

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ

Т. Г. ШЕВЧЕНКА

ІНІ психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

Виконав:

студент 61 групи

Войцехівський Роман Андрійович

Науковий керівник:

Дерев'янка Світлана Петрівна

канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК: _____

Чернігів – 2025

Студент (ка)

	(підпис)	(прізвище та ініціали)
Науковий керівник	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
Рецензент	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «____» _____ 20__ року.

Студент (ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ.....	10
1.1. Психологічна стійкість: поняття, структура та основні підходи до вивчення.....	10
1.2. Чинники формування психологічної стійкості у молоді.....	16
1.3. Вплив кризових ситуацій на психологічну стійкість та самореалізацію.....	23
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ СТУДЕНТІВ.....	34
2.1. Війна як кризовий фактор: психологічні наслідки.....	34
2.2. Особливості психологічної стійкості студентів у період війни: аналіз досліджень.....	38
2.3. Самореалізація студентської молоді в умовах війни.....	49
Висновки до другого розділу.....	53
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	57
3.1. Психологічні техніки та програми розвитку стресостійкості.....	57
3.2. Стратегії подолання стресу та адаптація в умовах воєнного часу.....	64
3.3. Рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості та самореалізації студентської молоді.....	69
Висновки до третього розділу.....	76
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна завдала Україні не тільки величезних збитків економіці, інфраструктурі та соціальній сфері, але й серйозно вплинула на психологічний стан українців. Постійний стрес, сильний страх, втрати та невизначеність стали повсякденною реальністю. Студенти та молодь особливо вразливі до цього тиску, адже їхній вік збігається з важливим періодом формування особистості, вибору професії та планування майбутнього, які війна поставила під загрозу. Тому розвиток психологічної стійкості, здатності долати труднощі, стає одним з найважливіших державних завдань. Ця здатність необхідна не тільки для збереження психічного та фізичного здоров'я, але й впливає на успішність навчання та соціальну адаптацію молоді в сучасному світі.

Ситуація ускладнюється тим, що війна в Україні – це не одноразова травма, а постійний стрес, який включає в себе фізичну небезпеку, вимушене переселення, втрату звичного оточення, економічну нестабільність та зміни в освіті через дистанційне навчання. Тривалий вплив цих факторів збільшує ризик емоційного виснаження, дезадаптації та психічних розладів, що підтверджується дослідженнями. У цьому контексті психологічна стійкість розглядається не просто як захист, а як здатність молоді активно використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси, щоб перетворити травматичний досвід на особистісне зростання та активну поведінку. Тому розробка ефективних методів розвитку цієї якості є надзвичайно важливою та актуальною.

Основним є з'ясувати, як психологічна стійкість впливає на самореалізацію студентів в умовах війни. Війна суттєво змінила уявлення про самореалізацію: тепер вона більше пов'язана з громадською діяльністю,

волонтерством, відбудовою країни, інформаційним спротивом та розвитком важливих навичок, а не лише з особистим успіхом. Така активна громадянська позиція вимагає від студентів значної психологічної стійкості, адже лише сильна особистість може переключитися з виживання на конструктивну діяльність на благо суспільства. Отже, психологічна стійкість є ключем до успішної самореалізації в нових умовах. Можна сказати, що психологічна стійкість – це фундамент, який дозволяє досягати цілей самореалізації навіть у складні часи.

Існуючі роботи або зосереджуються на наслідках травм війни, або на самореалізації в мирний час. Недостатньо вивчено, як конкретні психологічні методики (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія) комплексно впливають на розвиток стійкості та самореалізацію студентів. Необхідні практичні програми, які можна було б швидко впровадити у вищих навчальних закладах. ЗВО повинні стати не лише місцем навчання, а й центрами психологічної підтримки та адаптації для молоді. Це дослідження має на меті заповнити цю прогалину, запропонувавши конкретні рекомендації щодо використання ефективних психологічних методів.

Таким чином, наукова актуальність теми «Психологічна стійкість як чинник самореалізації студентської молоді в умовах війни» зумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування та практичної розробки механізмів розвитку резильєнтності як критичної умови для збереження психічного здоров'я, забезпечення освітньої та професійної функціональності, а також для успішного переходу студентства до нової, соціально відповідальної форми самореалізації, спрямованої на відновлення та зміцнення української держави в умовах триваючої кризи.

Тема «Психологічна стійкість як чинник самореалізації студентської молоді в умовах війни» є мультидисциплінарною та комплексною, що

обумовлює її активне вивчення фахівцями у сфері психології, педагогіки та соціальної роботи. Актуальність дослідження в умовах триваючої військової агресії вимагає інтегрованого підходу, спрямованого на діагностику, терапію та превентивну роботу.

Значна частина сучасних досліджень фокусується на уточненні сутності понять «резильєнтність» та «життєстійкість» у контексті кризового часу. О. Мерзлякова провела ґрунтовний аналіз концепту, вимірювання та розвитку резильєнтності, а також дослідила психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії. О. Чиханцова у своїй монографії розкрила психологічні основи життєстійкості особистості, а також є співавтором розробки психологічних технологій сприяння психологічному благополуччю особистості (разом з Л. Сердюк та Г. Чайка). Вчені О. Хамініч та С. Кравчук також досліджували особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту.

Вплив війни на психічний стан молоді та адаптація. Емпіричний аналіз реакцій студентства на війну проводили В. Готич та І. Мельничук, досліджуючи вплив кризових умов на їхні психологічні механізми. Проблеми адаптації студентів до умов дистанційного навчання та військового часу вивчали С. Бужинська та С. Стрюкова. А. Буровицька аналізувала особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Дослідження Л. Ляховець стосуються особливостей уявлень студентської молоді про щастя та суб'єктивного переживання самотності в умовах військової агресії, а також їхньої екзистенційної безпеки. М. Дроздова досліджувала особливості переживання та усвідомлення російсько-української війни молоддю, зокрема їхні копінг-стратегії та захисні механізми.

Важливим напрямом є розробка програм, спрямованих на зміцнення ресурсів особистості. О. Купреєва глибоко дослідила психологічні основи самореалізації студентів та розробила методичні рекомендації щодо сприяння самореалізації студентів з інвалідністю в інтегрованому освітньому середовищі, що є особливо релевантним для кризового контексту. Дослідники Л. Клевака, В. Клімушев та Н. Чугаєва вивчали вплив психологічної освіти на формування успішних життєвих стратегій самореалізації. Г. Чепурна та В. Саргош акцентували увагу на тому, що війна спонукає молодь до перегляду пріоритетів і пошуку сенсу через суспільну користь.

Значний внесок у практичні методики зробили: І. Войціх розкрила питання психолого-педагогічної та емоційної підтримки студентів в умовах військового стану. Л. Завацька досліджувала особливості соціалізації сучасної студентської молоді та підтримуючі підходи у роботі з травматичним стресом. В. Москалець та О. Федик вивчали психологічні технології розвитку резильєнтності. С. Бикова та О. Коновалова також працювали над проблемою психологічної стійкості. О. Станіченко досліджувала формування психологічної ресурсності студентів.

Таким чином, наукові праці, представлені у цьому огляді, демонструють, що психологічна стійкість та самореалізація студентської молоді в умовах війни є ключовою міждисциплінарною проблемою. Дослідження охоплюють як теоретичне осмислення концептів резильєнтності, так і розробку практичних, мультимодальних програм та технологій, необхідних для ефективної адаптації та особистісного зростання молоді в умовах кризової дійсності.

Об'єкт дослідження: самореалізація студентської молоді в умовах війни.

8

Предмет дослідження: психологічна стійкість як чинник самореалізації студентської молоді в умовах війни.

Мета теоретично обґрунтувати та дослідити взаємозв'язок між рівнем психологічної стійкості студентської молоді та їхньою здатністю до самореалізації в умовах війни та хронічного стресу.

Завдання дослідження:

1) теоретично обґрунтувати та систематизувати понятійний апарат дослідження, зокрема розмежувати сутність, структуру та функції психологічної стійкості і самореалізації особистості в умовах війни;

2) дослідити та встановити характер взаємозв'язку між рівнем психологічної стійкості і сформованістю стратегій самореалізації студентської молоді, яка навчається в умовах війни;

3) розробити та обґрунтувати практичні рекомендації, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості студентської молоді як чинника їхньої самореалізації в умовах війни.

Наукова новизна: уточнено та теоретично обґрунтовано функціональний взаємозв'язок між психологічною стійкістю та самореалізацією студентської молоді, яка набула соціально-громадянської та ціннісно-орієнтованої форми в умовах воєнного стану. Сформульовано систему детальних психогігієнічних та адаптаційних рекомендацій для студентської молоді щодо збереження психічного здоров'я та підвищення життєстійкості (включно з інформаційною гігієною та структурованими поведінковими патернами).

У процесі написання роботи були використані такі **методи дослідження**: аналіз, синтез та узагальнення; порівняння та зіставлення; систематизація та узагальнення, історико-логічного аналізу.

9

Структура роботи: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, що нараховує 56 найменувань, резюме. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи 90 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ.

1.1. Психологічна стійкість: поняття, структура та основні підходи до вивчення.

Людське життя неминуче супроводжується стресовими ситуаціями, які залишають глибокий відбиток на фізичному та психічному добробуті. У психологічній науці стрес визначається як стан значного емоційного та розумового напруження, що виникає під впливом складних, несприятливих або екстремальних обставин, як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності. Ці обставини, або стресові чинники, можуть мати різну природу: від негативних фізичних впливів зовнішнього середовища до психологічних та фізичних ушкоджень.

Здатність протистояти руйнівній силі стресу залежить від стресостійкості, або емоційної стійкості. Ця комплексна характеристика особистості є основою для успішної адаптації. Вона проявляється у злагодженій роботі емоційної сфери, вольових якостей, інтелекту та мотиваційних установок. Така взаємодія дозволяє людині не лише виживати в складних умовах, але й ефективно досягати своїх прагнень, незважаючи на емоційні перешкоди. Іншими словами, стресостійкість – це людський внутрішній ресурс, що оберігає психіку від негативного впливу стресу [3].

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем вимог до особистості, що призводить до постійної стимуляції психологічного стресу. Внутрішні фактори, такі як амбіції, прагнення, розчарування та конкуренція,

у поєднанні з зовнішніми викликами, включаючи військові конфлікти, економічну нестабільність та глобальні політичні кризи, створюють умови, які постійно випробовують психологічну стійкість індивіда.

11

Юнацький вік – це період кардинальних змін, коли молодь опановує нові соціальні ролі, такі як студент, організатор чи лідер. Ці трансформації вимагають значних адаптивних ресурсів, що робить цей вік особливо вразливим до стресу. В сучасних українських реаліях війна стала найпотужнішим і найтравматичнішим стресором. Це наша повсякденна реальність, яка зруйнувала життя, оселі та плани мільйонів. Кожен українець переживає цілий спектр надважких емоцій, від невизначеності та страху за близьких до болю за країну, що призводить до виникнення екстремального стресу [6].

Психологічний аналіз стресової реакції на екстремальні умови виявляє її адаптивну функцію, що полягає в активізації захисних систем організму. Проте, критично важливим є своєчасне впровадження стратегій стрес-менеджменту для запобігання його деструктивним наслідкам. Тривале перебування в стані хронічного стресу створює ризик розвитку серйозних психосоматичних порушень, аж до синдрому вигорання та виникнення психічних патологій. Отже, формування стресостійкості та оволодіння ефективними копінг-стратегіями набуває статусу життєвої необхідності [19].

Дослідження особистості в екстремальних умовах неможливе без розуміння ролі психологічної стійкості. Ця ключова риса є основою для збереження психічного та фізичного здоров'я, захищає від дезінтеграції та розладів, а також формує внутрішню гармонію. Психологічна стійкість – це багатогранна соціально-психологічна властивість, яка дозволяє людині успішно проходити через надзвичайні та кризові ситуації, не зазнаючи

значних втрат. Вона виявляється у здатності не тільки витримувати тиск, але й активно долати наслідки травматичних подій. Цей процес не є пасивним спогляданням, а навпаки, стимулює особистісне вдосконалення, розширює адаптивний потенціал та сприяє соціальній зрілості. Іншими словами, психологічна

12

стійкість – це активний потенціал особистості, що визначає її здатність долати складні та непередбачувані життєві обставини. Вона дозволяє людині не просто вижити, а й знаходити ресурси для перетворення негативного досвіду на конструктивний життєвий урок, що свідчить про її роль як механізму активного зростання [15].

Психологічна стійкість — це комплексна особистісна риса, яка дозволяє людині ефективно протистояти стресовим, травматичним чи несприятливим життєвим ситуаціям, зберігаючи при цьому психологічне здоров'я та функціональність. Це не вроджена, а набута якість, яка розвивається протягом життя під впливом досвіду, виховання та самопізнання. Вона проявляється у здатності адаптуватися до змін, долати труднощі, відновлюватись після невдач та зберігати позитивний настрій та мотивацію [23].

У своєму житті людина неминуче стикається з критичними ситуаціями. Ці ситуації принципово відрізняються від повсякденних викликів, оскільки вони виводять суб'єкта за межі його звичайних можливостей.

Критична ситуація – це стан, коли людина опиняється перед нездоланною перешкодою, що загрожує задоволенню її найважливіших внутрішніх прагнень, таких як мотивація, бажання чи цінності. Це надзвичайно емоційно виснажливий досвід, який сприймається як серйозна психологічна проблема, що вимагає термінового вирішення. Головна відмінність від звичайних труднощів полягає в тому, що традиційні методи

боротьби виявляються безсилями. Це спонукає до пошуку нестандартних рішень та активації раніше невідомих психологічних ресурсів [18].

Навчання у ВНЗ завжди було стресовим, але сьогодні студенти стикаються з ще більшим тиском. Це негативно впливає на їхній емоційний стан, здатність мислити, поведінку та мотивацію. Щоб зрозуміти, чому

13

студенти стають менш психологічно стійкими, потрібно розрізнити джерела стресу. Їх можна розділити на дві категорії;

- навчальні: пов'язані з освітнім процесом (сесії, іспити, великий обсяг інформації, вимоги викладачів);
- особисті: стосуються приватного життя (стосунки, фінанси, невизначеність майбутнього) [14].

Вивчення цих факторів допоможе знайти шляхи для зміцнення психологічної стійкості студентів.

Структура психологічної стійкості включає в себе такі компоненти:

- когнітивний компонент охоплює моделі мислення, систему основних переконань та внутрішні інтерпретаційні схеми, через які людина сприймає реальність. Він стосується здатності до позитивного переосмислення (рефреймінгу) несприятливих подій, формування конструктивних атрибутів та збереження реалістичного оптимізму;
- емоційний компонент стосується способів емоційного реагування на зовнішні та внутрішні події та підтримання стабільного психічного стану. Він включає емоційну регуляцію — вміння усвідомлювати, приймати та конструктивно виражати власні емоції, запобігаючи їх деструктивному впливу на функціонування особистості;
- поведінковий компонент спрямований на моделі дій та використання адаптивних копінг-стратегій. Він відображає здатність

особистості до активної взаємодії із зовнішнім середовищем, вирішення проблем та наполегливості у досягненні цілей, навіть під значним тиском. Цей компонент є зовнішнім проявом вольових зусиль;

- екзистенційний компонент стосується глибинного усвідомлення свого існування, пошуку сенсу життя та мети у світі. Наявність сильної системи цінностей та внутрішньої філософії забезпечує особистості міцну

14

- опору у кризових ситуаціях, дозволяючи знайти глибинну мотивацію для подолання труднощів [45].

Ці чотири компоненти функціонують у синергії, де когнітивна гнучкість живить емоційну стабільність, а усвідомлення сенсу підтримує цілеспрямовану поведінку.

Дослідження психологічної стійкості ґрунтується на багатофакторному аналізі, що охоплює внутрішні ресурси особистості (такі як навички емоційної регуляції, життєві цінності), зовнішні фактори (підтримка соціального оточення) та динаміку взаємодії між ними. Науковий пошук зосереджений на розумінні того, як індивід протидіє стресам, ефективно відновлюється після криз та адаптується до змін, використовуючи як теоретичні, так і емпіричні інструменти [15].

Підходи до вивчення психологічної стійкості:

1. Особистісно-орієнтований підхід цей підхід фокусується на внутрішніх якостях та диспозиціях людини, які слугують її головними ресурсами стійкості. Ключовими елементами є:

- навички емоційної саморегуляції: здатність свідомо та ефективно керувати власними емоційними реакціями, забезпечуючи збереження психічної рівноваги під час інтенсивного стресу;

- життєві цінності та смислові орієнтації: наявність чітко артикульованого смислу життя та системи цінностей, що підтримують оптимізм та цілеспрямованість;

- самоефективність та самопідбадьорення: позитивне ставлення до себе, віра у власну компетентність та здатність успішно долати виклики.

2. Соціально-екологічний підхід наголошує на критичній ролі соціального середовища та міжперсональних зв'язків у формуванні та підтримці стійкості. Основними чинниками є:

15

- соціальна підтримка: наявність міцних, надійних стосунків із близькими (родиною, друзями), що забезпечує емоційну безпеку та практичну допомогу в кризових ситуаціях;

- якість соціального оточення: перебування у позитивному та підтримуючому соціальному середовищі (навчальна група, колектив), яке сприяє кращій адаптації та знижує ризик розвитку дезадаптивних станів.

3. Системно-діяльнісний підхід розглядає стійкість як динамічний результат взаємодії особистості із середовищем, що проявляється в її активній діяльності. Ключові аспекти:

- адаптивна гнучкість: здатність не просто відновлюватися, а успішно розвиватися та функціонувати в умовах, що постійно змінюються, демонструючи опірність негативним впливам;

- проактивність та копінг: схильність не піддаватися тривожності чи обставинам, а активно долати труднощі, перетворюючи потенційний ризик на можливість для прогресу та особистісного зростання [55].

Для всебічного вивчення стійкості застосовується комплекс теоретичних та емпіричних методів.

Теоретичні методи: систематичний аналіз літератури — узагальнення наявних наукових знань, концепцій та моделей стійкості для побудови цілісної теоретичної бази дослідження.

Емпіричні методи:

1. Спостереження: цілеспрямоване вивчення поведінкових реакцій людини у різних, особливо стресових чи екстремальних, ситуаціях для фіксації її реальних стратегій подолання.

16

2. Анкетування та опитування (самозвіти): збір стандартизованої інформації про суб'єктивні переживання, оцінку ситуацій та типові реакції на стресові події.

3. Психодіагностичні методи: використання спеціалізованих тестів та стандартизованих опитувальників для об'єктивної оцінки ключових особистісних якостей, що корелюють зі стійкістю (наприклад, шкали життєвої стійкості, тести на оптимізм, самооцінку, методики вивчення копінг-стратегій) [48].

1.2. Чинники формування психологічної стійкості у молоді.

Життестійкість – це комплексна риса особистості, яка поєднує в собі психологічну стійкість та здатність швидко адаптуватися до змін у мисленні та поведінці. Науковці вважають, що люди з високим рівнем життестійкості здатні сміливо та енергійно долати стресові ситуації та кризи, а також мають міцне психічне здоров'я. Є теорія, що люди можуть справлятися зі складними життєвими обставинами двома способами: активно вирішувати проблеми (життестійкий підхід) або пасивно, уникаючи відповідальності та пливучи за

течією. Дослідження показали, що життєстійкість не є вродженою рисою, а розвивається протягом життя [43].

Ключовим фактором, що впливає на формування та зміцнення життєстійкості, є соціальне оточення, особливо найближче коло спілкування (сім'я, друзі, близькі люди). Саме соціальне середовище визначає умови, в яких підлітки розвивають та загартовують свою здатність долати труднощі. Для розуміння того, як розвивається життєстійкість у підлітків, важливо знати, з яких складових вона складається. Згідно з дослідженнями С. Кравчука, найважливішим елементом життєстійкості є мотивація. Він розглядає

17

мотивацію як багатогранне психологічне явище, яке об'єднує різні аспекти особистості: емоції, мислення, моральні принципи, волю та поведінку [23].

Формування стійкості підлітків до життєвих випробувань значною мірою залежить від їхньої взаємодії з однолітками. Саме в цьому середовищі, де панують інтенсивне спілкування, конкуренція, дружні стосунки та конфлікти, підлітки вчаться досягати своїх цілей і справлятися з невдачами. Активна соціальна взаємодія відіграє ключову роль у формуванні характеру молоді людини. Ми припускаємо, що для розвитку життєстійкості надзвичайно важливим є баланс між стресовими ситуаціями та періодами відновлення. Це включає позитивні емоції та відчуття задоволення від власних успіхів. Актуальність цієї проблеми загострюється в умовах кризового середовища. На жаль, слід визнати, що сучасні українські підлітки переживають стан хронічного стресу. Це створює значне навантаження як на їхню психіку та нервову систему, так і на фізичне здоров'я. Серед

безпосередніх стресових чинників, які перешкоджають розвитку життєстійкості та викликають особливі захисні реакції психіки, виділяють:

- безперервні обстріли міст та селищ;
- часті повітряні тривоги;
- системні перебої в навчанні;
- відсутність чіткого режиму дня та стабільного сну.

В умовах кризового середовища підліткам необхідна цілеспрямована психологічна допомога. Вона має стимулювати їхні емоції, розвивати внутрішні ресурси та зміцнювати їхню здатність адаптуватися і долати життєві труднощі [20].

На життєстійкість підлітків суттєво впливає їхнє найближче соціальне оточення, яке складається з двох основних компонентів: шкільного

18

середовища та родини. У цьому контексті варто звернути увагу на думку дослідниці Н. Бочаріної, яка вважає, що головним стимулом до навчання для підлітків є прагнення до успіху в школі. Ми висловлюємо припущення, що досягнення успіху в навчанні сприяє підвищенню здатності підлітка адаптуватися до нових умов та бути гнучким у своїх реакціях, що, у свою чергу, є важливим елементом його життєстійкості [6]. Додатково, дослідження українських науковців Я. Омельченка та О. Хованця виявили, що існує зв'язок між рівнем життєстійкості людини та умовами її раннього дитячого розвитку. Це пояснюється тим, що саме в ранньому віці дитина найтісніше взаємодіє з батьками, які передають їй основні цінності, формують її емоційні реакції та моделі поведінки [33].

На сучасну молодь впливає цілий комплекс чинників, які визначають їхній життєвий шлях та розвиток. До найважливіших належать:

1. Технологічний прогрес: молоді люди сьогодні ростуть у цифрову еру, де інформаційні технології відіграють центральну роль. Активне

використання інтернету, соціальних мереж та мобільних пристроїв докорінно змінює їхні соціальні взаємодії, методи спілкування та способи обробки інформації.

2. Соціокультурний контекст: швидкі зміни в соціально-економічному середовищі, культурний плюралізм та різноманітність цінностей безпосередньо впливають на світогляд та пріоритети молоді. Це вимагає від них значної гнучкості та здатності адаптуватися до стрімких суспільних перетворень та культурних норм.

3. Освіта та знання: легший доступ до освіти та інформації значно покращує розумові здібності молоді, допомагаючи їм розвиватися особистісно та будувати кар'єру. Однак, це також створює сильну конкуренцію та стрес через вимоги сучасного ринку праці.

19

4. Здоров'я та спосіб життя: молодь все більше цікавиться спортом, здоровим харчуванням та фізичною активністю, розуміючи, наскільки це важливо для їхнього загального самопочуття.

5. Міжособистісні відносини (Соціальна підтримка): для психічного здоров'я молоді надзвичайно важливі міцні та надійні зв'язки з іншими людьми. Те, наскільки добре вони спілкуються з родиною, друзями та оточенням, безпосередньо впливає на їхній настрій та здатність справлятися з проблемами.

6. Глобалізація та культурна мобільність: завдяки глобалізації, легким подорожам, засобам масової інформації та інтернету, сучасна молодь має можливість знайомитися з різноманітними культурами. Це розширює їхній погляд на світ, допомагає вивчати інші мови та культури, а також виховує толерантність і відкритість до відмінностей.

7. Стигматизація та ментальне здоров'я: зростає суспільне усвідомлення важливості психічного здоров'я та боротьба з дискримінацією,

пов'язаною з психічними захворюваннями. Незважаючи на те, що молодь може стикатися зі стигмою, вона також отримує більше можливостей для отримання професійної допомоги та ресурсів для підтримки свого психічного благополуччя.

8. Соціальна активність: значна частина молоді проявляє активну громадянську позицію, долучаючись до громадських ініціатив, волонтерства та протестних акцій. Вони відстоюють принципи справедливості, захищають права та піднімають важливі суспільні питання.

9. Резиліентність: сучасний світ вимагає від молоді високого рівня гнучкості та здатності до адаптації. Вони вміють швидко пристосовуватися до змін, ефективно реагувати на виклики та використовувати нові можливості [21, 36].

20

З точки зору психології, формування сучасної молоді відбувається під впливом багатьох чинників. Ці чинники формують їхнє психічне самопочуття, ставлення до себе та світу навколо, а також способи, якими вони справляються з труднощами. Нижче перелічені основні психологічні аспекти, що впливають на життя молодих людей:

1. Пошук себе та свого місця у світі: молоді люди активно досліджують свої можливості та намагаються зрозуміти, яке місце вони займають у суспільстві. Цей процес пошуку власної ідентичності є ключовим для формування стабільної особистості та вибору майбутньої професії.

2. Реагування на труднощі: молодь постійно стикається з різними стресовими ситуаціями, такими як навчальні навантаження, професійні виклики та конфлікти з іншими людьми. Те, наскільки успішно вони справляються зі стресом, залежить від їхньої здатності до відновлення після труднощів (резиліентності) та наявності ефективних способів керувати своїми емоціями.

3. Прагнення до розвитку: багато молодих людей мають сильне бажання реалізувати себе та знайти сенс у своєму житті. Вони свідомо вкладають сили у свій розвиток, вдосконалення навичок та досягнення поставлених життєвих цілей.

4. Міжособистісні зв'язки та підтримка: якість зв'язків з оточуючим світом та наявність дієвої системи підтримки є безпосередньо пов'язаними з психічним здоров'ям молоді. Міцні соціальні зв'язки та підтримка з боку значущих людей можуть пом'якшувати негативний вплив стресових ситуацій та покращувати загальне відчуття щастя та задоволеності життям.

5. Вольова регуляція: для досягнення психічної стійкості та загального благополуччя надзвичайно важливою є здатність людини керувати своїми емоціями, поведінкою та вольовими проявами у відповідь на життєві

21

події. Молодь активно розвиває навички саморегуляції емоцій та інтегрує принципи здорового способу життя у свою практичну діяльність [44].

За версією Є. Зеєра, фактори, що впливають на формування життєстійкості, можна об'єднати в п'ять основних груп:

1. Вроджені та біологічні особливості: це ті характеристики, які ми отримуємо від природи і які практично не змінюються. Сюди входять наші фізіологічні дані, стан здоров'я, стать, вік, а також те, як ми сприймаємо своє тіло, і генетична спадковість.

2. Особливості нервової системи та психіки: ця група стосується того, як працює наша нервова система і як це впливає на швидкість і характер наших психічних процесів. Важливими тут є сила нервових реакцій, здатність зберігати спокій та гнучкість психіки.

3. Особистісні риси та соціальні навички: ці якості допомагають нам краще пристосуватися до життя. До них належать: віра у власні сили та

можливість впливати на події (інтернальний локус контролю), позитивний погляд на життя (оптимізм), тип темпераменту (орієнтація на зовнішній світ чи на внутрішній світ) та сильна воля, яка проявляється у здатності ставити цілі, бути наполегливим, рішучим і самостійним.

4. Накопичений життєвий досвід: те, що ми пережили протягом життя, має двоякий вплив. Досвід може як зміцнювати нашу стійкість, так і, навпаки, робити нас менш пристосованими до труднощів.

5. Цінності та життєві орієнтири: це внутрішні переконання та установки. Вони включають розуміння сенсу життя, готовність долати перешкоди та невдачі, прагнення дбати про своє здоров'я та віру в краще майбутнє [34].

22

Факторний аналіз, застосований Т. В. Наливайко та З. А. Шакуровою, виявив гендерно-специфічні відмінності у структурі життєстійкості. У чоловічій вибірці життєстійкість формує консолідований фактор, інтегрований зі смисложиттєвими орієнтаціями. Домінуючими предикторами цього фактора виступають індикатори інтернального локусу контролю стосовно власного “Я” та життєвих процесів. Це емпірично обґрунтовує положення про пряму детермінацію рівня життєстійкості у чоловіків вольовими установками та індивідуальною суб'єктивністю, що корелюють з усвідомленням відповідальності та ефективним цілепокладанням [32].

На відміну від чоловічої групи, у жінок життєстійкість виявляється як консолідований конструкт, що включає самоствалення. Основними предикторами цього конструкту є показники позитивної аутосимпатії, стабільного позитивного афекту, низької схильності до самозвинувачення та позитивної оцінки інших. Це дозволяє припустити, що жіноча життєстійкість

детермінується цілісним патерном самооцінних рис, що охоплює самосвідомість та сприятливе ставлення до себе [28].

Дослідження, проведені Д. Леонтьєвим та його командою, встановили, що життєстійкість є інтегрованою частиною особистісного потенціалу та демонструє високу кореляцію з механізмами саморегуляції. Крім того, науковці емпірично підтвердили взаємозв'язок життєстійкості з осмисленістю життєвого шляху [49].

Отже, здатність добре спілкуватися з іншими та будувати міцні стосунки є ключовою для того, щоб краще справлятися з життєвими труднощами. Навчальні курси та тренінги допомагають людям навчитися ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти мирним шляхом та створювати стосунки, які підтримують. Ці навички полегшують адаптацію до стресових ситуацій та підвищують віру в себе. Крім того, позитивна психологія також допомагає

23

стати більш стійким. Вона зосереджується на розвитку позитивних якостей та покращенні емоційного стану. Завдяки їй люди отримують інструменти для розвитку оптимізму, вдячності та внутрішньої сили, що є важливими для стійкості.

1.3. Вплив кризових ситуацій на психологічну стійкість та самореалізацію.

У кризових обставинах люди неминуче зазнають значного психоемоційного навантаження, що може спричинити різноманітні дезадаптивні прояви. Серед них можуть бути клінічно виражені тривожні розлади, депресивні стани, відчуття безпорадності та агресивні реакції. Для розробки дієвих стратегій психологічної підтримки та втручань критично важливим є глибоке розуміння чинників, що формують індивідуальну

психологічну відповідь на екстремальні умови. Слід зазначити, що частина індивідів демонструє високий рівень стійкості (резилієнтності) в умовах кризи, тоді як інші стикаються зі значними труднощами в процесі психосоціальної адаптації. Виявлення особистісних якостей, що сприяють успішній адаптації, та розробка механізмів підтримки для осіб з низьким адаптивним потенціалом є ключовим для створення цілеспрямованих програм та стратегій психологічної допомоги.

Наш час відзначається великою кількістю серйозних світових проблем, які призводять до гострих криз як на загальнодержавному, так і на особистісному рівнях. Найбільш значущими серед цих проблем є пандемії, економічні спади, стихійні лиха, політична нестабільність та війни. Ці масштабні кризи сильно руйнують основи суспільства, впливаючи на окремих людей, сім'ї та суспільство в цілому. Довгострокові наслідки цих подій

24

змушують нас переосмислити, як ми пристосовуємося до змін і як зберігаємо свою психологічну стійкість.

Кризова ситуація – це особливий стан або подія, що порушує звичний порядок речей. Вона може бути спровокована несподіваними факторами, зовнішніми небезпеками або гострими протиріччями. Такі ситуації відзначаються надзвичайною складністю та непередбачуваністю, проявляючись у різних аспектах людського існування: суспільстві, економіці, політиці, природному середовищі тощо. Для успішного виходу з кризи потрібні швидкі та рішучі дії, а також ефективне використання наявних ресурсів [50].

Для кращого розуміння кризових ситуацій їх можна групувати за різними критеріями:

1. Природні кризи: виникають внаслідок природних процесів. До них належать стихійні лиха, такі як землетруси, метеорологічні явища (урагани, повені, смерчі), геологічні процеси (виверження вулканів) та гідрологічні аномалії (посухи, нестача води).

2. Техногенні кризи: спричинені людською діяльністю, зокрема промисловими аваріями. Це можуть бути масштабні катастрофи на хімічних або ядерних об'єктах, а також серйозні пошкодження транспортної інфраструктури.

3. Соціальні кризи: зумовлені внутрішніми конфліктами та напруженістю в суспільстві. Прикладами є політичні заворушення, революції, масові протести, страйки, а також етнічні чи релігійні конфлікти.

4. Економічні кризи: виникають через збої у фінансово-економічних системах. Це можуть бути фінансові крахи, банкрутства компаній або тривалі періоди економічного спаду (реcesії).

25

5. Кризи у сфері охорони здоров'я: пов'язані з серйозними загрозами для здоров'я населення. Сюди входять глобальні пандемії, локальні епідемії та масові спалахи інфекційних захворювань.

6. Терористичні кризи: є результатом цілеспрямованих протиправних дій, спрямованих на створення страху та паніки, таких як терористичні акти проти людей чи об'єктів.

7. Військові кризи: виникають у зв'язку із застосуванням збройної сили [1].

За характером та масштабом кризи можуть бути: локальні, місцеві, регіональні, світові.

Кризові ситуації відрізняються від звичайних завдяки низці визначальних рис:

1. **Несподіваність:** кризи часто виникають раптово, без попередніх ознак, що ускладнює прогнозування та підготовку до них.
2. **Загрозливість:** кризи становлять серйозну небезпеку для життя, здоров'я, майна людей або довкілля, вимагаючи негайних дій для захисту.
3. **Невизначеність:** в умовах кризи бракує повної та достовірної інформації, що ускладнює розуміння ситуації та прийняття обґрунтованих рішень.
4. **Складність:** кризові явища є багатогранними, з численними взаємопов'язаними факторами, що робить їх значно складнішими за звичайні ситуації та потребує розробки продуманих, багатосарових планів дій.
5. **Психоемоційний вплив:** кризові ситуації викликають сильний стрес, що може призвести до різноманітних дезадаптивних реакцій, таких як тривога і страх, як у людей, які безпосередньо стикаються з кризою, так і у тих, хто залучений до допомоги в її подоланні.

26

6. **Ланцюговий ефект:** кризові явища викликають серйозні збої у функціонуванні ключової інфраструктури (енергетика, транспорт, телекомунікації), що веде до нестабільності в роботі суспільства як єдиної системи.
7. **Імператив консолідації:** для ефективного реагування на кризу необхідно налагоджене співробітництво між різними управлінськими структурами: державними органами, рятувальними службами, медичними установами і громадськими організаціями.
8. **Обмеження часу:** кризові ситуації не дозволяють витрачати значного часу для детального аналізу альтернативних рішень. Часто необхідно швидко діяти і ухвалювати рішення при обмеженій інформації.

9. Суспільна мобілізація: активна участь місцевих громад, волонтерів і недержавних організацій має критично важливе значення для надання первинної допомоги та охоплення відновлювальних заходів.

10. Перспектива відновлення: кризовий етап завершується не з припиненням загрози. Майбутнє передбачає тривалі процеси відновлення і реконструкції, а також розробку превентивних заходів, щоб уникнути повторення подібних криз у майбутньому [1,44, 2].

Психологічні наслідки кризових подій є їхньою невід'ємною характеристикою. Серед них виділяється стрес – багатогранна фізіологічна та психоемоційна реакція організму, що активується у відповідь на чинники, які асоціюються з відчуттям загрози, небезпеки або невизначеності. В умовах кризи, неординарні обставини, безпосередня загроза життю чи безпеці, а також перспектива нестабільного майбутнього стають джерелом інтенсивного психоемоційного напруження. Стрес у кризових ситуаціях виконує дві основні функції: він є як відповіддю на руйнівні події, так і каталізатором, що

27

стимулює адаптивні механізми особистості та спонукає її до активних дій, спрямованих на подолання викликів [8].

Кризові моменти діють як прискорювач особистісних трансформацій. Вони породжують унікальні виклики та потужний психологічний тиск, що переформатовують світогляд та моделі поведінки людини. Згідно з дослідженнями, кризи можуть спричиняти такі зміни в особистості:

- кризові обставини часто викликають коливання в самооцінці та сприйнятті власної цінності;
- криза безпосередньо впливає на рівень стресостійкості;

- в умовах кризи люди можуть по-різному реагувати на конфліктні ситуації;
- кризи змінюють відносини з близькими та іншими людьми;
- кризові ситуації змушують людей переосмислювати свої цінності та пріоритети, переоцінювати важливість різних аспектів життя та перерозподіляти ресурси;
- люди в кризові часи звертаються до духовних питань, намагаючись знайти внутрішню опору;
- криза спонукає до розвитку нових способів саморегуляції та управління емоціями, допомагаючи краще справлятися з інтенсивними переживаннями [55].

Кризові ситуації є потужним фактором, що визначає психоемоційний стан людини і здатність реалізовувати власний потенціал. Вони створюють умови, за яких звичні механізми адаптації та поведінкові стратегії піддаються серйозному випробуванню. Вплив кризи на психологічну стійкість проявляється через безпосереднє підвищення стресового навантаження, порушення звичних життєвих орієнтирів та обмеження ресурсів, необхідних для підтримки функціональної активності та досягнення життєвих цілей.

28

Психологічна стійкість у таких умовах виступає критичною характеристикою, яка визначає, наскільки ефективно особистість здатна зберігати контроль над емоційними реакціями, адекватно оцінювати ситуацію та підтримувати когнітивну продуктивність [30].

Вплив кризових обставин на психологічну стійкість можна аналізувати за кількома основними напрямками. По-перше, криза підвищує психоемоційне напруження, що перевіряє внутрішні ресурси особистості та її здатність до саморегуляції. Особи з високим рівнем стійкості демонструють здатність швидко відновлювати працездатність, підтримувати емоційний контроль та

приймати обґрунтовані рішення навіть у умовах нестабільності. Для людей із низьким рівнем стійкості стресова ситуація може спричиняти підвищену тривожність, страх, дезадаптивну поведінку та зниження ефективності соціальних і професійних функцій. Цей аспект підкреслює прямий взаємозв'язок між рівнем психологічної стійкості та можливістю ефективно реагувати на кризові фактори [30].

По-друге, кризи безпосередньо впливають на здатність людини до самореалізації. Обмеження ресурсів, зміни умов життя та високий рівень невизначеності можуть тимчасово знижувати мотивацію, фокус на особистих цілях та відчуття контролю над процесами життя. У той же час, для осіб із високим рівнем стійкості криза стимулює мобілізацію внутрішніх ресурсів, активізацію когнітивних та поведінкових стратегій і пошук альтернативних шляхів досягнення життєвих цілей. Вплив тут проявляється у двох напрямках: обмеження можливостей самореалізації або їх стимулювання через активну адаптацію і використання внутрішніх резервів [29].

Третій аспект впливу кризових ситуацій стосується взаємозв'язку психоемоційного стану та соціальної підтримки. Кризові події підвищують потребу в контактах із близькими, колегами та організаціями підтримки. Для

29

стійких людей соціальна взаємодія підсилює здатність зберігати ефективність діяльності та реалізовувати життєві цілі. Для осіб із низькою стійкістю криза може створювати додатковий емоційний тиск, підвищувати почуття ізоляції і знижувати ефективність самореалізації. Таким чином, вплив кризових факторів на психологічну стійкість і самореалізацію є не лише індивідуальним, але й соціально детермінованим [29].

Четвертий аспект проявляється у сфері когнітивних функцій. Кризові ситуації впливають на концентрацію уваги, планування та прийняття рішень. Високий рівень психологічної стійкості дозволяє особистості зберігати

ясність мислення, об'єктивно оцінювати ресурси та потенційні ризики, що забезпечує підтримку самореалізації навіть у критичних умовах. У людей із недостатньою стійкістю спостерігається когнітивна дезорганізація, що обмежує здатність приймати раціональні рішення, впливає на виконання професійних та особистих завдань і знижує ефективність досягнення життєвих цілей [37].

П'ятий аспект впливу кризових ситуацій стосується емоційної регуляції. Високий рівень стресового навантаження потребує від особистості контролювати негативні емоції, зокрема страх, гнів і роздратування. Психологічно стійкі індивіди здатні перетворювати емоційне напруження на активні дії, спрямовані на досягнення життєвих цілей і підтримку самореалізації. Для людей із низьким рівнем стійкості емоційна дезорганізація може призводити до поведінкових реакцій, що перешкоджають досягненню цілей і реалізації потенціалу [37].

Шостий аспект впливу кризових ситуацій — мотиваційна сфера. Раптові зміни умов життя або зовнішні загрози можуть порушувати внутрішню мотивацію, знижувати цілеспрямованість і обмежувати реалізацію життєвих планів. Водночас особи з високим рівнем психологічної стійкості зберігають мотивацію, здатні переосмислювати життєві цілі та знаходити способи

30

досягнення результатів у складних умовах. Це підкреслює прямий вплив кризових факторів на процес самореалізації та необхідність розвитку внутрішніх ресурсів для їх підтримки.

Сьомий аспект — вплив на соціальні взаємодії та рольові функції. Кризові ситуації часто змінюють динаміку міжособистісних стосунків, збільшують потребу у соціальній підтримці та здатності до співпраці. Психологічно стійкі особи ефективно інтегрують соціальні ресурси,

використовуючи їх для підтримки діяльності та самореалізації, зберігаючи автономію в ухваленні рішень. Для нестійких індивідів криза може призводити до соціальної ізоляції, конфліктів та обмеження можливостей реалізації власного потенціалу [38].

Вплив різних типів криз — соціальних, економічних, військових, природних — на психологічну стійкість і самореалізацію має специфічні особливості. Соціальні кризи, що супроводжуються конфліктами та нестабільністю, підвищують тривожність та змушують особистість мобілізувати соціальні ресурси. Економічні кризи обмежують матеріальні та професійні можливості, впливають на мотивацію та здатність реалізовувати цілі, але одночасно стимулюють адаптацію та пошук альтернативних шляхів досягнення результатів. Військові та природні кризи підвищують ризик травматизації, вимагають швидкого прийняття рішень та активізації психоемоційних ресурсів. В усіх випадках рівень психологічної стійкості визначає, наскільки криза буде руйнівним фактором або сприятиме збереженню та розвитку потенціалу [18].

Отже, вплив кризових ситуацій на психологічну стійкість і самореалізацію є багаторівневим і комплексним, включає емоційні, когнітивні, мотиваційні та соціальні аспекти. Ефективне подолання кризи залежить від здатності особистості мобілізувати внутрішні ресурси, підтримувати

31

мотивацію та адаптувати поведінку до нових умов. Кризові фактори можуть обмежувати можливості самореалізації, але при високій стійкості вони стають стимулом для активного використання потенціалу та досягнення життєвих цілей.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз дозволяє систематизувати та узагальнити ключові положення щодо природи психологічної стійкості (стресостійкості, життєстійкості) та її критичної ролі в умовах сучасних кризових викликів. Було зроблено наступні висновки:

1. Психологічна стійкість визначена як багатогранна, набута соціально-психологічна властивість, що дозволяє індивіду ефективно протистояти стресовим і травматичним ситуаціям, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та функціональність. Вона є внутрішнім ресурсом, який захищає психіку від руйнівного впливу стресу — стану значного емоційного та розумового напруження, спричиненого несприятливими або екстремальними обставинами. Формування стійкості та оволодіння ефективними копінг-стратегіями набуває статусу життєвої необхідності, особливо для молоді, яка стикається з кардинальними змінами юнацького віку та травматичним впливом воєнних реалій в Україні.

2. Структура психологічної стійкості є синергійною і охоплює чотири ключові компоненти: когнітивний (здатність до позитивного переосмислення та реалістичного оптимізму), емоційний (емоційна регуляція та стабільність), поведінковий (адаптивні копінг-стратегії та проактивність) та екзистенційний (пошук сенсу, наявність міцної системи цінностей). Наукове вивчення стійкості базується на триєдності підходів: особистісно-орієнтованому (фокус на саморегуляції, цінностях, самоефективності),

32

соціально-екологічному (критична роль соціальної підтримки та оточення) та системно-діяльнісному (стійкість як динамічний результат активної взаємодії із середовищем, адаптивна гнучкість).

3. Було систематизовано фактори, що детермінують життєстійкість: біологічні (вік, здоров'я, спадковість), психофізіологічні (властивості нервової системи), соціально-психологічні (оптимізм, інтернальний локус

контролю, вольові якості), життєвий досвід та аксіологічна спрямованість (смысловиттєві орієнтири). Доведено гендерну специфіку (за Т. Наливайко та З. Шакуровою): чоловіча життєстійкість детермінована вольовими установками, тоді як жіноча — позитивним самостваленням. Критичним фактором розвитку молоді визнано соціальне оточення, а також технологічний прогрес та соціокультурний плюралізм.

4. Кризова ситуація визначена як дестабілізуюча подія, що викликана несподіваними загрозами та характеризується несподіваністю, високою невизначеністю та системним деструктивним потенціалом (охоплює природні, техногенні, соціальні та військові кризи). Криза є каталізатором психоемоційного навантаження та трансформації особистісної структури, спричиняючи зміни в самооцінці, стресостійкості, конфліктній поведінці та ціннісних пріоритетах.

5. Психологічна стійкість є критичною характеристикою, що модерує вплив кризи на здатність до самореалізації. Особи з високим рівнем стійкості демонструють здатність мобілізувати внутрішні ресурси, зберігати когнітивну ясність та шукати альтернативні шляхи для досягнення цілей, буферуючи негативний вплив стресу. Натомість, відсутність стійкості призводить до когнітивної дезорганізації, зниження мотивації та відчуття ізоляції, що обмежує можливості самоактуалізації.

Таким чином, теоретичний аналіз обґрунтовує психологічну стійкість як центральний адаптивний механізм, який необхідно розвивати у молоді для успішної самореалізації та збереження психологічного благополуччя в умовах хронічного кризового середовища.

РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ СТУДЕНТІВ.

2.1. Війна як кризовий фактор: психологічні наслідки.

Український народ, переживаючи війну, зіткнувся з низкою кризових станів. Серед найчастіших психоемоційних наслідків – хронічний стрес, підвищена тривожність, невизначеність, переживання насильства, різноманітні

втрати та феномен провини вцілілого. У цьому дестабілізованому світі психологічна та духовна підтримка є критично важливою. Вона допомагає ефективно долати кризи та запобігати психологічним травмам. Важливо розуміти, що війна відрізняється від “класичних” стресорів своєю непередбачуваністю та рідкістю для сучасного суспільства. Однак її стресогенний потенціал надзвичайно високий. Військові дії слід розглядати як джерело екстремального стресу – події несподіваної та гранично інтенсивної дії. Саме ці особливості зумовлюють її психотравмуючий потенціал, а кризи особистості, що виникають, набувають специфічних рис.

Вплив війни на психічне здоров'я є комплексним і проявляється через кілька взаємодіючих факторів. Перший – це прямий травматичний досвід: фізичні ушкодження, втрата близьких, знищення житла та життєво важливих об'єктів створюють ґрунт для розвитку гострих стресових реакцій та посттравматичних розладів. Другий – це тривала небезпека та невизначеність, що виражаються у повітряних тривогах, перебоях з електропостачанням та необхідності евакуюватися. Це підтримує стан постійної мобілізації організму, що виснажує його адаптаційні можливості. Третій – це соціоекономічний шок, який включає втрату доходів та погіршення доступу до медичних і освітніх послуг. Це, у свою чергу, посилює депресивні, тривожні та соматичні розлади, частково через зростання матеріальної та життєвої невизначеності. Ці

35

механізми не діють ізольовано, а взаємно посилюють один одного, формуючи комплексний ризик розвитку психопатології [42].

Національні та міжнародні дослідження, включаючи аналіз даних з українських вибірок, підтверджують значне збільшення поширеності тривожних розладів, депресивних станів та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У загальнопопуляційних та клінічних вибірках

спостерігаються значні коливання, проте приблизно третина дорослого населення демонструє симптоми, що відповідають діагностичним критеріям психічних розладів (тривога, депресія, соматизація). Поширеність симптомів ПТСР оцінюється в межах 14-33% залежно від вибірки. Дослідження, проведені на окремих групах населення (студенти, медичні працівники, внутрішньо переміщені особи), виявляють ще вищі показники вираженості симптомів стресових реакцій та депресії. Отримані дані свідчать про масштабну потребу населення в послугах з охорони психічного здоров'я. Діти переживають особливі випробування, які можуть підірвати їхній нормальний розвиток. Втрата стабільності, перерване навчання, а також постійне зіткнення з насильством та страхом залишають глибокий слід. Українські опитування показують тривожну тенденцію: школярі все частіше страждають від тривоги, депресії та поведінкових проблем, особливо ті, хто живе під обстрілами. Це призвело до різкого зростання потреби в психологічній та соціальній підтримці в освітніх установах [54].

Переселення для багатьох означає втрату всього: дому, роботи, друзів, а іноді й доступу до необхідної медичної допомоги. Ці обставини створюють ґрунт для хронічної тривоги, депресії та фізичних недуг. Дослідження підтверджують, що багато внутрішньо переміщених осіб потребують як медичної, так і психосоціальної допомоги.

36

Ветерани та учасники бойових дій несуть на собі тягар війни, що підвищує ризик розвитку ПТСР, порушень сну, агресивної поведінки та труднощів з адаптацією до цивільного життя. Їхні потреби часто вимагають глибокої та спеціалізованої допомоги з лікування травм [46].

Розглянуті вище соціальні групи — діти, внутрішньо переміщені особи, медичні працівники та ветерани — репрезентують різні рівні впливу війни на психіку та соціальну адаптацію населення. Водночас вони утворюють

спільний соціально-психологічний контекст, у межах якого формується життєвий досвід сучасної молоді, зокрема студентства.

Війна як кризовий фактор спричинила системні зміни у структурі соціальних відносин, уявленнях про майбутнє та у способах самореалізації людини. Досвід дитячої травматизації, вимушеного переселення, професійного виснаження медиків і труднощів реінтеграції ветеранів створює єдиний соціальний фон невизначеності, який впливає на всі вікові й професійні групи. У цьому контексті студентська молодь виступає не лише свідком, а й активним учасником суспільних трансформацій. Значна частина студентів належить до вразливих категорій — є вихідцями з прифронтових або окупованих територій, внутрішньо переміщеними особами, військовослужбовцями, ветеранами, дітьми військовослужбовців або волонтерами, що мають власний досвід взаємодії з війною [42].

Дані досліджень МОЗ України (health.gov.ua, 2023) та Міжнародної організації з міграції (publications.iom.int, 2023) свідчать, що серед молоді, яка належить до зазначених категорій, істотно зросла поширеність тривожних і депресивних розладів, а також рівень емоційного виснаження. Зокрема, серед студентів із числа внутрішньо переміщених осіб частіше спостерігаються емоційна дестабілізація, зниження мотивації до навчання та труднощі професійного самовизначення. Війна порушує традиційні механізми соціальної

37

підтримки — сімейні зв'язки, стабільність навчального середовища, упевненість у майбутньому, що ускладнює процес особистісної самореалізації в юнацькому віці [56].

Водночас частина студентів активно долучається до волонтерських ініціатив, психологічної допомоги постраждалим, благодійних і просвітницьких проєктів. Участь у таких формах діяльності виступає для

молоді компенсаторним механізмом, який знижує відчуття безсилля та сприяє формуванню позитивної ідентичності. Таким чином, досвід війни, попри свою травматичність, може стати каталізатором самопізнання й особистісного зростання [43].

Як зазначає С. Максименко (2022), адаптація до екстремальних умов актуалізує потенціал особистісного розвитку, сприяє переосмисленню життєвих цілей і формуванню нової ідентичності. У студентів це виявляється через переорієнтацію цінностей, посилення громадянської позиції, усвідомлення значущості професійної самореалізації для відбудови суспільства [34].

Отже, війна не лише створює серйозні психоемоційні ризики, а й стимулює процеси особистісного розвитку. Для студентів це проявляється у переосмисленні життєвих цінностей, розвитку громадянської позиції та формуванні здатності до самореалізації, що стає ключовим чинником їхнього становлення як зрілої, соціально відповідальної особистості в умовах кризової дійсності.

2.2. Особливості психологічної стійкості студентів у період війни: аналіз досліджень.

Розпочата повномасштабна війна в Україні стала потужним ударом, що суттєво похитнув психоемоційну рівновагу молоді та висунув на перший план необхідність розвитку їхніх адаптаційних механізмів. Студенти, які

знаходяться на найважливішому етапі свого становлення – формування особистості, вибору професійного шляху та здобуття соціальної самостійності – виявилися однією з найвразливіших груп. Військові загрози, невизначеність завтрашнього дня та раптова руйнація звичного світу стали для них серйозними випробуваннями. Саме тому психологічна стійкість стає тим фундаментом, який дозволяє молоді зберігати свою працездатність, не втрачати мотивацію до навчання та продовжувати свій особистісний розвиток, незважаючи на всі зовнішні негативні впливи.

У період війни психологічна стійкість студентів виявляється у їхній здатності зберігати відносну стабільність емоцій та соціальних взаємодій, мобілізувати свої внутрішні сили та адекватно реагувати на складні виклики, такі як небезпека, втрати, вимушене переселення чи кардинальні зміни в житті. Якщо в мирні часи головним фокусом є подолання академічних труднощів, то під час війни на перший план виходять навички ефективної емоційної регуляції в умовах травматичного стресу, гнучкість у прийнятті рішень, здатність толерувати.

Наукові дослідження виявляють, що студенти опиняються в ситуації, коли на них впливає цілий комплекс специфічних стресових факторів. До них належать: перебування в умовах підвищеної небезпеки, переживання евакуації, необхідність вимушеного переміщення, розрив звичних соціальних зв'язків, фінансові труднощі, з якими стикаються їхні сім'ї, а також нестабільність освітнього процесу. Взаємодія цих чинників призводить до значного

39

емоційного напруження, яке може вилитися у зростання тривожності, появу депресивних симптомів, відчуття емоційного виснаження та втрату мотивації до навчання. Проте, важливо зазначити, що саме студентський вік є періодом, коли існує значний потенціал для розвитку ефективних стратегій

подолання труднощів та формування стійкості як важливої особистісної якості [36].

Щоб глибше зрозуміти психологічну стійкість студентів під час війни, важливо порівняти їхні адаптаційні здібності з іншими віковими категоріями. Дослідження в умовах війни та після неї показують, що рівень стійкості відрізняється у дітей, підлітків, молоді, дорослих та літніх людей. Кожна група має свої унікальні ресурси, способи керування емоціями та реакції на тривалий стрес, що впливає на їхню загальну стійкість [40].

Студенти, на відміну від дорослих 30-45 років, ще не володіють таким розвиненим контролем над емоціями та не мають такої міцної життєвої бази (робота, фінанси, сімейні ролі). Дорослі, спираючись на свій досвід подолання криз, сформовані моделі поведінки та чіткі життєві орієнтири, краще зберігають психологічну рівновагу. Однак, постійна відповідальність за сім'ю, роботу та побут часто призводить до хронічного стресу, фізичного виснаження та професійного вигорання у дорослих. Натомість, студенти виявляють більшу гнучкість та здатність до швидкого відновлення, але потребують зовнішньої підтримки [40].

Порівняння зі старшою віковою групою (60+) виявляє цікавий парадокс: літні люди демонструють стійкість завдяки накопиченому життєвому досвіду, прийняттю неконтрольованих обставин та наявності довгострокових екзистенційних стратегій. Однак, саме ця група є найбільш вразливою фізично та соціально через проблеми з мобільністю, обмежений доступ до медичних і соціальних сервісів та втрату соціальних зв'язків. На противагу цьому, студенти

мають вищий потенціал для активної адаптації, але їхня психологічна стійкість більш крихка і легко піддається впливу сильних емоційних перепадів та травматичних подій [40].

Навіть у порівнянні з підлітками, студенти виділяються. Хоча вік підлітків близький до студентського, вони частіше переживають емоційні злети й падіння, діють необдуманно та ще не навчилися ефективно керувати стресом у довгостроковій перспективі. Студенти ж, навпаки, демонструють вищий рівень самоконтролю, здатність до логічного осмислення подій та глибше розуміння відповідальності. Цікаво, що підлітки іноді краще справляються з негайними труднощами, тоді як для студентів війна накладається на період активного формування життєвих планів, що посилює їхню тривогу щодо втрати майбутнього [43].

Важливо розуміти, що психологічна стійкість студентів в умовах війни не є чимось заздалегідь визначеним і незмінним. Це радше процес, який формується під впливом різноманітних факторів, як внутрішніх, так і зовнішніх. До внутрішніх чинників належать індивідуальні особливості людини: її темперамент, вміння справлятися з емоціями, досвід подолання минулих труднощів, наявність ефективних способів боротьби зі стресом, а також такі позитивні риси, як оптимістичний погляд на життя, віра у власні сили та відчуття, що людина сама керує своїм життям. Зовнішні ж чинники охоплюють коло спілкування та підтримку: турботу з боку сім'ї, друзів, однокурсників, викладачів, активну участь у волонтерських проектах, а також можливість отримати кваліфіковану психологічну допомогу [39].

Для студентів надзвичайно важливо відчувати себе частиною спільноти. Коли їх підтримують друзі та університет, їм легше справлятися зі стресом, вони менше почуваються самотніми і краще пристосовуються до життя під час війни. Дослідження показують, що волонтерство, участь у студентських

організаціях та навчальних проєктах допомагають студентам відчувати, що вони контролюють ситуацію і що їхні дії мають значення. Це, в свою чергу, робить їх більш стійкими до труднощів. Така активність дає відчуття, що вони можуть впливати на події та приносити користь, допомагає не відчувати себе безпорадними і знаходити ефективні способи справлятися з проблемами [44].

У формуванні психологічної витривалості студентів в умовах війни значну роль відіграють освітні установи. Завдяки адаптивному навчальному процесу, оперативному зв'язку з боку керівництва, наявності психологічних служб та створенню безпечного освітнього простору, вдається суттєво зменшити негативний вплив стресу. Університети, які надають можливості для опанування технік подолання стресу, розвитку емоційної саморегуляції або пропонують стислі психоосвітні курси, демонструють вищу здатність студентів до адаптації [9].

Сучасні соціально-психологічні реалії, спричинені воєнним станом, суттєво впливають на навчальну та професійну активність українських студентів, що підтверджується аналізом їхньої психологічної стійкості. У науковій праці 2024 року, авторами якої є Ірина Пінчук, Андрій Солонський, Юлія Ячник, Оксана Копчак, Катажина Класа, Єжи Собанський та Тетяна Одінцова, під назвою “Psychological well-being of Ukrainian students three months after the emerge of full-scale war”, було здійснено кількісну оцінку психологічного стану студентів українських вищих навчальних закладів у період, що настав через три місяці після початку повномасштабної війни. Дослідники поставили перед собою завдання виміряти рівень психологічного благополуччя студентів як до, так і після початку війни. Також було досліджено поширеність симптомів психічних розладів, зокрема депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), безсоння, розладів

харчової поведінки та зловживання алкоголем. Важливою частиною дослідження було

42

визначення факторів, які можуть слугувати предикторами депресивних симптомів. Психологічне благополуччя 1142 студентів українських університетів було оцінено за допомогою комплексу методів. Студенти самостійно оцінювали свій стан за шкалою від 0 до 10, порівнюючи періоди “до” та “після” початку воєнних дій. Крім того, використовувалися стандартизовані опитувальники: PHQ-9 (депресія), GAD-7 (тривожність), ISI (безсоння), SCOFF (розлади харчової поведінки), CAGE (вживання алкоголю) та PC-PTSD-5 (ПТСР). Для виявлення взаємозв'язків між цими показниками застосовувався критерій χ^2 у квадраті з розрахунком коефіцієнтів Phi та Cramer's V. Прогнозування депресивних симптомів здійснювалося за допомогою регресійної моделі XGBoost. Більше половини респондентів (66%) мали ознаки, що дозволяють припустити наявність ПТСР. Значна частина студентів (45%) страждала від помірної або важкої тривожності. Майже половина опитаних (47%) демонстрували клінічно значущі симптоми депресії. Додаткові дані показали, що значна частина студентів стикалася з проблемами: майже кожен п'ятий (19%) мав виражене безсоння, 15% зловживали алкоголем, а майже третина (31%) мали розлади харчової поведінки. Ризик розвитку депресії був вищим у тих, хто до війни мав низький рівень психологічного благополуччя, був жінкою, молодшого віку, навчався на перших курсах і пережив травматичні події, особливо кілька. Повернення додому після переміщення було пов'язане зі зменшенням симптомів депресії, що свідчить про його захисну роль. Дослідники виявили, що вже на початку повномасштабної війни значна частина студентської молоді страждає від психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога та депресія. Ці симптоми суттєво впливають на їхнє психологічне

самопочуття. Цікаво, що найважливішим фактором, який сприяв розвитку депресії, виявився рівень психічного здоров'я студентів до війни. Це свідчить про те, наскільки

43

важливими є їхні попередні ресурси. Натомість, повернення додому після вимушеного переміщення допомагає зменшити негативний вплив стресу. Результати дослідження наголошують на терміновій потребі в масштабній психосоціальній підтримці в університетах. Студенти потребують не лише допомоги під час кризи, але й системної роботи для запобігання розвитку психічних проблем. Рекомендується розробляти профілактичні програми, включаючи тренінги з управління емоціями, групи взаємодопомоги, консультації та регулярний скринінг психічного здоров'я. Особливу увагу слід приділити студентам, які були змушені покинути свої домівки, адже повернення до звичного середовища виявилось для них важливим захисним механізмом. Університетам варто включити оцінку психологічного стану студентів до своїх систем моніторингу, щоб своєчасно виявляти тих, хто перебуває у групі ризику, та надавати їм необхідну допомогу [56].

Дослідження, проведене Матеушем Блащиком, Наталією Ковалісько, Пьотром Пеньковським, Юрієм Пачковським та Мартою Ринейською-Келданович, було присвячене вивченню стійкості студентів Львівського національного університету імені Івана Франка в умовах російсько-української війни. Використовуючи якісний аналіз студентських мемуарів, написаних під час зимової сесії 2022-2023 років, дослідники прагнули зрозуміти механізми “освітньої резилієнтності”. Аналіз проводився в рамках концепції “інтерактивної резилієнтності”, що дозволило врахувати як індивідуальні стратегії подолання труднощів, так і зміни, що відбулися в університеті. Студенти зіткнулися з надзвичайними труднощами: поєднання наслідків війни (бомбардування, відключення електроенергії) з вимогами

навчального процесу. Автори дослідження називають це “складною кризовою ситуацією”, що поєднує воєнні виклики та академічні навантаження. Дослідження виділяє три ключові складові стійкості (резилієнтності): виклики, стратегії адаптації та

44

реакцію навчального закладу. Студенти використовували різні стратегії, щоб впоратися з труднощами. Вони емоційно приймали реальність, шукали підтримки у друзів та близьких, переосмислювали значення війни, самоорганізовувалися та адаптували навчальні практики (наприклад, об’єднувалися для навчання, ділили завдання). На рівні університету студенти відзначили створення “просторів спільної відповідальності”. Це означало послаблення формальних правил, а також ініціативи студентів та викладачів, які доповнювали офіційну політику університету, щоб підтримати навчання в умовах кризи. Автори виділяють явище “спільної стійкості”. Це означає, що студенти та адміністрація разом знаходили практичні рішення (неформальні ініціативи), щоб забезпечити безперервність навчання. Підсумовуючи, це дослідження підкреслює важливість резилієнтності не лише як особистої якості, а як соціального процесу, що проявляється в освітньому середовищі. Воно демонструє важливість гнучкості навчального закладу, підтримки студентів та партнерства між студентами та адміністрацією [11].

Софія Грабовська, Тетяна Партико та Христина Стельмащук провели дослідження на тему: “Адаптація до стресу серед студентської молоді в різні періоди російсько-українського військового конфлікту”. Основною метою їхньої роботи було вивчити, як змінюються здібності до адаптації студентів, зокрема магістрантів, під час тривалого військового конфлікту, а також визначити, як ця адаптивність впливає на їхнє психологічне благополуччя. В дослідженні була застосована методика оцінювання адаптивності до стресу В. Розова та шкала психологічного благополуччя С. Риффа. Учасниками стали

студенти магістратури з українських університетів. Для статистичного аналізу було проведено розрахунок коефіцієнта надійності, факторний аналіз, кореляційний аналіз та стандартизовану регресію. Дослідження показало, що здатність людини пристосовуватися до стресу (адаптивність) змінюється

45

залежно від тривалості війни. Те, що допомагає людям справлятися з труднощами на початку конфлікту, може відрізнятись від того, що потрібно через рік чи два. Адаптивність позитивно впливає на психологічний стан: студенти, які краще пристосовуються до стресу, відчують себе більш щасливими, мають чіткіші цілі в житті та більшу самостійність. Автори дослідження відзначають, що студенти-магістри, завдяки своїй розвиненій здатності мислити гнучко та взаємодіяти з іншими, краще пристосовані до стресу, ніж студенти молодших курсів. Важливо надавати підтримку на різних рівнях: не тільки психологічну (наприклад, тренінги та інформаційні семінари), але й соціальну (створення спільнот та груп підтримки). Це необхідно для підтримки адаптивності молоді протягом тривалого часу. Це дослідження підкреслює, що здатність людини долати труднощі не є статичною, а змінюється з часом. Для університетів це означає, що підтримка студентів повинна бути гнучкою, враховувати різні потреби та бути розрахованою на тривалий період. Особливу увагу варто приділяти студентам-магістрам, які можуть бути корисними як наставники та джерела підтримки для інших студентів [32].

У своїй монографії “Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі” (2021) Ольга Купреєва глибоко досліджує питання самореалізації студентів з інвалідністю в контексті вищої освіти, зокрема в інтегрованих навчальних групах. Авторка виходить за рамки традиційного розуміння самореалізації як академічної успішності,

розглядаючи її як багатогранний психологічний феномен. Цей процес охоплює такі аспекти, як внутрішні цінності, життєві орієнтації, ресурси життєстійкості, механізми самодетермінації та загальне психологічне здоров'я. Основна мета дослідження полягає у розробці моделі самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі, ідентифікації її ключових компонентів, факторів впливу та

46

створенні практичної програми психологічної підтримки. Методологія дослідження поєднує теоретичний аналіз (зокрема, гуманістичних підходів, теорій самодетермінації та життєстійкості) з емпіричним вивченням. Для збору даних використовувалися психологічні опитувальники, що оцінювали рівні саморозвитку, самодетермінації, життєстійкості, самоствавлення, ціннісно-сміслові орієнтації та часову перспективу. У дослідженні брали участь як студенти з інвалідністю, так і студенти без інвалідності, які навчаються в інтегрованих групах. Дослідження виявило, що самореалізація студентів з інвалідністю має багатовимірну структуру, яка охоплює ціннісно-сміслові компоненти, такі як життєві цінності та сенс життя, ресурси, зокрема життєстійкість та внутрішню мотивацію, самодетермінацію, що проявляється в автономності та особистісній ініціативі, а також часову перспективу, яка включає планування майбутнього. Ключовими факторами, що впливають на рівень самореалізації, є позитивне самоствавлення, наявність ціннісно-сміслових орієнтацій, життєстійкість як ресурс подолання стресу та орієнтація на майбутнє. У процесі дослідження було встановлено, що рівні самореалізації можуть змінюватися залежно від отриманої підтримки та участі студентів у програмі психологічного супроводу. Студенти, які мають сильні ресурси, такі як життєстійкість та автономія, демонструють глибшу та стабільнішу самореалізацію. Авторка розробила комплексну програму сприяння самореалізації, яка включає тренінги, практичні заняття, модулі

саморефлексії, а також підтримку через коучинг або психологічне консультування. Ця програма спрямована на розвиток автономності, здатності до постановки життєвих цілей, ціннісної орієнтації та саморегуляції. Практичні рекомендації Купрєєвої полягають у тому, щоб університети та практичні психологи впроваджували подібні програми в інтегрованих освітніх колективах. Це дозволить підтримувати студентів з інвалідністю не лише академічно, а й

47

особистісно, стимулюючи їхню самореалізацію, допомагаючи у знаходженні сенсу, цінностей і життєвих стратегій. Загалом, самореалізація студентів є багатограним феноменом, що охоплює цінності, ресурси, мотивацію, перспективу майбутнього та особистісні характеристики. Інтегроване освітнє середовище, де студенти з інвалідністю навчаються разом з іншими, має великі потенційні можливості для розвитку самореалізації, якщо створено психологічно підтримувальне середовище. Для ефективного сприяння самореалізації потрібне системне втручання, що включає програми психологічної підтримки, тренінги, коучинг, модулі саморефлексії та ціннісно-орієнтовані курси. Розвиток самореалізації сприяє не лише академічному успіху, але й загальному благополуччю та життєвій стійкості студентів. Хоча дослідження Купрєєвої не присвячене безпосередньо війні, його результати та модель самореалізації є надзвичайно релевантними для теми “самореалізація студентів в умовах війни”. Студенти з інвалідністю можуть бути однією з найбільш вразливих груп у кризовий момент, і запропонована авторкою програма самореалізації може бути адаптована для підтримки студентів під час воєнного стресу. Її підходи, такі як розвиток життєстійкості, цінностей та автономії, добре узгоджуються з вимогами кризового часу [24].

Дослідження Клеваки, Клімушева та Чугаєва (2024) присвячене вивченню впливу психологічної освіти на формування життєвих стратегій

самореалізації майбутніх психологів. Автори прагнуть з'ясувати, чи може освітній процес стати потужним ресурсом для реалізації професійного та особистісного потенціалу студентів. Аналізуючи життєві плани та цінності студентів-психологів, а також їхні відгуки про освітні програми, дослідження виявило, що психологічна освіта значно підвищує мотивацію до саморозвитку, творчості та допомоги іншим. Особливо відзначається роль практичних

48

тренінгів та курсів з розвитку “soft skills”, які допомагають студентам відчувати свою значущість та відповідальність. На основі отриманих результатів, автори роблять висновок про необхідність профілюючої психологічної освіти, яка б не обмежувалася теоретичними знаннями, а активно сприяла формуванню життєвих стратегій через практичну діяльність та саморефлексію. Вони пропонують університетам інтегрувати спеціальні модулі, спрямовані на розвиток ціннісних орієнтирів та формування шляхів самореалізації, розуміючи її як багатогранний процес, що включає самоактуалізацію, відповідальність та суспільний внесок [20].

Дослідження, проведене Чепурною та Саргош, присвячене вивченню того, як початок повномасштабної війни в Україні вплинув на студентську молодь та їхнє бачення майбутнього. Автори опитали студентів, ставлячи запитання про їхні життєві плани, цілі та мрії в умовах військового конфлікту. Результати дослідження свідчать про те, що значна частина студентів переживає почуття невизначеності та тривоги щодо майбутнього. Водночас, багато з них виявляють сильне прагнення до самореалізації, наголошуючи на важливості особистісного зростання, суспільної користі та участі в проєктах, які можуть мати позитивний вплив на суспільство. Автори зазначають, що війна спонукає молодь до перегляду своїх пріоритетів: вони прагнуть не просто знайти роботу, а знайти сенс у своєму житті, стати частиною чогось

більшого, реалізуючи себе через творчість, волонтерство чи громадську діяльність. У своїх висновках Чепурна та Саргош підкреслюють, що університети повинні враховувати ці зміни в мотивації студентів, адаптуючи освітні програми для того, щоб молодь могла будувати своє майбутнє не лише як професіонали, а й як соціально відповідальні, ціннісно орієнтовані та активні громадяни [47].

Таким чином, психологічна стійкість та самореалізація студентів у період війни має багатовимірний характер і визначається взаємодією внутрішніх

49

ресурсів молоді з соціальними та інституційними умовами. Вона проявляється у здатності протистояти травматичному стресу, зберігати функціональність та будувати життєві плани навіть за умов високої невизначеності. Розуміння її особливостей є важливим для розроблення програм підтримки студентства та підвищення ефективності освітнього процесу в умовах воєнного часу.

2.3. Самореалізація студентської молоді в умовах війни.

Повномасштабна війна, що триває, докорінно трансформує поняття самореалізації для студентської молоді, надаючи їй нових, глибоких смислів та виявляючи специфічні форми. Змінюються пріоритети, а відчуття причетності до спільної боротьби за майбутнє України та її майбутнє відновлення стає потужним мотиваційним чинником. Самореалізація вже не обмежується виключно академічними чи професійними успіхами, а тісно переплітається з громадянською активністю, усвідомленням соціальної відповідальності та надзвичайною здатністю адаптуватися до динамічних і часто непередбачуваних реалій.

В умовах війни студентська молодь знаходить шляхи самореалізації через низку ключових напрямів, кожен з яких має надзвичайно важливий соціальний вимір, що виходить за межі особистісного зростання.

Волонтерська діяльність та всебічна соціальна допомога - це один із найпоширеніших, найактивніших та найважливіших шляхів самореалізації для студентів. Вони з ентузіазмом долучаються до підтримки Збройних Сил України, надають неоціненну допомогу внутрішньо переміщеним особам (ВПО), організують збір гуманітарних вантажів, проводять важливу інформаційну роботу, спрямовану на протидію дезінформації та підтримку

50

морального духу, а також активно плетуть маскувальні сітки, що є життєво необхідним для наших захисників [48].

Така діяльність дарує студентам глибоке відчуття значущості, корисності та реального впливу на ситуацію. Вона не лише формує активну громадянську позицію, але й зміцнює горизонтальні зв'язки в суспільстві, створюючи мережі взаємодопомоги та солідарності. Згідно з численними дослідженнями, волонтерство для молоді стає потужним компенсаторним механізмом, що дозволяє перетворити відчуття безпорадності, яке може виникати в умовах війни, на конструктивну, цілеспрямовану дію, що приносить реальні результати. Це шлях до перетворення страху та невизначеності на силу та єднання.

Інформаційна протидія та просвітницька робота: студенти активно залучаються до створення та поширення достовірної інформації, спростовують фейки та ворожу пропаганду, проводять просвітницькі кампанії серед різних верств населення, особливо серед молоді, щодо безпеки, психологічної стійкості та важливості єдності [1].

Соціальний ефект: ця діяльність сприяє формуванню критичного мислення, підвищує рівень медіаграмотності суспільства та зміцнює його інформаційну безпеку. Вона допомагає протистояти маніпуляціям та зберігати спокій і впевненість у перемозі.

Підтримка ментального здоров'я та психологічна допомога: усвідомлюючи зростаючу потребу в психологічній підтримці, студенти-психологи та ті, хто пройшов відповідні тренінги, надають консультації, проводять групи підтримки для ВПО, дітей та дорослих, які постраждали від війни [29].

Інноваційні проекти для відновлення та розвитку: студенти, використовуючи свої знання та креативність, розробляють та втілюють

51

проекти, спрямовані на відновлення зруйнованої інфраструктури, розвиток місцевих громад, підтримку бізнесу та створення нових можливостей для працевлаштування. Це можуть бути як інженерні розробки, так і соціальні ініціативи.

Ці проекти не лише сприяють практичному відновленню країни, але й демонструють віру в майбутнє, стимулюють інноваційний розвиток та формують нове покоління лідерів, здатних будувати сильну та процвітаючу Україну.

У зв'язку з викликами воєнного часу та потребами економіки, студенти активно опановують практичні та актуальні навички, часто виходячи за межі своєї основної спеціалізації. Це може включати такі напрямки, як надання першої медичної допомоги, основи кібербезпеки, військовий переклад, логістика, а також ефективна комунікація в екстремальних умовах [29].

Така діяльність є формою професійного зростання, що сприяє не тільки особистісному розвитку та підвищенню конкурентоспроможності на

мінливому ринку праці, але й зміцнює національну економіку та обороноздатність країни.

Творчість виступає як потужний засіб для самовираження, зняття емоційної напруги та встановлення зв'язку зі світом. Студенти організують благодійні заходи, виставки, реалізують мистецькі, медійні та освітні проекти. Ці ініціативи спрямовані на документування подій, протидію ворожій пропаганді, підтримання морального духу та збір коштів для потреб Збройних Сил України. Цей напрямок дозволяє молоді знаходити нові смисли, перетворювати травматичний досвід та виступати в ролі культурних представників України на міжнародній арені [5].

Самореалізація також охоплює роботу над власною психоемоційною витривалістю та надання допомоги одноліткам. Участь у тренінгах з

52

психологічної підтримки, освоєння технік саморегуляції та взаємодопомоги в студентських колективах є важливим аспектом саморозвитку, спрямованим на збереження психічного здоров'я [17].

Навіть за високого рівня внутрішнього запалу та активності, молоді українці, які здобувають вищу освіту, стикаються з серйозними перешкодами на шляху до власної реалізації під час війни.

Основні перешкоди:

- загроза життю та психіці: постійна небезпека від обстрілів, вимушене переселення та життя в умовах невизначеності підривають базову потребу в безпеці. Це, за теорією Маслоу, унеможлиблює досягнення вищих рівнів саморозвитку, призводячи до хронічного стресу та тривоги;

- фінансова скрута та пріоритет роботи: зменшення сімейних доходів, втрата роботи батьками та необхідність підтримувати родину змушують студентів приділяти більше часу зароблянню грошей, ніж навчанню та

особистісному зростанню. Це суттєво обмежує їхні можливості для повноцінної самореалізації;

- зниження якості освіти: перехід на дистанційне чи змішане навчання, часті перебої з інтернетом та світлом негативно впливають на освітній процес. Це ускладнює засвоєння знань, може призвести до падіння успішності та розчарування у власних досягненнях;

- розрив між ролями: студенти часто опиняються перед вибором між обов'язками студента та роллю активного громадянина, волонтера чи захисника. Це вимагає значних зусиль для балансування між навчанням, громадською діяльністю та збереженням емоційних ресурсів [19].

Вищі навчальні заклади мають стати не лише осередками знань, а й центрами підтримки та адаптації для студентів. Важливо впроваджувати персоналізовані освітні шляхи, дозволяти зараховувати волонтерський досвід

53

як частину практики та адаптувати навчальні програми до реалій воєнного часу. Залучення студентів до проєктів, спрямованих на відновлення країни, допомогу переселенцям чи покращення ментального здоров'я, сприятиме їхньому професійному та громадянському зростанню. Створення ефективних служб психологічної підтримки, організація груп взаємодопомоги, тренінгів зі стресостійкості та формування культури турботи про психічне здоров'я є надзвичайно важливими [5].

Самореалізація студентської молоді в умовах війни – це складний, але динамічний процес. Він демонструє зміну пріоритетів: від особистих досягнень до усвідомлення важливості внеску в перемогу та майбутнє країни. Успіх цього шляху залежить від поєднання особистої мотивації студентів та здатності освітнього середовища адаптуватися до нових викликів.

Висновки до другого розділу.

Проведений аналіз чітко демонструє, що повномасштабна війна в Україні є екстремальним стресовим фактором, який системно та багатогранно впливає на психологічний стан та особистісний розвиток студентської молоді. Війна призвела до глибокої дестабілізації базових потреб у безпеці та стабільності, що спричинило масове поширення негативних психоемоційних станів. Дослідження підтверджують значне зростання психічних розладів, зокрема тривоги, депресії та ПТСР, серед студентів, що вимагає термінового та масштабного втручання психосоціальної підтримки. Хронічний стрес, спричинений невизначеністю та повітряними тривогами, виснажує студентів, знижуючи їхні адаптаційні можливості. Особливо вразливими є студенти, які вже мають травматичний досвід через свою приналежність до певних соціальних груп (ВПО, родичі військових, волонтери). Однак, війна також може

54

стати катализатором особистісного зростання, спонукаючи до перегляду цінностей та формування нової, більш зрілої ідентичності.

Психологічна стійкість студентів у воєнний час є динамічним процесом, що залежить від внутрішніх ресурсів (оптимізм, самоефективність) та зовнішньої підтримки (сім'я, друзі, університет). Дослідження підкреслюють важливість спільної стійкості, яка передбачає гнучкість навчальних закладів та співпрацю з викладачами. Хоча студенти загалом мають більший потенціал до адаптації, їхня стійкість є більш вразливою через відсутність стабільної життєвої бази та тривогу за майбутнє. Адаптивність до стресу не є сталою, тому університетам необхідно розробляти гнучкі та довгострокові програми підтримки, що враховують тривалість конфлікту.

В умовах воєнного стану суть самореалізації студентів істотно змінилася, відходячи від чисто індивідуальних цілей (як-от успішна кар'єра

або матеріальний добробут) на користь соціально значущих і ціннісно орієнтованих активностей. Самореалізація стала проявлятися у формах соціальної діяльності та громадянської відповідальності. Волонтерство стало провідним напрямком і важливим компенсаторним механізмом, який дозволяє перетворювати відчуття беспорядності на конструктивну діяльність та формувати нову громадянську ідентичність. Професійна адаптація та інноваційні навички (такі як кібербезпека, перша допомога, логістика) відображають прагматичну спрямованість на зміцнення країни. Необхідно також підкреслити, що творчість та інформаційна активність слугують джерелом психологічної розрядки і важливим засобом культурної дипломатії, дозволяючи перетворювати травматичний досвід на нові значення. Водночас, процес самореалізації ускладнений різними внутрішніми та зовнішніми викликами. Найбільшою проблемою є конфлікт ролей — необхідність знайти баланс між обов'язками студента (навчання, академічні вимоги) та громадянськими активностями

55

(волонтерство, працевлаштування), що вимагає розвитку навичок тайм-менеджменту та емоційної саморегуляції. Також слід врахувати, що обмеження в освітньому середовищі, спотворення навчального процесу та економічні труднощі звужують ресурси, необхідні для повноцінного розвитку особистості та професії.

Психологічна стійкість є ключовим ресурсом і передумовою для успішної самореалізації: студенти з достатнім рівнем внутрішньої стійкості здатні перетворювати травматичний досвід на соціально корисну діяльність (волонтерство), підтримувати мотивацію до навчання і ефективно вирішувати конфлікти між ролями та фінансовими труднощами. Участь у конструктивних формах самореалізації (наприклад, волонтерство) також слугує захисним механізмом, який зміцнює стійкість, зменшуючи відчуття безсилля і

підвищуючи самооцінку, створюючи позитивний адаптаційний круг. Проведений аналіз має високу теоретичну і практичну цінність.

Теоретичний внесок полягає у виявленні нових моделей самореалізації, які набувають особливого значення в кризові періоди. Ці моделі зосереджені на соціальній користі, витісняючи акцент на індивідуальні досягнення. Для закладів вищої освіти це означає нагальну потребу впровадження комплексних програм психосоціальної підтримки, а також тренінгів, спрямованих на підвищення стресостійкості та профілактику посттравматичного стресового розладу. Важливою є також подальша інституціоналізація гнучкості, що дозволить студентам інтегрувати свій волонтерський та соціально значущий досвід у навчальний процес. Це, в свою чергу, сприятиме їхньому розвитку як активних і відповідальних громадян. Таким чином, другий розділ дослідження підкреслює, що війна, незважаючи на свою руйнівну силу, стала потужним стимулом для формування нового покоління студентів. Вони стають більш

56

мотивованими, соціально відповідальними та здатними до ефективної самореалізації навіть у найскладніших умовах.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.

3.1. Психологічні техніки та програми розвитку стресостійкості.

Наш час відзначається постійними змінами у суспільстві: соціокультурні, економічні та інформаційні процеси не зупиняються. Це призводить до глибоких трансформацій у наших стосунках та повсякденному житті, створюючи багато стресових факторів, які впливають на психічне здоров'я. Особливо важко переживати стрес під час криз, воєн чи інших серйозних випробувань. У таких умовах здатність протистояти стресу стає надзвичайно важливою для кожного. Це допомагає людям зберігати психологічну рівновагу та бути ефективними, а також сприяє стабільності суспільства. Для молоді, яка особливо вразлива до таких викликів,

ефективним способом розвитку стресостійкості є спеціальні тренінги. Ці програми мають навчати конкретним, практичним навичкам керування емоціями та конструктивного подолання стресових ситуацій.

У сфері психолого-педагогічного впливу в освітньому процесі групові тренінги визнаються одним з найбільш ефективних та методологічно обґрунтованих підходів. Цей формат взаємодії сприяє інтенсивному розвитку ключових особистісних якостей та практичних компетенцій у відносно короткий термін, що є особливо важливим для підвищення стресостійкості студентської молоді. Структурований та інтерактивний характер тренінгової роботи дозволяє учасникам не лише засвоювати теоретичні знання, але й ефективно опанувати інструменти емоційної саморегуляції та адаптивної поведінки. Це включає в себе формування стійкості до психоемоційного навантаження, розвиток когнітивної гнучкості та вдосконалення комунікативних навичок. Отже, груповий тренінг є не лише механізмом підтримки ментального благополуччя, але й важливою складовою формування

58

професійних компетенцій, необхідних для успішної кар'єри та соціальної інтеграції в умовах динамічного світу [17].

У контексті досліджуваної проблематики, обґрунтованим є виділення кількох провідних методологічних напрямків тренінгової діяльності, які продемонстрували високу ефективність у роботі з молоддю. До них відносяться:

1. Психоедукаційні програми, спрямовані на формування знань та розуміння. Метою психоедукаційних тренінгів є розвиток психологічної компетентності та зміцнення особистісної стійкості студентів. Ці програми спрямовані на опанування важливих навичок, серед яких: підтримка формування резильєнтності; розвиток ефективної міжособистісної

комунікації; ознайомлення з методами самопомоги та емоційної саморегуляції; забезпечення психологічного благополуччя та вдосконалення емоційного інтелекту. Важливим соціальним ефектом таких тренінгів є створення безпечного і сприятливого простору для обміну досвідом, думками та емоційною підтримкою серед учасників. Завдяки груповій взаємодії молодь має можливість відкрито висловлювати свої почуття, обговорювати успіхи й труднощі, що сприяє формуванню відкритості до спільного пошуку рішень і започаткуванню колективних соціальних ініціатив [15, 16]. Отже, психоедукаційні програми не лише підвищують рівень особистої психологічної обізнаності, а й сприяють формуванню активної життєвої позиції, готовності до конструктивної взаємодії в суспільстві та відповідального ставлення до власного психоемоційного стану.

2. Тренінги розвитку життєвих компетенцій. Ці заходи безпосередньо покращують соціальні та комунікативні навички молоді. Це надзвичайно важливо для зменшення конфліктів між людьми та успішної адаптації в

59

суспільстві. Вони допомагають краще спілкуватися, приймати зважені рішення та ефективно вирішувати суперечки [17].

Особливо важливим є розвиток вміння уважно слухати, чітко висловлювати свої думки та розуміти погляди інших. Також розвивається здатність контролювати свої емоції, що дозволяє молоді справлятися з сильними негативними почуттями та стресом. Учасники вчаться приймати рішення, передбачати їх наслідки, а також стають більш самовпевненими. Всі ці навички роблять їх більш стійкими до стресових ситуацій.

3. Арт-терапія як комплексна експресивна методика спрямована на те, щоб вивести на свідомий рівень внутрішні переживання та конфлікти особистості, які часто залишаються прихованими у підсвідомості або

пригніченому стані. Це здійснюється через кодування та візуалізацію внутрішнього матеріалу за допомогою символів, образів і метафор. Завдяки такому підходу стає можливим усвідомлення, проживання та поступове емоційне розвантаження пригнічених чи нерозв'язаних почуттів. Арт-терапія ефективно допомагає зменшити рівень тривоги та внутрішньої напруги, надаючи емоціям конкретну, видиму форму. У роботі з молоддю, особливо в умовах воєнного стресу, доцільно використовувати різноманітні експресивні методи [48].

Ізотерапія: спрямована на роботу з образотворчими матеріалами, такими як малювання чи ліплення, для візуалізації травматичного досвіду та власних ресурсів. Це дозволяє створити безпечну емоційну відстань від проблеми і сприяє її переосмисленню.

Метафоричні асоціативні карти (МАК): використовуються для активізації проєктивних процесів та доступу до підсвідомих смислів і установок. Карти допомагають швидко виявити причини стресу та знайти індивідуальні способи його подолання.

60

Плейбек-театр: інтерактивний метод, у якому актори імпровізовано відтворюють розказані учасниками історії. Це створює потужний терапевтичний ефект, визнаючи і підтримуючи досвід, сприяючи підсиленню групової солідарності та емоційного зв'язку.

Кожен із згаданих методів не лише допомагає емоційно розвантажитися, а й стимулює саморефлексію, розкриття внутрішніх ресурсів, що є важливим для розвитку життєстійкості молоді.

4. Тілесно-орієнтовані практики — це напрямок психотерапії, основним принципом якого є взаємозв'язок між фізіологічними процесами в тілі та психоемоційним станом людини. Тілесно-орієнтований терапевтичний підхід полягає у систематичному застосуванні спеціальних тілесних вправ,

технік дихання, рухової активності та м'яких фізичних впливів з метою зменшення м'язового та емоційного напруження, полегшення емоційного стану і відновлення внутрішньої психофізіологічної рівноваги. У рамках цього підходу успішно використовують такі методи, як танцювально-рухова терапія, яка допомагає виражати та усвідомлювати емоції через рух, дихальні практики, які особливо корисні для опрацювання травматичного досвіду та зниження тривожності, а також техніки фізичного впливу, що сприяють усуненню м'язових блоків та покращенню тілесної усвідомленості. Робота з тілом допомагає не тільки покращити фізичне самопочуття, а й глибше зрозуміти взаємозв'язок емоційних і фізичних проявів [46].

Крім цього, у процесі відновлення внутрішньої рівноваги важливо враховувати метод біосугестії. Він базується на поєднанні словесного впливу (сугестії) з одночасним регулюванням фізіологічних функцій організму. Біосугестія досягається через введення людини в стан глибокого розслаблення або зміненої свідомості (трансу) за допомогою дихальних, релаксаційних або сенсорних стимулів. У цьому стані критичне сприйняття тимчасово

61

послаблюється, що дає змогу психологу безпосередньо впливати на несвідомі сфери психіки, вносячи позитивні установки та коригувальні програми. Основні завдання біосугестії — активізація внутрішніх ресурсів організму, прискорення процесів самовідновлення та формування нових адаптивних психофізіологічних реакцій на стрес. Для студентів цей метод є особливо корисним для покращення сну, управління тривожністю та зниження симптомів психосоматики, що виникають через хронічне нервово перенапруження [48].

5. Когнітивно-поведінкові методи є одними з найбільш науково підтверджених і чітко організованих підходів у роботі зі стресом і тривогою.

Їхня основна суть полягає у навчанні студентів розпізнавати, аналізувати та змінювати негативні мисленнєві моделі й непродуктивні поведінкові реакції на стресові ситуації. Ці методики передбачають виконання вправ на усвідомлене спостереження за власними думками (наприклад, ведення щоденників), когнітивну реструктуризацію (оцінку власних реакцій і перегляд значущості подій), а також практичні завдання, що допомагають розвивати більш свідоме та логічне ставлення до складностей життя. Завдяки регулярній і систематичній практиці таких навичок молодь отримує можливість краще контролювати рівень тривоги, швидше відновлюватися після сильних емоційних навантажень і легше пристосовуватися до нових або постійно стресових обставин. Таким чином, когнітивно-поведінкова терапія забезпечує студентів конкретними прийомами для активного управління власним психоемоційним станом, підвищуючи їхню загальну психологічну стійкість [43].

У дослідженні Цимбалюк М. та Жигайло Н. (2022) представлено програму для студентів, розроблену з метою підвищення їхньої стресостійкості в умовах війни. Програма базується на комплексному підході,

62

спрямованому на розвиток навичок, необхідних для ефективної боротьби зі стресом. Вона охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, щоб допомогти студентам виробити адаптивні стратегії подолання стресу, навчитися саморегуляції та конструктивній поведінці в складних ситуаціях. Програма починається з діагностики, яка дозволяє оцінити індивідуальні особливості реагування на стрес та виявити студентів, які потребують особливої уваги. На цьому етапі студенти отримують знання про природу стресу, механізми тривожності та принципи психологічної стійкості [15].

Наступний етап включає когнітивний модуль, де студенти вчаться розпізнавати негативні думки та переконання, а також замінювати їх більш реалістичними та позитивними. Використовуються щоденники спостережень, аналіз конкретних ситуацій та моделювання життєвих сценаріїв. Другий модуль присвячений емоційній регуляції, включаючи техніки релаксації, практики усвідомленості та вправи для стабілізації емоційного стану. Студенти вчаться розпізнавати свої емоції та використовувати методи швидкого заспокоєння. Третій модуль зосереджений на розвитку поведінкових стратегій, таких як конструктивні способи подолання стресу, тайм-менеджмент, асертивна поведінка та соціальні навички [15].

Аналіз програми показав, що її сильна сторона полягає в комплексному підході та практичних вправах, які сприяють засвоєнню навичок. Недоліком може бути тривалість програми та необхідність високої мотивації студентів. Результати показали підвищення саморегуляції, розвиток ефективних стратегій подолання стресу та зниження тривожності серед учасників.

У дослідженні Данилевич Л. та Дорошевської М. (2025) представлена програма, спрямована на формування життєстійкості та психологічної стійкості студентів. Її мета – розвинути психологічні ресурси для адаптації в кризових умовах. Програма включає психотерапевтичні методи, практики

63

усвідомленості, індивідуальну підтримку та тренінги творчого потенціалу. Програма складається з діагностики та психоосвіти, модулів розвитку когнітивних навичок, емоційної саморегуляції та поведінкових стратегій подолання стресу. Перевагою програми є індивідуальний підхід та розвиток творчих здібностей, але обмеженням може бути складність інтеграції всіх компонентів у короткий термін [30].

Програма психологічної підтримки студентів в умовах війни, розроблена Гільманом А. та Войтович Л. (2024), спрямована на формування адаптивних навичок і забезпечення підтримки молоді у складний кризовий період. Вона містить навчальні блоки з психоедукації, розвиток комунікативних умінь і відпрацювання копінг-стратегій. Основною перевагою є всебічний підхід до психологічної підтримки, тоді як недоліком може бути обмежена ефективність через різний рівень мотивації серед студентів. Результатом застосування програми є покращення психологічної адаптації та умінь самопідтримки [32].

Програма Афанасенко Л. (2018) направлена на підвищення стресостійкості студентів у професійному навчальному середовищі. Вона передбачає індивідуальне консультування, тренінги з управління стресом і вправи для саморегуляції. Суттєвими плюсами є систематичність та комбінація індивідуальної і групової роботи, проте її реалізація потребує значного часу і високої мотивації учасників. Ефективність програми підтверджується зростанням психологічного комфорту і стійкості до стресу.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що переживання стресових ситуацій є невід'ємною частиною студентства в умовах війни в Україні. Ефективне управління стресом вимагає комплексного підходу, який включає: 1) своєчасну діагностику стресового стану серед молоді; 2) надання їм психологічної підтримки та навчання технікам

саморегуляції; 3) організацію системи психологічної підтримки для студентів, які живуть у хронічному стресі.

3.2. Стратегії подолання стресу та адаптація в умовах воєнного часу.

Україна вже майже 12 років живе в умовах кризи, яка то загострюється через війну, то трохи стихає. З початку повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року, люди постійно відчують сильний стрес. Те, як кожен з нас справляється з цими важкими умовами, залежить від того, які способи подолання труднощів ми використовуємо. Ці способи різні для всіх, і їхня ефективність залежить від того, хто ми є (наприклад, до якої групи належимо, якої статі, віку) та який у нас був досвід переживання неприємних подій. Важливо вивчати, як люди справляються з проблемами, щоб зрозуміти, які методи найкраще допомагають зберегти наше психічне, емоційне та фізичне здоров'я під час війни.

Потреба в оновленні копінг-стратегій виникає під час кризових ситуацій і має на меті зменшення психологічного напруження та тривожності. Інтенсивність цих негативних станів визначається принаймні двома основними групами факторів: особистісними та ситуативно-об'єктивними.

Під суб'єктивними факторами розуміють індивідуально-психологічні особливості, які впливають на сприйняття та ступінь психологічного дискомфорту. Індивідуальні реакції на стрес можуть бути несвідомими, оскільки формуються під впливом попереднього досвіду, закріплюються у вигляді звичних моделей поведінки й часто виходять за межі свідомого контролю. До того ж, одна й та сама об'єктивна ситуація може викликати у різних людей психоемоційний вплив різного ступеня, що зумовлено такими рисами особистості, як рівень самооцінки, тип темпераменту і особливості психологічних захисних механізмів [36].

65

Опираючись на теоретичні підходи Річарда Лазаруса та Джорджа Вейланта, можна виділити основні типи копінг-стратегій:

Стратегії розв'язання проблем — це активні когнітивні та поведінкові методи, які передбачають використання всієї сукупності особистісних, інтелектуальних і ресурсних можливостей для цілеспрямованого пошуку та впровадження ефективних рішень у подоланні труднощів.

Стратегії звернення за соціальною підтримкою теж активні поведінкові способи, коли людина шукає емоційну, інформаційну або практичну допомогу і підтримку серед найближчого кола — сім'ї, друзів, важливих для неї людей чи соціальних організацій.

Стратегії уникнення — це дезадаптивні способи поведінки, за яких людина свідомо або несвідомо намагається відійти від проблеми, уникаючи її активного розв'язання. До найбільш шкідливих і потенційно небезпечних форм уникнення, що часто зустрічаються у молоді в кризові періоди, належать зловживання психоактивними речовинами (алкоголем, наркотиками) та в крайньому випадку — суїцидальна поведінка [51, 35].

Вибір конкретних копінг-стратегій багато в чому залежить від ситуації та від того, якими особистісними і зовнішніми ресурсами володіє людина. Вона може проявляти значну гнучкість у подоланні труднощів, застосовуючи різні методи: інколи — самостійно та ефективно розв'язувати проблеми; в інших випадках — критично важливою є підтримка з боку близьких, як емоційна, так і практична. Також людина може використовувати навички прогнозування, щоб оцінити можливі негативні наслідки ситуації й обрати або уникати проблему, або ж зменшити свій контакт із нею заздалегідь.

У психології адаптивної поведінки ключовою є концепція «сімейства копінгів», що об'єднує різноманітні стратегії, які людина використовує для регулювання емоцій та подолання труднощів. Ця концепція, що активно

підтримується та розвивається, охоплює широкий спектр з дванадцяти основних способів адаптації та реагування на стрес. Для розуміння

адаптивних реакцій студентської молоді особливо важливими є наступні стратегії: трансформаційні стратегії, такі як зміна сенсу події або позитивне переосмислення; інформаційний пошук, спрямований на збір даних для кращого розуміння та вирішення проблеми; поведінкове уникнення та соціальна ізоляція; пошук підтримки у соціальному оточенні; впевненість у власних силах та самостійний пошук ресурсів; стратегії співпраці, включаючи переговори та пошук компромісів; пасивні реакції, такі як покірність та підпорядкування; а також активний супротив і боротьба. Ця багатофакторна модель підкреслює, що ефективна адаптація залежить не від використання однієї стратегії, а від гнучкості та здатності особистості комбінувати та застосовувати різні копінг-інструменти відповідно до конкретної ситуації [54].

Також, рольові ігри мають особливе значення як методичний прийом, оскільки вони є дієвим засобом для практичного опанування та відпрацювання навичок ефективної комунікації, що особливо важливо в умовах воєнного стану та підвищеного психоемоційного навантаження. Серед основних видів рольових ігор, які використовуються в роботі зі студентською молоддю, можна виділити [49]:

- 1) рольові переговори: учасники беруть на себе ролі представників різних сторін конфлікту або переговорного процесу. Це допомагає розвивати вміння уважно слухати, вести асертивний діалог та конструктивно управляти конфліктами у труднощах;
- 2) ситуаційні ігри: відтворюють різні сценарії, які відповідають реаліям військових дій (наприклад, взаємодія з міжнародними гуманітарними організаціями, спілкування з колишніми полоненими або надання інформаційної підтримки внутрішньо переміщеним особам). Вони

сприяють удосконаленню умінь обирати адекватні стратегії комунікації в умовах сильного емоційного напруження і невизначеності;

- 3) рольові вправи з розвитку емпатії: полягають у виконанні ролей різних учасників конфлікту, таких як військові, цивільні або біженці, що допомагає краще зрозуміти їхні почуття, потреби та перспективи. Метою є формування як когнітивної, так і емоційної емпатії, а також здатності розглядати кризову ситуацію з різних точок зору;
- 4) сценарії спілкування: відпрацьовують типові, але складні з емоційної точки зору ситуації (наприклад, повідомлення про трагічні події або прохання про допомогу). Це полегшує засвоєння алгоритмів ефективного та тактовного вираження власних думок і почуттів.

В цілому, впровадження цих методичних технік сприяє всебічному розвитку асертивності, значному підвищенню особистісної стійкості та допомагає молоді краще справлятися з життєвими викликами, ефективно взаємодіяти у кризових ситуаціях і зберігати психоемоційну рівновагу.

Соціальне середовище та якісна підтримка від інших людей є надзвичайно важливими для того, щоб людина могла бути стійкою до труднощів та швидко відновлюватися після них. Щоб зрозуміти, як саме соціальне оточення впливає на людину, потрібно проаналізувати її стосунки з іншими людьми та визначити, чи ці стосунки допомагають їй, чи, навпаки, шкодять.

Важливо допомогти студентам розвивати навички спілкування та взаємодії з різними людьми, особливо з тими, хто може їх підтримати. Створення атмосфери взаємодопомоги та дружніх стосунків між студентами є ключовим. Дослідження показують, що підтримка від друзів, викладачів та родини значно підвищує здатність студентів справлятися зі стресом. Сприятливе соціальне оточення дає студентам не тільки емоційну та

практичну допомогу, але й можливість вчитися у інших, як ефективно долати труднощі, що, в свою чергу, робить їх більш адаптивними до змін.

Системний підхід до формування резиліентності обов'язково включає розвиток корисних звичок і навичок самопідтримки. Регулярна фізична активність, правильне харчування, якісний сон, а також час для відпочинку і відновлення — це невід'ємні складові стратегії загального психофізичного здоров'я. Ці фактори відіграють ключову роль у збереженні емоційної рівноваги та високої стресостійкості. Усвідомлення і впровадження цих поведінкових і фізіологічних аспектів сприяє формуванню збалансованого та комплексного підходу до саморозвитку і зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, що є необхідною умовою для підтримання здоров'я і психологічного комфорту [25].

На завершення, ключовим є розвиток самосвідомості та саморегуляції. Це сприяє поглибленню самопізнання студентів, покращує їх розуміння власних емоцій та реакцій на стрес, а також допомагає виявляти та використовувати особисті ресурси для успішного подолання труднощів.

Самосвідомість виступає когнітивною базою для розгортання і ефективної активізації різних адаптивних стратегій, адже вона дає змогу людині усвідомлено керувати власними реакціями на стресові фактори та проактивно реагувати на виникаючі обставини [55].

Отже, психологічні методи, спрямовані на формування резильєнтності серед студентської молоді, потребують комплексного і багатогранного підходу. У нього обов'язково має входити робота з пізнавальною сферою (думками, переконаннями), регуляцією емоцій, соціальними взаємодіями, фізичним здоров'ям а також глибоким розвитком самосвідомості. Системне вдосконалення усіх цих компонентів є визначальним кроком у підвищенні загального рівня життєстійкості студентів. Це, у свою чергу, стає ключовим

фактором для успішної адаптації до тривалих стресових ситуацій і сприяє всебічному особистісному зростанню в умовах сучасних кризових викликів.

3.3. Рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості та самореалізації студентської молоді.

В умовах воєнного стану та повсюдного впровадження дистанційного навчання, студентська молодь стикається з об'єктивним зростанням ризику проблем із психічним здоров'ям, що проявляються у підвищеній тривожності, депресивних станах, хронічному стресі та страху. Щоб ефективно адаптуватися до нової реальності та подолати ці стресові чинники, критично важливим є дотримання низки психологічних умов, які формують та підтримують життєстійкість.

Однією з ключових умов є розвиток емоційного інтелекту. Здатність ідентифікувати, контролювати та адекватно виражати власні емоції та переживання є основою для управління внутрішнім станом та ефективного реагування на стресові ситуації.

Не менш важливим є досягнення добробуту «тут і зараз». Це передбачає усвідомлене зосередження на власній безпеці, водночас запобігаючи соціальній ізоляції. Активна соціальна взаємодія через онлайн-платформи, такі як студентські чати та онлайн-події, а також участь в організованих заходах, допомагають підтримувати зв'язок з соціумом.

Взаємна підтримка та соціальна емпатія відіграють значну роль у подоланні труднощів. Надання допомоги одноліткам у навчальній сфері та вирішенні особистих/сімейних проблем, особливо тим, чий емоційний стан викликає занепокоєння, сприяє створенню атмосфери підтримки та взаєморозуміння.

В умовах інформаційного хаосу надзвичайно важливою є інформаційна гігієна. Обмеження споживання тривожного контенту та ретельна перевірка інформації допомагають знизити фонову тривожність, спричинену постійним потоком негативних новин.

Формування структурованих поведінкових патернів також сприяє стабілізації емоційного стану. Практики, такі як ведення щоденника для саморефлексії, читання для відволікання та когнітивного навантаження, а також повноцінний сон та регулярний відпочинок, допомагають організувати час та знизити рівень стресу.

Наявність віри та спілкування виступає потужним протективним фактором. Підтримання соціальних зв'язків та наявність сильних ціннісних орієнтирів, таких як віра та життєві принципи, допомагають зберігати оптимізм та віру в майбутнє.

Окрім підтримки студентів, інституційна підтримка педагогічного складу є критично важливою. Викладачі, які також змушені адаптуватися до дистанційної освіти, потребують систематичної уваги та підтримки. Обговорення питань, пов'язаних із навчальним процесом, оцінюванням, та висловлення емпатії до їхніх професійних труднощів має мотиваційний ефект, сприяє їхньому вдосконаленню та запобігає професійному вигоранню, спричиненому ізоляцією.

Для збереження спокійного емоційного стану важливо дотримуватися інформаційної гігієни. Ми постійно отримуємо різноманітну інформацію, тому критично важливо свідомо обмежувати себе від негативних новин, які можуть негативно впливати на настрій та самопочуття. Враховуючи широке використання смартфонів та підписок на новини, необхідно очистити свій інформаційний простір, скоротивши кількість новин до мінімуму. Рекомендується виділяти час без гаджетів для зосередження на навчанні, а

також ретельно фільтрувати та критично оцінювати інформацію, яка споживається.

Регулярне ведення щоденника важливий інструмент самопомоги. Це допомагає зрозуміти себе та розібратися з внутрішнім дискомфортом. У сучасному світі, коли спілкування може бути обмежене, щоденник стає надійним способом висловити свої почуття. Тримати емоції в собі може призвести до проблем зі здоров'ям, депресії або апатії. Запис думок допомагає звільнитися від негативних емоцій та розвинути позитивне мислення, що сприяє успішному навчанню.

Рекомендується збільшити час, який приділяється читанню. Завдяки інтернету, студенти мають доступ до великої кількості книг, включаючи як професійну літературу, так і різноманітні видання. Читання не тільки стимулює розумову діяльність, знижує рівень стресу та розвиває критичне мислення, але й покращує здатність зосереджуватися. Навичка концентрації, яка розвивається під час читання, є дуже корисною для виконання навчальних завдань, незалежно від спеціальності чи віку. Крім того, читання має терапевтичний ефект, дозволяючи відволіктися від складних обставин та зануритися в інший світ, що сприяє психологічному відновленню.

Ключовим фактором, що підтримує психологічну міцність, є міцні життєві цінності, включаючи віру (в широкому розумінні, як систему переконань та принципів). Віра виступає не тільки як щит, що допомагає зцілювати емоційні травми, але й як інтелектуальний ресурс, який може позитивно впливати на навчання. Коли людина відчуває захищеність та вірить у щось більше, ніж вона сама, або у власну силу, їй значно легше справлятися з надзвичайними викликами, наприклад, під час війни. Отже, глибокі переконання та цінності є важливим елементом рекомендацій для зміцнення психологічної стійкості студентів.

Спілкування – це базова потреба людини, адже ми є соціальними істотами, яким необхідна взаємодія з іншими. Саме через розмови та обмін думками ми отримуємо нову інформацію, вчимося на досвіді інших та краще розуміємо себе. Нестача або низька якість спілкування негативно впливає не тільки на настрій, але й на загальний психічний стан. Активне обговорення проблем з іншими людьми сприяє їх швидшому вирішенню та запобігає розвитку негативних емоційних станів.

Повноцінний сон – це основа нашого здоров'я та гарного самопочуття. Він необхідний для відновлення сил та емоційного балансу. Недосипання негативно впливає на психіку та здатність мислити. Під час сну організм не тільки відновлює фізичні ресурси, але й перезавантажує мозок. Проблеми, які здавалися нерозв'язними вдень, часто знаходять рішення або стають більш зрозумілими після сну. Це, в свою чергу, зменшує рівень стресу, що позитивно впливає на успішність навчання. Щоб сон був якісним, важливо створити відповідні умови. Рекомендується завершувати всі розумові навантаження та справи за дві години до сну, щоб мати час для відпочинку та розслаблення. Здоровий сон – це запорука продуктивності, емоційної стабільності та здатності приймати обдумані рішення. Він полегшує життя студента та є важливим фактором його успіху в навчанні та особистому розвитку. Відпочинок – це не просто приємне проведення часу, а життєво необхідна потреба для нашого тіла та розуму. Без періодів відпочинку неможливо ефективно вчитися чи працювати. Кожен має право на відпочинок, і важливо підбирати його форми відповідно до своїх особистих вподобань. Якісний відпочинок має багато корисних ефектів. Він покращує фізичне та емоційне самопочуття. Перерви на відпочинок допомагають відновити здатність мислити, зменшити напругу та відчути прилив сил. Це, в свою чергу, позитивно впливає на успішність у навчанні та вміння знаходити спільну мову

з іншими людьми.

Отже, комплексний підхід, що включає розвиток емоційного інтелекту, підтримку соціальних зв'язків, дотримання інформаційної гігієни, формування структурованих поведінкових патернів та інституційну підтримку, є запорукою успішної адаптації студентської молоді до умов воєнного стану та дистанційного навчання, а також збереження їхнього психічного здоров'я.

Для успішної самореалізації через освіту та професійний розвиток, особливо в контексті відновлення країни, студентам необхідно демонструвати максимальну гнучкість та переорієнтовуватися на найактуальніші компетенції. Це означає пріоритетне опанування як технічних, так і м'яких навичок, що є критично важливими для воєнного та повоєнного періодів. До таких технічних навичок належать кібербезпека, основи домедичної допомоги, а також логістика та управління проектами, особливо у сфері відновлення інфраструктури. Водночас, цілеспрямований розвиток гнучких навичок, таких як емоційний інтелект, навички кризової комунікації, багатозадачність та адаптивність, є фундаментом психологічної стійкості та ефективної взаємодії в будь-якій ситуації. Для досягнення цих цілей студентам варто активно залучатися до міждисциплінарних курсів, що поєднують основну спеціальність з елементами воєнної економіки, соціальної психології, конфліктології та міжнародного права.

Крім того, важливо активно використовувати можливість зарахування волонтерського досвіду як виробничої практики або форми неформальної освіти, що значно збагатить їхній професійний багаж та сприятиме практичному застосуванню знань.

Прагнення до професійного зростання та активної участі у відбудові України вимагає стратегічного підходу. Важливо активно розширювати

професійні зв'язки, налагоджуючи контакти з досвідченими фахівцями, лідерами громадської думки та підприємцями, які безпосередньо залучені до процесу відновлення. Це дозволить отримати актуальну інформацію, обмінятися досвідом та визначити свій професійний шлях в умовах сьогодення. Не менш важливим є постійне навчання та розвиток, зокрема, участь у міжнародних освітніх програмах, якщо це безпечно, для здобуття знань та навичок, необхідних для успішної інтеграції України в Європейський Союз.

Волонтерство стає потужним інструментом змін, перетворюючи відчуття безпорадності на конкретні дії та надаючи можливість зробити свій внесок у суспільство. Цілеспрямоване волонтерство, яке відповідає професійним знанням та навичкам, або сприяє їх розвитку, є особливо ефективним. Крім того, участь у творчих проєктах, таких як мистецтво, музика та література, які фіксують досвід війни, підтримують моральний дух населення або збирають кошти для підтримки Збройних Сил України, також є важливим внеском у суспільне благо.

Розвиток медіаграмотності є ключовим для інформаційної стійкості, дозволяючи активно боротися з неправдивою інформацією. Це включає в себе викриття фейків, просування правдивих даних з надійних джерел як в Україні, так і за її межами. Самореалізація тут відбувається через відчуття внеску у правдиве інформування суспільства.

Участь у місцевих ініціативах, які допомагають відновити громади, інтегрувати внутрішньо переміщених осіб або вирішувати екологічні проблеми, спричинені війною, є важливим аспектом проєктів відновлення. Самореалізація в цьому випадку полягає у відчутті причетності до відбудови країни.

Без міцного психічного здоров'я будь-яка інша самореалізація стає неможливою, тому психоемоційний фундамент та життєстійкість є першочерговими. Розвиток навичок саморегуляції включає практику усвідомленості, де регулярне виконання дихальних вправ і технік розслаблення допомагає зменшити тривожність і повернути контроль над емоційним станом. Самосвідомість досягається через ведення щоденника для запису та аналізу своїх емоцій, що допомагає запобігти їх накопиченню та розвитку депресії.

Дотримання правил психогігієни є невід'ємною частиною підтримки психічного здоров'я. Це включає інформаційну гігієну, яка передбачає обмеження часу, витраченого на перегляд новин (1-2 рази на день), та ретельну перевірку джерел інформації. Також важливими є сон і фізична активність: забезпечення достатнього сну (7-9 годин) і регулярні фізичні вправи є основою для підтримки психічної рівноваги.

Активне використання соціальної підтримки передбачає підтримку міцних стосунків з близькими – родиною та друзями. Регулярне спілкування з ними допомагає відчувати себе частиною спільноти та отримувати емоційну підтримку. Під час важких емоційних станів слід звертатися до гарячих ліній підтримки, психологічних служб при навчальних закладах, соціальних службах, громадських організаціях та благодійних фондах.

Війна змушує переглядати життєві пріоритети. Це важливий етап особистісного зростання та самореалізації. У цей час справжня самореалізація полягає не стільки в особистому збагаченні, скільки у внеску в спільну справу, в допомозі іншим. Формування чіткого уявлення про майбутнє України дає потужний стимул до дій і допомагає впоратися з невизначеністю, яка часто супроводжує складні часи. Важливо розвивати

вміння впевнено відстоювати свої права та встановлювати особисті кордони.

Це особливо актуально в

76

умовах підвищеної напруги та стресу, і є невід'ємною частиною самореалізації. Необхідно усвідомлювати свою роль у суспільстві та брати на себе відповідальність за свої дії та їхній вплив на оточуючих.

Отже, успішна самореалізація студентів під час війни – це комплексний процес, який поєднує прагнення до знань та академічних успіхів з високим рівнем громадянської свідомості та психологічної стійкості.

Висновки до третього розділу

Здійснено аналіз, який мав на меті виявити, впорядкувати та обґрунтувати найбільш результативні психологічні методи, що сприяють розвитку стійкості (резиліентності) та ефективній самореалізації молодих студентів у контексті тривалого військового конфлікту.

Дослідження, зокрема програми, створені Цимбалюк М. та Жигайло Н. (2022), а також Данилевич Л. та Дорошевська М. (2025), однозначно демонструють, що робота зі студентською аудиторією є найбільш ефективною за умови застосування комплексного мультимодального підходу, який реалізується через групові тренінги. Такі програми містять кілька взаємодоповнюючих складових:

-когнітивно-поведінкові терапевтичні підходи ґрунтуються на доказовій базі і спрямовані на навчання студентів розпізнавати та змінювати негативні мисленнєві стереотипи та непродуктивні поведінкові установки. Це допомагає здійснити когнітивну перебудову, необхідну для адекватного реагування на стресові ситуації;

-методи арт-терапії, включно з ізотерапією, МАК та плейбек-театром, виконують важливу роль у емоційному розвантаженні й зовнішньому вираженні внутрішніх суперечностей за допомогою символічних образів.

77

Вони допомагають усвідомити пригнічені почуття, типові для травматичних переживань;

1) тілесно-орієнтовані практики працюють з тісним зв'язком між фізичними та психоемоційними процесами, застосовуючи дихальні вправи й рухову активність задля відновлення психофізіологічної рівноваги та релаксації м'язів. Біосугестія у свою чергу є дієвим методом сугестивного впливу, який сприяє корекції психосоматичних симптомів і регуляції тривожності, особливо при проблемах із сном;

2) психоедукація розвиває психологічну обізнаність, а рольові ігри — зокрема переговорні та ситуаційні — слугують майданчиком для опанування навичок асертивної поведінки, емпатії й ефективного врегулювання конфліктів, що є особливо важливими в умовах посиленої соціальної напруги.

Аналіз стратегій подолання стресу підтверджує, що ефективність адаптації студентської молоді залежить від гнучкості копінг-репертуару та його суб'єктивної детермінації. Потреба у виборі стратегій виникає в кризових умовах, а інтенсивність психологічного дискомфорту визначається не лише об'єктивною ситуацією, але й суб'єктивними факторами особистості, такими як самооцінка, темперамент та попередній досвід. Концепція «Сімейства копінгів» підкреслює необхідність комбінування активних стратегій (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, трансформація) з пасивними (уникнення). Водночас, стратегії уникнення, особливо у формі зловживання психоактивними речовинами, визнаються дезадаптивними та

потенційно небезпечними. Методичне застосування рольових ігор, особливо тих, що моделюють сценарії воєнного часу, є ключовим механізмом перетворення теоретичних знань про копінг у практичні, адаптивні навички.

Успішна самореалізація студентів в умовах війни вимагає холістичного підходу, який інтегрує внутрішні психологічні ресурси, поведінкові патерни

78

та соціальне оточення. Самосвідомість визнається когнітивною базою для всіх адаптивних стратегій, оскільки дозволяє свідомо контролювати реакції на стрес і проактивно реагувати на виклики. Її розвиток є необхідною передумовою для успіху інших стратегій. Життєстійкість підтримується завдяки цілеспрямованому формуванню здорових звичок, що включає інформаційну гігієну, когнітивне розвантаження, а також пріоритет повноцінного сну та відпочинку, які є необхідними для когнітивного і фізичного відновлення. Соціально-ціннісні чинники, такі як наявність сильних ціннісних орієнтирів та активна соціальна комунікація, виступають потужними протективними факторами, запобігаючи ізоляції та зміцнюючи відчуття захищеності.

Таким чином, психологічні технології підвищення стійкості та самореалізації студентської молоді вимагають систематичної, інтегрованої та практично-орієнтованої реалізації в освітньому середовищі. Комплексний підхід, що охоплює когнітивні, емоційні, соціальні та фізіологічні аспекти, є ключовим для успішної адаптації студентів до умов воєнного часу та їхнього подальшого особистісного становлення і громадянської самореалізації в процесі відбудови країни.

ВИСНОВКИ

За останні роки в українській психології було зроблено значні кроки в напрямку розуміння та вирішення проблем психологічної стійкості та адаптації студентської молоді в умовах військового конфлікту. Відповідно до наукової літератури, з'явилися нові методики, які дозволяють забезпечити більш ефективну та індивідуальну підтримку для молоді, що переживає хронічний стрес. Було розроблено багато програм та методичних рекомендацій, які сприяють підвищенню якості життя цієї соціальної групи, акцентуючи увагу на таких чинниках, як емоційний інтелект, соціальна підтримка та інформаційна гігієна. Науковці досягли значних результатів у діагностиці психоемоційних наслідків війни серед студентства та класифікації їхнього копінг-репертуару, що є важливим кроком для інституційної психосоціальної допомоги.

Проте, не дивлячись на ці досягнення, ще багато питань залишаються невиконаними. Наприклад, існують питання, які потребують більш детального вивчення, такі як: роль трансформованої самореалізації (через волонтерство та громадянську активність) у довгостроковій психологічній стійкості; ефективність та механізми впливу нових сугестивних методик (наприклад, біосугестії) та інтерактивних експресивних практик (плейбек-театру) у корекції травматичного досвіду, спричиненого війною; розробка та

впровадження ефективних стратегій реінтеграції для студентів, які були вимушено переміщені або мають досвід участі у бойових діях.

Отже, в цілому можна зробити висновок, що проблема психологічної стійкості та її функціонального впливу на самореалізацію студентської молоді в умовах війни є важливою темою для наукових досліджень, і вона продовжує залишатися актуальною для сучасної психологічної науки та соціальної практики.

80

Після проведення теоретичного дослідження, ми дійшли таких висновків:

1. За результатами проведеного теоретичного аналізу було обґрунтовано та систематизовано понятійний апарат дослідження, що дозволило чітко розмежувати сутність, структуру та функції психологічної стійкості і самореалізації особистості в умовах військової кризи. Сутність психологічної стійкості визначена як динамічна особистісна властивість, що забезпечує адаптивну функціональність індивіда та відновлення психофізіологічної рівноваги під впливом екстремального стресу, тоді як самореалізація є цільовою функцією розвитку, сутність якої полягає в актуалізації внутрішнього потенціалу у соціально значущих, ціннісно-орієнтованих сферах. Розмежування за структурою ґрунтується на тому, що стійкість охоплює чотири синергійні компоненти — когнітивний, емоційний, поведінковий та екзистенційний, які спрямовані на збереження цілісності психіки. На відміну від цього, самореалізація охоплює когнітивно-смісловий, емоційно-вольовий та поведінково-діяльнісний компоненти, які спрямовані на трансформацію та досягнення зовнішніх цілей. Щодо функцій, то психологічна стійкість виступає як первинний чинник і ресурсна база, що виконує протективну, адаптивну та відновлювальну функції. Самореалізація ж виконує смислотвірну функцію та актуалізаційну функцію (перетворення

потенціалу на дійсність). Таким чином, було обґрунтовано, що стійкість є передумовою, а самореалізація є результатом, при цьому успішна самореалізація створює механізм зворотного зв'язку, який посилює психологічну стійкість особистості.

2. Встановлено, що характер взаємозв'язку між рівнем психологічної стійкості і сформованістю стратегій самореалізації студентської молоді, яка навчається в умовах війни, є прямим, функціональним та двостороннім.

81

Прямий характер встановлено завдяки тому, що підвищення рівня психологічної стійкості (яка є необхідною для буферування стресу, як доведено дослідженнями Пінчук, Солонського та ін.) прямо корелює зі зростанням успішності проактивних стратегій самореалізації. Функціональний характер обумовлений тим, що цей зв'язок виконує критично важливу адаптивну функцію для особистості, забезпечуючи збереження внутрішньої психоемоційної рівноваги та ясного мислення. Двосторонній характер підтверджується тим, що взаємодія реалізується через детермінуючий та компенсаторний механізми. Психологічна стійкість визначена як критична детермінанта, оскільки її високий рівень є необхідною передумовою для збереження когнітивної функціональності, що безпосередньо зумовлює здатність молоді до вибору ціннісно-орієнтованих стратегій самореалізації. Успішна самореалізація, у свою чергу, виконує компенсаторну функцію, активно впливаючи на стійкість. Встановлено (на основі ідей Максименка, Купреєвої), що стратегії, які набули соціально значущої форми, зміцнюють резильєнтність індивіда, оскільки знижують відчуття безсилля та підвищують суб'єктивне відчуття корисності.

3. На основі проведеного аналізу та систематизації інформації створено комплекс практичних рекомендацій, які сприяють посиленню психологічної стійкості — ключового фактора успішної самореалізації студентів у складних

кризових умовах. Особливу увагу приділено застосуванню когнітивної реструктуризації, емоційної саморегуляції та розвитку емоційного інтелекту, що обґрунтовано високою результативністю когнітивно-поведінкових методик у запобіганні катастрофічним думкам. Ефективність цих підходів підтверджується покращенням саморегуляції та зниженням рівня тривожності у учасників (згідно з даними програм Цимбалюк, Жигайло та ін., 2022). Використання експресивних технік пояснюється їхньою здатністю

82

полегшувати емоційне напруження та сприяти усвідомленню пригнічених емоцій, характерних для травматичних переживань. Посилення фізіологічних ресурсів через регулярний повноцінний сон, відпочинок та ведення щоденника розглядається як важлива фізіологічна й рефлексивна база, що допомагає протидіяти розладу, спричиненому нервовим перевантаженням. Практика інформаційної гігієни обґрунтована потребою зменшити фоновий рівень тривожності. Соціальна підтримка та комунікація дають змогу створити захисний соціальний чинник, який підвищує здатність до адаптації. Нарешті, стимулювання самореалізації через соціально значущі активності підкріплене теорією компенсаторних механізмів, яка розглядає пристосувальні процеси, які допомагають організму чи психіці відшкодувати втрачені або пошкоджені функції шляхом їх заміни або урівноваження. Це може бути свідомо або несвідомо спроба подолати недоліки, відновити психічну рівновагу або заповнити дефіцит у чомусь. Оскільки така цілеспрямована діяльність зміцнює стійкість за рахунок підвищення відчуття власної корисності та ефективності, що допомагає протистояти почуттю безсилля, властивому воєнним умовам.

Загалом, розроблена система психологічних рекомендацій може допомогти в розвитку необхідних адаптивних навичок. Ця система

обґрунтована необхідністю впливу на базові фізіологічні та соціальні потреби особистості, які критично порушені війною.

Проте, вона потребує систематичного впровадження, додаткових емпіричних досліджень та удосконалення для досягнення максимально ефективних результатів. Необхідно враховувати всі чинники, які можуть вплинути на успішність програми, зокрема гендерну специфіку копінг-стратегій та модеруючу роль інституційного середовища.

83

Співпраця закладів вищої освіти, психологічних служб та студентських спільнот є надзвичайно важливою, оскільки це сприяє забезпеченню найбільш ефективного та індивідуального підходу до процесу зміцнення стійкості. ЗВО можуть надати необхідну методичну підтримку та ресурси, а активна участь самих студентів у взаємодопомозі та волонтерстві допомагає збільшити їхню мотивацію для досягнення максимально можливого рівня самореалізації та адаптації в умовах триваючої кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології малих груп в умовах війни та військового часу: матер. VI Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (Київ, 16 травня 2023 р.). Київ: Талком, 2023. 106 с.
2. Актуальні проблеми психології малих груп. URL: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net> (дата звернення: 30.09.2025).
3. Басенко О. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах військового конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 12. С. 17–23.
4. Берегова Г., Фролова М., Момоток О. Психологічні аспекти зміни пріоритетів у виборі професії серед здобувачів вищої освіти під час військового стану / Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35 (74), № 5. С. 64–69.
5. Беляєв С., Кондрацька Л., Бабельчук О. Система розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти / Академічні візії. 2024. № 33. –URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/1243> (дата звернення: 01.11.2025).
6. Бочарина Н. Особливості мотивації до навчання сучасних підлітків. *Гуманітар*. 2020. № 44(1). С. 15–25.

7. Василенко І. Індивідуально-психологічні особливості особистості різного рівня оптимістичності. *Габітус*. 2020. Вип. 18, Т. 2. С. 23–27.

8. Вовк С., Бадер А. Багатофакторний вплив війни на українське суспільство та громадян України: системний аналіз політичних, соціальних, психологічних і економічних складових / *Політикус: наук. журнал*. 2024. № 4. С. 30–37.

9. Грищенко С., Єфремова О., Грищенко О. Створення ресурсних кімнат у закладах освіти: організаційні та правові засади / *Тринадцяті*

85

Сіверянські соціально-психологічні читання: матер. Міжнародної наукової онлайн-конференції (25 листопада 2022 р., м. Чернігів). Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. Т. 2. С. 18–21.

10. Грідіна А., Ситнік С. Індивідуально-психологічні особливості подолання кризових ситуацій. *Актуальні проблеми практичної психології: матер. наук.-практ. конф. (Одеса, 2024). Одеса, 2024. С. 163–167.*

11. Діти та війна. Навчання технік зцілення: посібник для дітей віком 8+. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Children_and_War_2022_Book.pdf (дата звернення: 30.09.2025).

12. Дроздова М. Копінг-стратегії та захисні механізми у структурі реагування молоді на російсько-українську війну. Чотиридесяті Сіверянські соціально-психологічні читання : матер. Міжнар. наук. конф. (26 квітня 2024 р., м. Чернігів). Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2024. Т. 1. Психологія. С. 48–54.

13. Дубицька І., Варгата О., Берегова Н. Психологічні особливості розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю. *Психологічні подорожі*. 2024. № 2. С. 207–216.

14. Жара Г. Формування психологічної стійкості студентів у подоланні стресу війни: можливості методики проекційної десенсибілізації. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2023. Вип. 20 (176). С. 121–125.

15. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічних наук*. 2022. Вип. 14. С. 3–14.

16. Завацька Л. Підтримуючі підходи у роботі з дітьми, які переживають травматичний стрес. *Чотиридесяті Сіверянські соціально-*

86

психологічні читання: матер. Міжнар. наук. конф. (26 квітня 2024 р., м. Чернігів) / за наук. ред. Н. І. Зайченко. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2024. Т. 2. Соціальна робота та педагогіка. С. 46–50.

17. Зливков В., Лукомська С. Особливості використання тренінгу життестійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 1 (65). С. 24–30.

18. Іваненко Б. Ресурси особистості в подоланні психотравмуючих ситуацій. *Психологічні науки: проблеми та перспективи: матер. міжнар. наук.-практ. конф. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2021. С. 11–14.*

19. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1, вип. 55. С. 23–30.

20. Клевака Л., Клімушев В., Чугаєва Н. Психологічна освіта та її вплив на формування успішних життєвих стратегій самореалізації. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 6 (34). С. 1578–1589.

21. Коробанова О. Ціннісні засади самореалізації молоді у міжгруповій взаємодії / *У національно-визвольному форматі ціннісної*

трансформації суспільних відносин в Україні: тези міжнар. наук. семінару (Львів, 21 квітня 2023 р.). Львів : НУ «Львівська політехніка», 2023. С. 54–58.

22. Коропатов О., Закалик Г., Шувар Н. «Бути собою»: самоактуалізація студентської молоді в умовах війни. *Юридичний бюлетень*. 2023. Вип. 28. С. 172–179.

23. Кравчук С. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах військового конфлікту. *Вісник науки ХНУ*. 2018. № 1(1). С. 103–111.

87

24. Купрєєва О. Сприяння самореалізації студентів з інвалідністю в інтегрованому освітньому середовищі : метод. рекомендації. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 73 с.

25. Лазаренко В. Психологічний супровід особистісного та професійного зростання майбутніх фахівців під час навчання в університеті. Актуальні проблеми напрямків психологічної роботи в закладах вищої освіти : матер. всеукр. круглого столу. Дніпро : ВНПЗ «ДГУ», 2021. С. 70–78.

26. Масловська М. Підвищення стресостійкості студентів за моделлю BASIC Ph : квал. робота магістра : 053 Психологія. Хмельницький : Хмельниц. нац. ун-т, 2024. 118 с.

27. Паливода Л. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 76–79.

28. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Психологічні подорожі*. 2023. № 3. С. 90–99.

29. Примак Ю., Ляховець Л. Екзистенційна безпека особистості як проблема сучасної психології. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи*: зб. наук. праць за матер. II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 4 квітня 2024 р.) / ред. колегія: Л. Котлова, Л. Бутузова, С. Максимець. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. С с. 305–308.

30. Проблеми психічного здоров'я у часі війни: зб. наук. пр. за матер. регіон. студент.-викл. наук.-практ. інтернет-конф. (28 листопада 2024 р., м. Житомир) / ред. кол.: К. Гавриловська, І. Загурська, Г. Пирог, Ю. Дем'янчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. 143 с.

88

31. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. / С. Кузікова [та ін.]. Київ–Ніжин : Видавець ПП Лисенко М . М., 2024. 260 с.

32. Психологічні координати. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Психологічні%20координати2024.pdf> (дата звернення: 30.09.2025)

33. Психологія і соціальна робота. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/> (дата звернення: 30.09.2025).

34. Психологія копінг-повідінки в стресових ситуаціях URL: <https://stud.com.ua/125008/psihologiya-koping-povedinka-stresovih-situatsiyah> (дата звернення: 30.09.2025).

35. Рень Л. Резилентність фахівців помічних професій в умовах воєнного стану. *Сіверянські соціально-психологічні читання*: матер. Міжнародної наукової онлайн-конференції (25 листопада 2022 р., м. Чернігів) / за наук. ред. Л. Завацької. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. Т. 2. С. 149–152.

36. Скрипник Н. Захисно-долаюча поведінка студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах військового стану. *Вчені записки ТНУ імені В.В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33, № 3. С. 84–88.

37. Стороні Мію. Стресостійкість. *Прості поради, як жити в сучасному світі* / пер. з англ. Олени Замойської. – Київ : Книголав, 2022. – 272 с. – ISBN 978-617-7820-78-8. – [Електронний ресурс]. URL: <https://knigolove.ua/book/stresostijkist> (дата звернення: 30.11.2025).

38. Стороні М. Стресостійкість. *Прості поради, як жити в сучасному світі*/ пер. з англ. О. Замойської. КиївКниголав, 2022. 272 с.

89

39. Терещенко Л., Толкунова І. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. *Психологічний часопис*. 2023. Т. 9, вип. 3 (71). С. 28–38.

40. Техніка для визначення стресу URL: <https://trevogbolshe.net/blog/tehniky-stress> (дата звернення: 30.10.2025).

41. Ткачишина О. Проблема психічного здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 207–211.

42. Туринина О. Особливості психологічних травм війни та шляхи їх подолання у населення / Вісімдесят другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки : матер. Міжнар. мультидисциплінарної наук. інтернет-конф. (Львів, Україна – Ополе, Польща, 29–30 січня 2024 р.). Львів : ФОР Шпак В. Б., 2024. 221 с.

43. Фещук Т. Особливості психологічної стійкості студентів в умовах повномасштабної війни. *Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження*

та відновлення: матер. І Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнар. участю) (13 жовт. 2023 р.). Київ : НУБіП України, 2023. С. 72–74.

44. Фурс О. Розвиток стресостійкості особистості студента в контексті соціально-психологічного забезпечення професійного навчання. *Психологія стресостійкості студентської молоді*: зб. наук. пр. 2024.

45. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Т. 2, № 6. С. 160–165.

46. Хомич Г., Ткач О. Стратегії надання психологічної допомоги ветеранам АТО/ООС. *Гуманітаріум*. 2020. Вип. 44, № 1. С. 152–160.

47. Чепурна Г., Саргош В. Вплив повномасштабної війни на прояв про майбутнє у студентської молоді. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 200–203.

90

48. Чернобровкін В., Морозова О. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнсу. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5, № 1 (29). С. 1–8.

49. Як самотійно працювати над психологічною стійкістю? URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/dzherelo-sili-shcho-take-psiologichna-stiykist-ta-yak-jiji-dosyagti-50072053.html> (дата звернення: 30.10.2025).

50. Яцина О. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7 (25). С. 554–567.

51. Whitehead, P. Goldstein's self-actualization: A biosemiotic view. *The Humanistic Psychologist*, 45(1), P. 71–83. <https://doi.org/10.1037/hum0000047>

52. Grigoryan L., Kors J. K., Bjoenke K., van de Wijver F. A. R., Easterbrook M. J. Multiple categorization and intergroup bias. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2022. Vol. 122. DOI: 10.1037/pspi0000342.

53. Campbell D. T. Ethnocentric and Other Altruistic Motives / D. T. Campbell; Levin D. (eds.). Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln: University of Nebraska Press, 1965. P. 283–311.

54. Komninos A. Self-actualization: Maslow's Hierarchy of Needs URL: <https://www.interaction-design.org/literature/article/self-actualization-maslow-hierarchy-of-needs> (accessed: 30.10.2025).

55. Maddy S. Creating meaning through decision-making. *Psychological Journal*. 2005. Vol. 26, № 6. P. 87–101.

56. XXVIII International scientific and practical conference «Prospects of Innovative Development in Science and Technology» (June 19-21, 2024) Gothenburg, Sweden. International Scientific Unity, 2024. 233 p.