу від 4 до 1 балів.

Чим вище бал, тим важливішою є цінність як керівний принцип життя.

позначка «1» характеризує цінності, протилежні до Ваших принципів, позначка «3» означає, що цінність важлива, відмітка «6» означає, що цінність дуже важлива, позначка «7» характеризує цінності найвищої значимості, зазвичай таких цінностей має бути більше двох.

Список цінностей 1:

Рівність, внутрішня гармонія, соціальна влада, задоволення, свобода, духовне життя, почуття приналежності, соціальний устрій, життя повне вражень, сенс життя, ввічливість, багатство, національна безпека, самооцінка, повага до думки інших, креативність, мир у всьому світі, повага до традицій, зріла любов, самодисципліна, право на недоторканність, безпека сім'ї, соціальне визнання, єднання з природою, життя наповнене викликами, мудрість, влада, справжня дружба, світ краси, соціальна справедливість.

Список цінностей 2:

Самодостатній, стриманий, вірний, цілеспрямований, толерантний, скромний авантюрний, впливовий, шанобливий, цілеспрямований, здоровий, здатний, приймаючий, чесний, виконавчий, логічний, корисний, благочестивий, відповідальний, допитливий, успішний, охайний, захищаючий навколишнє середовище, оберігаючий свій імідж, потураючий своїм бажанням.

В другій частині методики потрібно прочитати описи людей та продумати наскільки кожна людина схожа на тебе. Потрібно відмітити свій результат в шкалі від «дуже схожий» до «зовсім не схожий».

При обробці даних по кожній частині опитувальника вираховується середній бал для обраних випробуваним відповідей відповідно до ключа (див. Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2. Ключ до методики Шварца

Тип цінностей	Номера пунктів опросника	
	ОБЗОР ЦІННОСТЕЙ (уровень нормативних ідеалів)— список 1 и 2	ПРОФИЛЬ ЛИЧНОСТИ (уровень індивідуальних пріоритетів)
Конформность Conformity	11,20,40,47	7, 16, 28, 36
Традиции Tradition	18,32,36,44,51	9, 20, 25, 38
Доброта Benevolence	33,45,49,52,54	12, 18,27,33
Универсализм Universalism	1,17,24,26,29,30,35,38	3, 8, 19, 23, 29, 40
Самостоятельность Self-Direction	5, 16,31,41,53	1, 11,22,34

Стимуляція Stimulation	9, 25, 37	6, 15, 30
Гедонизм Hedonism	4, 50, 57	10, 26, 37
Достиження Achievement	34, 39, 43, 55	4, 13, 24, 32
Власть Power	3, 12, 27, 46	2, 17, 39
Безопасність Security	8, 13, 15, 22, 56	5, 14, 21, 31, 35

Обробка проводиться окремо для кожного з 10 типів ціннісних орієнтацій. Розмір цього середнього бала стосовно іншим дозволяє будувати висновки щодо ступеня значимості цієї цінності для випробуваного.

Відповідно до середніх балів по кожному типу цінностей встановлюється їхнє рангове співвідношення. Кожному типу цінностей присвоюється ранг від 1 до 10. Перший рівень присвоюється типу цінностей, що мають найвищий середній бал, десятий - мають найменший середній бал. Рівень від 1 до 3, отриманий відповідними типами цінностей, характеризує їхню високу значущість для випробуваного. Рівень від 7 до 10 свідчить про низьку значущість відповідних цінностей.

Після цього було проведено кореляційний аналіз в програмі Jamovi для визначення кореляцій між рівнем психологічного благополуччя та ціннісними орієнтаціями. Був проведений аналіз отриманих результатів та зроблений висновок.

Висновки розділу 2.

Дослідження психологічного благополуччя та ціннісних орієнтацій українок є актуальним та важливим завданням, оскільки вони визначають якість життя жінок у сучасному суспільстві. Було розроблено анкету з загальними питаннями щодо віку, статі та місця перебування та запропоновано дві методики для проходження. В результаті застосування методів Шкали психологічного благополуччя Керол Ріфф та ціннісних орієнтацій Шварца ми отримали можливість отримати об'єктивні дані про стан та орієнтації українських жінок.

Крім того, було проведено кореляційний та регресійний аналізи, завдяки яким було проаналізовано отримані зв'язки.

РОЗДІЛ 3.

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНИХ УКРАЇНОК

3.1. Аналіз впливу ціннісних орієнтацій на психологічне благополуччя сучасних українців

З метою виявлення впливу ціннісних орієнтацій на психологічне благополуччя сучасних українців ми почнемо з аналізу цінностей досліджуваних. Провівши дослідження ціннісних орієнтацій за методикою Шварца ми встановили таку ієрархію цінностей сучасних молодих українців (див. Рис. 3.3): Найбільш важливими та вираженими є показники «доброзичливість», «самостійність» та «гедонізм».

На середньому рівні вираженості знаходяться такі показники, як: «стимуляція», «досягнення», «безпека», «конформізм», «традиції» та «універсалізм». А от цінність «влада» виявилась не дуже важливим показником для сучасних українців (див. Рис. 3.1)

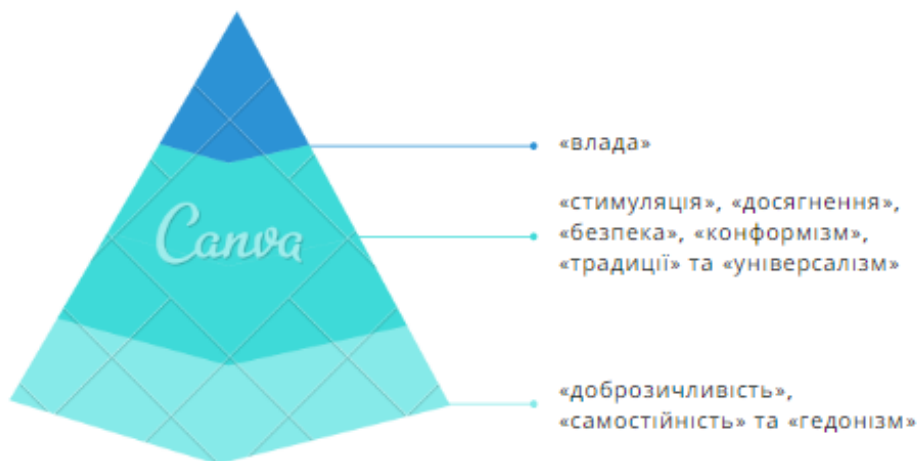


Рисунок 3.1. Ієрархія цінностей сучасних молодих українців

Також було встановлено середні показники надання переваги окремим цінностям (див. Рис. 3.2). Середній показник по «самостійності»— 6,5, по «стимуляції»— 5,7; по «гедонізму»— 6,3; по «досягненням»— 5,2; по «владі»— 3,9; по «безпеці»— 5,8; по «конформізмі»— 5,6; по «традиціям»— 4,9; по «універсалізму»— 4,9; по «доброзичливості»— 6,7.

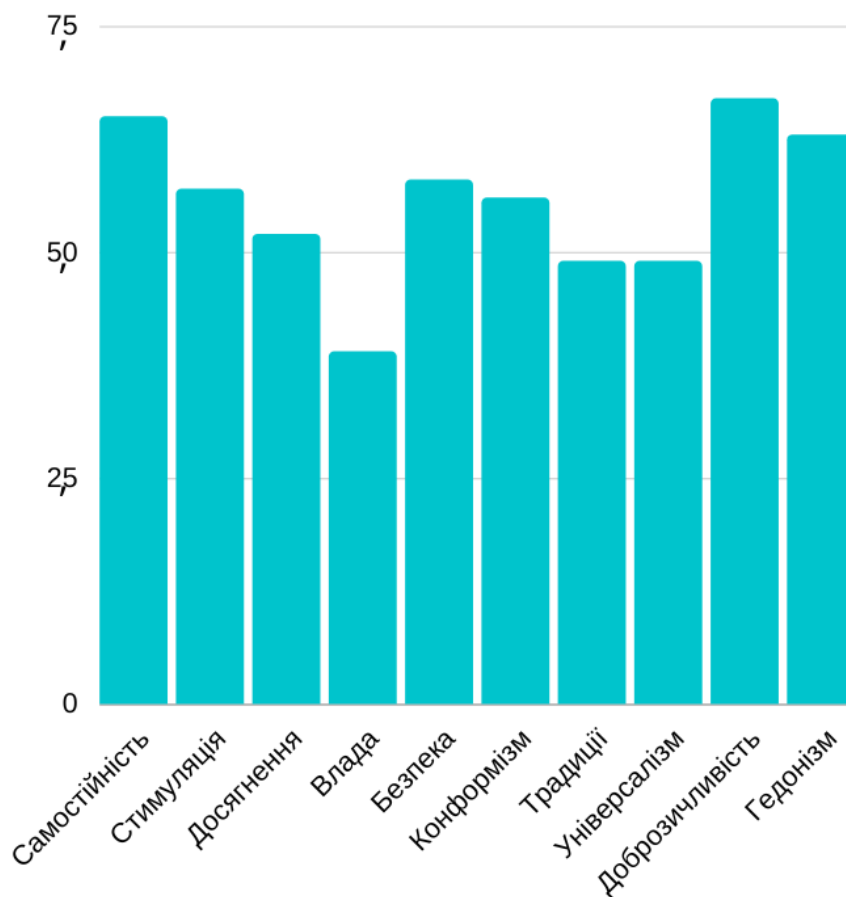


Рисунок 3.2. Діаграма середніх показників досліджених жінок за методикою Шварца

Високий показник «доброзичливості» говорить про те, що для сучасних українок в таких складних умовах дуже важливим є збереження та покращення

благополуччя людей з близького кола. Люди стали більше піклуватися про людей зі свого оточення: родину, друзів, колег.

Також високий показник по «самостійності» свідчить про те, що молодому поколінню жінок важливо мати свою власну думку, незалежність та право вибору. Молоді українки прагнуть керувати своїм власним життям.

А показник «гедонізм» залишається і досі важливим і значущим серед молоді. Отримання насолоди від життя, гарний відпочинок і веселе проведення вільного часу є і зараз актуальним для українців.

Показники, які знаходяться на середньому рівні (стимуляція, досягнення, безпека, конформізм, традиції, універсалізм) свідчать про те, що молоді українки мають помірний потяг до ризиків та пошуку нових вражень, помірно працюють над досягненням своїх цілей, вона уважно ставиться до загальноприйнятих норм та правил. Для сучасних українок все ще є важливими є традиції та єдність між поколіннями у родині.

Сучасні українки є активними та толерантними: вони борються за права всіх людей, за справедливість та рівність у світі. Вони досить часто беруть участь у благодійних акціях, у протестах та інших важливих громадських рухах. Також важливою залишається тема безпеки: важлива власна безпека, безпека інших людей, національна безпека та спокій.

А невисокий показник «влада» свідчить про те, що у молодих українок немає сильного бажання займати керівні посади, накопичувати як можна більше матеріальних статків. Найчастіше цей показник є високим у недемократичних країнах.

Аналізуючи результати застосування методики психологічного благополуччя Керол Ріфф, ми можемо дати наступні характеристики:

1. Позитивні відносини з іншими: 90% опитуваних мають середній рівень, тобто сучасні українки має достатньо гарні, щирі та доброзичливі стосунки і оточенням. Вони вміють будувати здорові стосунки з людьми.

2. Автономія: 66,6% мають середній рівень, 13,3% мають низький рівень автономії та 20%—високий рівень. Українки з низькими результатами залежать від думки інших, їм важко приймати важливі рішення та чинити супротив суспільству. Тим часом, українки, які набрали високий рівень, характеризуються як самостійні та незалежні.

3. Управління оточенням: 16,6% мають низькі результати, тобто їм важко контролювати те, що відбувається навколо них, вони не здатні змінювати обставини. Лише 6,6% мають високі показники, що свідчать про їхнє вміння змінювати та контролювати зовнішні обставини. Решта 76,6% мають середні результати.

4. Особистісний ріст: 33,3% мають високі результати, 66,6% мають середній результат. Низьких результатів по цьому показнику не було. Молоді українки успішно продовжують реалізовуватись, самовдосконалюватись та розвиватись!

5. Мета у житті: 16,6% мають низький рівень по цьому показнику, це означає, що ці люди мають мало цілей та намірів, вони загубили сенс життя і не знають, в який бік рухатись. Тільки у 6,6% українок цей показник на високому рівні: їхнє життя має сенс та мету. У 76,6% цей показник середній.

6. Самоприйняття: 83,3% мають середні показники, 10%— високі, та 6,6%—низькі. Загалом українки позитивно ставиться до себе, вона бачить свої хороші та погані сторони та приймає своє минуле.

Показник психологічного благополуччя загалом теж знаходиться на середньому рівні (див. Рис. 3.3), а саме 76,6% молодих українок мають середній результат, що говорить про те, що більшість з них задовільняє свої 6 основних складових психологічного благополуччя та загалом вони відчують цілісність та свідомість свого буття.

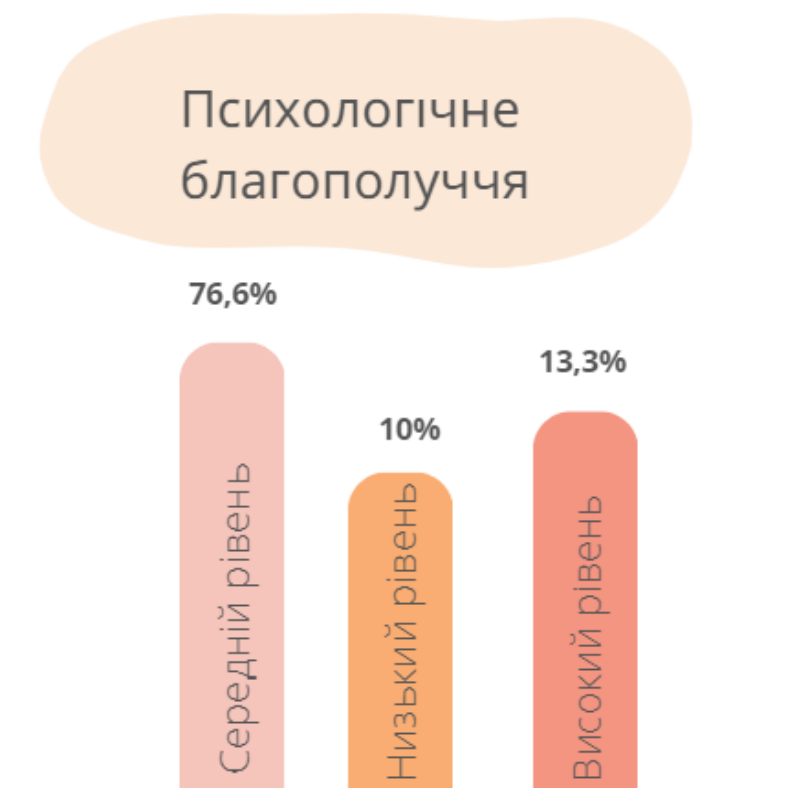


Рисунок 3.3. Рівень психологічного благополуччя сучасних українок, які прийняли участь в дослідженні.

В опитувальнику ми створили додаткове питання щодо власної думки респондентів про їхнє психологічне благополуччя та щодо відчуття зміни своїх цінностей. Було отримано наступні відповіді:

«Тепер я ціную своє минуле життя більше.»

«Цінності не змінилися взагалі (здоров'я, любов та сім'я і до війни завжди були на першому місці в рейтингу життєвих пріоритетів). А ось психічний стан безумовно постраждав, хоча й не так сильно в порівнянні з українцями, котрі перебували безпосередньо в зоні бойових дій, проте на даний час вже все в порядку.»

«Час повномасштабного вторгнення збігався з багатьма іншими впливовими подіями в житті, отже непросто визначити саме це окремо. Але

вплив таких складних вражень на переосмислення цінності життя, стосунків із близькими людьми та національної самоідентичності важко переоцінити.»

«Відчуваю тепер гостру проблему з емоційною стабільністю та напругу, цінності стали більш конкретними та бажаними, проте іноді є відчуття що вони недосяжні.»

«Мої цінності не змінилися. Мій стан психологічного благополуччя навряд чи сильно змінився. В перші дні я дійсно була не в собі, не могла сконцентруватися на чомусь конкретному. Потім, десь за тиждень, я повернулася, як мені здається, до свого звичайного стану.»

«Початок вторгнення став каталізатором для рішення звернутися до невропатолога та психотерапевта. Протягом тривалого часу до того я почувалася депресивно, але лише під тиском цього стресу вирішила звернутися по допомогу.»

«Починаю більше дослухатися до своїх бажань та виконувати їх аби всі були живі та здорові, а все інше можна виправити. Стала більше проводити час з родиною та цінувати ті моменти підтримки. Трохи змінила ставлення до роботи та грошей, але все ще можу спіймати себе на думці що нервую через всі ці бойові дії. Дуже лякаюся якихось гучних звуків.»

«Можу зазначити, що важливість моїх попередніх цінностей лише загострилася. Більш зрозуміло стало лише одне - те, що існує зараз у моменті може ніколи більше не повторитися. З початком повномасштабного вторгнення відчуваю себе більш замкненою людиною.»

«Мотивація щодо навчання та саморозвитку набагато знизилася. Я більше живу сьогоднішнім днем та намагаюся не планувати щось на майбутнє.»

В такий складний для всіх час наші цінності зазнали змін: деякі вийшли на перший план, а деякі на певний час втратили свою актуальність.

Для сучасних українок наразі на першому місці стоїть доброзичливість. В такий час люди прагнуть бути разом, допомагати один одному. Для них

важливо піклуватися про своїх рідних та близьких, адже гуртом дійсно легше справлятися з труднощами. Люди почали більше цінувати людей, які їх оточують, адже розуміння того, що їх може не стати в будь який момент, змушує задуматись над тим, наскільки тобі цінні ці люди.

Крім того, ця кризова ситуація спонукає людей формувати власну позицію, відстоювати свою незалежність та право розпоряджатися своїм життям. В такі складні періоди життя людина не може залишатися осторонь, вона вибирає свою позицію і захищає її.

Не менш цікавим є той факт, що питання насолоди життям не втратило своєї важливості для молодих українок. Вони прагнуть активно і цікаво проводити свій вільний час. На сьогоднішній день юні українки намагаються насолоджуватись кожним моментом та проживати кожний день якомога яскравіше, адже ніхто не знає, що буде завтра. Таким чином, дослідження виявляє, що молоді жінки України стали більше цінувати своє життя, життя дорогих їм людей і кожен прожитий мить.

Далі перейдемо до опису результатів кореляційного аналізу. Провівши кореляційний аналіз отриманих емпіричних показників в програмі Джамуві, ми отримали кореляційну матрицю (див. Рис. 3.2, Рис. 3.3), яка вказує на наявність значущої кореляції між такими показниками:

Психологічне благополуччя—Конформізм «-0,429»— середній обернений зв'язок

Управління оточенням—Конформізм «-0,454»— середній обернений зв'язок

Особистісне зростання—Конформізм «-0,402»— середній обернений зв'язок

Мета у житті—Конформізм «-0,428»— середній обернений зв'язок

Самоприйняття—Конформізм «-0,459»— середній обернений зв'язок

Таблиця 3.1.1. Результати кореляційного аналізу

Кореляційна матриця

		Психо логіч не благо получ чя	Самос тійніс ть	Стиму ляція	Досяг нення	Вла да	Безп ек а	Тра диці я	Уніве рсалі зм	Добро зичлив ість	Гед оніз м	Конф орміз м
Психо логічн е благоп олучч я	Pearson's r	—										
	p-value	—										
Самос тійніс ть	Pearson's r	-0.161	—									
	p-value	0.394	—									
Стиму ляція	Pearson's r	-0.069	0.831*	—								
	p-value	0.716	<.001	—								
Досягн ення	Pearson's r	-0.174	0.630*	0.813*	—							
	p-value	0.357	<.001	<.001	—							
Влада	Pearson's r	-0.204	0.475*	0.563*	0.491*	—						
	p-value	0.281	0.008	0.001	0.006	—						
Безпек а	Pearson's r	-0.126	0.306	0.335	0.351	0.128	—					
	p-value	0.281	0.008	0.001	0.006	0.006	—					

Кореляційна матриця

		Психо логіч не благо получ чя	Самос тійніс ть	Стим уляці я	Дося гнен ня	Вла да	Без пек а	Тра диці я	Уніве рсалі зм	Добро зичлив ість	Гед оніз м	Конф орміз м
	p- valu e	0.50 9	0.10 0	0.0 70	0.0 57	0. 50 1	—					
Тради ція	Pea rso n's r	0.11 8	- 0.08 9	- 0.1 15	- 0.1 36	0. 04 2	0.3 83 *	—				
	p- valu e	0.53 3	0.64 2	0.5 44	0.4 74	0. 82 6	0.0 37	—				
Універ салізм	Pea rso n's r	0.02 2	0.03 7	0.0 22	- 0.0 30	0. 06 1	0.2 44	0.5 95 *	—			
	p- valu e	0.90 8	0.84 7	0.9 09	0.8 76	0. 75 0	0.1 94	<. 00 1	—			
Добро зичли вість	Pea rso n's r	- 0.23 3	0.24 4	0.2 22	0.2 06	0. 32 7	0.4 01 *	0.1 96	0.24 8	—		
	p- valu e	0.21 6	0.19 4	0.2 39	0.2 75	0. 07 8	0.0 28	0.2 99	0.18 7	—		
Гедоні зм	Pea rso n's r	- 0.06 2	0.38 3 *	0.5 26 *	0.4 40 *	0. 47 2 *	0.4 98 *	0.2 21	0.22 5	0.469 **	—	
	p- valu e	0.74 7	0.03 7	0.0 03	0.0 15	0. 00 9	0.0 05	0.2 41	0.23 3	0.009	—	
Конфо рмізм	Pea rso n's r	- 0.42 9 *	0.38 9 *	0.4 27 *	0.4 26 *	0. 44 5 *	0.4 78 *	0.2 97	0.09 7	0.230	0.5 04 *	—
	p- valu e	0.01 8	0.03 3	0.0 19	0.0 19	0. 01 4	0.0 08	0.1 11	0.61 2	0.221	0.0 04	—

Примечание. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Таблиця 3.2. Кореляція психологічного благополуччя з конформізмом

Корреляційна матриця

Корреляционная матрица

		Психологічне благополуччя	Конформізм
Психологічне благополуччя	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Конформізм	Pearson's r	-0.429 *	—
	p-value	0.018	—

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Також було проведено регресійний аналіз для того, щоб дослідити розмір та напрямок зв'язку. (див. Табл. 3.4)

Таблиця 3.2. Результати проведення регресійного аналізу

Линейная регрессия

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.429	0.184

Коефіцієнти моделі - Психологічне благополуччя

Predictor	Оцінити	SE	t	p
Перехват	424.90	23.28	18.25	< .001
Конформізм	-9.76	3.88	-2.51	0.018

Як ми бачимо, при зменшенні показника конформізму рівень благополуччя буде зростати.

3.2. Рекомендації підвищення рівня благополуччя з урахуванням ціннісних орієнтацій

Провівши аналіз зв'язку психологічного благополуччя з ціннісними орієнтаціями сучасних українок, ми отримали кореляцію між рівнем конформізму та рівнем психологічного благополуччя. Як виявилось, зниження у них рівня конформізму може сприяти відчуттю власної автономії та самовираженню, що у свою чергу позитивно впливає на психологічне благополуччя.

Тому можна виділити наступні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня психологічного благополуччя дівчат:

1. Бути самими собою. Не боятися виражати свою індивідуальність і не наслідувати інших лише через бажання вписатися в рамки.
2. Мати свою думку і позицію та не соромитися цього. Не обов'язково погоджуватися з усіма думками оточуючих.
3. Пам'ятати про свої власні цінності та притримуватися них. Це допоможе в складних ситуація не піддаватися впливам зовнішніх факторів.
4. Зосередити увагу на своєму розвитку і самовдосконаленні. Це допоможе стати більш впевненими у собі і менш вразливими перед соціальними стандартами.

Висновки до розділу 3

У висновку до даного розділу можна зазначити, що психологічне благополуччя та ціннісні орієнтації сучасних українок є важливими аспектами їхнього життя. Результати дослідження показали, що більшість українок мають середній рівень психологічного благополуччя, проте у них виникають певні труднощі з постановкою мети та контролем зовнішніх обставин.

Щодо ціннісних орієнтацій, за результатами дослідження було виявлено, що більшість українок надають перевагу цінностям, таким як гарні відносини з людьми, можливість виражати свої думки та бути незалежними. Вони цінують особистий розвиток, свободу та незалежність. Також не менш важливим для сучасних українок є можливість насолоджуватись сьогоденням.

Також був проведений кореляційний аналіз, завдяки якому було встановлено середній обернений зв'язок між рівнем благополуччя та конформізмом.

Крім того, було розроблено рекомендації щодо підвищення рівня благополуччя з урахуванням ціннісних орієнтацій.

ВИСНОВКИ

Молодь — це провідна група суспільства, яка виявляє в своїй свідомості перспективні тенденції розвитку сучасного суспільства. Нове покоління крізь призму власного сприйняття засвоює цінності від попереднього покоління та додає свої власні цінності. Цей процес динамічний і пов'язаний зі змінами в суспільстві.

Питання ціннісних орієнтацій та психологічного благополуччя загострюється в кризові періоди життя або історії. В таких випадках нова реальність коригує уже наявні у індивіда цінності.

Мета даного дослідження полягала в тому, щоб дослідити як вплинула сьогодення ситуація в країні на цінності та психологічне благополуччя молодих українок. Було виконано всі поставлені завдання: проведено аналіз та узагальнення літератури з проблеми психологічного благополуччя та ціннісних орієнтацій, досліджено рівень психологічного благополуччя сучасних українок, емпірично досліджено ціннісні орієнтації сучасних українок та визначено їх ієрархію.

Крім того, було визначено зв'язки між рівнем психологічного благополуччя та ціннісними орієнтаціями та розроблено рекомендації для підвищення рівня психологічного благополуччя з опорою на ціннісні орієнтації.

Підсумовуючи результати проведеного емпіричного дослідження, ми можемо зробити такі висновки:

1. Основними ціннісними орієнтаціями сучасних молодих українок є самостійність, доброзичливість та отримання насолоди від життя. Загалом ми бачимо тенденцію, що українки наразі стараються жити кожним днем та цінувати кожну прожиту мить, адже не знаєш, що чекає тебе потім. Вони почали більше приділяти уваги близьким людям, допомозі та піклуванню про них. Крім того, важливою цінністю для сучасних українок є відчуття власної незалежності та можливість вільно висловлювати свою думку.

2. Загалом всі складові благополуччя знаходяться на середньому рівні, проте у деяких людей виникають труднощі з тим, щоб знайти сенс життя, мету, поставити нові цілі. Адже війна стала великим стресовим випробуванням для всіх, вона зруйнувала плани та мрії і тепер потрібен час, щоб їх віднайти у нових дуже непростих умовах життя. Також прослідковуються труднощі з контролем того, що відбувається навколо, з'являється відчуття, що ти не здатний контролювати обставини.

Проте загалом, як показало дослідження, показник психологічного благополуччя опитаних молодих жінок знаходиться на середньому рівні, що свідчить про те, що молодь з часом адаптується до таких обставин і докладає зусиль, щоб відновлювати своє життя.

Також був встановлений обернений зв'язок між психологічним благополуччям (управління оточенням, особистісний ріст, мета у житті, самоприйняття) та конформізмом досліджених жінок. Це означає, що при зменшенні рівня конформізму, рівень психологічного благополуччя буде зростати, молоді українки будуть менше діяти відповідно до суспільних норм та очікувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Яковенко А. Вплив суспільних чинників на студентську молодь //Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – 2000. – № 1 – С. 84.
2. Булатевич Н.М. (2016) Андрагогічна модель викладання психології в сучасному класичному університеті. Класичний університет в контексті викликів епохи (Classic University in the Context of Challenges of the Epoch): матеріали укр.-польськ. наук. конф. (м. Київ, 22-23 вересня 2016 р.). К., С.179-180.
3. Гринців М.В. (2016). Особливості саморегуляції майбутніх психологів як чинник їхнього професійного становлення: дис. канд. психол. н. 19.00.07. К., 2016. 262 с.
4. Левковська Н. Динаміка ціннісних орієнтацій молоді / Н. Левковська // Політичний менеджмент. - 2006. - № 1. - С. 85-93.
5. Пірен М. Ціннісні орієнтації молоді в українському суспільстві на сучасному етапі / М. Пірен, О. Цілюрик // Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації. - 2011. -№ 4. - С. 213-218.
6. Балакірєва О.М., Ганюков О. А., Дудар Н.П. Система ціннісних орієнтацій, культурні потреби і духовний світ української молоді//Про становище молоді в Україні: Щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України.- К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – С. 53-58.
7. Скок М.А. Ціннісні орієнтації особистості сучасного студента / М.А. Скок // Вісник ЧДПУ. Серія: Психологічні науки : [зб. наук. праць] / [голов. ред. М.О. Носко ; Чернігівський державний педагогічний університет ім.Т.Г.Шевченка]. – Чернігів: Ред.-вид. центр ЧДПУ, 2002. – Вип. 11. – С. 128–132.

8. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності - К.: Либідь, 2003. - 376 с.
9. Бех І. Д. Духовні цінності в розвитку особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. - 1997. - №1. - С. 124-129
10. Українське суспільство: моніторинг – 2000 р. Інформаційно-аналітичні матеріали. / за ред. В.М. Ворони, А.О. Ручки. – К.: Ін-т соціології НАН України, 2000. – 390 с.
11. Поліщук Ю.Й. Соціально-педагогічна діяльність сучасних громадських молодіжних об'єднань в Україні. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук за спеціальністю – соціальна педагогіка. – Луганськ: ЛНПУ імені Тараса Шевченка, 2006. – 24 с.8.;
12. Єфтені Н.М. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді / Н.М. Єфтені // Актуальні проблеми політики : зб. наук. пр. / редкол.: С. В. Ківалов (керівник авт. кол.), Л. І. Кормич (ред.), М. А. Польовий (відп. секр.) [та ін.] ; ОНЮА, Південноукр. центр гендер. проблем. – Одеса, 2009. – Вип. 37. – С. 292-296.
13. Динаміка ціннісних орієнтацій української молоді, ІІ Качинська, Мультиверсум. Філософський альманах, 24-34, 2017.
14. Молодь та молодіжна політика в Україні: соціально-демографічні аспекти / За ред. Е.М. Лібанової. – К. : Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАН України, 2010. – 248 с.
15. Сокурянська Л.Г. Динаміка ціннісних орієнтацій студентської та шкільної молоді України: Від цінностей радянських до європейських / Л.Г. Сокурянська // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. – Х., 2016. – № 37. – С. 213–221.
16. Шапошникова І. В. Формування ціннісних орієнтацій сучасної української молоді / І.В. Шапошникова // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. – 2013. – Вип. 57. – С. 181–187.
17. Франкл В. (2012) Человек в поисках смысла. – М.: Биг-Пресс. 204 с.

18. Ціннісні орієнтації студентської молоді України: соціологічний аналіз проблеми, М. П. Бліхар Львівський національний університет імені Вісник Львівського університету. Серія соціологічна. 2011. Випуск 5. С. 116–125
19. Молодиченко В. В. Сутність цінностей / В. В. Молодиченко // Актуальні філософські та культурологічні проблеми сучасності: Збірник наукових праць [Відп. ред.: М. М. Бробко, О. Г. Шутов] – К.: Видавничий центр КНЛУ, 2009. – С. 26–34.
20. Погорільська Н. І., Ходанович О. В. Математичні методи в психологічних дослідженнях. Київ: Київський університет, 2015. 127 с.
21. Goodwin C. J. Research in psychology methods and design, 2016. 480 p.
22. Levine D.M., Stephan D.F. Even You Can Learn Statistics A Guide for Everyone Who Has Ever Been Afraid of Statistics. 2005. 306 p.