

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
на тему:

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ
ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала студентка 2 курсу, ПСм 21
групи

Спеціальності 053 Психологія

ГАНУК Анна-Марія

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Оксана ЧУЙКО

Рецензент: кандидат психологічних наук,
доцент Олександра ГРИНЧУК

Івано-Франківськ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....

..3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ
ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ
ВІЙНИ.....6

- Психологічний аналіз поняття життєвих перспектив
особистості.....

.6

- Психологічні особливості формування життєвих перспектив
студентської молоді в умовах
війни.....13

- Основні підходи до вивчення життєстійкості
особистості.....

19

- Теоретичний аналіз впливу життєстійкості на формування
життєвих перспектив студентської молоді в умовах
війни.....26

Висновки до розділу

1.....35

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК
ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ

МОЛОДІ	В	УМОВАХ
ВІЙНИ.....		37

2.1. Програма емпіричного дослідження особливостей життєстійкості як чинника формування життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни.....	37
---	----

2.2. Психологічні особливості життєстійкості студентів в умовах війни.....	44
--	----

2.3. Вплив життєстійкості на формування життєвих перспектив студентів	в	умовах	війни
.....			52

Висновки	до	розділу
2.....		64

РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ І РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	68
---	----

3.1. Рекомендації щодо психологічної підтримки і розвитку життєстійкості як чинника формування життєвих перспектив студентів.....	68
---	----

3.2. Програма тренінгу розвитку життєстійкості як чинника формування життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни.....	72
--	----

Висновки	до	розділу
3.....		75

ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Російське повномасштабне вторгнення в Україну стало переломним моментом в історії держави, суттєво трансформувавши життя мільйонів її громадян. Через збройну агресію значна частина населення була змушена залишити рідні домівки, здійснюючи внутрішню чи зовнішню міграцію — як в межах країни, так і за її межами. У відповідь на загрозу незалежності, сотні тисяч українців стали на захист держави, вступивши до лав Збройних Сил України та територіальної оборони.

Численні громадяни стали жертвами окупаційного режиму, зазнаючи тяжких фізичних і психологічних страждань, включно з тортурами, ув'язненням, голодом і приниженням людської гідності. Війна радикально змінила звичне життя людей, змусивши їх не лише змінити місце проживання, але й адаптуватися до нових соціально-професійних реалій, часто — ціною втрати попередньої кар'єри або навчання.

Сучасні збройні конфлікти є викликом не лише для фізичного виживання, а й для збереження психологічної рівноваги. В умовах постійної небезпеки, невизначеності та стресу життестійкість набуває особливого значення як внутрішній ресурс, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до екстремальних умов, зберігати психічне здоров'я та функціональність. Саме життестійкість виступає одним із ключових

чинників, що визначає ефективність особистісної реакції на кризу, здатність до відновлення й продовження життя у складних обставинах.

Попри те, що досліджень, присвячених психологічній життєстійкості, не так вже й багато, ця тема викликає стійкий інтерес серед представників різних наукових напрямів. Особливу увагу приділяють вивченню феномену життєстійкості, її емоційної складової та інших структурних аспектів такі відомі дослідники, як С. Мадді, С. Кобейса, М. Руттер, Е. Вернер, В. Мосс, Є. Головаха, Л. Сохань та інші. У контексті збройних конфліктів проблематика життєстійкості розглядається в роботах І. Ламаша, І. Пішко, Н. Лозінської, М. Хараджи та ін.

Згідно з результатами наукових розвідок, життєстійкість відображає рівень сформованості здатності особистості зберігати внутрішню стабільність, психоемоційну рівновагу та адаптивність у кризових і травматичних ситуаціях.

Огляд сучасного стану наукових досліджень у галузі психології життєстійкості свідчить про зростання інтересу до цієї проблематики, розширення її теоретичного та емпіричного поля. Водночас залишається актуальною потреба у формуванні системного та інтегративного підходу до вивчення життєстійкості як важливого чинника збереження психічного здоров'я, особливо в умовах тривалої соціальної нестабільності.

Сучасна реальність характеризується високим рівнем непередбачуваності, загрозливості та соціальної напруги, що особливо гостро відчувається молоддю. Воєнні дії на території України, ускладнення економічної ситуації та загострення соціальних викликів провокують зростання психоемоційного навантаження.

У зв'язку з цим розвиток життєстійкості студентської молоді набуває надзвичайної значущості, оскільки саме цей ресурс дозволяє ефективно

адаптуватися до екстремальних обставин, зберігати психічне благополуччя та будувати життєві перспективи. Вказані чинники зумовлюють актуальність подальших досліджень у цьому напрямі, а також необхідність розробки психологічних стратегій підтримки молоді в умовах воєнного часу.

Об'єктом дослідження виступають життєві перспективи студентської молоді

Предмет дослідження - життєстійкість як чинник формування життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни

Мета дослідження полягає у вивченні впливу життєстійкості на формування життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконання наступних завдань:

- проаналізувати теоретичні підходи до визначення життєстійкості та її ролі у формуванні життєвих перспектив молоді;
- проаналізувати особливості життєстійкості студентської молоді в умовах війни
- дослідити взаємозв'язок між рівнем життєстійкості студентів та їхніми життєвими перспективами в умовах соціальних та психологічних змін;
- розробити рекомендації для підвищення життєстійкості студентської молоді як чинника формування життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни

База дослідження - дослідження було реалізоване на базі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. У вибірку увійшли 50 студентів різних спеціальностей.

Практичне значення дослідження - отримані результати доцільно використовувати у практиці роботи з молоддю, особливо зі студентами, які демонструють низький рівень життєвої впевненості. Запропоновані підходи

та розроблена авторська анкета можуть бути основою для розробки психологічних тренінгових програм, спрямованих на формування адаптаційних стратегій, підвищення стресостійкості та життєстійкості у періоди соціальних і воєнних криз.

Структура роботи налічує 86 сторінок і складається з вступу, 3 розділів, висновків, використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічний аналіз поняття життєвих перспектив особистості

Психологічна (когнітивна) перспектива визначається здатністю людини свідомо передбачати та прогнозувати майбутнє, організовувати його, формувати життєві плани і уявляти себе в майбутньому. У особистісній (мотиваційній) перспективі спрямованість людини в майбутнє забезпечується мотивацією, готовністю до нього в даний момент, а також установкою на майбутнє, навіть якщо немає чіткого когнітивного образу майбутнього.

Особистісна перспектива є показником зрілості особистості, її потенціалу для розвитку та здатності організовувати свій час. Життєва перспектива відображає реальний потенціал і можливості особистості, які ґрунтуються на минулому досвіді, є об'єктивно присутніми в теперішньому і мають реалізуватися в майбутньому. Це не лише майбутні цілі та цінності, а й темп життєвого розвитку, оптимальність прогресу та зростання активності особистості. Життєва перспектива являє собою уявлення про майбутнє, яке включає складний взаємозв'язок очікуваних подій. Вона відображає загальну орієнтацію, враховуючи потенціал розвитку, і може бути не тільки

позитивною, не вимагаючи вольових зусиль. Життєва перспектива є способом усвідомленого та відносно структурованого освоєння особистістю свого майбутнього [4]. Це потенційні можливості, які об'єктивно існують у сьогоденні і, гіпотетично, можуть реалізуватися в майбутньому. Життєві перспективи поєднують як майбутні життєві цілі, так і темп руху до них, сприяючи зростанню активності особистості. Наявність далекоглядних перспектив свідчить про молодий психологічний вік людини та надає життю сенс, тоді як звуження життєвих перспектив зазвичай відбувається під час життєвих криз.

Життєва перспектива, як динамічне психічне утворення, є уявленням про бажане та усвідомлене майбутнє, що поєднує морально-світоглядні, ціннісно-цільові та діяльнісно-поведінкові аспекти самовизначення [34]. Є. І. Головаха пропонує розглядати життєву перспективу як цілісну картину майбутнього, що формується в складному і суперечливому взаємозв'язку між запланованими та очікуваними подіями, які людина пов'язує з соціальною цінністю та індивідуальним сенсом свого життя [20]. К. К. Платонов вважає це поняття образом бажаного та усвідомленого майбутнього, яке може бути досягнуте за умови реалізації певних цілей [11]. Наявність життєвих перспектив передбачає вибір конкретних життєвих стратегій для їх досягнення. Ці стратегії реалізуються через вибір та ранжування особистістю певних ідентичностей, індивідуальних стилів та досяжних статусів у контексті актуального самовизначення.

Життєва перспектива – це спосіб, яким особистість організовує своє найближче та віддалене майбутнє, спираючись на ціннісні орієнтації, життєві цілі та програми, які є її основними складовими. При плануванні майбутнього, зокрема конкретних подій, цілей і завдань, людина керується ієрархією цінностей, що сформувалася у її свідомості. Ціннісні орієнтації

особистості виступають як фактори, які визначають її життєвий шлях, переміщуючи її від однієї події до іншої. В основі цих орієнтацій лежить система сприйнятих і засвоєних соціальних цінностей, з яких людина обирає ті, що найбільше відповідають її домінуючим потребам. Ціннісні орієнтації формують пріоритети в різних сферах діяльності та напрямках життєвого шляху, на яких особа планує зосередити свої зусилля та енергію. Вони не мають такої чіткої визначеності, як сформульовані цілі та плани, що дозволяє їм виконувати більш глибоку регулятивну функцію. Якщо життєві цілі та плани не реалізуються, наявність ціннісних регуляторів допомагає особистості зберігати стійкість під час «кризи нереалізованості». А якщо ж заплановані цілі досягнуті і втрачають свою мотиваційну силу, ціннісні орієнтації спонукають до формулювання нових намірів. Це, звісно, відбувається лише тоді, коли у людини є чітка ієрархія ціннісних орієнтацій, адже основою описаного механізму є стабільна структура ціннісної свідомості. Якщо ж ця ієрархія недостатньо сформована і цінності змагаються за значущістю в свідомості людини, їй важко визначити пріоритетні напрямки самореалізації, і вона не може обрати найбільш важливі сфери діяльності, на яких варто зосередити свої зусилля. Конкуренція та суперечливість ціннісних орієнтацій у ситуації життєвого вибору стають початковим моментом розбіжності між тим, чого людина прагне досягти в майбутньому, і тим, що вона готова для цього зробити.

Компоненти життєвих перспектив охоплюють низку психологічних, соціальних і ціннісних елементів, які формують уявлення людини про своє майбутнє, цілі та способи їх досягнення. У психології життєві перспективи розглядаються як інтегративне утворення, що визначає напрям розвитку особистості. Основні компоненти включають:

Цільова спрямованість — наявність чітких цілей і прагнень, які особистість прагне реалізувати у майбутньому. Це може стосуватися професії, сімейного життя, самореалізації, служіння суспільству.

Мотиваційна сфера — система внутрішніх мотивів, які спонукають людину діяти. Вона включає віру в успіх, бажання досягати, подолання перешкод, потребу в самореалізації.

Ціннісні орієнтації — уявлення про те, що є важливим у житті: свобода, добробут, сім'я, знання, служіння Батьківщині, духовність тощо. Саме цінності визначають, які цілі буде ставити особистість і якими шляхами їх досягатиме.

Очікування і уявлення про майбутнє — наскільки особистість впевнена у позитивному розвитку подій, чи очікує реалізації своїх планів, чи передбачає труднощі. Позитивне ставлення до майбутнього відіграє роль психологічного ресурсу.

Рівень самосвідомості — розуміння своїх можливостей, сильних і слабких сторін, усвідомлення своєї ролі в суспільстві. Високий рівень самосвідомості дозволяє будувати реалістичні, але водночас амбітні життєві плани.

Часова перспектива — здатність бачити своє життя в динаміці, планувати не лише на найближчий час, а й на віддалене майбутнє, розуміти причинно-наслідкові зв'язки між сьогоденням і майбутнім.

Рефлексивність — здатність аналізувати свій життєвий шлях, переосмислювати досвід, коригувати життєві цілі та стратегії.

Активність і здатність до самореалізації — внутрішня готовність діяти, нести відповідальність за своє життя, долати труднощі й адаптуватися до змін.

Отже, важливою умовою успішної самореалізації особистості в майбутньому є узгоджена та несуперечлива система ціннісних орієнтацій, яка слугує основою для формування змістовних і хронологічно координованих життєвих цілей і планів. Проте навіть така система не забезпечує повної відсутності проблем і труднощів у процесі визначення мети та її досягнення. Адже, незважаючи на чітке уявлення про сфери та напрямки діяльності, людина може не мати конкретних життєвих намірів. Навіть якщо життєві цілі існують, вони можуть не відповідати можливостям і здібностям особистості або умовам її життя.

Таким чином, поряд із узгодженою та несуперечливою системою ціннісних орієнтацій, яка свідчить про достатню сформованість уявлень людини про своє майбутнє, важливо також враховувати адекватність життєвих цілей. Терміни «життєва ціль» і «життєвий план» були введені в психологічну науку А. Адлером . Він вважав, що основною метою кожної людини є досягнення влади, переваги над іншими та компенсація власних комплексів неповноцінності [2]. Життєвий план, на його думку, складається з комплексу захисних реакцій і раціоналізацій, які особа використовує для досягнення цієї мети. Є. І. Головаха визначає життєву ціль як конкретну і хронологічну межу актуального майбутнього, що безпосередньо пов'язана з проблемами сьогодення [20]. Якщо до цієї межі майбутнє наповнене конкретними життєвими планами, які ведуть до реалізації відповідних життєвих цілей, то за її межами воно може бути виражене лише в загальних орієнтаціях на життєві цінності, які не потребують чіткої хронологічної та предметної визначеності. Життєві цілі є одними з найважливіших складових свідомості особистості і значною мірою залежать від її свідомості, інтересів, потреб, здібностей, життєвого досвіду, соціального статусу та системи соціальних ролей. Цілі, які ставить перед собою людина, повинні бути

реалістичними та відповідати як внутрішнім (особистим можливостям), так і зовнішнім (соціально-політичним, економічним та іншим умовам) факторам [17]. Людина повинна чітко усвідомлювати свої здібності, таланти та оптимальні шляхи для самореалізації. Визначення цілей вимагає знання напрямку діяльності та уявлення про ідеальний результат бажаної події, що відокремлює досяжне майбутнє в цій сфері від ще не освоєного.

Життєві плани слугують засобами для реалізації життєвих цілей, конкретизуючи їх у хронологічному та змістовному аспектах. Вони визначають порядок дій, необхідних для досягнення життєвих цілей, які є основними орієнтирами на життєвому шляху в майбутньому. Майбутнє можна розглядати як відносно організовану сукупність подій, реалізація яких сприяє досягненню бажаних результатів. С. Плаксієв стверджує, що життєві плани є прагненням особистості організувати своє життя певним чином через визначення та досягнення конкретних цілей, які відображають думки та бажання людини щодо її теперішньої та майбутньої діяльності. Ці цілі формуються під впливом об'єктивних умов життя, а також потреб, інтересів і ціннісних орієнтацій особистості. Життєвий план є безперервним процесом створення нових цілей і шляхів їх реалізації. Людина постійно коригує свої плани в ході їх виконання, обираючи нові завдання та цілі, тому фактично між планами, які змінюють один одного, немає проміжків. Життєві плани охоплюють не лише раціональний аспект (логічно обрані та проаналізовані завдання і цілі). Зазвичай, життєві плани містять певну частку фантазії та мрій, оскільки людина уявляє себе в майбутньому, ніби «бачить» себе після досягнення поставлених цілей і реалізації образу бажаного майбутнього [2].

Відмінність життєвих планів від прогнозування майбутнього полягає в тому, що в них не фіксується загальний образ майбутнього життя, а визначаються конкретні завдання, які потрібно вирішити для досягнення

бажаного результату, а також конкретні засоби для їх реалізації. З точки зору цілей, життєві плани можна поділити на ситуативні та корінні. Ситуативні плани орієнтовані на досягнення найближчих цілей. Вони є необхідними та корисними, але якщо все життя людини зводиться лише до реалізації таких планів, це може свідчити про відсутність основної життєвої мети.

Таким чином, ситуативні плани повинні бути складовою частиною загальних життєвих планів, не займаючи в них провідного місця. Життєвий план не лише передбачає можливе майбутнє, а й включає в себе самовизначення та формулювання завдань, які людина ставить перед собою і які вона повинна виконати. Як зазначає Л. Н. Коган, з цієї перспективи життєвий план є важливим інструментом самовиховання, що включає розвиток дисципліни, сили волі, самоконтролю, сміливості, а також боротьбу з лінією та неефективним використанням часу, сил і талантів. Це підкреслює значущість життєвих планів. Оскільки в життєвих планах бажане майбутнє зазвичай уявляється лише в загальних рисах, людина не застрахована від помилок і розчарувань. При складанні довгострокових планів зростає їхня невизначеність, нечіткість, а також ймовірність змін або заміни на інші [9].

Таким чином, неможливо заздалегідь передбачити всі нюанси та несподіванки, які можуть як сприяти, так і заважати досягненню бажаного майбутнього, адже людина здатна визначати лише основні цілі та ключові завдання. Тому планування життєвого шляху не може бути надто деталізованим. Як зазначає Л. Н. Коган, життєвий план є свого роду орієнтиром, компасом, що допомагає не збитися з правильного шляху; будь-яке інше сприйняття життєвого плану неминуче веде до містики [9]. Вчені В. Ф. Сержантов і В. В. Гречаний зазначають, що життєві плани часто мають «фрагментарний» характер. Це пов'язано з тим, що прогноз або план охоплює лише основні аспекти майбутнього, такі як вибір професії, побажання щодо

місця роботи, бажаний стиль життя, можливості подальшого навчання та підвищення кваліфікації, а також прагнення змінити або зберегти місце проживання [27]. Цілі, які визначаються в життєвому плані, формуються в свідомості поступово: виконуючи одні завдання, людина створює нові. Особливості побудови та реалізації планів залежать від змісту цілей. Наприклад, якщо сама життєва мета є ілюзорною, то й плани її досягнення, ймовірно, залишаться нездійсненими. Водночас реальність життєвої цілі є необхідною, але не достатньою умовою для реалізації життєвого плану, оскільки він може бути утопічним у контексті засобів досягнення мети.

Перебування в надзвичайних умовах воєнного конфлікту спричиняє стан постійного стресу і травматизації для усіх учасників подій: як військових, так і цивільних, всіх, кого ці події стосуються прямо або опосередковано, а надто таких соціально вразливих категорій, як жінки, діти й підлітки, люди похилого віку. Окрім того, особливістю воєнного конфлікту на Україні є його гібридний характер, що чинить додатковий стресогенний вплив: втрачаються звичні орієнтири у сприйнятті навколишньої дійсності, відчуття стабільності та прогнозованості життя, деформуються цінності [31].

Отже, уточнення планів передбачає насамперед оцінку реальності їх здійснення та засобів для цього. Зазвичай планування на папері відбувається рідко; переважно воно існує в свідомості у вигляді ланцюга цілей та завдань, які потрібно вирішити в найближчому майбутньому. Проте багато психологів, зокрема консультанти та тренери з особистісного розвитку (такі як Б. Трейсі, Б. Шефер, Е. Роббінс та інші), підкреслюють, що записування та повторне письмове формулювання є ключем до ефективного використання особистісного потенціалу, управління часом, а також швидкого і легкого досягнення бажаних цілей та реалізації планів [29]. Одним із основних інструментів для реалізації життєвих планів є вміння правильно розподіляти

та використовувати час відповідно до створеної ієрархії цілей і завдань, які є найважливішими для досягнення поставлених цілей. Життєва перспектива – це цілісна картина майбутнього у складному, суперечливому взаємозв’язку програмованих і очікуваних подій, від яких, на думку індивіда, залежить його соціальна цінність і сенс життя.

Таким чином, важливою умовою для виконання запланованого є достатній рівень саморегуляції та самоконтролю, що включає вміння відмовлятися від другорядного, адже в іншому випадку навіть найреальніші та найчіткіші плани можуть залишитися лише ідеями.

1.2. Психологічні особливості формування життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни

Війна є однією з найсерйозніших проблем, з якими стикається суспільство. Вона негативно впливає на розвиток економіки, культури та освіти країни, а також на здоров'я і добробут громадян. З початком повномасштабної військової агресії Російської Федерації проти України 24 лютого 2022 року, соціально-економічна структура України зазнала значних руйнувань. Інфраструктурні об'єкти та будівлі соціального призначення, зокрема багато закладів освіти, отримали серйозні пошкодження [3].

Студентська молодь є активною та найбільш мобільною соціальною групою в суспільстві. Тому дослідження активної життєвої позиції студентів у умовах війни є важливим кроком до забезпечення сталого розвитку, а також збереження миру і безпеки в суспільстві. Вивчення цієї проблеми дозволить з'ясувати, як студенти реагують на воєнні події, як ці події

впливають на їхнє життя та навчання, а також які механізми формування активної життєвої позиції студентів в умовах війни є ефективними, а які – ні.

Психологічні особливості студентської молоді характеризуються рядом вікових, соціальних та емоційних аспектів, які впливають на їхню поведінку, мотивацію та адаптацію до навчального процесу. Основні особливості які ми можемо визначити у рамках даного дослідження:

Когнітивний розвиток – у студентському віці завершується формування абстрактного та критичного мислення, розвивається аналітичне та рефлексивне ставлення до світу.

Емоційна нестабільність – студенти часто переживають стрес, тривожність та емоційні коливання через навчальні навантаження, самовизначення та соціальні відносини.

Мотивація та саморегуляція – формується професійна мотивація, яка впливає на навчальні досягнення, водночас можливі проблеми із самодисципліною та прокрастинацією.

Пошук ідентичності – цей період важливий для самовизначення, вибору життєвих цінностей та формування власного світогляду.

Соціалізація та міжособистісні відносини – студенти активно будують дружні та романтичні стосунки, освоюють нові соціальні ролі, розвивають навички комунікації.

Схильність до ризикованої поведінки – експериментування з незалежністю, самовираженням та новими досвідами може супроводжуватися схильністю до ризикованої поведінки (наприклад, порушення режиму сну, нездоровий спосіб життя тощо).

Психологічна стійкість – здатність долати труднощі, адаптуватися до змін, а також рівень стресостійкості значною мірою залежать від рівня підтримки з боку близьких, викладачів та соціального середовища [34].

Серед ключових викликів, з якими стикається освіта в Україні після повномасштабного вторгнення Російської Федерації, є необхідність оновлення підходів до реалізації системи національно-патріотичного виховання дітей та молоді, а також формування нового українця, який діє на основі національних і європейських цінностей [3]. Активна життєва позиція, перспектива студентської молоді в умовах війни є надзвичайно важливою темою для обговорення. Науковці трактують термін «активна життєва позиція», тобто життєву перспективу як особистісну характеристику, що включає різноманітні соціально-психологічні якості, такі як ініціативність, самостійність, відповідальність, готовність до дій та реалізації своїх життєвих цілей. Один із авторів, М. Костенко, визначає її як сукупність соціально-психологічних характеристик, які свідчать про готовність людини до дій, реалізації своїх цілей, а також про її самостійність і ініціативність у різних сферах життєдіяльності. Інший автор, М. Скрипкін, зазначає, що «активна життєва перспектива» є наслідком взаємодії різних факторів, таких як соціально-економічне середовище, особистісні характеристики, культурні традиції та суспільні цінності.

Таким чином, основний зміст поняття полягає в здатності людини проявляти ініціативу та самостійність у різних сферах життя, її готовності до дій та досягнення життєвих цілей, а також у її взаємодії зі світом, соціальним оточенням і суспільством загалом.

Сучасний світ стикається з численними викликами, одним з яких є боротьба з війною та її наслідками. Це створює серйозні проблеми для всіх аспектів життя, особливо для студентів, які навчаються в умовах конфлікту. По-перше, війна може призвести до різних рівнів дезорієнтації серед студентів, зменшуючи їхній інтерес до навчання та участі в суспільному житті. Проте, з іншого боку, війна може стати поштовхом для розвитку

громадянської свідомості серед молоді. В залежності від культурного та історичного контексту, війна може викликати сильні патріотичні почуття у студентів, що допомагає їм знайти внутрішню мотивацію для активної участі в житті своєї країни. Можна припустити, що студенти, які залучені до добровільних ініціатив, таких як допомога внутрішньо переміщеним особам або підтримка дітей, постраждалих від війни, мають більшу схильність до формування активної громадянської позиції. Крім того, прагнення до самоорганізації та участі в громадських організаціях може сприяти розвитку емпатії та громадянської свідомості серед студентів.

Проте умови війни також можуть стати каталізатором для формування активної життєвої перспективи та громадянської свідомості у молоді. Наприклад, війна може викликати почуття патріотизму та національної свідомості, що, в свою чергу, може призвести до більш активної участі у суспільному житті.

У умовах війни активність студентів може суттєво знизитися з різних причин, зокрема:

- Психологічний стан: війна може викликати значний стрес і тривогу у студентів, що негативно впливає на їхню здатність до концентрації та продуктивної роботи.

- Обмежений доступ до освітніх ресурсів: війна може ускладнити доступ до книг, навчальних матеріалів та інших ресурсів, що знижує якість навчального процесу.

- Неможливість дотримуватися режиму дня: умови війни можуть призводити до перебоїв в електропостачанні, водопостачанні та інших важливих аспектах, що необхідні для здорового розпорядку дня студента. Це може викликати втому та зменшення продуктивності.

– Невпевненість у майбутньому: війна може породжувати сумніви щодо майбутнього, особливо стосовно можливостей працевлаштування після завершення навчання. Це, в свою чергу, може призвести до втрати мотивації та зниження активності.

– Обмежені можливості для культурного та соціального життя: під час війни можуть виникнути труднощі з доступом до культурних і соціальних заходів для студентів, таких як відвідування кінотеатрів, театрів або клубів. Це може призвести до відчуття соціальної ізоляції та зниження активності.

Фактори, що сприяють формуванню життєвої перспективи у студентів в умовах війни: [8].

1. Наявність стійких цінностей та моральних принципів, які допомагають зберігати мотивацію до активного життя, незважаючи на обставини.

2. Розвиток навичок позитивного мислення, що дозволяють зосередитися на можливостях і вирішенні проблем, а не на перешкодах.

3. Підтримка з боку родини, друзів та колег, які допомагають студентам справлятися зі стресом.

4. Можливості для волонтерської та благодійної діяльності, які надають студентам шанс допомагати іншим і брати участь у соціальних проєктах.

Фактори, які заважають студентам формувати активну життєву перспективу в умовах війни: [12].

1. Стресові обставини, які знижують мотивацію до активності та здатність вирішувати проблеми.

2. Обмежений доступ до освіти та інших можливостей для саморозвитку, що зменшує бажання діяти і може призвести до втрати

інтересу до навчання. 3. Соціальна ізоляція та брак підтримки з боку родини, друзів і колег, що може негативно вплинути на мотивацію до активних дій.

4. Відсутність можливостей для волонтерства та благодійності, що може знизити бажання діяти і викликати відчуття безпорадності та незначущості.

Згідно з дослідженням Ю. Ївженка, громадянськість можна охарактеризувати як «сукупність, що проявляється у почутті патріотизму, морально-естетичних переживаннях, національно-культурній ідентичності, громадянській гідності, відповідальності, совісті, мужності, повазі та любові до рідної землі. Це відображається у соціально значущих діях і вчинках, які спрямовані на захист соціальних інтересів і прав людини, а також на зміну соціального середовища відповідно до моральних цінностей і актуальних суспільних завдань» [16].

Умови війни можуть створити нові виклики для формування патріотичних цінностей та громадянської свідомості серед студентів, проте вони також можуть зробити ці цінності більш актуальними, ніж будь-коли раніше. Деякі можливості для розвитку патріотичних цінностей та громадянської свідомості серед студентів в умовах війни включають:

– Підвищення національної свідомості. Військові обставини можуть сприяти формуванню національної свідомості у студентів. Важливо, щоб вони знали свою історію та культуру, а також усвідомлювали своє місце в суспільстві.

– Воєнна підготовка. Вона може допомогти студентам усвідомити значення безпеки та захисту своєї країни, а також сприяти розвитку лідерських і командних навичок.

– Підтримка волонтерської та благодійної діяльності. Студенти можуть надавати допомогу ветеранам, внутрішньо переміщеним особам, вдовам та

сиротам війни, що сприятиме розвитку їх соціальної свідомості та гуманітарних цінностей. Залучення студентів до волонтерської та благодійної діяльності сприяє формуванню відповідальності перед соціально вразливими групами та збереженню національного духу.

- Розвиток громадянської свідомості. Студентам важливо ознайомитися зі своїми громадянськими правами та обов'язками, щоб усвідомлювати свою роль у створенні демократичного суспільства. Необхідно також вивчити демократичні інституції та їх функції в країні.

- Підтримка патріотичних ініціатив. Університети можуть сприяти формуванню патріотичних цінностей серед студентів, організовуючи різноманітні заходи. Організація тематичних заходів і фестивалів, присвячених історії та культурі країни, сприяє збереженню традицій і залученню молоді до культурного життя.

- Організація екскурсій до музеїв та історичних пам'яток надає студентам можливість ознайомитися з історичними місцями та відчувати національну гордість.

- Проведення лекцій та дискусій на історичні теми допомагає розширити знання про історію країни та національну культуру.

- Військово-патріотична робота, що включає навчання військовій підготовці та ознайомлення з історією та традиціями Збройних Сил України, також є важливою складовою.

Вважаємо, що рекомендації щодо підвищення активності та громадянської позиції студентської молоді в умовах війни можуть включати такі ініціативи:

- Розробка спеціальних програм і проєктів, які сприяють формуванню патріотичної та громадянської свідомості серед студентів. Наприклад, можна організовувати військову підготовку, проводити благодійні акції та

обговорювати актуальні політичні і соціальні питання. Це сприятиме залученню студентів до діяльності громадських організацій та активної участі в житті громади. Студенти можуть, наприклад, долучитися до організації заходів, відвідувати сесії місцевої ради та брати участь у дискусіях. Також важливо сприяти набуттю практичних навичок і знань, які будуть корисні для студентів у громадській та політичній діяльності. Для цього можна проводити майстер-класи з громадської організації, тренінги з комунікацій та лідерства.

Крім того, варто підтримувати формування культури діалогу та толерантності серед студентів. Наприклад, можна організовувати дискусії з представниками різних національностей та проводити інтерактивні заходи, спрямовані на розвиток взаєморозуміння і співпраці.

1.3.Основні підходи до вивчення життєстійкості особистості

•

Термін «життєстійкість» був представлений науковому співтовариству як психологічний термін у 1979 році вченими Сальваторе Мадді та Сьезен Кобейсом.

Англійське слово «hardness» в перекладі означає «витривалість».

С.Мадді вважає стійкість інструментом, який дозволяє людям краще справлятися з тривогою, яка виникає в результаті постійних життєвих рішень, пов'язаних з невизначеністю та двозначністю [48].

Вона також включає стійкість у контексті потенціалу особистості та контролю над стресом, тому ця концепція лежить на перетині двох підходів: екзистенціальної психології з одного боку та психології стресу з іншого [48].

За традицією, започаткованою С.Мадді, стійкість — це система переконань людини щодо себе, світу та свого ставлення до світу. У підході

інших вчених стійкість розглядається як феномен, який визначає ступінь подолання людиною певної ситуації, а також її здатність подолати себе.

Таким чином, стійкість є багатокомпонентною сутністю, яку можна визначити як систему переконань, яка сприяє розвитку готовності мати справу з ситуаціями підвищеної складності.

Отже, ці підходи підкреслюють важливість вивчення проблематики життєстійкості в умовах, які мають екзистенційне значення, є стресогенними та ставлять перед особистістю завдання їх подолання і особистісних змін, що відповідають актуальним умовам життя, характерним для життєдіяльності наших громадян на більшій частині України [49].

Життєстійкість складається з трьох основних компонентів або установок:

1. Залученість (включеність) – це переконання, що активна участь у житті надає максимальні можливості для знаходження значущих і цікавих моментів, дозволяє відчувати задоволення, а не переживати відчуття відторгнення або бути «поза життям».

2. Контроль – це впевненість у тому, що активна боротьба за свої цілі може вплинути на результати, хоча успіх не завжди гарантований.

3. Прийняття ризику – це переконання, що всі події в житті можуть сприяти розвитку через отримані знання та досвід. Водночас, установка на простий комфорт і безпеку може знецінювати як окремі моменти, так і саме життя в цілому.

Варто зазначити, що С. Мадді окремо підкреслив важливість цих трьох складових у збереженні психічного здоров'я та працездатності під тиском, тому на прикладі студентської молоді періоду воєнного стану проаналізовано особливості прояву цього явища. Не менш важливим для нашого дослідження є те, що спостереження вчених є особливо цінним для

діагностики індивідуальних відмінностей у продуктивності цих трьох компонентів та їх узгодженості із загальним рівнем життєвої сили [50].

Формування життєвого тону – складний процес. Глибинні явища проходять тривалий етап розвитку, але найбільш активно і усвідомлено цей процес відбувається в підлітковому віці і згодом стабілізується переважно в юнацькому віці [49].

Науковці також підкреслюють важливість стосунків з референтним оточенням у цьому процесі, особливо для кожного з компонентів життєстійкості. Наприклад, для розвитку першого компонента «залученість» ключовим є прийняття та підтримка з боку референтного оточення.

Для другого компонента «контроль» важливою є підтримка ініціативності особистості у засвоєнні нових інструментів, моделей і ресурсів. Щодо третього компонента «прийняття ризику», то тут важливими є різноманітність отриманих вражень, динамічність і неоднорідність зовнішнього середовища, а також супровід цих вражень інтелектуальним аналізом, оцінкою, контролем і прийняттям [47].

Отже, ми можемо констатувати важливість соціального середовища та різних форматів стосунків для формування і прояву життєстійкості. Це буде враховано під час вивчення специфіки прояву життєстійкості через такі показники, як міжособистісна інтолерантність та соціальні аспекти психологічного благополуччя.

Ці показники допоможуть нам глибше зрозуміти прояви життєстійкості серед студентської молоді в умовах воєнного часу. Також варто звернути увагу на зауваження А. Фомінової щодо існування трьох напрямків аналізу проблематики життєстійкості.

По-перше, важливо дослідити роль життєстійкості для соматичного та психічного здоров'я, що забезпечується такими засобами: здатністю

адекватно оцінювати та переоцінювати актуальні ситуації як менш стресові, створенням і підтриманням мотивації до їх подолання, а також активним пошуком соціальної підтримки.

По-друге, слід проаналізувати зв'язок життєстійкості з різними моделями поведінки, які ґрунтуються на оптимізмі та оцінці власної самоефективності.

По-третє, слід звернути увагу на релевантність компонентів стійкості до елементів значущих областей, а також до проявів психічного здоров'я. Це спостереження є важливим для нашого емпіричного дослідження, оскільки воно дозволяє нам включити компоненти психологічного благополуччя у дослідження життєво важливих характеристик продуктивності.

У дослідженнях українських психологів наукові методи аналізу поняття «стійкість» поділяються на три види:

1) Життєздатність вважається внутрішнім ресурсом потенціалу людини, який може виявлятися в різних життєвих ситуаціях і в кожній ситуації має свою особливість.

2) Життєздатність вважається цілісною і систематичною психологічною властивістю особистості, яка формується в процесі активної взаємодії з різними життєвими середовищами.

3) Життєвість визначається як здатність індивіда до соціальної та психологічної адаптації на основі значущої саморегульованої мотивації [9; 10; 11; 5].

У працях вітчизняних авторів, що стосуються аналізу структур життєстійкості, існують різні підходи. Деякі з них розглядають життєстійкість як поліструктурне поняття, де всі компоненти мають однакову значущість, тоді як інші акцентують увагу на тому, що окремі компоненти можуть мати визначальне значення.

Наприклад, прийнято розрізняти наступні компоненти стійкості:

- когнітивний (розуміння та оцінка ситуацій),
- поведінковий (навички подолання),
- мотиваційний (мотивація діяльності)
- афективний (емоційні реакції) [12].

Ларіна надає детальний аналіз складових сталого розвитку. Як одна з його складових, сценарії планування часу враховують не тільки конкретні терміни виконання тих чи інших завдань, але й дають можливість адаптуватися до змін подій і планувати своє майбутнє з урахуванням поточної життєвої ситуації.

Це означає, що не варто обмежуватися конкретними планами на майбутнє. Контроль як складова – це установка, віра у свою здатність впоратися з проблемами, які виникають на шляху, та віра у власну ефективність, яка базується на здатності впливати на хід життєвих подій.

Прийняття ризику як складова життєстійкості забезпечує психологічну готовність діяти в умовах ризику та невизначеності, а також готовність отримувати життєвий досвід, як позитивний, так і негативний.

Існують різні підходи, які розглядають стійкість як багатоструктурну концепцію.

З точки зору системного підходу, це представлено у формі трирівневої структури та включає такі компоненти:

- Метасистема;
- Система;
- Підсистема, що відповідає ієрархічній структурі рис особистості.

Чиханцова О.А. у цій традиції розробила власну модель життєстійкості, яка ілюстрована на рисунку. 1.1. [39]

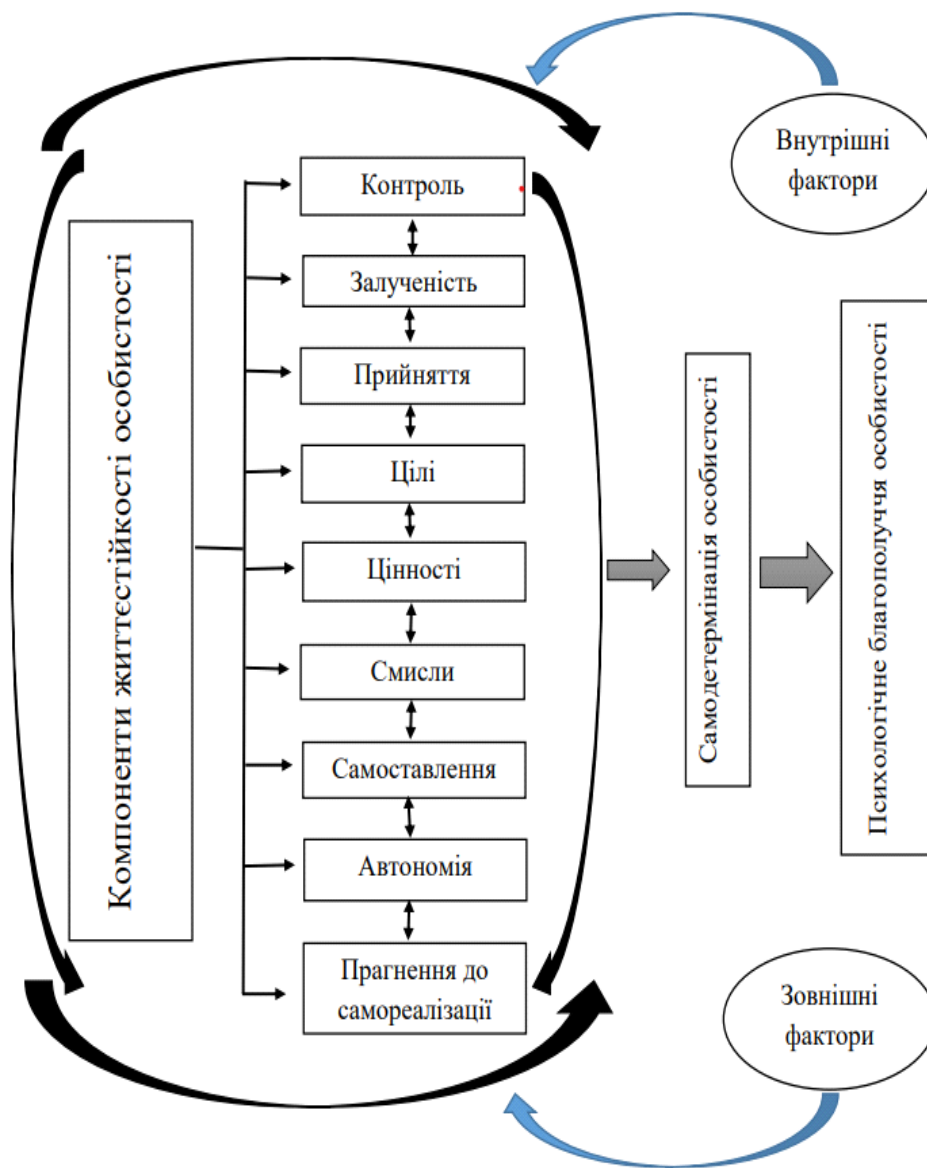


Рис.1.1. Модель життєстійкості особистості

Джерело: створено автором О. Чиханцевою

У цій моделі, поряд із традиційними елементами, також виділяються такі аспекти, як цілі, цінності, самооцінка, сенси, автономія та мотивація до самореалізації.

Таким чином, життєстійкість у цьому підході розглядається як системне утворення, яке формує установки, що спонукають особистість перетворювати стресові життєві ситуації на нові можливості, що, в свою чергу, веде до самодетермінації особистості.

У деяких працях акцент робиться на окремому компоненті, який вважається значущим, наприклад, на мотиваційній спрямованості, оскільки його розглядають як ресурс життєздатності.

Інші дослідження зосереджуються на поведінковому компоненті, пов'язуючи життєстійкість із самоефективністю, що включає поєднання установок і навичок, які дозволяють перетворювати проблемні ситуації на нові можливості [40].

Коkun О.М. пропонує класифікацію ресурсів життєстійкості, яка включає такі категорії:

1. Фізичні ресурси - до них належать рівень фізичної працездатності, психічне здоров'я та відсутність захворювань.

2. Психологічні ресурси - сюди входять інтелектуальні здібності, а також характеристики емоційної та вольової саморегуляції.

3. Особистісні ресурси - до цієї категорії відносяться самооцінка, самоповага, життєві смисли та установки.

4. Матеріальні ресурси - вони визначають доступність інформаційних, юридичних, медичних та фінансових засобів для особистості.

5. Соціальні ресурси - базуються на соціальних контактах, визнанні та підтримці, а також соціальному статусі [11].

О.Ю. Хованець зазначає, що існує безліч підходів до аналізу феномену життєстійкості. Серед найбільш поширених можна виділити:

- Диспозиційний;
- Ситуативний;

- Екзистенційний;
- Когнітивний;
- Біхевіористичний підходи.

Окрім традиційних аспектів, вивчення життєстійкості також включає в себе роль цього феномену в процесах комунікації, соціального та професійного життя, що забезпечує їх стабільність і перспективність, а також виступає основою для прояву самоефективності.

У вітчизняній психологічній науці поряд із поняттям життєстійкості часто використовуються терміни, такі як особистісний адаптаційний потенціал, життєздатність та життєтворчість [17;18; 7;19; 20].

Стійкість також аналізується в контексті різних аспектів професійної діяльності.

Наприклад, вона вважається психологічним ресурсом для професійного розвитку людей, що дозволяє їм протистояти труднощам професійної дезадаптації.

Тому це явище може бути цікавим з точки зору аналізу зразків, які проходять професійне навчання. У нашому випадку це студентська молодь.

Також варто згадати цікавий факт, який може бути важливим для майбутніх вибірок, а саме роль життєздатності студентів.

Вчені вважають, що життєва сила часто виступає своєрідним посередником між такими параметрами, як сумісність і психологічне благополуччя.

У цьому контексті стійкість є інструментом, за допомогою якого молоді люди прагнуть знайти баланс між очікуваннями свого оточення та власними прагненнями та інтересами, між тиском групи, яка прагне підкорятися, та бажанням індивідуального психологічного благополуччя .

Крім того, слід зазначити, що життєва сила не є постійною властивістю. Вона має свою динаміку і залежить від факторів, які можуть змінюватися як у бік зростання, так і в бік спаду.

Дослідники підкреслюють, що стійкість сильно залежить від широти та різноманітності життєвого досвіду, підтримуючи потенціал і необхідність навчання, яке використовує цей психологічний феномен [21;22;23;24].

Отже, життєстійкість — це багатокомпонентний психологічний феномен, який відображає систему переконань особистості про себе, навколишній світ та свої стосунки з ним. Ці переконання визначають, наскільки особистість здатна подолати певні обставини, а також справлятися з викликами в ситуаціях

підвищеної складності, неоднозначності та загрози.

•

1.4. Теоретичний аналіз впливу життєстійкості на формування життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни

•

Війна, свідками якої ми є, не лише спричинила фізичні руйнування та втрати матеріальних цінностей, але й суттєво вплинула на психологічний стан студентської молоді. Постійне відчуття тривоги, невизначеність майбутнього та загальна напруга в суспільстві викликають стани фрустрації та емоційної нестабільності, що негативно позначається на психоемоційному та психофізіологічному стані студентів. Ці переживання, нестабільність емоцій та невизначеність ускладнюють здатність молоді зосереджуватися на навчанні та успішно виконувати свої академічні обов'язки.

Війна — це не лише збройне протистояння, а й глибоке психологічне потрясіння для всього суспільства. В умовах повномасштабної війни, яку

переживає Україна з 2022 року, значна частина населення зіткнулася з викликами, до яких не готувало жодне мирне життя. Особливо вразливою категорією є молодь, зокрема студенти, які перебувають на етапі активного становлення особистості, вибору професії та пошуку власного місця в житті. У цих обставинах поняття життєстійкості набуває не лише теоретичного, а й практичного значення, адже саме вона дозволяє людині адаптуватися до стресових умов, долати внутрішні конфлікти й зберігати психологічну рівновагу.

Життєстійкість нашому дослідженні розглядається як здатність індивіда ефективно протистояти дії руйнівних чинників, зберігаючи при цьому не лише базову функціональність, а й здатність до подальшого зростання. Цей термін активно вивчається з кінця XX століття, і сьогодні він охоплює такі характеристики, як цілеспрямованість, емоційна стабільність, контроль над ситуацією, внутрішня мотивація до розвитку та здатність покладатися на соціальні зв'язки. В умовах війни ці характеристики стають особливо важливими. Вони визначають, чи зможе людина не лише витримати психічний тиск, а й зберегти внутрішню цілісність, побудувати плани на майбутнє, навіть якщо сьогодення позбавлене стабільності [16].

Дослідження українських і зарубіжних психологів свідчать про зростання рівня тривожності, депресивних станів і посттравматичних стресових розладів серед студентської молоді. Наприклад, за даними дослідження, проведеного у 2023 році Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України, близько 62% опитаних студентів заявили про наявність постійного відчуття тривоги, 49% — про зниження мотивації до навчання, а майже третина — про труднощі з концентрацією уваги. У той же час, у цій же вибірці було виявлено, що понад 40% студентів продовжують брати активну участь у волонтерській діяльності, онлайн-навчанні та

самоосвіті, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для опору негативним зовнішнім впливам [16].

Життєстійкість не є вродженою рисою — вона формується протягом життя, особливо в дитинстві та юності. Для студентів це означає, що підтримка з боку родини, педагогів, ровесників має вирішальне значення. Чимало з них покинули свої домівки через бойові дії, переїхали до інших міст, змінили заклади освіти або адаптувалися до дистанційного формату навчання. Всі ці обставини вимагають гнучкості, швидкої адаптації й здатності до саморегуляції. Психологи зазначають, що життєстійка особистість не уникає труднощів, а приймає їх як виклик, здатна переосмислювати травматичний досвід і перетворювати його на мотивацію для подальшого розвитку [12].

Показовим є приклад студентів Маріупольського державного університету, який був евакуйований після захоплення міста російськими військами. Частина викладачів і студентів змогла перевестися до інших міст, зокрема до Києва, Львова, Тернополя, де навчальний процес було відновлено в дистанційному або змішаному форматі. Попри втрату кампусу, майна, багатьох колег і друзів, університет продовжив свою освітню місію, а студенти — здобувати освіту. Більше того, частина з них стала активними волонтерами, а деякі — вступили до лав Збройних Сил України. Це яскравий приклад життєстійкості на індивідуальному та колективному рівні [16].

З психологічного погляду, однією з найважливіших умов розвитку життєстійкості є здатність підтримувати сенс життя навіть у критичних ситуаціях. Саме втрата сенсу, зневіра, внутрішня спустошеність — це те, що найчастіше призводить до емоційного виснаження. У цьому контексті велике значення має участь студентів у суспільно важливій діяльності: волонтерстві, інформаційних кампаніях, навчанні дітей-переселенців, допомозі ветеранам.

Ці практики не лише дають змогу реалізувати себе, а й формують почуття причетності, важливості власного внеску. Дослідження свідчать, що саме залучення до такої діяльності знижує ризики розвитку депресії, покращує самооцінку та зміцнює емоційну стабільність.

Ще один важливий аспект — інформаційна гігієна. В умовах війни інформаційний простір переповнений тривожними повідомленнями, емоційно насиченим контентом, фейками. Надмірне споживання новин може призводити до «інформаційного вигорання», що негативно позначається на психіці. Тому студентам важливо формувати навички критичного мислення, обмежувати час у соціальних мережах і дбати про психологічну гігієну — практикувати техніки саморегуляції, медитацію, тілесні практики. Університети можуть сприяти цьому, впроваджуючи програми з психоосвіти та доступ до безкоштовної психологічної допомоги.

Загалом слід визнати, що в умовах війни університети виконують не лише освітню, а й соціально-психологічну функцію — вони стають осередками підтримки, стабільності й надії. Ті ЗВО, які оперативно перебудували освітній процес, організували евакуацію студентів, створили умови для дистанційного або змішаного навчання, продемонстрували високий рівень життєстійкості як інституції. Саме такі приклади є джерелом натхнення для студентів і додатковим фактором формування їхньої внутрішньої сили.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що життєстійкість студентів в умовах війни є не просто набором психологічних характеристик, а життєво необхідною здатністю, яка забезпечує не лише збереження психічного здоров'я, а й активну участь у трансформації суспільства. Вона розвивається через труднощі, формується на досвіді втрат і перемог, але водночас — її можна й потрібно цілеспрямовано підтримувати. Завдання сучасної освіти —

не лише навчити, а й допомогти молоді зберегти людяність, цілісність і внутрішню рівновагу у світі, де все частіше доводиться жити в умовах невизначеності.

- Емоції відіграють важливу роль у адаптації людини до навколишнього середовища, виконуючи функцію ключового механізму реакції на зовнішні подразники. Швидкість оцінки стимулів та автоматична фізіологічна реакція забезпечують необхідну відповідь для виживання. Однак, коли емоційна реакція на події стає надмірною, поведінка людини може перетворитися на автоматичну, керуючись заздалегідь сформованими стратегіями, які розвивалися протягом її життя.

- На думку М. Боуена, «емоційна система відіграє важливу роль у формуванні певної поведінки в конкретних ситуаціях. Однак завдяки свідомості людина має можливість усвідомлювати та розрізняти впливи цієї системи, що дозволяє їй контролювати свій емоційний стан або давати волю емоціям. Лише усвідомлюючи емоційну систему, а не ігноруючи її, людина може здійснювати над нею контроль. Це вважається еволюційною перевагою людини – здатність управляти емоційними та раціональними системами відповідно до обставин для досягнення адаптації» [25].

- На нашу думку, концепція емоційної регуляції тісно пов'язана з основними принципами емоційного інтелекту, які включають контроль через усвідомлення, використання та ефективне застосування емоцій у відповідних ситуаціях.

- Таким чином, емоційні ресурси є важливим елементом життєстійкості, оскільки вони сприяють кращій адаптації людини до стресу та труднощів, підтримуючи позитивне ставлення до життя навіть у найскладніші часи, такі як війна. Це свідчить про те, що життєстійкість має безпосередній зв'язок з емоційною сферою: особа з високим рівнем

емоційних ресурсів легше справляється зі стресовими ситуаціями та труднощами, що вказує на збереження емоційного балансу. Емоційний інтелект допомагає уникати відчаю та розчарування, замість цього знаходячи шляхи для вирішення проблем [26].

- Таким чином, емоційний інтелект є важливим компонентом життєстійкості особистості, оскільки він допомагає захиститися від тривоги та депресії, сприяє позитивному самоусвідомленню та відчуттю автономії, відкриваючи нові внутрішні ресурси. Життєстійкість, в свою чергу, підтримує самодетермінацію, що означає здатність особистості визначати власні цілі та шляхи їх досягнення. Це дозволяє людині відчувати контроль над своїм життям і приймати обґрунтовані рішення, які відповідають її потребам і цінностям. Крім того, життєстійкість є важливою умовою для реалізації ресурсного потенціалу особистості та її всебічного розвитку. В. Предко підкреслює, що «життєстійкість є основною якістю, яка сприяє повноцінному та успішному розвитку особистості, її самореалізації та досягненню життєвих цілей» [27].

В.В. Предко зазначає, що в умовах війни освітнє середовище відіграє ключову роль у формуванні життєстійкості молоді. Завдяки спеціально організованим умовам та цілеспрямованому впливу, воно забезпечує студентам психологічну підтримку та сприяє їхньому ефективному розвитку. Випробування складними життєвими ситуаціями спонукає молодь переосмислити свої цінності та життєві цілі, що веде до формування нових пріоритетів, стратегій та життєвих перспектив в цілому. Як зазначає дослідниця, «критичні ситуації на життєвому шляху кожної особистості є невід'ємною частиною, яка змінює її ставлення до життя. Ці випробування надають життю сенс і роблять його більш повним і значущим, допомагаючи особистості краще зрозуміти себе і розвиватися на духовному рівні» [27].

- Отже, життєстійкість виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості. Вона є основним чинником, що допомагає справлятися зі стресом, військовими конфліктами та іншими складними обставинами, що в свою чергу відкриває для молоді подальші життєві перспективи. Життєстійкість підтримує потреби людини в забезпеченні фізичного, психологічного та соціального благополуччя, надаючи життю цінність і сенс.

- Дослідниця Л.В. Степаненко, аналізуючи життєстійкість як ресурс для захисної саморегуляції, зазначає, що вона «...допомагає інтегрувати минулий досвід у теперішній момент, зберігаючи внутрішню гармонію та регулюючи зовнішні й внутрішні впливи. Життєстійкість також спонукає особистість перетворювати стресові ситуації на нові можливості і є важливим елементом самодетермінації».

- Український психолог В.Г. Панок, досліджуючи життєстійкість як психологічну характеристику учасників освітнього середовища, зазначає, що «життєстійкість впливає на готовність особи приймати рішення в умовах невизначеності, на відміну від байдужості чи пасивності». Це свідчить про те, що життєстійкість є ключовим чинником у здатності індивіда до емоційної саморегуляції в складних ситуаціях, що, в свою чергу, визначає його особистісний потенціал та подальші життєві перспективи.

- Американські дослідники (Л.А. Бенишек, Дж.М. Фельдман, Р.В. Шипон та ін.) ще в 2005 році провели серію досліджень, які були спрямовані на вивчення взаємозв'язку між життєстійкістю та поведінкою студентів під час навчання та засвоєння знань, а отже і подальші життєві перспективи. У процесі експерименту вони з'ясували, що життєстійкість має позитивний вплив на успішність у навчанні. Кожен з компонентів життєстійкості виконує свою специфічну роль у процесі отримання освіти.

- Наприклад, залученість студентів спонукає їх докласти значних зусиль для досягнення успіху в навчанні, незалежно від складності матеріалу чи вимог викладачів. Контроль допомагає студентам вірити у свої можливості досягти бажаних результатів завдяки власним зусиллям та ефективному регулюванню емоцій під час навчальних стресів. Виклик, у свою чергу, заохочує студентів формувати цілеспрямованість [29].

- Отже, життєстійкість тісно пов'язана з низкою соціально важливих рис особистості, таких як воля, чітко визначені життєві цілі, система цінностей, внутрішня свобода, відповідальність, здатність реалізувати свій потенціал та емоційні ресурси, а також загальна соціальна активність та подальша життєва перспектива.

- Життєстійкість є важливою якістю, що дозволяє нам адаптуватися до життєвих труднощів і виходити з них з новими силами. С. Мадді пропонує концепцію розвитку життєстійкості через три основні методи: реконструкцію ситуацій, фокусування та компенсаторне самовдосконалення. Перший метод, реконструкція ситуацій, полягає у перегляді подій або обставин з іншої перспективи. Це передбачає виявлення позитивних моментів у негативних ситуаціях, пошук можливостей для особистісного зростання та освоєння навичок, які можна отримати з певної події. Друга техніка, що називається фокусуванням, полягає у зосередженні на тих аспектах життя, які людина може контролювати. Замість того, щоб витрачати енергію на те, що поза нашими можливостями, ми вчимося активно працювати над тим, що можемо змінити, і акцентувати увагу на позитивних змінах. Третя техніка, компенсаторне самовдосконалення, передбачає розвиток нових стратегій і навичок для підвищення життєстійкості особистості. Це може включати усвідомлення власних

слабкостей і роботу над ними, використання позитивних джерел підтримки та формування нових способів реагування на стресові ситуації [30].

- Отже, всі ці методи сприяють не лише подоланню важких моментів, а й особистісному зростанню, розвиваючи внутрішню силу та здатність адаптуватися до змін і мати життєві перспективи. На нашу думку, це є надзвичайно важливим у сучасному світі, де стрес і невизначеність можуть стати постійними супутниками людини.

- Сьогодні, в умовах воєнного стану, суспільство переживає складні часи, які впливають на всі сфери життя, зокрема на освітню систему. Ці події мають значний вплив на психологічний стан кожної особистості, залученої до освіти, і вимагають аналізу та визначення необхідних особистісних якостей, які допоможуть їм адаптуватися до змінюваного середовища та подолати складні життєві ситуації.

Оцінка ролі життєстійкості в формуванні перспектив молоді демонструє, що ця здатність до подолання стресу складних обставин має ключове значення для їхнього психічного благополуччя, адаптивності та самореалізації.

Дослідження українських психологів підтверджують, що життєстійкість у підлітковому та молодому віці пов'язана з мотивацією, ефективними копінг-стратегіями та якісними міжособистісними стосунками. У підлітків активізація особистісних структур життєстійкості проявляється у здатності зберігати внутрішню рівновагу, приймати виклики та направляти енергію на розвиток, а не відступ. Особливо це стосується ровесників, які живуть в умовах воєнного конфлікту — вони демонструють, що зберігають психологічну рівновагу, адаптуються до радикальних змін і приймають рішення в критичних ситуаціях завдяки комбінації внутрішніх і зовнішніх ресурсів: оптимістичному ставленню, соціальним зв'язкам і підтримці.

У контексті української війни психологічна стійкість молоді стає ресурсом подолання травматичного досвіду, запобігаючи розвитку посттравматичних порушень. Навички саморегуляції, конструктивних мисленнєвих стратегій, емоційного контролю, разом із підтримкою з боку родини чи громади, сприяють ефективній інтеграції в суспільство та збереженню ментального здоров'я.

Згідно з теоретико-методологічними викладками, життєстійкість розглядається як інтегральна система переконань і психосоціальних навичок: здатність включитися в ситуацію, утримувати контроль, приймати ризик і трансформувати негатив у ресурс розвитку. У молоді це формує не лише щит від кризових станів, але й основу для особистісної зрілості, досягнення професійних цілей, участі в суспільному житті.

Зарубіжні дослідження також підтверджують, що резильєнтність — це не вроджена риса, а навичка, яку можна виховувати. За витривалістю дітей, які пережили складні обставини, стоять такі чинники, як автономія, внутрішнє відчуття контролю, налагоджені зв'язки з дорослими і значущі стосунки в соціумі. На рівні мозкових механізмів це підтверджується дослідженнями, які показують, що цілеспрямовані практики — медитація, фізична активність, позитивне переосмислення — змінюють реакцію стресових систем і сприяють стабільному відновленню.

Важливим компонентом життєвих перспектив є орієнтація на майбутнє: наявність планів, віра в значущість власної участі у житті суспільства та позитивні очікування знижують ризик девіантної поведінки і сприяють академічним та соціальним досягненням. Це особливо актуально для молоді, яка перебуває у фазі самоідентифікації та структурування життєвого шляху.

Отже, життєстійкість — це фундаментальна передумова, яка закладає основу майбутніх успіхів і благополуччя молоді. Вона допомагає перетворювати труднощі на точку росту, мобілізувати внутрішні ресурси, адаптуватися та продовжувати будувати своє майбутнє навіть у найскладніших обставинах.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє зробити наступні висновки:

Життєві перспективи особистості — це інтегрована система уявлень людини про своє майбутнє, яка включає особистісні цілі, життєві орієнтири, очікування та засоби їх досягнення. Вони визначають напрям розвитку особистості, її активність, мотивацію та життєве самовизначення.

До ключових компонентів життєвих перспектив належать:

- цільова спрямованість (усвідомлення та постановка значущих життєвих цілей);
- мотиваційна сфера (внутрішні рушії дії);
- ціннісні орієнтації (що саме є пріоритетним у житті);
- очікування щодо майбутнього (віра у позитивний сценарій);
- самосвідомість і рефлексія (розуміння себе і своєї ролі у суспільстві);
- часова перспектива (уміння планувати як найближче, так і віддалене майбутнє);
- активність і здатність до реалізації планів.

У воєнних умовах формування життєвих перспектив у студентської молоді ускладнюється впливом зовнішніх чинників: загрози життю, втрати, зміна соціального середовища, невизначеність майбутнього. Це створює високе психологічне навантаження та ризики дезадаптації.

Психологічна життєстійкість виявляється як один із провідних ресурсів особистості, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до нових умов, не втрачати сенс життя й активну позицію навіть у ситуації кризи.

Життєстійкість позитивно впливає на формування життєвих перспектив, оскільки вона підтримує віру у власні сили, здатність діяти, приймати відповідальні рішення, а також знижує рівень тривожності й безпорадності.

Студенти з високим рівнем життєстійкості частіше мають чітко визначені цілі, здатні реалізовувати особистісні плани, демонструють гнучкість мислення, оптимізм, стійкість до стресів і здатність до особистісного зростання в складних умовах.

Таким чином, життєстійкість виступає фундаментальним психологічним механізмом, що забезпечує збереження, розвиток і актуалізацію життєвих перспектив студентської молоді в умовах соціальних криз, зокрема війни, і має бути врахована в системі психологічної підтримки та освіти.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Програма емпіричного дослідження особливостей життєстійкості як чинника формування життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни

Другий розділ магістерського дослідження направлений на розробку та реалізацію програми емпіричного дослідження, яке направлене на аналіз життєстійкості як чинника формування життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни.

У межах магістерського дослідження життєстійкість розглядається як система індивідуальних установок і переконань, спрямованих на самосприйняття, ставлення до зовнішнього світу та взаємодії з ним. Така система забезпечує здатність особистості ефективно протистояти складним життєвим обставинам і долати їх.

З метою емпіричного дослідження рівня життєстійкості у структурі компонентів емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах воєнного стану було вирішено застосувати наступні методики:

- Опитувальник життєстійкості, розроблений С. Мадді;
- Шкала психологічного стресу PSM-25 авторства Лемура, Тесье та Філліона;
- Опитувальник часової перспективи, запропонований Ф. Зімбардо.
- Авторська анкета «Життєстійкість як чинник формування життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни» (Додаток А).

Розглянемо детальний аналіз вищезазначених методик.

Опитувальник життєстійкості (автор: С. Мадді)

Опитувальник життєстійкості, розроблений С. Мадді, є валідним психодіагностичним інструментом, призначеним для вимірювання рівня

життєстійкості особистості. Ця методика має важливе значення як у теоретичному, так і в прикладному аспектах психологічної науки, оскільки дозволяє глибше дослідити здатність індивіда до адаптації, подолання труднощів і збереження психологічної стабільності в умовах стресових впливів.

Методика складається з чотирьох шкал, три з яких відображають основні складові життєстійкості, а четверта — інтегральний показник життєстійкості:

- **Шкала номер 1. «Залученість» (Engagement)** — оцінює рівень зацікавленості особистості в діяльності, її відчуття значущості та сенсу у виконанні життєвих завдань. Вона свідчить про рівень мотиваційної енергії, впевненості та ентузіазму особистості.

- **Шкала номер 2. «Контроль» (Control)** — вимірює ступінь переконаності особистості у власній здатності впливати на події та управляти ними. Цей компонент відображає розвиток внутрішнього локусу контролю й упевненість у подоланні труднощів.

- **Шкала номер 3. «Прийняття ризику» (Challenge)** — характеризує відкритість до змін, готовність приймати виклики, долати нові ситуації та виходити за межі зони комфорту. Ця шкала також відображає рівень особистісної гнучкості та відповідальності.

- **Шкала номер 4. Загальний показник життєстійкості (Total Hardiness)** — формується на основі сумарних балів трьох основних шкал і відображає інтегральний рівень стресостійкості та адаптивного потенціалу особистості.

Кількісна оцінка за кожною шкалою здійснюється згідно з відповідним ключем. Значення, що знаходяться на рівні середнього або перевищують його, свідчать про вираженість відповідної характеристики.

Таким чином, опитувальник життєстійкості С. Мадді є ефективним діагностичним засобом, що дозволяє комплексно оцінити як окремі компоненти життєстійкості, так і загальну здатність особистості до конструктивного реагування на життєві труднощі. Застосування цієї методики надає практичну користь фахівцям у сфері психологічного супроводу, дозволяючи ідентифікувати потенційні зони ризику, розробляти індивідуальні програми підвищення життєстійкості, особливо в умовах підвищеного стресового навантаження, зокрема під час воєнного стану.

Шкала психологічного стресу PSM-25 (автори: Лемур, Тесьє, Філліон)

Шкала психологічного стресу PSM-25, яка розроблена Лемуром, Тесьє та Філліоном є валідованим психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінювання суб'єктивного сприйняття та переживання стресу особистістю. Основною метою вищезгаданої методики є вимірювання рівня психічної напруженості, що корелює з інтенсивністю психологічного стресу, тобто, чим вищий рівень напруженості, тим вищим є рівень переживаного стресу.

Вибір даної методики обумовлений її здатністю комплексно охоплювати різні складові стресового стану, зокрема фізичні, поведінкові та емоційні аспекти. Це забезпечує цілісне розуміння того, як особистість реагує на стресові чинники в умовах щоденної діяльності. На відміну від багатьох інших інструментів, що здебільшого орієнтовані на фізіологічні або клінічні прояви стресу, шкала PSM-25 фокусується на психологічному вимірі цього явища.

Методика включає 25 тверджень, що описують різні психічні стани. Респонденту пропонується оцінити власний стан за останній тиждень за

допомогою 8-бальної шкали, що дозволяє отримати чисельний показник загального рівня психічної напруги.

Підсумовування відповідей респондента дозволяє визначити інтегральний показник психічної напруженості (ППН), який інтерпретується наступним чином:

- до 99 балів — низький рівень стресу;
- 100–125 балів — середній рівень стресу;
- понад 125 балів — високий рівень стресу.

Таким чином, шкала PSM-25 є ефективним інструментом для діагностики рівня психологічного стресу, що може використовуватись як у наукових дослідженнях, так і в практиці психологічного супроводу. [39].

Опитувальник часової перспективи (Ф. Зімбардо (ZTPI))

Сучасні уявлення про часову перспективу та її значення для особистості ґрунтовно досліджені у працях відомого вченого Ф. Зімбардо, який детально розкрив поняття часової орієнтації та підходу до аналізу психології часу.

На думку Зімбардо, часова перспектива є фундаментом психології часу, яка формується на основі когнітивних процесів. Ці процеси дозволяють особистості структурувати досвід і діяльність за трьома основними часовими вимірами: минуле, теперішнє та майбутнє. У межах цієї структури людина формує свої цінності, установки, переконання та життєві орієнтири, що тісно пов'язані з часом. Вплив зовнішніх обставин та ситуацій на часову перспективу особистості залежить від її внутрішньої стабільності та послідовності у поглядах і цінностях.

Зазначене дослідження передбачає використання методики, яка може застосовуватись як в індивідуальному, так і в колективному форматі, що дає змогу використовувати її як інструмент скринінгу та глибокої діагностики.

Методика спрямована на вивчення того, як індивід проєктує себе у різних часових вимірах — минулому, теперішньому та майбутньому — відповідно до емоційно-ціннісного ставлення до кожного з них (позитивного, негативного, фаталістичного або гедоністичного).

Дана методика широко використовувалася в різноманітних галузях психолого-соціального дослідження, зокрема у вивченні навчальних досягнень, схильності до ризикованої поведінки, зловживання психоактивними речовинами, суб'єктивного благополуччя, якості життя, соматичних захворювань, міжособистісних стосунків, професійного вигорання, поведінки, спрямованої на медичну профілактику, посттравматичних стресових розладів (ПТСР), а також у клінічній практиці та вивченні зв'язку між часовими орієнтаціями й станом здоров'я.

Методика представляє собою опитувальник для самозвіту, що охоплює п'ять вимірів часової орієнтації:

Позитивне минуле (ПМ) – характеризується теплою, ностальгічною оцінкою подій минулого;

Негативне минуле (НМ) – пов'язане з песимістичними, пригніченими спогадами та почуттям жалю;

Орієнтація на майбутнє (М) – передбачає цілепокладання, вміння відтермінувати задоволення, планування;

Гедоністичне теперішнє (ТГ) – пов'язане з прагненням до негайного задоволення, імпульсивністю, схильністю до ризику;

Фаталістичне теперішнє (ТФ) – характеризується песимізмом, відчуттям безконтрольності над життєвими подіями та вірою у фатум.

Методика дозволяє визначити домінуючий тип часової перспективи у респондента. Підрахунок балів здійснюється відповідно до наборів питань, що відображають кожен вимір:

Негативне минуле: сума балів за питаннями 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54, поділена на 10;

Гедоністичне теперішнє: сума відповідей на питання 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55, поділена на 15;

Орієнтація на майбутнє: підсумовуються відповіді на питання 6, 9 (зворотне кодування), 10, 13, 18, 21, 24 (зворотне кодування), 30, 40, 43, 45, 51, 56 (зворотне кодування), після чого результат ділиться на 13;

Позитивне минуле: підсумовуються відповіді на питання 2, 7, 11, 15, 20, 25 (зворотне кодування), 29, 41 (зворотне кодування), 49, результат ділиться на 9;

Фаталістичне теперішнє: сума відповідей на питання 3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53 ділиться на 9.

Такий підхід дозволяє встановити часову домінанту у сприйнятті індивіда, що є цінним для подальшого аналізу його поведінкових та когнітивно-емоційних характеристик.

У процесі відбору діагностичних методик було враховано низку важливих критеріїв, що забезпечують якість та ефективність дослідження:

а) достовірність - обрані інструменти відзначаються високими показниками надійності та валідності, що свідчить про їх здатність забезпечувати стабільні та узгоджені результати при повторних вимірюваннях.

б) комплексність - методики охоплюють широкий спектр питань і завдань, спрямованих на всебічне вивчення життєстійкості та емоційної саморегуляції, що дозволяє сформувати цілісне уявлення про психоемоційний стан досліджуваних осіб.

в) відповідність контексту - інструменти адаптовані до специфічних умов дослідження, зокрема реалій воєнного стану, що забезпечує їх релевантність та ефективність у поточному соціокультурному середовищі.

г) емпірична підтвердженість - обрані методики мають науково підтверджену ефективність, продемонстровану у попередніх дослідженнях або в умовах, аналогічних до поточної ситуації.

д) практична доцільність - інструменти вирізняються простотою у застосуванні та обробці результатів, що дозволяє ефективно використовувати їх у масових опитуваннях без втрати якості дослідницького процесу.

Таким чином, обрані методики відповідають усім зазначеним критеріям і забезпечують надійне отримання репрезентативної інформації щодо рівня життєстійкості та емоційної саморегуляції студентів в умовах воєнного стану.

Наше дослідження було здійснене із використанням онлайн-платформи Google Forms.

Дослідження проводилося з 1 квітня 2025 року по 31 травня 2025 року в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів, які належать до категорії студентської молоді.

Серед опитаних переважну більшість становили жінки – 80% (40 осіб), тоді як чоловіків було 20% (10 осіб).

Учасники дослідження знаходилися у віковому діапазоні від 17 до 24 років включно. Зокрема, 6% опитаних були у віці 17 років, 10% – 18 років, 20% – 19 років, 26% – 20 років, 16% – 21 рік, 12% – 22 роки, 6% – 23 роки, та 4% – 24 роки. Таким чином, вибірка репрезентує різні етапи студентського віку, що дозволяє охопити широкий спектр індивідуально-психологічних характеристик респондентів.

За напрямом підготовки учасники представляли різноманітні освітні програми. Найбільшу частку складала студенти, які навчаються за спеціальністю психологія – 56% від загальної кількості респондентів. Інші напрями були представлені менш чисельно, зокрема: 8% респондентів навчаються за спеціальністю середня освіта (математика та інформатика), по 6% – філологія (українська мова та література) та комп'ютерні науки / комп'ютерна інженерія. По 4% опитаних вивчають медицину та історію (зокрема середню освіту історичного профілю). Також до вибірки увійшли поодинокі представники таких спеціальностей, як філософія, фізіотерапія та ерготерапія, фізичне виховання і спорт, туризм, історія та археологія, журналістика та підприємницька діяльність – кожна з цих спеціальностей була представлена по 2% учасників.

Щодо освітнього рівня, на момент проведення дослідження 12% респондентів навчалися на першому курсі, ще 12% – на другому. Найбільше учасників (36%) перебували на третьому курсі навчання. По 20% респондентів зазначили, що є студентами четвертого та п'ятого курсів відповідно. Таким чином, вибірка дозволяє простежити специфіку часової перспективи та емоційної регуляції студентів на різних етапах їхнього професійного становлення.

Результати дослідження подано у відсотковому співвідношенні, що дало змогу здійснити кількісну оцінку показників за кожною методикою. Окрім того, проведено якісний аналіз отриманих даних, який дозволив глибше інтерпретувати результати опитування. З метою виявлення взаємозв'язків між окремими психологічними змінними було також застосовано кореляційний аналіз.

Для проведення кореляційного аналізу використано коефіцієнт кореляції Пірсона. У даному дослідженні рівень статистичної значущості (p)

встановлено на рівні 0,05, що є загальноприйнятим стандартом у психологічних наукових дослідженнях. Це означає, що ймовірність допустимої помилки першого роду (відхилення нульової гіпотези за її фактичної істинності) не перевищує 5%. Такий рівень похибки забезпечує належний баланс між суворістю критеріїв статистичної значущості та чутливістю до реальних зв'язків між змінними.

Оскільки вибірка сукупність дослідження становить 50 осіб, для оцінки значущості коефіцієнта кореляції Пірсона використовувалися критичні значення, визначені відповідно до обсягу вибірки та рівня значущості. При рівні $p=0,05$ та $n = 50$, критичне значення коефіцієнта кореляції складає приблизно $R=0,279$. Таким чином, кореляційний зв'язок між змінними вважається статистично значущим лише в тих випадках, коли отримане значення R перевищує 0,279 за абсолютною величиною.

2.2. Психологічні особливості життєстійкості студентів в умовах війни

Нижче будуть представлені результати дослідження, яке було спрямоване на виявлення впливу війни на життєстійкість студентської молоді. Підібрані методики дозволили нам глибше дослідити даний аспект, а отримані результати було ретельно проаналізовано для виявлення можливих закономірностей та загальних тенденцій.

Перед початком опитування респондентів проінформували про мету дослідження та надали інструкцію щодо виконання методик.

У ході використання «Опитувальника життєстійкості» таблиця 2.1. було вивчено основні елементи, що формують життєстійкість за концепцією С. Мадді: здатність бути залученим у події життя, відчуття особистого

впливу на ситуацію, схильність приймати виклики та ризики, а також загальний рівень стійкості особистості до труднощів.

Таблиця 2.1.

Показники опитування студентів «Опитувальник життестійкості»
(компонент «залученість»)

Рівні	Показники	
	Кількість осіб	%
Низький	16	32
Середній	26	52
Високий	8	16
Всього	50	100

Джерело: створено автором

Аналізуючи результати, подані в таблиці 2.1., можна зазначити, що переважна більшість студентів (52,0%) демонструють середній рівень життестійкості. Це свідчить про їхню відносну емоційну стабільність та здатність зберігати інтерес до життя попри вплив стресових факторів, пов'язаних із воєнною ситуацією. Такий рівень може бути показником адаптивного потенціалу молоді, що дозволяє їм частково відновлювати звичний ритм життя навіть в умовах загрози.

Разом з тим, значна частка студентів (32,0%) продемонструвала низький рівень життестійкості. Це може вказувати на високу вразливість до стресу, почуття безпорадності або емоційного виснаження, що виникають унаслідок тривалого перебування в умовах нестабільності та невизначеності.

Для таких осіб характерне зниження включеності в життя, що може негативно позначатись на навчанні, соціальній активності та психічному благополуччі.

Лише небагато студентів (16,0%) продемонстрували високий рівень життєстійкості, що говорить про наявність у них виражених внутрішніх ресурсів. Такі особи здатні підтримувати позитивне ставлення до життя, бачити сенс навіть у складних обставинах і зберігати високу мотивацію до дій. Їхня стресостійкість може бути результатом особистісних якостей, попереднього досвіду подолання труднощів або підтримки з боку соціального оточення.

Загалом отримані результати є типовими для популяції молоді, яка перебуває в умовах воєнного стану, і відображають різний рівень готовності студентів до адаптації в умовах хронічного стресу.

У табл. 2.2. представлено результати опитування студентів за другим компонентом життєстійкості «контроль».

Таблиця 2.2.

Показники опитування студентів «Опитувальник життєстійкості»
(компонент «контроль»)

Рівні	Показники	
	Кількість осіб	%
Низький	20	40
Середній	23	46
Високий	7	14
Всього	50	100

Джерело: створено автором

Аналізуючи дані, представлені в таблиці 2.2. щодо рівня контрольованості як компонента життєстійкості у студентів в умовах воєнного стану, можна зробити наступні висновки.

Найбільша частка студентів (46,0%) продемонструвала середній рівень контрольованості. Це свідчить про те, що вони частково здатні регулювати власні емоції, поведінку та реакції у складних умовах, однак іноді можуть зазнавати труднощів у збереженні стабільності під впливом сильного стресу. Такий рівень самоконтролю дозволяє їм зберігати функціональність, але не завжди гарантує психологічну рівновагу в критичних ситуаціях.

Значна частина опитаних (40,0%) має низький рівень контрольованості, що свідчить про знижену здатність керувати своїм внутрішнім станом у ситуаціях підвищеної тривожності, невизначеності чи загрози. Представники цієї групи можуть бути більш вразливими до стресових факторів, що підвищує ризики емоційного виснаження, тривожності або дезадаптації у воєнних умовах.

Водночас лише 14,0% студентів продемонстрували високий рівень контрольованості, що є свідченням їхньої здатності зберігати спокій, ухвалювати зважені рішення і підтримувати внутрішню рівновагу навіть у надзвичайно складних ситуаціях. Такі студенти, ймовірно, мають високий рівень саморегуляції, витривалості й психологічної гнучкості, що є важливими чинниками ефективної адаптації до умов воєнного часу.

Отримані результати підкреслюють необхідність розвитку навичок самоконтролю та емоційної регуляції у студентської молоді як важливої складової життєстійкості.

У табл. 2.3. представлено результати опитування студентів за третім компонентом життєстійкості «прийняття ризику».

Таблиця 2.3.

Показники опитування студентів «Опитувальник життестійкості»
(компонент «прийняття ризику»)

Рівні	Показники	
	Кількість осіб	%
Низький	17	34
Середній	21	42
Високий	12	24
Всього	50	100

Джерело: створено автором

Результати, відображені у табл. 2.3., свідчать про варіативність рівня прийняття ризику серед студентів у період воєнного стану.

Найбільша частина опитаних — 42% — продемонструвала середній рівень прийняття ризику. Це може свідчити про те, що студенти здебільшого дотримуються поміркованого підходу до потенційно небезпечних або нестабільних ситуацій. Вони не уникають ризику повністю, однак і не схильні діяти імпульсивно. Така поведінка передбачає готовність ризикувати лише у випадках, коли особа впевнена у можливих перевагах або має достатній досвід для оцінки наслідків. Це вказує на адаптивну стратегію реагування в умовах невизначеності.

34% студентів продемонстрували низький рівень прийняття ризику. Представники цієї групи, ймовірно, виявляють схильність уникати ризикованих ситуацій, особливо в умовах підвищеного стресу, характерного для періоду воєнного стану. Їхні дії зумовлені потребою у стабільності,

безпеці та передбачуваності, що часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності й бажанням контролювати зовнішні обставини.

Найменша частка студентів — 24% — виявила високий рівень прийняття ризику. Ці студенти, ймовірно, характеризуються більш відкритим ставленням до нових, іноді непередбачуваних ситуацій. Вони схильні розглядати ризик як можливість особистісного зростання або досягнення цілей, навіть за відсутності гарантій позитивного результату. У складних умовах воєнного стану такі особистості можуть виявляти вищу ініціативність, рішучість та інноваційність, хоча іноді — й схильність до імпульсивних дій.

Таким чином, отримані дані демонструють індивідуальні відмінності у підходах до ризику серед студентів, що відображає різні стилі совладання зі стресовими ситуаціями. У подальшому аналізі увага буде зосереджена на загальному рівні життєстійкості, який формується з урахуванням трьох ключових компонентів: залученості, контрольованості та прийняття ризику.

Узагальнюючи дані, можна сказати, що середній рівень життєстійкості мають 23 студенти (46%), що є найбільш поширеним показником серед вибірки. Це говорить про помірну здатність до адаптації та психологічної стабільності. Низький рівень виявлено у 18 осіб (36%), що вказує на підвищену вразливість та потребу в підтримці. Високий рівень життєстійкості мають 11 студентів (22%), які, ймовірно, є найбільш емоційно стійкими та здатними ефективно протистояти труднощам війни.

Таким чином, результати демонструють наявність як уразливих, так і ресурсних груп серед студентської молоді, що потребує індивідуального підходу в роботі з їхньою психологічною підтримкою в умовах воєнного стану.

В умовах війни студенти показують дивовижну стійкість, пристосовуючись до нових реалій. Вони швидко реагують на зміни, зберігають бажання вчитися та намагаються контролювати свої емоції, незважаючи на постійний тиск. Багато хто змушений поєднувати навчання з новими обов'язками: переїздами, волонтерством, допомогою близьким та вирішенням повсякденних проблем. Незважаючи на ці труднощі, студенти знаходять сили продовжувати навчання, підтримувати один одного та знаходити нові шляхи для саморозвитку.

Важливо розуміти, що здатність до адаптації у кожного різна. Вона залежить від підтримки, яку отримує студент, наявності друзів та родини, фінансового становища та попереднього досвіду подолання труднощів. Одні студенти легко пристосовуються, інші відчувають емоційне виснаження, тривогу або втрачають інтерес до навчання. Тому надзвичайно важливо забезпечувати підтримку, яка допоможе молоді зберегти психічне здоров'я та продовжувати навчання навіть у найскладніших обставинах.

Другою обраною методикою стала «Шкала психологічного стресу PSM-25» авторства Лемура, Тесьє та Філліона. Її вибір зумовлений тим, що ця методика дозволяє комплексно оцінити рівень стресу, охоплюючи соматичні, емоційні та поведінкові прояви, що забезпечує більш повне розуміння того, як особистість переживає стрес. Результати дослідження за цією шкалою наведені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Показники опитування студентів за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон»

	Показники
--	-----------

Рівні	Кількість осіб	%
Низький	15	30
Середній	22	44
Високий	13	26
Всього	50	100

Джерело: створено автором

За результатами опитування студентів за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон» (загальна кількість респондентів – 50 осіб), було визначено різні рівні психологічного стресу. Так, 15 студентів, що становить 30% вибірки, продемонстрували низький рівень стресу, що свідчить про відносну стійкість і менший рівень напруження у повсякденному житті. Середній рівень стресу був виявлений у найбільшій частини опитаних – 22 особи, або 44%, що свідчить про помірний рівень емоційного та фізіологічного навантаження, характерного для адаптації до складних умов. Високий рівень стресу спостерігався у 13 студентів, що складає 26% вибірки, і це свідчить про значну напругу та можливі труднощі у подоланні стресових ситуацій, які потребують додаткової уваги та підтримки. Таким чином, результати показують, що більшість студентів мають середній рівень стресу, а значна частина все ж відчуває високу напругу, що є важливим для подальшого аналізу та розробки заходів підтримки.

Життєстійкість є одним із ключових чинників, що визначає здатність студентів формувати й реалізовувати життєві перспективи в умовах війни та соціальної нестабільності. Отримані результати свідчать, що майже половина опитаних (46%) має середній рівень життєстійкості, що забезпечує їм

помірну здатність до адаптації, гнучке реагування на труднощі та збереження відносно стабільного бачення майбутнього. Такі студенти здатні ставити реалістичні життєві цілі, бачити шляхи їх досягнення й поступово реалізовувати власний потенціал.

Водночас 36% студентів із низьким рівнем життєстійкості виявляють підвищену вразливість, невизначеність і труднощі у плануванні майбутнього. Для цієї групи характерні розмиті життєві перспективи, зниження мотивації та відчуття безсилля. В умовах війни це може посилювати ризик емоційного вигорання й зростання рівня стресу, що безпосередньо впливає на здатність вибудовувати життєві стратегії.

Натомість 22% респондентів із високим рівнем життєстійкості продемонстрували найбільшу психологічну стійкість, активність і здатність контролювати власне життя. Такі студенти схильні розглядати виклики як можливості, а не лише загрози, що дозволяє їм чіткіше формувати майбутні перспективи, зберігати оптимізм і рухатися до поставлених цілей навіть у кризових обставинах.

Таким чином, життєстійкість виступає базовим ресурсом для формування життєвих перспектив студентської молоді. Вона визначає не лише здатність до адаптації та подолання стресу, але й рівень усвідомленості життєвих цілей, готовність до їх реалізації та емоційно-ціннісне ставлення до майбутнього. Підтримка та розвиток життєстійкості студентів є необхідною умовою їхнього особистісного й професійного становлення в умовах воєнних викликів.

2.3. Вплив життєстійкості на формування життєвих перспектив студентів в умовах війни

Завдяки використанню опитувальника часової перспективи можемо глибше працювати отримані результати.

Таблиця 2.5.

Показники опитування студентів за опитувальником часової перспективи Ф.

Зімбардо

Рівні	Позитивне минуле	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Фаталістичне теперішнє	Майбутнє
	%	%	%	%	%
Низький	20	30	24	36	18
Середній	56	50	54	44	58
Високий	24	20	22	20	24
Всього	100	100	100	100	100

Джерело: створено автором

Аналіз результатів, представлених у таблиці розподілу 50 респондентів за часовими орієнтаціями за методикою Ф. Зімбардо, дозволяє виявити переважаючі тенденції у сприйнятті часу студентською молоддю в умовах соціальної нестабільності.

Найбільш вираженою орієнтацією серед респондентів є орієнтація на майбутнє — 58% опитаних продемонстрували середній рівень майбутньої часової перспективи, а ще 24% — високий. Це свідчить про те, що більшість студентів зберігають мотивацію до планування життя, постановки цілей і прагнення досягти результатів навіть у складних умовах, викликаних війною. Водночас 18% мають низький рівень цієї орієнтації, що може вказувати на втрату віри в стабільне майбутнє або відчуття безпорадності.

Позитивне ставлення до минулого також простежується у більшості — 56% мають середній, а 24% — високий рівень орієнтації на позитивне минуле, що може відображати емоційно теплі спогади, підтримку родини чи значущих подій у довоєнний період. Проте 20% респондентів виявили низький рівень цієї орієнтації, що, ймовірно, пов'язано з відсутністю позитивного досвіду або знеціненням минулого в контексті сьогоденних втрат.

Водночас значна частина студентів демонструє підвищений рівень негативного сприйняття минулого — 30% респондентів мають низький рівень, але 50% перебувають на середньому, а 20% — на високому рівні цієї часової перспективи. Це вказує на те, що частина молоді зосереджена на травматичних або неприємних подіях минулого, які можуть посилювати загальний рівень тривожності.

Орієнтація на теперішнє гедоністичне — тобто фокусування на задоволеннях і насолодах моменту — характерна для 54% студентів на середньому рівні, а ще 22% мають високий рівень. Це може свідчити про прагнення відволіктися від складного сьогодення через спонтанну активність або приємні враження. Однак 24% з низьким рівнем гедоністичної орієнтації можуть вказувати на пригнічення, тривожність або знижену здатність радіти життю.

Тривожним є показник фаталістичної теперішньої орієнтації, яка у 36% студентів спостерігається на низькому рівні, у 44% — на середньому, і в 20% — на високому. Така орієнтація часто пов'язана з відчуттям безпорадності, переконанням, що від людини нічого не залежить. Високий рівень цього показника є маркером песимізму й внутрішньої тривожності.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що попри загрози та невизначеність, більшість студентів демонструють адаптивні часові

орієнтації: орієнтованість на майбутнє та збереження позитивного сприйняття минулого. Однак певна частка молоді зосереджується на негативних переживаннях або проявляє фаталістичне ставлення до теперішнього, що потребує подальшої психолого-педагогічної підтримки.

Завдяки авторському опитуванню автором було отримано результати, які в подальшому допоможуть в глибокому дослідженні поставлених завдань.

Таблиця 2.6.

Як ви оцінюєте своє бачення майбутнього?

Варіант	Відсоток (загалом)	Відсоток (жінки)	Відсоток (чоловіки)
Має загальні контури	40.0%	40.0%	40.0%
Розмите та невизначене	28.0%	30.0%	20.0%
Чітке і структуроване	24.0%	25.0%	20.0%
Відсутнє	8.0%	5.0%	20.0%

Джерело: створено автором

Найбільша група (40%) має загальні контури бачення майбутнього — це означає, що більшість не має детального плану, але має уявлення про напрямок.

Лише 24% мають чітке і структуроване бачення — це вказує на потребу в інструментах планування (кар’єрні консультації, воркшопи з постановки цілей).

28% відчують розмитість або невизначеність, і 8% — взагалі відсутність бачення; ці групи — пріоритет для індивідуальної підтримки (менторство, психологічна допомога).

Таблиця 2.7.

«Які життєві цілі ви ставите перед собою ?»

Варіант	Відсоток (загалом)	Відсоток (жінки)	Відсоток (чоловіки)
Професійна реалізація	60.0%	65.0%	40.0%
Фінансова стабільність	56.0%	60.0%	40.0%
Освітні досягнення	50.0%	55.0%	30.0%
Особистий розвиток	44.0%	45.0%	40.0%
Створення сім'ї	40.0%	45.0%	20.0%
Еміграція / життя за кордоном	36.0%	37.5%	30.0%
Соціальне служіння / волонтерство	30.0%	32.5%	20.0%
Інше	10.0%	7.5%	20.0%

Джерело: створено автором

Професійна реалізація (60%) і фінансова стабільність (56%) — провідні цілі; студенти орієнтовані на роботу та економічну незалежність, що природно в умовах війни/невизначеності.

Освітні досягнення (50%) підтверджують важливість академічного росту як частини плану.

Еміграція обрана 36% — значна частина молоді розглядає варіант життя за кордоном, що має значення для політики утримання молодих спеціалістів.

Таблиця 2.8.

«Наскільки чітко ви уявляєте шляхи досягнення своїх життєвих цілей?»

Варіант	Відсоток (загалом)	Відсоток (жінки)	Відсоток (чоловіки)
Частково	44.0%	45.0%	40.0%
Ледь уявляю	28.0%	30.0%	20.0%
Дуже чітко	16.0%	15.0%	20.0%
Зовсім не уявляю	12.0%	10.0%	20.0%

Джерело: створено автором

Лише 16% дуже чітко уявляють шляхи — це логічно корелює з низьким показником чіткого бачення.

44% уявляють шляхи частково — це зона, де консультації з планування кроків будуть корисними.

12% зовсім не уявляють шляхів — ці респонденти найбільш вразливі з точки зору реалізації життєвих планів.

Таблиця 2.9.

«Наскільки сильно ви мотивовані реалізовувати свої життєві цілі?»

Варіант	Відсоток (загалом)	Відсоток (жінки)	Відсоток (чоловіки)
Мотивований, але з перешкодами	40.0%	40.0%	40.0%
Дуже мотивований	24.0%	25.0%	20.0%
Мотивація нестабільна	24.0%	25.0%	20.0%
Відчуваю безсилля / втрату мотивації	12.0%	10.0%	20.0%

Джерело: створено автором

Сукупно 64% зберігають помітну мотивацію, але для багатьох існують бар'єри.

12% відчувають втрату мотивації — це сигнал для швидкої психологічної/соціальної підтримки.

Таблиця 2.10.

«Чи відчуваєте ви внутрішні ресурси для реалізації планів?»

Варіант	Відсоток (загалом)	Відсоток (жінки)	Відсоток (чоловіки)
Частково	36.0%	35.0%	40.0%
Так, повністю	30.0%	32.5%	20.0%
Лише за підтримки інших	24.0%	25.0%	20.0%
Ні	10.0%	7.5%	20.0%

Джерело: створено автором

30% відчують повну внутрішню готовність, ще 36% — частково; тобто більшість має хоча б часткові ресурси.

24% потребують зовнішньої підтримки — ця група вигідно реагуватиме на програми менторства, коучингу, супроводу.

10% взагалі не відчують ресурсів — пріоритет для індивідуальних інтервенцій.

Таблиця 2.11.

«Що вас найбільше мотивує сьогодні?»

Варіант	Відсоток (загалом)	Відсоток (жінки)	Відсоток (чоловіки)
Родина	36.0%	35.0%	40.0%
Майбутня професія	24.0%	25.0%	20.0%
Власні мрії та прагнення	20.0%	20.0%	20.0%
Патріотичні переконання	12.0%	12.5%	10.0%
Інше	8.0%	7.5%	10.0%

Джерело: створено автором

Родина — головний мотиватор (36%), отже, сімейні фактори — ключовий ресурс і канал залучення.

Майбутня професія та власні прагнення — другорядні, але значні фактори; можна будувати мотиваційні програми, які зв'язують навчання з майбутньою роботою.

Таблиця 2.12.

«Як війна вплинула на ваше сприйняття майбутнього?»

Варіант	Відсоток (загалом)	Відсоток (жінки)	Відсоток (чоловіки)
Посилила невизначеність	44.0%	45.0%	40.0%
Відібрала відчуття контролю	20.0%	20.0%	20.0%
Стала поштовхом до дій	16.0%	15.0%	20.0%
Змінила цінності й пріоритети	14.0%	15.0%	10.0%
Не вплинула суттєво	6.0%	5.0%	10.0%

Джерело: створено автором

Найпоширеніший ефект війни — посилення невизначеності (44%). Це логічно корелює з даними про розмите бачення майбутнього і відсутність чітких шляхів.

Водночас 16% вважають війну поштовхом до дій — це важлива група для лідерських і волонтерських ініціатив.

Таблиця 2.13.

«Емоційне ставлення до майбутнього»

Тема/Категорія	Відсоток	Прикладні вислови (зразки)
Тривога/Невизначеність	30.0%	«Невпевнено, бо багато змін»; «Тривожно дивитись у майбутнє»
Надія/Рішучість	24.0%	«Є надія, працюю щодня»; «Рішуче налаштований(а) діяти»
Обачний оптимізм	18.0%	"Обачно сподіваюсь"; "Тримаюсь у тонусі, але обережно"
Мотивація/Дія	12.0%	"Мене підштовхує діяти"; "Працюю над цілями"
Страх/Побоювання	12.0%	"Боюсь за близьких"; "Паніка інколи з'являється"
Вдячність/Сила	4.0%	"Вдячний(а) за прості речі"; "Відчуваю внутрішню силу"

Джерело: створено автором

Тематичний розподіл підкреслює дуальність: одночасно присутні тривога (30%) і надія/рішучість (24%).

Це означає, що інтервенції мають комбінувати роботу з тривогою (психологічні техніки) й посилювати ресурси надії/агенції (конкретні дії, волонтерські проекти, можливості навчання).

Таблиця 2.14.

«Наскільки ви вважаєте себе здатним(-ою) адаптуватися до нових життєвих умов?»

Варіант	Відсоток (загалом)	Відсоток (жінки)	Відсоток (чоловіки)
Скоріше здатний(-а), ніж ні	40.0%	40.0%	40.0%
Повністю здатний(-а)	28.0%	30.0%	20.0%
Частково	20.0%	20.0%	20.0%
Скоріше ні	8.0%	7.5%	10.0%
Зовсім ні	4.0%	2.5%	10.0%

Джерело: створено автором

Разом 68% (повністю + скоріше здатні) дають позитивну самооцінку адаптивності — це сильна підстава для програм ресилієнсбудування.

Однак 12% (скоріше ні + зовсім ні) відчують низьку здатність до адаптації — їх потрібно ідентифікувати для більш інтенсивної підтримки.

Таблиця 2.15.

«Що допомагає вам залишатися психологічно стійким(-ою)?»

Варіант	Відсоток (загалом)	Відсоток (жінки)	Відсоток (чоловіки)
Соціальна підтримка (родина, друзі)	76.0%	80.0%	60.0%
Внутрішня сила, досвід	60.0%	65.0%	40.0%
Активна діяльність (волонтерство, навчання тощо)	44.0%	55.0%	0.0%
Психологічна допомога	24.0%	25.0%	20.0%
Віра / духовність	20.0%	20.0%	20.0%
Інше	12.0%	10.0%	20.0%

Джерело: створено автором

Соціальна підтримка (76%) — ключовий ресурс стійкості; програми мають залучати родини та мережі підтримки.

Внутрішні ресурси і активна діяльність теж суттєві; ці пункти підкреслюють важливість можливостей для залучення студентів до реальної діяльності (волонтерство, проекти).

Лише 24% зазначили професійну психологічну допомогу — можливість для розширення доступу та інформування про сервіси.

Таблиця 2.16.

«Як ви оцінюєте свою здатність зберігати позитивний погляд на життя попри труднощі?»

Варіант	Відсоток (загалом)	Відсоток (жінки)	Відсоток (чоловіки)
Часто зберігаю	40.0%	40.0%	40.0%
Інколи втрачаю	30.0%	30.0%	30.0%
Завжди зберігаю	20.0%	20.0%	20.0%
Втратив(-ла) зовсім	10.0%	10.0%	10.0%

Джерело: створено автором

60% (завжди/часто) зберігають позитивний погляд — це добрий показник загальної життєстійкості.

Проте 40% інколи чи зовсім його втрачають — це значна частина, яка може потребувати цілеспрямованих інтервенцій (підвищення ресурсів надії, робота з відчуттям контролю).

Таблиця 2.16.

Взаємозв'язок між життєстійкістю та життєвими перспективами

№	Показники життєстійкості	Показники життєвих перспектив	Коефіцієнт кореляції (r)	Характер взаємозв'язку	Інтерпретація
1	Контроль над життям (відчуття впливу на події)	Планування майбутнього	$r = 0.72$	Сильний позитивний	Чим вищий контроль над життям, тим активніше людина планує майбутнє
2	Залученість у діяльність	Оптимізм щодо майбутнього	$r = 0.68$	Позитивний	Активна участь у житті підвищує впевненість у позитивному майбутньому
3	Прийняття викликів	Готовність до самореалізації	$r = 0.74$	Сильний позитивний	Люди, які сприймають труднощі як виклик, частіше прагнуть до саморозвитку

Джерело: створено автором

Загальний коефіцієнт кореляції між життєстійкістю та життєвими перспективами становить $r = 0.68$, що свідчить про сильний позитивний взаємозв'язок.

Це означає, що чим вищий рівень життєстійкості особистості, тим реалістичніше й оптимістичніше вона сприймає свої життєві перспективи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене дослідження показало, що рівень життєстійкості безпосередньо впливає на мотиви та цілі у ставленні до алкоголю. Респонденти з низькою життєстійкістю частіше використовують алкоголь як засіб зняття стресу та емоційного болю, що призводить до втрати контролю та формування ризику залежності.

Аналіз результатів анкетування студентів показав, що часові орієнтації молоді мають як адаптивні, так і ризиковані риси. Найбільш вираженою є орієнтація на майбутнє, що свідчить про збереження мотивації до планування й досягнення цілей навіть у воєнних умовах. Водночас 18% демонструють низький рівень майбутньої орієнтації, що відображає втрату впевненості у стабільності.

Позитивне сприйняття минулого простежується у більшості студентів, що виступає ресурсом психологічної стійкості. Проте 20% мають низькі показники, що може бути пов'язано з пережитими втратами. Негативна орієнтація на минуле виявилася вираженою: половина респондентів перебуває на середньому рівні, а 20% — на високому, що може посилювати тривожність.

Орієнтація на теперішнє гедоністичне є досить поширеною і свідчить про прагнення компенсувати труднощі через задоволення моменту. Водночас майже чверть респондентів мають низький рівень, що може відображати пригніченість. Фаталістична теперішня орієнтація у 44% перебуває на середньому рівні, а у 20% — на високому, що свідчить про поширене відчуття безпорадності.

Узагальнюючи дані, можна сказати, що середній рівень життєстійкості мають 46% опитуваних, що є найбільш поширеним показником серед вибірки. Це говорить про помірну здатність до адаптації та психологічної стабільності. Низький рівень виявлено у 36% опитуваних, що вказує на підвищену вразливість та потребу в підтримці. Високий рівень життєстійкості мають 22%, які, ймовірно, є найбільш емоційно стійкими та здатними ефективно протистояти труднощам війни. Таким чином, результати демонструють наявність як уразливих, так і ресурсних груп серед студентської молоді, що потребує індивідуального підходу в роботі з їхньою психологічною підтримкою в умовах воєнного стану.

30% респондентів продемонстрували низький рівень стресу, що свідчить про відносну стійкість і менший рівень напруження у повсякденному житті. Середній рівень стресу був виявлений у найбільшій частини опитаних 44%, що відображає помірний рівень емоційного та фізіологічного навантаження, характерного для адаптації до складних умов. Високий рівень стресу спостерігався у 26%, що вказує на значну напругу та можливі труднощі у подоланні стресових ситуацій, які потребують додаткової уваги та підтримки.

Таким чином, можна зробити висновок, що попри воєнні загрози й невизначеність, більшість студентів орієнтовані на майбутнє та зберігають позитивне ставлення до минулого, демонструють середній рівень життєстійкості та стресу, що свідчить про їхню відносну адаптивність. Водночас значна частка молоді виявляє високий рівень стресу та низькі показники життєстійкості, що вказує на необхідність системної психологічної підтримки й створення умов для зміцнення внутрішніх ресурсів студентів у період війни.

Загальний коефіцієнт кореляції між життєстійкістю та життєвими перспективами становить $r = 0.68$, що свідчить про сильний позитивний взаємозв'язок.

Це означає, що чим вищий рівень життєстійкості особистості, тим реалістичніше й оптимістичніше вона сприймає свої життєві перспективи.

РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ І РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Рекомендації щодо психологічної підтримки і розвитку життєстійкості як чинника формування життєвих перспектив студентів

Формування життєвих перспектив студентської молоді є одним із ключових завдань сучасної психологічної науки і практики вищої освіти. Саме у студентському віці закладаються основи світогляду, моральних цінностей, професійного самовизначення, відбувається активний процес самопізнання та побудови майбутніх життєвих планів. Проте цей період є також і часом підвищеної психологічної вразливості, оскільки молоді люди стикаються з численними труднощами адаптації, невизначеністю життєвих орієнтирів, страхом перед майбутнім та нестабільністю соціально-економічного середовища. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток життєстійкості як базової особистісної якості, що забезпечує здатність долати труднощі, адаптуватися до змін та зберігати внутрішню гармонію в умовах стресу чи невизначеності.

Життєстійкість у психологічній науці трактується як інтегральна характеристика особистості, яка поєднує в собі систему переконань,

емоційних і когнітивних стратегій, що дозволяють людині не лише витримувати складні життєві ситуації, а й зростати під їхнім впливом. Вона включає здатність приймати виклики, зберігати активну позицію, бачити сенс у тому, що відбувається, і контролювати власне життя. Як зазначає С. Мадді, життєстійкість не є вродженою рисою, а формується у процесі життєвого досвіду, виховання, соціалізації та саморефлексії. Саме тому психологічна підтримка у закладах вищої освіти повинна бути спрямована на створення умов для розвитку цього важливого ресурсу студентів.

Психологічна підтримка молоді передбачає системну і цілеспрямовану діяльність, спрямовану на зміцнення особистісних ресурсів, підвищення рівня самосвідомості, розвиток навичок саморегуляції та формування ціннісно-смислової сфери. Головним завданням психологічної допомоги є не лише подолання поточних труднощів чи кризових станів, але й формування в молодій людини здатності самостійно знаходити вихід із складних життєвих ситуацій, розвивати відповідальність за власні рішення і будувати життєві перспективи, спираючись на власні можливості та внутрішню силу. Таким чином, розвиток життєстійкості стає ключовим фактором формування зрілої, автономної, самодостатньої особистості, здатної ефективно діяти у мінливому світі.

Психологічна підтримка студентів у цьому контексті має базуватися на низці принципів, серед яких важливе місце посідає принцип суб'єктності. Він передбачає, що студент розглядається не як пасивний отримувач допомоги, а як активний творець власного життя, суб'єкт змін і саморозвитку. Не менш значущим є принцип цілісності, який означає, що розвиток життєстійкості має охоплювати емоційну, когнітивну, поведінкову і ціннісну сфери особистості, формуючи гармонійний внутрішній світ. Принцип розвитку ресурсів полягає у тому, що психологічна підтримка має бути спрямована не

лише на усунення труднощів, але й на посилення внутрішніх можливостей людини — оптимізму, самоповаги, упевненості, навичок комунікації, уміння бачити альтернативи. Важливим є також принцип інтеграції психологічної допомоги в освітнє середовище, тобто створення таких умов навчання, де психологічний розвиток студента є природною частиною його освітнього процесу.

Практична реалізація цих принципів може здійснюватися через різноманітні форми психологічної роботи. Значну роль відіграє індивідуальне психологічне консультування, яке спрямоване на допомогу студенту у розумінні власних проблем, переосмисленні життєвих подій, формуванні навичок емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу. У процесі консультування психолог може використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії, логотерапії, позитивної психотерапії, які допомагають клієнту відновити почуття контролю над життям і знайти особистісний сенс навіть у складних обставинах. Індивідуальна робота дає змогу виявити особистісні ресурси, відновити самооцінку, а також окреслити нові життєві цілі та кроки до їх досягнення.

Не менш ефективною формою розвитку життєстійкості є групові тренінгові програми. Вони створюють безпечний простір для взаємодії, обміну досвідом, самопізнання та підтримки. Тренінги можуть бути спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навичок ефективного спілкування, управління стресом, формування позитивного мислення та усвідомлення власних життєвих цінностей. Під час таких занять учасники мають змогу навчитися бачити труднощі як виклики, а не як загрози, розвивати внутрішню гнучкість і оптимізм. Групові форми роботи сприяють формуванню почуття приналежності до спільноти, зниженню рівня

ізолюваності, що особливо важливо для студентів, які часто переживають період соціальної невпевненості.

Окрім індивідуальної та групової роботи, важливою складовою психологічної підтримки є освітньо-просвітницька діяльність. Вона передбачає проведення лекцій, семінарів, вебінарів, присвячених питанням саморегуляції, стресостійкості, управління часом, профілактики емоційного вигорання. Такі заходи підвищують психологічну грамотність студентів, сприяють формуванню культури самодопомоги та усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я. Корисною практикою є також організація тренінгів особистісного зростання, що інтегрують елементи арт-терапії, коучингу, майндфулнесу, роботи з метафоричними асоціативними картами. Вони допомагають студентам краще розуміти свої емоції, знаходити нові смисли, підвищувати рівень самоприйняття.

Важливо підкреслити, що розвиток життєстійкості значною мірою залежить від соціального середовища. Тому психологічна підтримка має бути спрямована і на формування сприятливого мікроклімату у студентських колективах, розвиток взаємної підтримки та довіри. Створення студентських клубів, наставництво старших студентів для першокурсників, участь у волонтерських чи наукових проєктах — усе це сприяє формуванню почуття спільності, відповідальності, соціальної активності, що є важливими елементами життєстійкості. Соціальна взаємодія допомагає студентам відчувати власну значущість і знайти опору у міжособистісних зв'язках.

Застосування різноманітних психологічних технологій — таких як ведення рефлексивних щоденників, практики усвідомленості, елементи коучингу чи арт-терапії — дозволяє забезпечити більш глибоку внутрішню роботу з власними переживаннями, цінностями та життєвими орієнтирами. Ці методи допомагають студентам не лише долати труднощі, але й

переосмислювати їх як джерело розвитку, формуючи установку на активне творення власного життя.

Реалізація системи психологічної підтримки, спрямованої на розвиток життєстійкості, має очевидні позитивні наслідки. Вона сприяє підвищенню рівня адаптації студентів до навчального процесу, розвитку внутрішньої мотивації, усвідомленню власних життєвих цілей, формуванню почуття відповідальності та впевненості у власних силах. Розвинена життєстійкість допомагає молодій людині не лише долати труднощі, але й сприймати їх як можливості для самореалізації, особистісного зростання та розширення життєвих перспектив.

Таким чином, психологічна підтримка розвитку життєстійкості є невід'ємною складовою процесу формування життєвих перспектив студентів. Вона забезпечує розвиток особистісних ресурсів, сприяє становленню зрілої ідентичності, допомагає усвідомити власну унікальність і відповідальність за власне майбутнє. У сучасних умовах соціальної нестабільності, високої конкуренції та інформаційного перевантаження розвиток життєстійкості виступає не лише запорукою психологічного благополуччя, але й основою успішної самореалізації та побудови гармонійного життя. Отже, психологічна підтримка студентів має бути спрямована на створення такого освітнього простору, де кожен студент зможе розкрити свій потенціал, навчитися долати виклики з гідністю і формувати власні життєві перспективи на основі внутрішньої сили, цінностей та віри у себе.

3.2. Програма тренінгу розвитку життєстійкості як чинника формування життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни

Програма тренінгу «Шлях до життєстійкості та позитивних життєвих перспектив»

Ми пропонуємо інтенсивну дводенну програму тренінгу, яка триватиме загалом шістнадцять годин і призначена для розвитку внутрішньої стійкості особистості та формування позитивного бачення майбутнього.

Цей тренінг побудований на міцному фундаменті гуманістичної психології, теорії стресостійкості С. Мадді та сучасних досягнень позитивної психології. Його центральна думка полягає в тому, що життєстійкість є потужним внутрішнім ресурсом, який дозволяє людям не тільки ефективно долати життєві перешкоди та адаптуватися до мінливих обставин, але й зберігати непохитну віру у власні сили та оптимістичний погляд на майбутнє.

Тренінг розрахований на невеликі групи від десяти до п'ятнадцяти учасників, що забезпечує індивідуальний підхід. Хоча програма особливо рекомендована для старшокласників, студентів та молодих фахівців, її можна гнучко адаптувати для будь-якої вікової групи.

Наші заняття будуть насичені інтерактивними формами роботи, а саме, груповими вправами, що стимулюють обмін досвідом, глибокими дискусіями, інструментами самодіагностики для кращого розуміння себе, рольовими іграми для відпрацювання навичок та елементами арттерапії для творчого самовираження.

Основна мета тренінгу – це не лише розвиток життєстійкості, тобто здатності протистояти труднощам, зберігаючи психологічну рівновагу, але й формування чіткого розуміння власних життєвих цілей, ресурсів та потенціалу розвитку. Ми прагнемо досягти цього шляхом ознайомлення учасників з ключовими компонентами життєстійкості – контролем, залученістю та прийняттям викликів, а також шляхом визначення їхнього індивідуального рівня розвитку цих якостей. Крім того, ми будемо

працювати над розвитком навичок емоційної саморегуляції, сприяти усвідомленню особистих життєвих цілей та цінностей, а також навчати ефективним технікам подолання стресу та підтримання внутрішньої мотивації.

Тривалість: 2 дні (8 год × 2 = 16 годин)

Цільова група: старшокласники, студенти, молоді фахівці (або адаптація для будь-якої вікової групи)

Кількість учасників: 10–15 осіб

Форма роботи: інтерактивний тренінг (групові вправи, дискусії, рольові ігри, рефлексія)

Перший день тренінгу – це ваш крок до розвитку життєстійкості.

Ми почнемо з того, щоб кожен відчув себе комфортно, створимо дружню атмосферу, познайомимось та визначимо, як ми будемо працювати разом. Потім ми розберемося, що таке життєстійкість, і як вона допомагає нам долати труднощі. Через мозковий штурм ми разом знайдемо відповіді на питання, що саме робить нас сильними коли життя ставить перед нами виклики?

У другій половині дня ви зможете краще зрозуміти себе. За допомогою тесту С. Мадді ви оціните свою життєстійкість, а обговорення результатів допоможе виявити ваші сильні сторони та ті аспекти, над якими варто попрацювати. Ми також проведемо практичні вправи, які допоможуть вам відчувати більший контроль над своїм життям, бути більш залученими до того, що ви робите, та навчитися бачити в труднощах можливості для зростання.

Наприклад, вправа «Зона контролю» навчить вас ефективно використовувати свої сили, а «Мій виклик – моя сила» допоможе перетворити перешкоди на точки росту.

День завершиться практичними техніками для керування емоціями. Ви навчитеся технік усвідомленого дихання, зняття напруги та досягнення внутрішнього спокою. На завершення, у форматі рефлексивного кола, кожен зможе поділитися своїми відкриттями та тим, що стало для нього найважливішим сьогодні.

Другий день тренінгу зосереджений на формуванні вашого особистого бачення майбутнього. Ми розпочнемо з вправи, яка допоможе вам налаштуватися на продуктивну роботу та розкрити внутрішні ресурси. Потім ми перейдемо до глибинного дослідження ваших життєвих цінностей та визначення особистих цілей. За допомогою технік «Дерево життя» та «Мій шлях через п'ять років» ви зможете проаналізувати свій життєвий шлях, усвідомити ключові моменти, що вплинули на вашу особистість, та візуалізувати бажане майбутнє. Це сприятиме глибшому розумінню сенсу життя, формуванню чітких та досяжних цілей, а також зміцненню віри у власні сили.

Важливою частиною дня є розробка «карти цілей» – вашого індивідуального плану дій, який допоможе узгодити ваші глибинні цінності з конкретними кроками на шляху до їх реалізації. Під час спільних обговорень ми розглянемо, як життєстійкість стає опорою у подоланні труднощів на шляху до досягнення поставлених завдань. Рольова гра «Я в ситуації змін» дозволить вам змодельовати різні життєві сценарії, що вимагають адаптації, та відпрацювати ефективні стратегії реагування.

На завершення тренінгу відбудеться рефлексивне обговорення, де кожен зможе поділитися своїми новими усвідомленнями щодо себе та свого майбутнього. Після заповнення анкети для оцінки ефективності, символічна вправа «Мій крок уперед» стане підтвердженням вашої готовності до подальшого особистісного розвитку.

Наш тренінг використовує багатогранний підхід, що поєднує самопізнання, рефлексивні вправи, творчі арт-терапевтичні техніки, рольові ігри, спільні обговорення та практики усвідомленої присутності. Це дозволяє комплексно працювати над вашим мисленням, емоційним станом та поведінкою. В результаті участі ви зможете підвищити свою здатність долати труднощі, навчитися краще керувати своїми емоціями, чіткіше усвідомите свої життєві цілі та внутрішні ресурси. Ви сформуєте більш оптимістичний, але при цьому реалістичний погляд на майбутнє, навчитися сприймати виклики як стимул для особистісного зростання та визначите для себе чіткіші життєві орієнтири. Таким чином, цей тренінг стане вашим надійним помічником у формуванні стійкості до життєвих негараздів та побудові позитивного майбутнього, розвиваючи ваш внутрішній потенціал та покращуючи вашу здатність конструктивно справлятися з будь-якими життєвими ситуаціями.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Отже, можна зробити висновок, що прояви стресу та життєстійкості у підлітків загалом і зокрема тих, які мешкають у зоні воєнного конфлікту та піддаються значно більшому психотравматичному впливу, зумовлені мірою розбіжності між об'єктивними зовнішніми вимогами та індивідуальним внутрішнім потенціалом і залежать від наявності та дії внутрішніх і зовнішніх факторів захисту. Індивід розглядається в контексті загальної соціоекологічної системи як одна з її взаємозалежних ланок. Саме тому визначальними для розробки програм психологічної профілактики, корекції та супроводу підлітків, постраждалих від наслідків воєнного конфлікту, є

врахування конкретних особливих контекстуальних умов та індивідуальних факторів, а також застосування комплексного підходу відповідно до моделі соціальної екології. З огляду на зазначене вище можна стверджувати про актуальність і важливість подальшого вивчення особливостей переживання підлітками 67 стресових подій нинішнього воєнного конфлікту на Україні, по-перше, для дослідження проблем розвитку індивідуальної життєстійкості в ситуації воєнного конфлікту в умовах конкретного соціально-культурного середовища та, по-друге, у контексті вивчення психічних і психологічних проблем підліткового віку, оскільки саме в цей період відбуваються істотні процеси психоемоційного розвитку й особистісного становлення, визначальні для психічного здоров'я та подальшої життєдіяльності вже зрілої людини.

ВИСНОВКИ

Виконане дослідження дало змогу всебічно оцінити явище життєстійкості молоді та з'ясувати, яку роль воно відіграє у формуванні життєвих перспектив у специфічних умовах воєнного часу. На основі досягнення поставлених цілей, теоретичного аналізу наукових джерел та емпіричних досліджень були окреслені такі ключові висновки.

По-перше, теоретичне вивчення наукових підходів дозволило уточнити значення понять «життєстійкість» та «життєві перспективи». Життєві перспективи сприймаються як багатогранна конструкція, що об'єднує ціннісні орієнтації, мотиваційні вподобання, очікування щодо майбутнього, уміння прогнозувати та планувати, а також внутрішню активність особистості. У формуванні життєвих перспектив особливо важливими є такі

компоненти, як цільова орієнтованість, розвиток часової перспективи, усвідомлення себе, рефлексивність і віра у свої можливості. Життестійкість, в свою чергу, виступає як системний психологічний ресурс, який забезпечує адаптивність особистості в умовах кризи, сприяє збереженню внутрішньої рівноваги та здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, а також підтримує особистісну цілісність в складних умовах життя.

По-друге, дослідження життестійкості студентської молоді під час війни підтвердило, що зовнішні соціально-психологічні стресори значно впливають на емоційний стан, когнітивну діяльність та поведінкові стратегії молодих людей. Війна викликає зростання тривожності, невизначеності майбутнього, порушення звичних життєвих орієнтирів і ускладнює плани щодо досягнення особистих цілей. Проте більшість студентів демонструє середній рівень життестійкості і зберігає надію на позитивне майбутнє, що свідчить про активізацію внутрішніх ресурсів та адаптаційних механізмів. Однак високий рівень стресу, виявлений у значної частини респондентів, а також зниження орієнтації на майбутнє у 18% опитаних, вказують на ризики психологічної дезадаптації, потребу в підтримці та необхідність цілеспрямованої роботи з вразливими групами.

По-третє, емпіричне дослідження виявило значний позитивний зв'язок між життестійкістю та сформованістю життєвих перспектив студентів ($r = 0.68$). Це означає, що особи з високим рівнем життестійкості будують більш реалістичне, оптимістичне та структуроване бачення майбутнього, демонструють активність, автономність і гнучкість у плануванні. Натомість низька життестійкість пов'язана з емоційним виснаженням, фаталізмом, ухиленням від відповідальності та використанням неадаптивних стратегій копінгу, наприклад, алкоголю для зменшення стресу.

По-четверте, аналіз часових перспектив студентів показав амбівалентні тенденції, більшість зберігає орієнтацію на майбутнє, що є позитивним адаптивним фактором. Однак значна частина респондентів виявляє фаталізм, негативне ставлення до минулого та зниження гедоністичного сприйняття теперішнього. Це свідчить про неоднорідність психологічного стану студентської молоді та підкреслює необхідність комплексних програм підтримки, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, формування оптимістичних часових перспектив та розвиток навичок саморегуляції.

По-п'яте, рекомендації щодо підвищення життєстійкості студентів базуються на соціально-екологічному підході, який підкреслює взаємодію індивідуальних і середовищних факторів. Особливу увагу приділено розвитку навичок психологічної саморегуляції, адаптивних стратегій подолання стресу, зміцненню соціальної підтримки, підвищенню рівня психоедукації та створенню психологічно безпечного середовища в освітніх закладах. Крім того, важливим є формування позитивних часових перспектив та навичок цілепокладання, що допомагають студентам краще адаптуватися в кризових ситуаціях.

Отримані дані дослідження показують, що життєстійкість відіграє ключову роль у збереженні та покращенні майбутнього студентів під час війни. Вона допомагає їм пристосовуватися до невизначеності, справлятися зі стресом та планувати майбутнє. Виявлення значної кількості студентів з низьким рівнем життєстійкості підкреслює необхідність розробки програм підтримки, які б розвивали їхні внутрішні ресурси, допомагали протистояти стресу та сприяли повноцінному розвитку навіть у складних умовах.

Отже, це дослідження є важливим як з наукової, так і з практичної точки зору. Воно поглиблює розуміння життєстійкості в умовах війни та

визначає шляхи практичної роботи зі студентами, спрямованої на їхнє психологічне здоров'я та успішне самовизначення в житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Арцибашева І.О. Феномен життєстійкості: сучасні погляди та дослідження. Посібник.Київ. 2018. 23–25 с.
- Баранівський В.Ф. Ціннісні орієнтації студентської молоді та їх роль в консолідації українського суспільства // Науковий вісник ХНПУ. Серія «Філософія». 2014. Вип.43. С. 39-51.
- Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. Київ-Житомир.2019. 83-90 с.
- Германський І. Ю. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2016. № 12. С. 129-132.
- Груб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: автореф. дис. канд. психол. наук . Київ, 2016. 18 с.
- Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала: модель досягнення/дотримання. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірн. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ. 2002. 57-63 с.
- Інформаційно-аналітичний збірник «Освіта України в умовах воєнного стану». Київ, 2022. 358 с.

- Ївженко Ю. В. Теоретичні аспекти формування почуття громадянськості студентської молоді. Матеріали Всеукраїнської науковопрактичної конференції «Соціально-педагогічні засади формування громадянської відповідальності у студентів». Конотоп. 24-25 квітня 2018 р. 8–14 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2016_5_15

- Клібайс Т., Старинська Н., Краєва О. До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складових ресурсного потенціалу особистості. *Перспективи та інновації науки*. Серія педагогіка, серія психологія, серія медицина. Київ, 2021. С. 772-779

- Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена / Актуальні проблеми психології. Том V. 2020. №20. С. 68–81.

- Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Київ. 2020. 68-81 с.

- Корець О. М. Професійна спрямованість навчання сучасних інформаційних технологій майбутніх бакалаврів технологічної освіти. Інформаційні технології і засоби навчання. 2018. Т. 67. № 5. С. 94–103. doi: 10.33407/itlt.v67i5.2168.

- Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник К. 2002. 272с

- Корчікова І. Особистісна автономія як чинник визначення життєвої перспективи в юнацькому віці. К., 2013. – 246 с

- Литвиненко О. Д. Проблема адаптаційного потенціалу особистості в психологічній науці [Lytvynenko O.D. The problem of personality adaptation potential in psychological science] / О.Д. Литвиненко // Fundamental and applied

researches in practice of leading scientific schools. Issue: 1 (13) – c0- publ.: Publishing office: Accent graphics communications – Hamilton, ON, 2016. –P. 371- 378

- Максименко С. Д. Поняття особистості у психології. Посібник.Київ.2016. 11–17 с.

- Манапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Психологія. Харків. 2012. 143-150 с.

- Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2017. Вип. 44 (1). С. 143-150.

- Марченко А. Д. Трансформаційний копінг у структурі життєстійкості особистості. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі*. Запоріжжя, 2021. С. 266–269.

- Мединська Ю. Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів. 2012. 354–360 с.

- Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. навч. посіб. Київ. 2004. 192 с.

- Омельченко Я.М. Напрямки розвитку життєстійкості дітей в умовах війни. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : збірник наукових матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 2–3 червня 2022 р.). Полтава, 2022. 163-167 с.

- Омельченко Я.М. Напрямки розвитку життєстійкості дітей в умовах війни. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : збірник наукових матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 2–3 червня 2022 р.). Полтава. 2022. 163-167 с.

- Панок В.Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія «Психологічні науки». Миколаїв. 2014. 146–151 с.
- Перетолчина Г. Ю. Особливості життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. Київ, 2022. С. 57-60
- Побідаш А. Ю. Основні підходи до визначення поняття “hardiness” – життєва стійкість та суміжних з ними понять. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Київ. 2013. 493-501 с.
- Предко В.В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. Габітус. 2020. Вип. 19. С. 185-189. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34.
- Решетник О. А. Огляд сучасних зарубіжних досліджень із проблеми життєстійкості особистості. Україна і світ: діалог мов та культур: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 11-13 квітня 2018 року. Київ, 2018. 658-661 с.
- Руденко О. В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. 2022. Том 33 (72) №2, 2022, С. 73-78.
- Самопочуття українців під час війни: емоції, очікування, особистий досвід [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <https://dif.org.ua/article/samopochuttya-ukraintsiv-pid-chas-viyni-emotsiiochikuvannya-osobistiy-dosvid>
- Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.

- Степаненко Л. М. Професійна спрямованість у підготовці майбутніх психологів до взаємодії з маргінальними соціальними групами. Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 144. С. 186–198. (Серія «Педагогічні науки»). DOI: <https://doi.org/10.31392/NZnpu-144.2019.22>.

- Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед.наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Луганськ, 2009. 22 с.

- Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. Становлення особистості дитини в умовах сучасного розвитку суспільства: соціально-педагогічний, психологічний, корекційний і медичний аспекти : матеріали всеукр. наук.-практ. конф., м. Полтава, 12-13 трав. 2022 р. 155 / за заг. ред. Н. Г. Пахомової, В. І. Березан. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 222-226.

- Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ. 2009. 76 с.

- Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Посібник. Київ.2009 232 с.

- Тодорів Л. Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект): автореф. дис. на канд. психол. Наук. Київ. 2000. 19 с.

- Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптивності. Тернопіль: Економічна думка. 2000. С. 197.

- Хохліна О. П. Смысл життя фахівців авіаційної галузі в аспекті безпеки професійної діяльності. Матеріали XV Міжн. наук.-пр. конф. «Авіа – 2021» (20- 22 кв. 2021, м.Київ). Київ, 2021. С. 16-19.
- Хохліна О. П., Горбенко С.Л.. Загальна психологія. Соціальна психологія. Захист бакалаврської роботи: Методичні рекомендації з підготовки до державної атестації. Для підготовки фахівців за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Бакалавр» за напрямом 6.030102 «Психологія» галузі знань 0301 «Соціально-політичні науки». К.: НАВС, 2014. с. 34-35.
- Чиханцова О. А. Життєстійкість як фактор збереження психічного здоров'я. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року). Київ, 2016. 214-221 с.
- Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості: автореф. дис. д-ра психол. наук . Київ, 2021. 40 с.
- Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. психологічна допомога особистості. Посібник. Київ.2011. 335–361 с.
- Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг.монографія. Львів . 2008. 232 с.
- Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. Вип. 21. Кам'янець Подільський: Аксіома, 2013. С. 782-791.
- Antonovsky A. Health, stress, and coping. San Francisco: JosseyBass Publishers, 1999. 255 p.

- Benishek L.A., Feldman J.M., Shipon R.W., Mecham S.D., Lopez F.G. Development and Evaluation of the Revised Academic Hardiness Scale. Journal of Career Assessment, 13(1), 2005. С. 59–76.
URL:<https://doi.org/10.1177/1069072704270274>
- Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
- Maddi S. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance / S. Maddi, R. Harvey, D. Khoshaba, J. Lu, M. Persico, M. Brow // Journal of Personality. - 2006. - Vol. 74, № 32. - P. 575-598.
- Maddi S. The personality construct of hardiness. Journal of Research in Personality. 2002. №36. P. 72-85
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. AMACOM Div American Mgmt Assn. 2005
- Maddi, S. R., Kobasa, S. C. (1984). The hardy executive: Health under stress. Pacific Grove, CA: Brooks cole.
- Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health / Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. London: A Bradford book, 2009. 464 p.

ДОДАТОК А

АВТОРСЬКА АНКЕТА

«ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Інструкція для респондентів:

Просимо вас щиро відповісти на запитання нижче. Опитування є анонімним і

результати використовуються лише в наукових цілях. Оберіть або впишіть ту відповідь, яка найкраще відповідає вашій точці зору.

I. Когнітивна складова (усвідомлення життєвих перспектив)

- Як ви оцінюєте своє бачення майбутнього?
 - ☐ Чітко і структуроване
 - ☐ Має загальні контури
 - ☐ Розмите та невизначене
 - ☐ Відсутнє
- Які життєві цілі ви ставите перед собою (оберіть до 3-х основних)?
 - ☐ Професійна реалізація
 - ☐ Еміграція / життя за кордоном
 - ☐ Створення сім'ї
 - ☐ Соціальне служіння / волонтерство
 - ☐ Освітні досягнення
 - ☐ Фінансова стабільність
 - ☐ Особистий розвиток
 - ☐ Інше: _____
- Наскільки чітко ви уявляєте шляхи досягнення своїх життєвих цілей?
 - ☐ Дуже чітко
 - ☐ Частково
 - ☐ Ледь уявляю
 - ☐ Зовсім не уявляю

II. Мотиваційна складова (готовність до реалізації життєвих цілей)

- Наскільки сильно ви мотивовані реалізовувати свої життєві цілі в теперішніх умовах?
 - ☐ Дуже мотивований
 - ☐ Мотивований, але з перешкодами
 - ☐ Мотивація нестабільна
 - ☐ Відчуваю безсилля / втрату мотивації
- Чи відчуваєте ви внутрішні ресурси для реалізації своїх планів?
 - ☐ Так, повністю

- ☐ Частково
- ☐ Лише за підтримки інших
- ☐ Ні
- Що вас найбільше мотивує сьогодні?
 - ☐ Родина
 - ☐ Патріотичні переконання
 - ☐ Майбутня професія
 - ☐ Власні мрії та прагнення
 - ☐ Інше: _____

III. Емоційно-ціннісне ставлення до життєвих перспектив у воєнний час

- Як війна вплинула на ваше сприйняття майбутнього?
 - ☐ Стала поштовхом до дій
 - ☐ Посилила невизначеність
 - ☐ Відібрала відчуття контролю
 - ☐ Не вплинула суттєво
 - ☐ Змінила цінності й пріоритети
- Якими словами ви могли б охарактеризувати своє емоційне ставлення до майбутнього зараз?

IV. Життєстійкість (самооцінка адаптивних ресурсів)

- Наскільки ви вважаєте себе здатним(-ою) адаптуватися до нових життєвих умов?
 - ☐ Повністю здатний(-а)
 - ☐ Скоріше здатний(-а), ніж ні
 - ☐ Частково
 - ☐ Скоріше ні
 - ☐ Зовсім ні
- Що допомагає вам залишатися психологічно стійким(-ою) під час війни?
 - ☐ Соціальна підтримка (родина, друзі)
 - ☐ Віра / духовність
 - ☐ Психологічна допомога
 - ☐ Внутрішня сила, досвід

☐ Активна діяльність (волонтерство, навчання тощо)

☐ Інше: _____

- Як ви оцінюєте свою здатність зберігати позитивний погляд на життя попри труднощі?

☐ Завжди зберігаю

☐ Часто зберігаю

☐ Іноколи втрачаю

☐ Втратив(-ла) зовсім