

ТРЕНИНГ «КАРТА ЦЕННОСТЕЙ» КАК ЛОГОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Н.Ф.Убайдуллаева¹ 

1. преподаватель кафедры педагогики и психологии Азиатского международного университета, Бухара, Республика Узбекистан

Mas'ul muallif: Убайдуллаева Назирахон Фазлиддиновна, преподаватель кафедры педагогики и психологии Азиатского международного университета, Бухара, Республика Узбекистан.

e-mail:
naziraubaydullayeva72@gmail.com

Accepted: 19 Sentabr 2026
Published: 19 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Убайдуллаева, Н. Ф. ТРЕНИНГ «КАРТА ЦЕННОСТЕЙ» КАК ЛОГОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ / Н. Ф. Убайдуллаева // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — Т. 9, № 1. — В. 392–397.

Аннотация. В статье рассматривается применение логотерапевтического подхода в профилактике и снижении стресса у студентов посредством авторского тренинга «Карта ценностей». Актуальность разработки обусловлена необходимостью поиска психологических технологий, направленных не только на уменьшение эмоционального напряжения, но и на формирование внутренних смысловых ресурсов личности. На основе анализа современных исследований студенческого стресса, смысла жизни, ценностей, психологической устойчивости и смыслоцентрированных вмешательств обосновывается положение о том, что актуализация личностных ценностей может способствовать изменению субъективного отношения студента к стрессовым ситуациям, повышению осмысленности деятельности и переходу от эмоционально-реактивного к конструктивному совладающему поведению. В статье представлена структура тренинга «Карта ценностей», включающая диагностику актуальных ценностей, их ранжирование, определение связи ценностей с жизненными целями, выявление ценностных конфликтов и формирование индивидуального плана ценностно-ориентированного действия. Предложена концептуальная модель механизма воздействия тренинга и система оценки его потенциальной эффективности.

Ключевые слова: студенты, смысл жизни, ценности, логотерапия, стресс, карта ценностей, тренинг, психологическая устойчивость, совладающее поведение, социальная психология.

“QADRIYATLAR XARITASI” TRENINGI TALABALARDA STRESSNI KAMAYTIRISHNING LOGOTERAPEVTIK VOSITASI SIFATIDA

Annotatsiya. Maqolada universitet talabalarida stressning oldini olish va uni kamaytirishda logoterapevtik yondashuvni muallif tomonidan ishlab chiqilgan “Qadriyatlar xaritasi” treningi orqali qo'llash masalasi yoritilgan. Mazkur intervensiyaning dolzarbligi nafaqat emotsional zo'riqishni kamaytirishga, balki shaxsning ichki ma'no va qadriyatlarga asoslangan resurslarini rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik texnologiyalarga bo'lgan ehtiyoj bilan belgilanadi. Talabalaridagi stress, hayot mazmuni, qadriyatlar, psixologik barqarorlik va ma'noga yo'naltirilgan intervensiyalar bo'yicha zamonaviy tadqiqotlar tahlili asosida shaxsiy qadriyatlarni faollashtirish talabalarining stressli vaziyatlarga subyektiv munosabatini o'zgartirish, faoliyatining mazmunlilik darajasini oshirish hamda emotsional reaktivlikka asoslangan xatti-harakatlardan konstruktiv koping xulq-atvoriga o'tishga yordam berishi mumkinligi asoslab berilgan. Maqolada “Qadriyatlar xaritasi” treningining tuzilishi, jumladan, mavjud qadriyatlarni baholash, ularni ustuvorlik darajasiga ko'ra tartiblash, qadriyatlar va hayotiy maqsadlar o'rtasidagi bog'liqliklarni aniqlash, qadriyatlar o'rtasidagi ziddiyatlarni aniqlash hamda individual qadriyatlarga yo'naltirilgan harakatlar rejasini ishlab chiqish bosqichlari keltirilgan. Shuningdek, treningning ta'sir mexanizmining konseptual modeli va uning ehtimoliy samaradorligini baholash tizimi taklif etilgan.

Kalit so'zlar: logoterapiya, stress, universitet talabalari, hayot mazmuni, qadriyatlar, “Qadriyatlar xaritasi”, trening, psixologik barqarorlik, koping xulq-atvori, ijtimoiy psixologiya.

THE “VALUES MAP” TRAINING AS A LOGOTHERAPEUTIC TOOL FOR REDUCING STRESS AMONG STUDENTS

Abstract. The article examines the application of the logotherapeutic approach to the prevention and reduction of stress among university students through the author-developed training program “Values Map.” The relevance of this intervention is determined by the need for psychological technologies aimed not only at reducing emotional tension but also at developing the individual's internal meaning-based resources. Based on an analysis of contemporary research on student stress, meaning in life, values, psychological resilience, and meaning-centered interventions, the article substantiates the proposition that the activation of personal values may contribute to changing students' subjective

attitudes toward stressful situations, increasing the meaningfulness of their activities, and facilitating a transition from emotionally reactive to constructive coping behavior. The article presents the structure of the "Values Map" training, which includes the assessment of current values, their ranking, identification of connections between values and life goals, detection of value conflicts, and development of an individual value-oriented action plan. A conceptual model of the training's mechanism of action and a system for assessing its potential effectiveness are also proposed.

Keywords: logotherapy, stress, university students, meaning in life, values, Values Map, training, psychological resilience, coping behavior, social psychology.

Введение. Период обучения в университете является одним из наиболее значимых этапов личностного и профессионального развития человека. Именно в этот период студент одновременно сталкивается с необходимостью освоения профессиональных компетенций, построения социальных отношений, формирования самостоятельности, определения профессионального направления и принятия решений относительно будущего. Одновременно университетская среда характеризуется множеством потенциальных стрессоров: высокой учебной нагрузкой, экзаменами, дефицитом времени, конкуренцией, необходимостью соответствовать академическим требованиям, финансовыми трудностями, неопределённостью профессионального будущего и изменением привычного социального окружения. Современные исследования показывают, что студенческий стресс представляет собой сложный многофакторный феномен. В систематическом обзоре 165 международных исследований, посвящённых совладающему поведению студентов, отмечено значительное разнообразие стрессоров и стратегий coping, а также необходимость разработки более комплексных программ профилактики стресса в университетской среде. В этой связи особое значение приобретает поиск таких психологических интервенций, которые воздействуют не только на эмоциональные проявления стресса, но и на более глубокие механизмы его возникновения. Одним из таких направлений является логотерапия В. Франкла, в центре которой находится проблема смысла жизни и способности личности занимать определённую позицию по отношению к обстоятельствам. Для студенческой аудитории данное положение имеет особое значение. Если учебная деятельность воспринимается студентом исключительно как внешнее требование, то высокая нагрузка может усиливать переживание давления. Если же обучение включено в систему личностно значимых ценностей и жизненных целей, те же требования могут получать другое психологическое значение. Именно поэтому в рамках настоящей статьи предлагается рассмотреть «Карту ценностей» как структурированный тренинговый инструмент логотерапевтической направленности.

1. Теоретические основания тренинга «Карта ценностей». Логотерапевтический подход основывается на представлении о том, что человек способен обнаруживать смысл даже в сложных обстоятельствах и осуществлять выбор собственного отношения к ним. В контексте студенческого стресса это позволяет перейти от вопроса: «Как полностью устранить стресс?» к другому вопросу: «Как студент может осмыслить ситуацию и выбрать конструктивное действие в условиях стресса?» Таким образом, логотерапевтическая работа направлена не на отрицание трудностей, а на изменение их личностного контекста. Ценности в данном процессе выполняют функцию своеобразного ориентира. Они позволяют студенту определить, что является для него действительно значимым и какие действия соответствуют его представлениям о желаемой жизни. Современный систематический обзор исследований смысла жизни у 1000 студентов показал, что более выраженное чувство смысла связано с меньшей выраженностью тревожности, депрессивных проявлений и суицидальных мыслей, а также с более высокой устойчивостью, самооценкой и удовлетворённостью жизнью. Авторы также выделяют мотивацию, ясность Я-концепции, благодарность и социальную интеграцию как факторы, связанные с ощущением жизненной цели. Следовательно, работа с ценностями может рассматриваться как один из путей актуализации смысловой сферы личности.

2. Почему именно «карта ценностей»? В традиционной психологической работе ценности часто обсуждаются абстрактно. Студент может знать, что для него важны семья, образование, здоровье, профессиональное развитие или отношения, но при этом не осознавать: какие ценности являются для него приоритетными; какие ценности конфликтуют между собой; какие ценности уже реализуются; какие ценности остаются только декларациями; какие ценности помогают ему справляться со стрессом; какие действия соответствуют выбранным ценностям. Поэтому в предлагаемом тренинге ценность переводится из абстрактного понятия в индивидуальную психологическую карту.

Карта позволяет установить связь: ЦЕННОСТЬ → СМЫСЛ → ЦЕЛЬ → ДЕЙСТВИЕ → ПЕРЕЖИВАНИЕ КОНТРОЛЯ И СУБЪЕКТНОСТИ. Например: образование → профессиональное развитие → успешно завершить обучение → ежедневно выполнять конкретную учебную задачу. В результате студент получает не только понимание того, что для него важно, но и конкретный поведенческий ориентир.

3. Научное обоснование работы с ценностями. Особый интерес представляет исследование Gregg и соавторов, в котором участвовали 98 студентов. Участники были случайным образом распределены в условие ценностной ясности и контрольное условие, после чего подвергались стандартизированному социальному стрессору. Участники, получившие вмешательство по прояснению ценностей, демонстрировали более низкую кортизоловую реактивность по сравнению с контрольным условием. При этом авторы подчёркивали, что полученные результаты относятся именно к ценностному прояснению, а не позволяют автоматически считать любую работу с ценностями эффективной для снижения стресса. Это исследование имеет непосредственное значение для предлагаемого тренинга. Оно показывает возможность связи между: прояснением ценностей →

стрессовой реакцией. Однако для логотерапевтического тренинга важно дополнить простое определение ценностей смысловым вопросом: «Почему именно эта ценность важна для меня?» И далее: «Как она может помочь мне действовать в ситуации стресса?» Именно этот переход отличает предлагаемую «Карту ценностей» от простого упражнения по ранжированию ценностей.

4. Цель тренинга «Карта ценностей»

Цель тренинга - создание условий для осознания студентами собственных ценностей, их связи с жизненными смыслами и целями, а также формирования ценностно-ориентированного способа реагирования на стрессовые ситуации.

Основные задачи: Помочь студентам определить индивидуально значимые ценности; Выявить расхождение между декларируемыми и реально реализуемыми ценностями; Определить связь ценностей с жизненными и профессиональными целями; Выявить ценностные конфликты, способствующие внутреннему напряжению; Сформировать конструктивное отношение к стрессовой ситуации; Перевести ценность в конкретное действие; Сформировать индивидуальную «Карту ценностей»; Развить субъектность и ответственность за собственный выбор.

5. Структура тренинга. Предлагаемый тренинг рассчитан на 6 занятий по 90 минут. Такая продолжительность является проектируемой структурой авторской программы, а не утверждением об эмпирически доказанной оптимальной дозировке.

Таблица 1.

Структура тренинга «Карта ценностей»

№	Этап	Основное содержание	Психологическая задача
1	«Что для меня важно?»	Первичное выявление ценностей	Осознание ценностной сферы
2	«Моя иерархия ценностей»	Ранжирование ценностей	Определение приоритетов
3	«Ценность и смысл»	Анализ личностного смысла ценностей	Формирование смысловой связи
4	«Ценность и стресс»	Анализ стрессовых ситуаций	Выявление ценностных конфликтов
5	«От ценности к действию»	Формирование конкретных действий	Переход от осмысления к поведению

6. Содержание тренинга. Занятие 1. «Что для меня действительно важно?»

На первом этапе студентам предлагается список ценностей: семья; здоровье; образование; профессиональный успех; дружба; любовь; свобода; ответственность; духовность; творчество; материальная стабильность; уважение; помощь другим; развитие; безопасность; самостоятельность. Задача участника - выбрать 10 наиболее значимых ценностей. Затем количество ценностей сокращается до пяти. После этого студент отвечает на вопросы: Почему эта ценность важна для меня? Откуда она появилась? Реализую ли я её сейчас? Что происходит со мной, когда я не могу её реализовать? Может ли эта ценность помогать мне в трудной ситуации?

7. Занятие 2. «Моя иерархия ценностей» На втором этапе проводится ранжирование. Студент располагает пять выбранных ценностей от наиболее значимой к менее значимой.

Таблица 2.

Индивидуальная иерархия ценностей

Ранг	Ценность	Степень значимости, 1-10	Реализованность, 1-10	Разрыв
1	Семья	10	8	2
2	Здоровье	9	5	4
3	Образование	9	7	2
4	Профессиональное развитие	8	5	3
5	Дружба	7	6	1

Разрыв = значимость – реализованность. Данный показатель используется не как диагностический тест, а как инструмент саморефлексии. Особое внимание уделяется ценностям с большим разрывом. Например: «Здоровье для меня очень важно - 9 баллов, но я реализую эту ценность только на 5 баллов». Затем студент отвечает: «Что именно препятствует реализации этой ценности?» Так обнаруживаются потенциальные источники внутреннего напряжения.

8. Занятие 3. «Ценность - смысл - цель» На этом этапе используется логотерапевтическая цепочка:

Таблица 3.

Перевод ценности в смысл и действие

Ценность	Почему она важна?	Какой смысл она имеет?	Какая цель связана с ней?	Какое действие я могу сделать?
Образование	Хочу стать специалистом	Развитие профессионального потенциала	Успешно завершить семестр	1 час самостоятельной работы
Семья	Чувство принадлежности	Быть поддерживающим членом семьи	Поддерживать контакт	Позвонить близкому
Здоровье	Хочу сохранять энергию	Возможность реализовать другие цели	Нормализовать режим	Сон до 23:00
Профессиональное развитие	Хочу быть компетентным	Самореализация	Освоить новый навык	30 минут практики

Таким образом, абстрактная ценность превращается в конкретный смысл и действие.

9. Занятие 4. «Ценность и стресс» На этом этапе студент выбирает одну актуальную стрессовую ситуацию. Например: «Я не успеваю подготовиться к экзамену». Далее используется схема: Ситуация → мысль → эмоция → ценность → возможное отношение → действие.

Таблица 4.

Анализ стрессовой ситуации

Компонент	Пример
Ситуация	Скоро экзамен
Автоматическая мысль	«Я ничего не успею»
Эмоция	Тревога
Ценность	Образование
Смысл	Получение профессиональных знаний
Возможное отношение	Экзамен - трудная, но ограниченная по времени задача
Действие	Составить план подготовки

Главная задача данного упражнения - показать студенту, что между стрессовой ситуацией и реакцией существует пространство выбора.

10. Занятие 5. «От ценности к действию» На этом этапе используется принцип: «Ценность не заканчивается пониманием - она реализуется через действие». Каждый участник формулирует три действия: 1. Сегодня: Что я могу сделать сегодня? 2. На этой неделе: Что я могу сделать в течение недели? 3. В течение месяца: Какое действие приблизит меня к реализации выбранной ценности? Например: Ценность: профессиональное развитие. Сегодня: прочитать 5 страниц профессиональной литературы. На этой неделе: выполнить практическое задание. В течение месяца: завершить мини-проект. Таким образом, тренинг направляет студента от размышления к субъектному действию.

11. Занятие 6. Формирование индивидуальной «Карты ценностей». На завершающем этапе каждый студент создаёт собственную карту.

Рисунок 1. Авторская модель «Карты ценностей»

12. Концептуальный график механизма воздействия. Для научной статьи принципиально важно не представлять придуманные числовые значения как результаты эксперимента. Поэтому на данном этапе предлагается концептуальный график, отражающий предполагаемую последовательность психологических изменений.

Рисунок 2. Концептуальная динамика воздействия тренинга «Карта ценностей»

ТРЕНИНГ «КАРТА ЦЕННОСТЕЙ»

Примечание: данный график является концептуальной моделью предполагаемого механизма и не отражает фактические количественные результаты экспериментального исследования.

13. Логотерапевтический механизм тренинга. На основе теории и анализа литературы предлагается рассматривать механизм тренинга следующим образом.

Таблица 5.

Психологический механизм «Карты ценностей»

Этап	Психологический процесс	Предполагаемый эффект
1	Осознание ценностей	Повышение самоосознанности
2	Ранжирование	Формирование приоритетов
3	Поиск смысла	Усиление осмысленности
4	Выявление конфликта	Осознание источника напряжения
5	Изменение отношения	Повышение субъектности
6	Ценностное действие	Активизация копинг

Этап	Психологический процесс	Предполагаемый эффект
7	Социальное действие	Усиление социальной связанности
8	Рефлексия результата	Закрепление нового способа реагирования

14. Связь «Карты ценностей» с основными механизмами логотерапии. Предлагаемый тренинг непосредственно связан с четырьмя механизмами, которые могут рассматриваться в рамках более широкой логотерапевтической модели.

1. Ценностно-смысловая переориентация. Студент отвечает на вопрос: «Что для меня действительно имеет значение?»

2. Изменение отношения. Студент учится различать: «Я не всегда могу изменить обстоятельства, но могу работать со своим отношением и выбором действия».

3. Деревлексия. Внимание переносится: от постоянного наблюдения за собственным стрессом → к значимой деятельности.

4. Социальная связанность. Ценность реализуется через: отношения, ответственность, помощь, сотрудничество и социально значимую деятельность. Таким образом, «Карта ценностей» может выступать первым, базовым модулем более широкой логотерапевтической программы.

17. Предполагаемая модель медиаторного эффекта. Предлагается проверить следующую гипотезу: Тренинг «Карта ценностей»

Дополнительно может быть проверен путь: «Карта ценностей» → социальная связанность → устойчивость → стресс. Такой подход позволит перейти от вопроса: «Работает ли тренинг?» к более научно значимому вопросу: «Через какие психологические механизмы тренинг влияет на стресс?»

18. Научная новизна предлагаемого подхода. Научная новизна предлагаемого подхода заключается в концептуализации «Карты ценностей» как структурированного логотерапевтического тренингового инструмента, объединяющего четыре уровня психологической работы: ценностный - определение личностных приоритетов; смысловой - определение значения ценностей; регуляторный - изменение отношения к стрессовой ситуации; поведенческий - переход от ценности к конкретному действию. В отличие от простого упражнения на ранжирование ценностей, предложенная технология включает последовательную связь: ценность → смысл → цель → стрессовая ситуация → отношение → действие. Именно эта последовательность позволяет рассматривать «Карту ценностей» не только как упражнение по самопознанию, но и как потенциальный инструмент социально-психологической профилактики стресса. Анализ современной литературы позволяет говорить о нескольких основаниях для разработки ценностно-смыслового тренинга. Во-первых, смысл жизни рассматривается как значимый психологический ресурс студентов. Современный систематический обзор показывает его связь с устойчивостью, удовлетворённостью жизнью, самооценкой и более низким уровнем негативных психологических проявлений. Во-вторых, исследования ценностной ясности демонстрируют возможность влияния краткого ценностного вмешательства на физиологическую реакцию на острый стресс. При этом важно не преувеличивать данный результат: он получен в условиях стандартизированного стрессора и не доказывает автоматически эффективность длительного тренинга для хронического академического стресса. В-третьих, исследования смыслоцентрированных вмешательств у студентов показывают перспективность использования логотерапевтических методов. В исследовании с использованием logo-autobiography у корейских студентов после шести занятий наблюдались более низкие показатели стресса и депрессии и более высокий уровень смысла жизни по сравнению с контрольной группой; эффекты для стресса и смысла сохранялись через четыре недели. В-четвёртых, более широкая доказательная база логотерапевтических и смыслоцентрированных вмешательств также указывает на потенциал таких подходов в отношении психологического стресса. Таким образом, «Карта ценностей» может рассматриваться как структурированный промежуточный механизм между теорией смысла и практической психологической интервенцией.

Закключение. Проведённый теоретико-аналитический анализ позволяет рассматривать ценностно-смысловую работу как перспективное направление психологической профилактики студенческого стресса. Особенно перспективным является проведение тренинга в начале учебного года и перед периодами повышенной академической нагрузки. При этом тренинг не должен заменять профессиональную психологическую или психиатрическую помощь студентам с выраженной клинической симптоматикой. В рамках предложенного подхода разработан тренинг «Карта ценностей», основанный на логотерапевтической идее актуализации смысла, ценностей, ответственности и выбора отношения к обстоятельствам. Основное отличие предлагаемой технологии заключается в последовательном переводе ценности из абстрактной категории в конкретную систему: ЦЕННОСТЬ → СМЫСЛ → ЦЕЛЬ → ОТНОШЕНИЕ → ДЕЙСТВИЕ. Данная последовательность позволяет связать смысловую сферу личности с механизмами совладания со стрессом. В структуре тренинга выделены следующие основные этапы: осознание ценностей, их ранжирование, выявление связи ценностей со смыслом жизни, анализ ценностных конфликтов, изменение отношения к стрессовой ситуации, формирование конкретных ценностно-ориентированных действий и создание индивидуальной «Карты ценностей». Предлагаемая модель позволяет предположить, что повышение ясности собственных ценностей может способствовать формированию более устойчивой смысловой ориентации, изменению отношения к стрессорам, повышению субъектности и переходу к конструктивному совладающему поведению. Однако представленная

модель на данном этапе является теоретически и методически обоснованной, а не доказанной причинной моделью. Перспективным направлением дальнейшего исследования является проверка медиаторной модели, в которой повышение ясности ценностей и смысла жизни выступает промежуточным механизмом между тренинговым воздействием и снижением субъективного стресса. Таким образом, тренинг «Карта ценностей» может быть рассмотрен как перспективный практический модуль логотерапевтической программы психологической поддержки студентов, ориентированный не только на уменьшение стрессового напряжения, но и на развитие смысловой определённости, субъектности, конструктивного совладания и психологической устойчивости.

Список использованной литературы

- [1] Frankl V.E. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 2006.
- [2] Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
- [3] Gregg J.A., Namekata M.S., Louie W.A., Chancellor-Freeland C. Impact of values clarification on cortisol reactivity to an acute stressor // Journal of Contextual Behavioral Science. 2014. Vol. 3. No. 4. P. 299–304. DOI: 10.1016/j.jcbs.2014.08.002.
- [4] Robatmili S., Sohrabi F., Shahrak M.A., Talepasand S., Nokani M., Hasani M. The effect of group logotherapy on meaning in life and depression levels of Iranian students // International Journal for the Advancement of Counselling. 2015. Vol. 37. P. 54–62. DOI: 10.1007/s10447-014-9225-0.
- [5] Vos J., Vitali D. The effects of psychological meaning-centered therapies on quality of life and psychological stress: A meta-analysis // Palliative & Supportive Care. 2018. Vol. 16. No. 5. P. 608–632. DOI: 10.1017/S1478951517000931.
- [6] Viskovich S., Pakenham K.I., Fowler J.A. A mixed-methods evaluation of experiential intervention exercises for values and committed action from an Acceptance and Commitment Therapy mental health promotion program for university students // Journal of Contextual Behavioral Science. 2021. Vol. 22. P. 108–118.
- [7] Fereydouni S., Forstmeier S. An Islamic form of logotherapy in the treatment of depression, anxiety and stress symptoms in university students in Iran // Journal of Religion and Health. 2022. Vol. 61. P. 139–157. DOI: 10.1007/s10943-021-01495-0.
- [8] Ortega-Gómez C., García-Barrera A., Martínez-Álvarez I., Baca-García E. The meaning in life in European university students: A systematic literature review // Cogent Education. 2025. Vol. 12. No. 1. Article 2554315. DOI: 10.1080/2331186X.2025.2554315.
- [9] Waterhouse P., Samra R. University Students' Coping Strategies to Manage Stress: A Scoping Review // Educational Review. 2025. P. 127–167. DOI: 10.1080/00131911.2024.2438888.
- [10] Seo K., Chun J. Effectiveness of a grief programme for sudden bereavement: A logotherapy approach // Death Studies. 2025. DOI: 10.1080/07481187.2025.2556121.