

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти на тему

«Психологічна стійкість як чинник самореалізації студентської молоді (в умовах війни)»

Виконав (-ла): студент (-ка) курсу, групи ПСм-11

Спеціальності «психологія та соціологія»

Савіцький Роман Романович

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології Чуйко О.М.

Рецензент: Доктор психологічних наук, професор кафедри соціальної психології Гоян І.М

Івано-Франківськ – 2024

Вступ

Зміст

РОЗДІЛ 1 Теоретичні основи дослідження психологічної стійкості як чинника самореалізації студентської молоді в умовах війни

Психологічні підходи до феномену самореалізації особистості

Психологічні складові самореалізації студентської молоді в умовах війни

1.3 Теоретичний аналіз феномену психологічної стійкості студентів в умовах війни

РОЗДІЛ 2 Емпіричні основи дослідження психологічної стійкості як чинника самореалізації студентської молоді в умовах війни

2.1 Обґрунтування програми емпіричного дослідження

2.2 Психологічні особливості самореалізації студентської молоді в умовах війни

2.3 Специфіка впливу психологічної стійкості на самореалізацію студентської молоді в умовах війни

РОЗДІЛ 3 Основні напрями розвитку психологічної стійкості як чинника самореалізації студентської молоді в умовах війни

3.1 Обґрунтування програми розвитку психологічної стійкості як чинника самореалізації студентської молоді в умовах війни

3.2 Програма розвитку психологічної стійкості як чинника самореалізації студентської молоді в умовах війни

Вступ

Актуальність роботи. Сьогодні в епоху воєнного часу, людям так чи інакше приходилось йти на різного роду зміни в своєму житті які особливо могли сказатись на їх ментальному здоров'ю, особливо це могло відбитися на молоді, вчасності студентської молоді. Є помилкове враження, що на молодих людей, більш активних, більш жвавих й гнучких, зміни вплинуть з меншою силою ніж на людей старшого або похилого віку. На ділі це не зовсім вірно; так, студентській молоді легше адаптуватися під ті чи інші зміни на фоні більш старших людей, але їм також приходить переживати ментальні, емпіричні та психологічні зміни, які можуть негативно вплинути на їх психологічну стабільність й привести до вигорання, яке зводить до мінімуму бажання працювати й розвиватись. Ця проблема може не така масова, але все таки має місце в студентській суспільності, тому вельми важливо провести аналіз того, в якому стані знаходиться психологічна стійкість серед студентів, й визначити як вона впливає на їх реалізацію і як не допустити передчасного вигорання.

Дослідженнями, які стосуються психологічної стійкості та її складових, займались такі вчені, як Олена Кульчицька, Джордж Бонанно (George Bonanno), Емі Вернер, які розглядали різні аспекти резилієнтності молоді в умовах криз і адаптації до стресових ситуацій. Вони виявили, що психологічна стійкість є ключовим чинником, який допомагає долати труднощі, зберігати ментальне здоров'я та сприяє самореалізації в умовах невизначеності.

Наукова новизна даної теми полягає в дослідженні впливу психологічної стійкості на самореалізацію студентів у контексті воєнних умов. Дослідження може висвітлити, як саме студенти забезпечують психологічну стійкість у

таких надскладних умовах та як це впливає на їхні можливості для самореалізації.

Мета – здійснити теоретичне та емпіричне дослідження психологічної стійкості як чинника самореалізації студентської молоді в умовах війни.

Завдання:

Здійснити теоретичне обґрунтування психологічної стійкості як чинника самореалізації студентської молоді в умовах війни

Дослідити особливості самореалізації студентської молоді в умовах війни

Виявити специфіку впливу психологічної стійкості студентів на особливості їх самореалізації в умовах війни

Розробити рекомендації розвитку психологічної стійкості як чинника самореалізації студентів в умовах війни

Об’єкт досліджень – Самореалізація студентської молоді

Предмет дослідження – Психологічна стійкість як чинник самореалізації студентської молоді в умовах війни

У роботі використані такі методи:

-Логічний – для вивчення шляху становлення активності студентів за час війни;

-Системний – для встановлення чіткої проблематики обраної теми;

Порівняльний аналіз – для систематизації та класифікації факторів котрі стосуються теми психологічної стійкості та самореалізації студентів;

Шкала Ріффа (Ryff Scales of Psychological Well-Being)-Оцінює аспекти психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні взаємовпливи з іншими, автономію, цілість у житті, особистісний ріст і опанування довкілля.

Тест СОМОАЛ (Система оцінки мотиваційно-особистісної адаптації до життя)-Оцінює стресостійкість, мотиваційний потенціал, рівень тривожності, самооцінку, адаптацію до змін, соціальну інтеграцію.

Анкетування-Включає питання про психологічну стійкість, рівень стресу, тривожності, соціальну активність та інші аспекти життя студентів.

Бесіди-Використовуються для виявлення конкретних особливостей впливу війни на психіку студентів.

Тестування -Інструмент оцінки рівня психологічної стійкості та самореалізації.

Теоретична значущість дослідження: Теоретично, розуміння взаємозв'язку психологічної стійкості та самореалізації в умовах війни важливе для розвитку стратегій психологічної підтримки студентської молоді. Це може сприяти створенню ефективних програм та підходів до підтримки ментального здоров'я в умовах конфлікту.

Інформаційні джерела: вітчизняні та закордонні дослідження з психології, історії та соціології; матеріали періодичного друку: статті, ЗМІ; інтернет-джерела: науково популярні статті.

Структура роботи: робота складається з вступу, трьох розділів , висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1 Теоретичні основи дослідження

психологічної стійкості як чинника самореалізації

студентської молоді в умовах війни

У зв'язку з інтеграційними процесами в Україні, орієнтованими на європейські цінності, актуальною стає проблема дослідження самореалізації особистості студента. Відзначимо, що актуалізація власних можливостей особистості, які відображають результат процесу самореалізації, стає базовою умовою становлення соціальної зрілості особистості для її подальшої успішної життєдіяльності. Тому висунуті нові вимоги до якості підготовки майбутніх фахівців, спроможних професійно й відповідально виконувати свої фахові функції в умовах швидких і конструктивних змін. Розв'язання проблеми формування основ професіоналізму майбутніх практичних психологів спрямоване на створення педагогічних умов забезпечення ефективності цього процесу; прагнення повноцінної реалізації всіх потенційних можливостей і здібностей особистості майбутнього спеціаліста. Ідея самореалізації особистості притаманна філософським, психологічним і педагогічним напрямам, незважаючи на відмінності у кожного із них, їй притаманні характерні особливості. Ця думка підтверджується тим, що в кожному із напрямів по-своєму проявляється розвиненість інтелектуальної, чуттєвої і вольової сфери людини з урахуванням особливостей кожного із них.

В епоху воєнного часу, люди дуже легко піддаються паніці та депресії, через самі різні фактори які їх оточують, і на які люди не можуть вплинути. Це одна найсильніших проблем пов'язаних з людською психікою, адже коли людина попадає в ситуацію на котру вона вплинути не може, це тільки

більше її демотивує щось робити й хоч якось покращити ситуацію що може привести до абсолютної апатії, тому що страх й очікування біди зводить до мінімуму шанс того що задумана людиною ідея або план спрацює. Постійний страх перед небезпекою, а також невизначеність щодо майбутнього можуть суттєво впливати на емоційний стан особи. Якраз головною дією в такий момент якраз, хоч якась дія направлена на покращення стану людини, як психологічного так й фізичного чи матеріального положення. Для людей які являють собою студентську молодь дана проблема може призвести до повної апатії по відношенню навчання, й не бажання хоч якось об'легшити життя шляхом якраз роботи над собою.

1.1 Психологічні підходи до феномену самореалізації особистості

Перед тим як перейти до основних питань, необхідно встановити ключове питання: що є саморозвиток і що представляє собою психологічну стійкість.

Саморозвиток (також відомий як самовдосконалення або самозростання) – це процес, у якому індивід або особистість свідомо та активно займається своїм самовдосконаленням у різних сферах життя з метою становлення кращою версією себе. Це поняття пов'язане з ідеєю неперервного процесу самосвідомості, саморефлексії та вдосконалення, з метою досягнення вищого рівня знань, навичок, творчих здібностей, підвищення фізичного та психологічного стану. Варто зазначити, що поняття саморозвитку було висвітлено в роботах таких дослідників, як Абрахам Маслоу, який у своїй теорії ієрархії потребує самореалізації як найвищу мету розвитку особистості, та Карл Роджерс, який наголошував на важливості особистісного зростання в рамках гуманістичної психології.

Можна сказати, що саморозвиток стосується різних аспектів життя, таких як освіта, кар'єра, особистість стосунків, здоров'я, фінанси, розвиток навичок і хобі, духовність тощо. Головна ідея полягає в тому, що постійне прагнення до вдосконалення і росту досягає особистої гармонії, задоволення та успіху. Це поняття також містить відображення в сучасних дослідженнях, зокрема в роботах Бандурі, яке наголошує на значущі самоефективності як складову саморозвитку, та Декі й Райана, які в рамках теорії самодетермінації підкреслюють внутрішню мотивацію в досягненні цілей.

Саморозвиток може включати в себе різноманітні такі дії та процеси, як читання книг, вивчення нових навичок, здійснення медитації або рефлексії, встановлення мета-орієнтованих планів дій, встановлення та досягнення цілей, спілкування з позитивними та надихаючими людьми, пошук нових можливостей для особистого зростання. Це поняття стало дуже популярним у сучасному світі, про що свідчать численні публікації, лекції, тренінги та книги.

Його можна почути в різних контекстах – від лекцій підвищення особистої ефективності до роздумів про особисту зрілість. Варто підкреслити ключові складові, на яких саморозвиток побудований:

- **Самоаналіз.** Відповідно з роботами К. Юнга, розуміння себе є основою для особистісного зростання. Аналіз своїх цілей, бажань і сильних сторінок допоможе ідентифікувати області, в яких потрібен розвиток.
- **Постановка цілей.** Г. Лок та Е. Лейтам у своїй теорії постановки цілей доводять, що конкретні й вимірювальні цілі сприяють ефективності в їх досягненні.
- **Постійне навчання.** Це може бути формальним, таким як навчання в університеті, або неформальним, наприклад, читання книг чи участь у воркшопах.
- **Особистий розвиток.** Роботи Даніеля Гоулмана показують значущість емоційного інтелекту в особистісному розвитку.

- **Фізичний розвиток.** Наукові дослідження підтверджують, що регулярні фізичні вправи позитивно впливають на когнітивні функції та психічний стан.
- **Стратегії особистісного зростання.** Практики медитації, що популяризуються Джоном Кабат-Зінном, можуть бути прикладом ефективних методів.

У контексті військового часу саморозвиток набуває особливого значення. Молодь змушена адаптуватися до змін, шукати нові можливості, опановувати професії та навчатися.

Психологічна стійкість – це здатність людини протистояти негативним впливам і стресам. Дослідження Мартіна Селігмана вказують, що оптимізм і позитивне мислення є ключовими аспектами резилентності.

Психологічність молоді у воєнний час критично важлива, і цей розвиток якості сприяє збереженню психічного здоров'я через соціальну підтримку, фізичну активність і творчість.

Воєнний час завжди є викликом для будь-якого суспільства, але особливо він впливає на молодь, яка стає перед необхідністю швидко адаптуватися до нових умов. У цей період саморозвиток набуває особливого значення, оскільки він не лише сприяє особистісному зростанню, але й допомагає молодим людям знаходити сенс та мотивацію для подальших дій. Перш за все, війна змушує молодь зустрічатися з численними викликами: втрата близьких, зміна місця проживання, невизначеність майбутнього. Ці фактори можуть призводити до стресу, депресії та інших психологічних проблем. Однак, паралельно з цим, війна відкриває і нові можливості для саморозвитку. Наприклад, багато молодих людей змушені шукати нові способи заробітку, що стимулює їх до навчання нових навичок та професій. Освіта у воєнний час стає особливо важливою. Дистанційне навчання, онлайн-курси та самоосвіта набирають популярності серед молоді. Інтернет надає можливість доступу до безлічі

ресурсів, які можуть бути використані для розвитку професійних і особистісних якостей. Волонтерство також відіграє значну роль у саморозвитку молоді під час війни. Допомога іншим не лише розвиває співчуття та емпатію, але й надає можливість здобути практичний досвід, розвивати лідерські навички та формувати соціальні зв'язки.

В свою чергу **психологічна стійкість** – це здатність людини чинити якісний опір негативним зовнішнім впливам і стресам, а також відновлюватися після криз та успішно розвиватися в обставинах, які швидко змінюються. Труднощі, налагоджувати і підтримувати стосунки, будувати плани та втілювати їх в життя, позитивно адаптуватися до несприятливих змін. Саме ця риса є основою відкритого й енергійного протистояння стресовим подіям кризам. Психологічна резилентність охоплює чотири аспекти: надія (непохитна впевненість у власні сили і засоби, необхідні для вирішення або перечікування критичної ситуації), оптимізм (очікування того, що, зрештою, все закінчиться добре), стійкість (не здаватися при зіткненні з труднощами і рухатися далі до мети попри невдачі); адаптованість (здатність пристосовуватися до можливих змін у середовищі). Рівень здатності переносити труднощі і зберігати при цьому оптимальний рівень психічного спокою залежить від багатьох чинників-саморегуляції, виховання, соціальних можливостей, вольових якостей тощо. Люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть адаптуватися, Переосмислювати, шукати резервний ресурс в собі. Людина з низьким рівнем. Резилентності навіть через незначні негаразди може втрачати контроль, ставати агресивною, плакати, мати істерики, завдавати собі тілесних травм, впадати в паніку чи депресію. Людина з низьким рівнем резилентності навіть через незначні негаразди може втрачати контроль, ставати агресивною, плакати, мати істерики, завдавати собі тілесних травм, впадати в паніку або часом і в депресію. Виховання психологічної стійкості — це свого роду процес “нарощування” або “пошуку” ресурсу. Він відкриває в нас самих нові можливості, нове бачення або навіть нових особистостей. Люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть адаптуватися, переосмислювати,

шукати резервний ресурс в собі або ж вміють спиратися на запропонований ресурс (наприклад, на підтримку близьких). Свою психологічну стійкість можна тренувати та вдосконалювати. Наприклад, створювати ефективні зв'язки, аби мати підтримку близьких, шукати можливості для самореалізації, піклуватися про себе та займатися тим, що подобається (бо це допомагає відволіктися), виховувати позитивне сприйняття себе і своїх можливостей. Психостійкість молоді у воєнний час. Воєнний час – це період значних випробувань, особливо для молоді, яка перебуває на етапі активного становлення особистості. Психостійкість, або здатність ефективно долати стрес і адаптуватися до змін, стає критично важливою навичкою. Війна приносить із собою безліч психологічних викликів: тривогу, страх, втрату близьких та домівки. У таких умовах зростає ризик розвитку депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних проблем. Психостійкість молоді у воєнний час є ключовою для подолання викликів і збереження психічного здоров'я. Розвиток цієї якості через підтримку соціальних зв'язків, психологічну допомогу, самоосвіту, фізичну активність та творчість допомагає молодим людям адаптуватися до складних умов і знайти в собі сили для майбутнього.

1.2 Психологічні складові самореалізації студентської молоді в умовах війни

Незважаючи на численні теоретичні та емпіричні дослідження, проблема самореалізації особистості не втрачає своєї актуальності та практичної значущості на сучасному етапі розвитку психологічної науки. Особливого

значення вивчення цього феномену набуває в контексті дослідження особливостей самореалізації. Самореалізація особистості визначається як результат відкритості психологічної системи до оточуючого світу і майбутнього, що визначає інтенціональність руху цієї системи, її здатність до взаємодії зі світом задля реалізації життєвих виборів. У зв'язку з високим обсягом навчальних і інших вимог студенти можуть відчувати перевантаження та стрес, що негативно позначається на їхньому емоційному стані та мотивації. Відсутність балансу між навчанням, особистим життям та відпочинком призводить до втоми та погіршення психічного здоров'я. Соціальна динаміка університетського середовища створює додаткові виклики для соціальної адаптації та формування стосунків.

Потреба у самоідентифікації та знаходженні власного шляху у світі освіти і кар'єри стає джерелом невизначеності й стресу для студентів. Тиск очікувань оточуючих, суспільства та власних амбіцій також посилює цей стан. Часто студенти стикаються зі стрімкими змінами у власному житті та необхідністю ухвалювати важливі рішення щодо майбутньої кар'єри. Проблеми з психічним здоров'ям, які можуть виникати або поглиблюватися в університетському середовищі, потребують адекватної підтримки й ресурсів для їх вирішення. Зростання свідомості про психічне здоров'я серед студентів робить актуальним системний підхід до вирішення цієї проблеми в університетському середовищі. Соціальні чинники, такі як міжособистісні відносини, групова динаміка і соціальна підтримка, також відіграють важливу роль. Негативний вплив конфліктів у взаємодії з однокурсниками, викладачами або персоналом університету може суттєво погіршувати психічний стан студентів. Крім того, фактори, пов'язані з гендером, культурою та етнічною приналежністю, можуть впливати на сприйняття себе, свого місця у спільноті та власних можливостей для самореалізації.

Основні підходи до розуміння самореалізації охоплюють гуманістичний, психодинамічний, когнітивний, соціокультурний та психосоціальний аспекти.

Гуманістичний підхід акцентує на розвитку внутрішнього потенціалу особистості, задоволенні базових потреб і формуванні позитивних стосунків із навколишнім середовищем. К. Роджерс описував два принципи, що визначають самореалізацію: позитивне самовизначення, де важливими є самоприйняття та самооцінка, а також прагнення до самоактуалізації, що виражає сутність особистості. Психодинамічний підхід, розроблений Фрейдом, зосереджується на подоланні внутрішніх конфліктів як передумови гармонійного розвитку. Когнітивний підхід трактує самореалізацію як результат усвідомленої активності особистості у визначенні та досягненні життєвих цілей. Соціокультурний підхід розглядає вплив соціальних і культурних чинників, підкреслюючи важливість взаємодії із середовищем. Психосоціальний підхід Е. Еріксона враховує роль соціальних і психологічних аспектів розвитку, трактуючи самореалізацію як результат подолання життєвих викликів на різних етапах життя.

Подальше дослідження потребує врахування молоді як цілісних особистостей, а не лише в рамках студентського середовища. Хронічні захворювання і фізичні дефекти виступають як обмеження у взаємодії з середовищем, спричиняючи порушення у розвитку особистості та побудові ефективних стратегій самореалізації. Психологічні аспекти соматичних захворювань, що впливають на особистість, досліджувалися ще з робіт А. Гольдшейдера, який визначив поняття ауто пластичної картини захворювання, а також О. Лурія, який описав "внутрішню картину хвороби" як комплекс суб'єктивних переживань, пов'язаних із хворобою.

Самореалізація розглядається як процес розвитку внутрішнього потенціалу, компетентності й психологічної зрілості особистості. Її чинники у здорових студентів включають гармонійне поєднання часових модусів, життєстійкість, автономність, позитивне самоставлення та використання активних стратегій у складних ситуаціях. Предикторами самореалізації виступають локус контролю, саморозуміння, орієнтація в часі та цінності.

1.3 Теоретичний аналіз психологічної стійкості студентів в умовах війни

Тема психологічної стійкості студентів в умовах війни набуває особливої актуальності в умовах постійних криз і стресових ситуацій, що супроводжують воєнні конфлікти. Психологічна стійкість є важливим ресурсом, який допомагає студентам справлятися з травматичними переживаннями, адаптуватися до нових умов та зберігати своє психічне здоров'я. В умовах війни, коли студентська молодь часто стикається з додатковими труднощами, такими як розірвані соціальні зв'язки, зміни у навчальному процесі, евакуація та інші стресові ситуації, роль психологічної стійкості стає надзвичайно важливою. Згідно з теорією психологічної стійкості, розробленою G. A. Bonanno, основними компонентами цього явища є здатність до адаптації та відновлення після стресових подій. У випадку студентів, це означає збереження емоційного балансу та здатності до соціальної та академічної діяльності, попри зовнішні труднощі. Психологічна стійкість передбачає наявність внутрішніх ресурсів, таких як емоційна зрілість, здатність до самоорганізації та пошук рішень у важких ситуаціях. Ці чинники допомагають молодим людям не тільки адаптуватися до умов війни, а й розвиватися, переживати біль та втрати, при цьому зберігаючи здатність до самореалізації та досягнення своїх цілей. У контексті війни стійкість також включає взаємодію з зовнішнім оточенням. Соціальна підтримка є одним з найважливіших чинників, які сприяють збереженню психічного здоров'я студентів. Взаємодія з родиною, друзями та колегами допомагає знизити рівень стресу та забезпечити необхідну емоційну підтримку. Психологічні ресурси, такі як спільна підтримка та взаємодопомога, дозволяють студентам

не відчувати себе ізольованими та самотніми у складних умовах. З іншого боку, одним із важливих аспектів психологічної стійкості є вміння знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Техніки самоусвідомлення, розвитку емоційного інтелекту та розуміння своїх потреб стають важливими елементами психологічної стійкості в умовах війни. Студенти, які розвивають ці якості, можуть більш ефективно справлятися з психічними навантаженнями, підтримувати свою мотивацію до навчання та особистісного зростання, навіть у найскладніших ситуаціях.

Проте важливо зазначити, що психологічна стійкість не є незмінною властивістю, а динамічним процесом. Це означає, що для підтримки та розвитку стійкості необхідно постійно працювати над своїми психологічними ресурсами, адаптуватися до нових умов і шукати ефективні стратегії подолання стресу. Таким чином, роль психологічної стійкості у самореалізації студентів в умовах війни є ключовою, оскільки дозволяє їм не тільки переживати кризу, а й використовувати її як можливість для розвитку та досягнення своїх життєвих цілей.

За науковою статтюю О. М. Кокуна та О. С. Безверного загальновідомо, що війни приносять населенню країн, що зазнали збройної агресії, численні біди. Зокрема, негативний вплив на психічне здоров'я населення найчастіше виявляється у істотному підвищенні рівнів депресії, тривоги, посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та дисоціативних розладів [3]. Як показали наші дослідження, внаслідок масштабної збройної агресії Російської Федерації у цивільного населення України відбулося істотне зниження рівнів психофізіологічної стійкості та самоефективності у порівнянні з результатами досліджень довоєнного часу, а також стрімке зростання ознак ПТСР та соматичних скарг. Однією із достатньо уразливих категорій населення щодо впливу негативних чинників війни є студентська молодь, значна частина якої і у мирний час зазнає достатньо істотних

адаптаційних проблем . Нижче ми представимо частину результатів наших досліджень, спрямованих на визначення особливостей впливу негативних чинників війни на студентів.

Їх дослідження привело до таких висновків котрі засвідчують, що внаслідок війни у 41% погіршилося або істотно погіршилося матеріальне становище, 3,5% зазнали різного ступеню ушкодження власного житла. У 28% отримали поранення чи інші фізичні ушкодження внаслідок війни хтось із близьких, а у 18% серед близьких людей є загиблі. Більше половини респондентів (62%) зазначили, що вони зазнали різного ступеню небезпеки для власного життя. За результатами самооцінки змін стану власного здоров'я за час війни, він погіршився або істотно погіршився у 39% досліджуваних. Емоційний стан погіршився або істотно погіршився у істотно більшої кількості – 77%. Також 30% відзначають погіршення або суттєве погіршення власних життєвих перспектив.

Зі іншого боку постає питання як саме виробити, або досягти психологічної стійкості для студента у воєнний час? В загальному Психологічна стійкість (резильєнтність) – це здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність та ріст, соціальні зв'язку. Це надзвичайно важлива якість, з якою ми всі народжуємося – і вона росте й міцніє з кожним досвідом подолання труднощів та викликів життя.

Ми стаємо більш стійкими кожен раз, коли у миті випробувань вибираємо резильєнтну відповідь:

- зводитися, коли падаємо;
- творити життя з надією попри біль втрат;
- бути мужніми попри страх.

Складові психологічної стійкості

1. Цінності: знати сенс свого життя, своє покликання і жити згідно з цим навіть у часи найважчих випробувань.
2. Ефективна дія: організувати свою поведінку в ефективний спосіб, діяти з надією, діяти згідно з цінностями, діяти разом.
3. Корисне мислення: здатність сприйняти ситуацію і навіщувати у ній з мудрими та світлими думками.
4. Продуктивна співпраця: об'єднання з іншими задля подолання труднощів, плекання спільної стійкості та глибоких життєдайних стосунків.
5. Ефективна регуляція енергії та емоцій

Даний опис резилієнтності є базовим поняттям, психологічної стійкості, про те, в критичних ситуаціях, до прикладу воєнного часу, не завжди вдається вдається підтримувати всі перераховані складові. Як описує в своїй статті Т. М. Ткачук, багаторічні дослідження адаптації студентів до навчальних навантажень під час навчання у вищому навчальному закладі показали, що перший рік навчання супроводжується найбільш вираженими функціональними зрушеннями в організмі студентів, що супроводжується ламанням старого і формуванням нового динамічного стереотипу. Незважаючи на те, що в наступні роки навчання вплив навчального навантаження стає менш вираженим, що свідчить про завершення процесу адаптації, показники психічного та фізичного здоров'я погіршуються. Це свідчить про те, що певний рівень адаптованості забезпечується при значному напруженні функціональних систем організму. Тому сьогодні дедалі гостріше відчувається потреба у психофізіологічному забезпеченні навчальної діяльності студентів. На сьогодні поняття «психофізіологічне забезпечення стоїть поряд з такими поняттями, як «супроводження діяльності», «оптимізація діяльності», але воно є ширшим. Якщо навчання та виховання студентів в основному співвідноситься з формуючими впливами на нього з боку інших, тобто більшою мірою співвідноситься з терміном «супроводження навчальної діяльності», то психофізіологічне забезпечення навчальної діяльності

передбачає не тільки надання студентам потрібної психологічної підтримки з боку інших, а й актуалізацію суб'єктивних механізмів психічного, психофізіологічного саморозвитку, саморегуляції й самоактуалізації.

Виходить що, важливу роль в початку встановленні психологічної стійкості, навіть у скрутний воєнний час, може слугувати класична психологічна адаптація, котра при правильній регуляції самого індивіду або з допомогою спеціалістів, можна зробити так щоб адаптація склала фундамент для подальшого формуванню психологічної стійкості, так що вона не переросла в апатію до всього оточуючого, й не знищило потенціал подальшого саморозвитку як в особистому, так й матеріальному плані.

У воєнний час проблема з психологічною активністю та самореалізацією студентів стає надзвичайно важливою. Студенти можуть зазнавати стресу, тривожності та психологічного навантаження через нестабільну ситуацію. Для успішного подолання цих викликів важливі підтримка, соціальна адаптація та можливості для самовираження та саморозвитку. Збереження психічного здоров'я студентів в умовах конфлікту може вимагати доступу до психологічної підтримки та консультування. Важливо створити безпечне середовище для висловлення емоцій та сприяти розвитку стратегій копінгу. Підтримка сприяє формуванню резилієнтності та збереженню психічного благополуччя в умовах нестабільності. Також, стимулюючи саморозвиток через освітні та творчі ініціативи, можна сприяти самореалізації студентів навіть в ускладнених обставинах. Окрім цього, формування групової підтримки серед студентів може сприяти взаємопідтримці та обміну досвідом у подоланні стресових ситуацій. Розвивання комунікаційних навичок та сприяння взаєморозумінню сприяють зміцненню соціальних зв'язків в умовах напруженої обстановки.

Важливо також враховувати індивідуальні особливості студентів і забезпечувати адаптивні підходи до їхніх потреб у вивченні та розвитку. Систематичне визначення та вирішення проблем, що виникають, сприяє не лише психологічному благополуччю, але і здатності до досягнення академічних та особистісних цілей. У контексті воєнного часу, важливо враховувати вплив постійної загрози на психіку студентів. Забезпечення безпеки та створення умов для відновлення нормального життя є пріоритетним завданням. Доступ до ресурсів психологічної реабілітації та терапії допомагає впоратися з посттравматичним стресом та підтримує психічне здоров'я.

Організація культурних та розважальних заходів може служити важливим засобом відволікання та підняття настрою студентів. Сприяння позитивній соціальній адаптації та збереження надії є ключовим у вирішенні проблем психологічної активності та самореалізації студентів під час воєнного часу. Також, створення платформ для обміну ідеями та висловлення творчих потенціалів може визначити себе як спосіб самовираження та розвитку. Акцент на освітній діяльності, незважаючи на труднощі, підтримує інтелектуальний розвиток та забезпечує студентам можливість зосередитися на своїх професійних цілях.

Ключовою є розробка інтегрованих підходів, які враховують не тільки психологічні аспекти, але й соціальні та освітні потреби студентів під час воєнного конфлікту. Всебічна підтримка допомагає студентам ефективно впоратися з труднощами та зберегти свій потенціал для подальшого особистісного розвитку. Паралельно з цим, розробка програм із розвитку навичок стресостійкості та адаптації допомагає студентам зміцнювати свою психічну стійкість. Ініціативи з психологічного навчання та саморефлексії можуть стати ефективними інструментами для формування внутрішнього ресурсу студентів у важливий період.

Висновок до розділу 1

Психологічна стійкість а також бажання й вімння студентів в умовах війни є дуже важливим й цінним емпіричним й психологічним ресурсом, що дозволяє молоді адаптуватися до нових викликів і стресових ситуацій. Війна створює значний тиск на психічне здоров'я, а відсутність стійкості може призвести до серйозних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія і тривожність. Однак для подолання цих труднощів необхідно розвивати внутрішні ресурси і шукати підтримку в соціальній сфері

Наукові дослідження показують, що студентська молодь є однією з найбільш уразливих категорій населення під час війни. Підвищений рівень стресу, зміни в навчальному процесі, пошкодження житла або втрата близьких значно знижують психічний стан студентів. Однак, незважаючи на труднощі, одним із аспектів є розвиток психологічної стійкості.

Загалом, інтеграція комплексного підходу, що об'єднує психологічну підтримку, освітні ініціативи та соціальні заходи, сприяє створенню сприятливого середовища для психологічної активності та самореалізації студентів навіть у воєнний період. Особливо ефективно є програма розвитку, спрямована на формування навичок стресостійкості, адаптації та емоційного саморегулювання. Вони забезпечують студентам підтримку інструментів для подолання стресу та збереження психічного здоров'я в умовах невизначеності. Ініціативи з психологічного навчання, саморефлексії та саморозвитку виступають дієвими засобами для мобілізації внутрішніх ресурсів, що залишилися для відновлення та розвитку в складний період.

Таким чином, впровадження всебічного підходу, що сприяє психолого-педагогічним та соціальним аспектам, сприяє не лише збереженню, але й зміцненню психічного здоров'я студентів. Це дозволяє їм ефективно реагувати на виклики сучасності, інтегруватися в соціальне середовище та розвивати особистісний потенціал навіть у повністю складних ситуаціях.

Якщо ж говорити про самореалізацію, то для студентської молоді в умовах війни це є складним і багатограним процесом, що вимагає врахування психологічних, соціальних та культурних чинників. У контексті війни студенти стикаються з численними викликами, такими як стрес, перевантаження, труднощі в адаптації до соціальних умов і окремі особистісної невизначеності. Психологічні складові самореалізації включають не лише внутрішню мотивацію та розвиток самооцінки, але й важливість соціальної підтримки та здатності ефективно адаптуватися до змінених умов. В умовах війни питання психічного здоров'я стає особливо актуальним, і необхідність системної підтримки студентів, зокрема у доступі до професійної психологічної допомоги та створення сприятливого соціального середовища, стає ключовою умовою для їх успішної самореалізації.

В основі своїй самореалізація не обмежується лише досягненням академічних цілей чи професійного зростання, а включає цілісний розвиток особистості, що може бути ускладнене через фізичні та психологічні проблеми, які посилюються воєнною. Важливо досягти того, що стресові фактори війни можуть посилити ці труднощі, але одночасно можуть також стимулювати нові механізми адаптації та стійкості. Тому важливою складовою самореалізації студентів є не лише забезпечення навчальних ресурсів, а й активна підтримка психологічного здоров'я, формування стресостійкості та розвитку адаптивних. Більше розв'язання проблеми самореалізації студентської молоді потребує інтеграції психологічних підходів із реаліями сучасного соціуму, особливо в умовах війни. Система університетської освіти повинна орієнтуватися не лише на навчання, а й на розвиток психологічної стійкості студентів, враховуючи вплив стресових факторів і потребу підтримки здоров'я. Важливою є роль соціальної підтримки в процесі самореалізації: сім'я, однокурсники, викладачі та університетська спільнота загалом можуть сприяти створеній атмосфері, яка сприяє розвитку індивідуального.

РОЗДІЛ 2 Емпіричні основи дослідження психологічної стійкості як чинника самореалізації студентської молоді в умовах війни

2.1. Програма емпіричного дослідження успішності у студентської молоді у воєнний час.

У сучасних умовах, коли молодь стикається з екстремальними випробуваннями, пов'язаними з війною, особливо важливо розуміти фактори, що сприяють їх психологічній стійкості та здатності до самореалізації. Військові дії створюють значний стрес, впливаючи на емоційний, когнітивний та соціальний рівні молоді. Тому вивчення психодіагностичних критеріїв, що дозволяють оцінити рівень психологічної стійкості та самореалізації у молоді у воєнний час, є надзвичайно актуальним. Дані критерії у питанні психологічної стійкості є такими: емоційна стабільність, рівень тривожності, когнітивна гнучкість, само ефективність, а у питаннях самореалізації: мотиваційний рівень, особистісний розвиток, задоволеність життям та соціальна активність. На ці критерії буде опиратися подальше дослідження, а також методики, які будуть використані надалі. Метод опитування передбачає відповіді респондентів на ряд запитань, і хоча існує кілька варіантів опитування, кожен з яких має свої переваги та недоліки, у нашому випадку буде використовуватись письмове опитування у вигляді анкети, спрямоване на виявлення впливу воєнного часу на молодь та їх психологічний стан. Емпіричне дослідження буде проведено в Івано-Франківській області. У процесі дослідження для оцінки рівня психологічної стійкості та самореалізації студентської молоді в умовах війни було обрано кілька перевірених методик, що дозволяють комплексно вивчити різні аспекти психічного здоров'я, соціальної адаптації та здатності до самореалізації. Серед

таких методик були шкала Ріффа та Тест СОМОАЛ (Система оцінки мотиваційно-особистісної адаптації до життя) — це психодіагностична методика, що оцінює стресостійкість, рівень тривожності, самооцінку, адаптацію до змін і соціальну інтеграцію особистості, що дозволяє змінити її здатність до ефективного функціонування та самооцінки.

а також різноманітні анкетування, бесіди і методи спостереження, які допомогли виявити специфічні особливості впливу війни на психіку студентів. Шкала Ріффа (Ryff Scales of Psychological Well-Being) була розроблена для вимірювання шести основних аспектів психологічного благополуччя особистості. Це одна з найбільш поширених методик для оцінки психологічного благополуччя і є одним із важливих інструментів у психологічних дослідженнях. Вона дозволяє оцінити такі важливі аспекти, як самоприйняття (позитивне ставлення до себе, здатність приймати свої недоліки і переваги), позитивні взаємини з іншими (здатність встановлювати теплі та довірливі відносини), автономію (здатність приймати рішення без впливу зовнішнього тиску), цілість у житті (наявність життєвих цілей), особистісний ріст (постійне вдосконалення навичок та реалізація внутрішнього потенціалу) і опанування довкілля (здатність контролювати обставини і справлятися з життєвими труднощами). Оцінка кожного з цих аспектів здійснюється за шкалою від 1 до 6 балів, де 1 бал вказує на низький рівень розвитку цього аспекту, а 6 балів – на його найвищий рівень. Така оцінка дозволяє побудувати комплексний профіль психологічного благополуччя студентів і порівняти їхні результати залежно від умов війни. Тест СОМОАЛ (Система оцінки мотиваційно-особистісної адаптації до життя) є ще одним важливим інструментом, що оцінює стресостійкість та мотиваційний потенціал особистості в умовах високого стресу, таких як війна. Цей тест включає низку шкал, які вимірюють здатність справлятися зі стресом (рівень емоційної стійкості, здатність до самоконтролю та ефективного вирішення проблем), тривожність (оцінка рівня тривожних реакцій та

здатності до емоційної адаптації), самооцінку (внутрішня оцінка своїх можливостей, що є важливим фактором стійкості), адаптацію до змін (готовність змінювати свою поведінку і стратегії для досягнення успіху в умовах нових викликів) і соціальну інтеграцію (рівень залученості в соціальні процеси, участь у громадських ініціативах). Кожен з цих аспектів оцінюється за шкалою від 1 до 5 балів, де 1 бал означає низький рівень стресостійкості та адаптації, а 5 балів – високий рівень стійкості і бажання до самореалізації. Тест СОМОАЛ дозволяє отримати чітке уявлення про здатність студентів адаптуватися до соціальних і психологічних викликів воєнного часу. Зібрані дані були отримані через кілька методів: анкетування, тестування, інтерв'ю та спостереження. Кожен респондент заповнював анкету, яка включала питання, що стосуються їхньої психологічної стійкості, рівня стресу, тривожності, а також готовності до участі в соціальних проектах. Методики включали питання, пов'язані з різними аспектами життя студентів, такими як особистісний розвиток, соціальна активність, рівень мотивації та задоволення життям. Опитування було спрямоване на виявлення рівня адаптації молоді до умов війни, оцінки психологічної стійкості та загального стану благополуччя. Всі методики мали на меті порівняти два основні аспекти: психологічну стійкість та самореалізацію в умовах воєнного часу. Для проведення дослідження було сформовано вибірку з 30 студентів різних курсів вищих навчальних закладів Івано-Франківської області. Вибірка поділялась на дві основні групи: 1-3 курси, що включали 10-15 студентів віком від 18 до 22 років, серед яких були представники різних факультетів, і 4-6 курси, що включали 10-15 студентів віком від 22 до 25 років, які вже мали певний досвід навчання і адаптації до складних життєвих ситуацій. Кожен респондент був попередньо поінформований про цілі дослідження та надано згоду на участь, що забезпечило анонімність і добровільність участі. Для всіх груп студентів було забезпечено рівні умови проведення дослідження, і вони проходили всі етапи тестування одночасно. Емпіричне дослідження було розбитим на чотири етапи: на першому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з питань

психологічної стійкості та самореалізації молоді, підбір найбільш відповідних методик і формування вибірки респондентів; на другому етапі було розроблено анкету, визначено критерії оцінки та встановлені критерії для різних аспектів психологічного стану молоді; на третьому етапі було здійснено опитування студентів за допомогою тестування та анкетування, а також проведено інтерв'ю; на четвертому етапі були оброблені отримані дані, проведено статистичний аналіз та сформульовані висновки. Результати дослідження дають змогу оцінити рівень стійкості молоді до стресових ситуацій і їхню здатність до самореалізації, що є надзвичайно важливим для розробки рекомендацій щодо покращення психологічного благополуччя студентів у воєнний час.

2.2 Психологічні особливості самореалізації студентської молоді в умовах війни

Самореалізація студентської молоді в умовах війни є складним і багатограним процесом, який демонструє прагнення особистості до досягнення її цілей, розкриття потенціалу та інтеграції в соціальне середовище, яке зазнало змін через військові дії. Цей процес значною мірою залежить від як зовнішніх (соціально-економічних та культурних умов), так і внутрішніх (емоційно-психологічних ресурсів) чинників. З огляду на результати емпіричного дослідження, самореалізацію молоді в сучасному освітньому просторі можна охарактеризувати як багатограний процес, який може проявлятися у різному віці, на різних рівнях і в різних видах діяльності. Самореалізація постає як інноваційний компонент особистісної діяльності, що спрямований на створення й надання сенсу. Цей процес включає трансформацію потенційних можливостей особистості в реальні досягнення,

зокрема перехід від здатності до дії, від теоретичних знань до їх практичного втілення. Освітній простір, виступаючи базовим середовищем розвитку особистості, виконує важливу функцію створення умов для гармонійного становлення й формування особистісних характеристик учасників освітнього процесу. Основним орієнтиром освітньої діяльності є забезпечення ціннісно-смыслового розвитку студентів, що сприяє їхньому особистісному зростанню. Концептуальною основою такого підходу є особистісно орієнтований підхід, мета якого полягає у розкритті потенціалу людини як активного суб'єкта. Він передбачає формування ціннісних орієнтацій, смислів, розвиток самосвідомості, здобуття нових якостей і компетентності. Особлива увага приділяється суб'єктній діяльності, спрямованій на освоєння соціальних і індивідуальних навичок. Ключовим аспектом розвитку є пошук і створення нових смислів. Для молоді прагнення зрозуміти сенс свого життя та визначити своє місце в ньому слугує потужною рушійною силою для особистісного зростання. Одним із найважливіших смислів цього процесу є самоактуалізація, яка є складною і багатогранною. Вона передбачає перспективний розвиток внутрішнього потенціалу особистості, спрямований на досягнення її сутнісної самореалізації.

У довіллі, де йде війна, студенти, які продемонстрували складність у подоланні проблеми чи адаптації до змін, за підкресленою статистикою, відзначили значно нижчі показники самореалізації. Фахівці стають звідками низької гнучкості мислення та нестабільності емоцій, що є вагомими, оскільки їх недоліки не дають можливості поставити та досягти цілей у життєвому просторі. Водночас варто нарахувати, що соціальна підтримка, якою більшість респондентів відзначалися у своєму оточенні, є релевантним чинником у подоланні стресу, а також разом зберігається і вмотивованість. Проте деякі студенти все ж зауважили – соціальна підтримка в часі війни є сильно обмеженою.

Крім того, були виявлені статеві особливості у сприйнятті стресових ситуацій: жінки були чутливо сприйнятливі до ситуацій стресу, проте показали вищий рівень своєї готовності до самовдосконалення, вмотивованості та спрямованості на ріст, який відзначає важливість індивідуального підходу до кожного студента навіть у такій складній ситуації, як війна. Чоловікам же разом із пані в цій статті відзначалися певні важкості в пристосуванні до змін, що свідчать про появу в цій групі студентів спеціальної підтримки.

Отже, результати дослідження дають підстави товстими дослідженнями, оскільки вони вказують на таку деталь, як психологічна стійкість, яка є важливою і успішно реалізовувати себе будь-якої студентства в даний час в умовах війни. Студенти зі стресостійкістю виявляють низький ризик здатності адаптуватися під нові умови.

Аналіз отриманих емпіричних даних дав змогу визначити ключові особливості самореалізації особистості у період ранньої дорослості у воєнний час. Результати по тест анкеті складають наступну позицію:

У студентів 1-3 курсів різниця в мотиваційному рівні не велика, в середньому рівень їх мотивації становить 80%, що говорить про більшу впевненість у своїх планах на майбутнє в молодому поколінні. Студенти перших курсів мають більш легкий сприйняття важкості в навчанні, вони більш впевнені у своєму виборі, ніж старші студенти. Також можна підкреслити, що студенти 1-3 курсів мають більшу дисциплінованість і більшу зосередженість. Такий рівень мотивації, судячи з відповідей самих студентів, базується на тому, що у молодих студентів великий рівень завзяття, який на користь сильно вплинула на війну, що викликала в молодому поколінні сильне бажання навчатися і працювати, порушити на них і їх мотивацію дуже психологічно давати гніт. війни, змушуючи їх боятися і перейматися щодо свого майбутнього, яке здається дуже нестабільним. Серед студентів 1-3 курсів 80% мають високу мотивацію до самореалізації, що є ознакою їхньої рішучості й бажання досягти своїх цілей, у той час як 20% демонструють середню мотивацію, з можливими

перешкодами. З іншого боку, студенти 4-6 курсів мають середній рівень мотивації 70%, що свідчить про середній рівень мотивації. Це означає, що у студентів є бажання й мотивація щось робити й рухатися вперед, але вони більше іноземні до того, щоб зайнятися будь-якою роботою, яка може підвищити їхню стабільність, через що питання навчання часто відкладається на інший план. Це не говорить про те, що серед старших студентів немає бажання вчитись; можна сказати, що в них змінився вектор мотивації, який спрямований більше на те, щоб зробити щось прямо зараз і почати якомога швидше приносити покращення у своє життя, ніж просто завершити навчання і витратити час на спеціальність, в якій вони, можливо, вже й розчарувались . У 10% студентів 4-6 курсів виявлена висока мотивація, але середній — 70% — мають середній рівень мотивації, а 20% з них демонструють низьку мотивацію, яка може бути ознакою важких внутрішніх і зовнішніх факторів. Важливо зазначити, що не всі студенти 4-6 курсу мають такий рівень мотивації; є й ті, які продовжують навчання і їх мета — стати фахівцями у вибраній сфері, і таких студентів достатньо багато, хоча і невеликий. Можна сказати, що під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників у них просто змінився вектор мотивації, але сама мотивація залишилася. Можна відзначити, що чинники мотивації стали більш негативними, такими як стрес, невпевненість у безпечному майбутньому, а також бажання й спроби уникнути проблем, пов'язаних із психологічними і емоційними настроями, що серйозно їх відрізняє від студентів 1-3 курсів, для яких є абсолютно нормальним перейматись і спробувати їх вирішити .Таблиця 2.2.1

Ось таблиця для аналізу мотивації студентів 1-3 та 4-6 курсів за результатами тестування:

Група студентів	Респондент	Загальний бал (макс. 20)	Рівень мотивації до самореалізації
Студенти 1-3 курсів	Респондент 1	18	Висока мотивація до самореалізації
	Респондент 2	16	Висока мотивація до самореалізації

Група студентів	Респондент	Загальний бал (макс. 20)	Рівень мотивації до самореалізації
	Респондент 3	15	Середня мотивація, можливо, є певні перешкоди
	Респондент 4	17	Висока мотивація до самореалізації
	Респондент 5	14	Середня мотивація, можливо, є певні перешкоди
	Респондент 6	19	Висока мотивація до самореалізації
	Респондент 7	15	Середня мотивація, можливо, є певні перешкоди
	Респондент 8	18	Висока мотивація до самореалізації
	Респондент 9	20	Висока мотивація до самореалізації
	Респондент 10	17	Висока мотивація до самореалізації
Студенти 4-6 курсів	Респондент 1	13	Середня мотивація, можливо, є певні перешкоди
	Респондент 2	14	Середня мотивація, можливо, є певні перешкоди
	Респондент 3	15	Середня мотивація, можливо, є певні перешкоди
	Респондент 4	10	Середня мотивація, можливо, є певні перешкоди
	Респондент 5	12	Середня мотивація, можливо, є певні перешкоди
	Респондент 6	9	Низька мотивація, важко знайти внутрішні ресурси
	Респондент 7	11	Середня мотивація, можливо, є певні перешкоди
	Респондент 8	16	Висока мотивація до самореалізації
	Респондент 9	10	Середня мотивація, можливо, є певні перешкоди
	Респондент 10	8	Низька мотивація, важко знайти внутрішні ресурси

Таблиця 2.2.1

У студентів 1-3 курсів середній бал склав 16 балів (80% від максимального), що вказує на високу мотивацію до самореалізації. У студентів 4-6 курсів середній бал склав 14 балів (70% від максимального), що відображає середній рівень мотивації до самореалізації.

Особистісний розвиток у студентів 1-3 курсів в основному тримається на відмітці 67%, оскільки їх прагнення до саморозвитку доволі часто стикається з особистими проблемами, соціальними або ж психологічними. Найчастіше ключовими проблемами в саморозвитку студентів є комплекси, лінь або невизначеність, які були набуті по самим причинам й факторам, й війна один із них. Комплекси — це стандартна проблема у молодих студентів, й виправляється зазвичай походу дорослішання й роботи над собою. Але лінь й невизначеність, ці проблеми в більшості випадків витікають одна з одної. В цілому, як лінь так й невизначеність можна приписати багатьом студентам, оскільки це нормальні реакції на свій, поки що, не багатий досвід й несформований світогляд. Проте, воєнний час може бути ключовою причиною їх виникнення, оскільки він й без того добавляє невизначеність в їх життя, так ще й саме він провокує лінь; через невизначеність, яка їх оточує, це також впливає на їх погляди й орієнтири, оскільки ні в соціальному, ні психологічному, ні в емпіричному плані не можна бути впевненим на 100%, що те, чим студент займається, є тим, що йому подобається й приносить користь, що й штовхає студентів до гедонізму й ліні, оскільки це найпростіша реакція психіки на перший погляд не вирішувану проблему з невпевненістю в своїх діях та поглядах. У студентів 1-3 курсів 40% мають високий рівень особистісного розвитку (83% і 100%), що свідчить про більшу готовність до змін, тоді як 50% студентів цієї групи мають середній рівень (67%), що вказує на труднощі в саморозвитку, але з перспективою. Тільки 10% мають низький рівень особистісного розвитку (50%), що є найбільш обмеженим варіантом для розвитку. У студентів 4-6 курсів 50% мають високий рівень особистісного

розвитку (83%), що свідчить про активний розвиток і готовність до змін. 30% студентів цієї групи мають середній рівень (67%), що вказує на наявність труднощів у саморозвитку, але з певними перспективами. 20% студентів цієї групи мають низький рівень особистісного розвитку (50%), що вказує на серйозні проблеми в процесі розвитку.

Таблиця 2.2.2

Респондент Загальний бал (макс. 6)		Рівень особистісного розвитку
1-3 курс		
Респондент 1	4	Ви прагнете розвитку, але стикаєтеся з деякими перешкодами
Респондент 2	5	Ви прагнете розвитку, але стикаєтеся з деякими перешкодами
Респондент 3	3	Особистісний розвиток не є пріоритетом або важко реалізується
Респондент 4	4	Ви прагнете розвитку, але стикаєтеся з деякими перешкодами
Респондент 5	4	Ви прагнете розвитку, але стикаєтеся з деякими перешкодами
Респондент 6	6	Ви активно займаєтеся особистісним розвитком
Респондент 7	5	Ви прагнете розвитку, але стикаєтеся з деякими перешкодами
Респондент 8	3	Особистісний розвиток не є пріоритетом або важко реалізується
Респондент 9	4	Ви прагнете розвитку, але стикаєтеся з деякими перешкодами
Респондент 10	6	Ви активно займаєтеся особистісним розвитком
4-6 курс		
Респондент 1	5	Ви прагнете розвитку, але стикаєтеся з деякими перешкодами
Респондент 2	6	Ви активно займаєтеся особистісним розвитком
Респондент 3	4	Ви прагнете розвитку, але стикаєтеся з деякими перешкодами

Респондент	Загальний бал (макс. 6)	Рівень особистісного розвитку
1-3 курс		
Респондент 4	5	Ви прагнете розвитку, але стикаєтеся з деякими перешкодами
Респондент 5	6	Ви активно займаєтеся особистісним розвитком
Респондент 6	6	Ви активно займаєтеся особистісним розвитком
Респондент 7	5	Ви прагнете розвитку, але стикаєтеся з деякими перешкодами
Респондент 8	4	Ви прагнете розвитку, але стикаєтеся з деякими перешкодами
Респондент 9	6	Ви активно займаєтеся особистісним розвитком
Респондент 10	5	Ви прагнете розвитку, але стикаєтеся з деякими перешкодами

Ця таблиця демонструє, що студенти 1-3 курсів здебільшого стикаються з деякими перешкодами на шляху до особистісного розвитку, тоді як у студентів 4-6 курсів трохи вищий рівень активності в особистісному зростанні завдяки досвіду та більшій впевненості в майбутньому.

По результатах останньої шкали, котра відповідає за соціальну активність, можна виділити, що великої різниці між групами також не має, і різниця складає: для студентів 1-3 курсів 80% мають високий рівень соціальної активності (83% і 100%), що вказує на високий рівень активності та бажання бути в колективі. У той час як для студентів 4-6 курсів 60% мають високий рівень соціальної активності (83%), що свідчить про схильність до активних взаємодій, але їх рівень трохи нижчий, оскільки 40% з них вказали на середній

рівень активності (67%). Можна сказати, що в загальному є велика схильність до соціальних взаємодій в обох групах. Це можна пояснити тим, що у важкий час знаходження в колективі й загальне відчуття належності може дуже гарно сприяти поліпшенню психологічного стану й зняттю стресу, оскільки під час участі в таких соціальних подіях можна отримати емоційну розрядку, що дозволяє полегшити стан втоми й стресу. Єдине, необхідно підкреслити, що у другій групи оцінка вийшла менша, оскільки більшість мають високу загруженість, що в свою чергу приводить до зменшення участі в соціальній активності, але не відмови від неї.

Таблиця 2.2.3

Група студентів	Респондент	Загальний бал (макс. 6)	Рівень соціальної активності
Студенти 1-3 курсів	Респондент 1	5	Ви активно берете участь у соціальному житті і відчуваєте підтримку
	Респондент 2	6	Ви активно берете участь у соціальному житті і відчуваєте підтримку
	Респондент 3	4	Ви соціально активні, але не завжди відчуваєте підтримку
	Респондент 4	5	Ви активно берете участь у соціальному житті і відчуваєте підтримку
	Респондент 5	5	Ви активно берете участь у соціальному житті і відчуваєте підтримку
	Респондент 6	6	Ви активно берете участь у соціальному житті і відчуваєте підтримку
	Респондент 7	5	Ви активно берете участь у соціальному житті і відчуваєте підтримку
	Респондент 8	4	Ви соціально активні, але не завжди відчуваєте підтримку
	Респондент 9	5	Ви активно берете участь у соціальному житті і відчуваєте підтримку
	Респондент 10	6	Ви активно берете участь у соціальному житті і відчуваєте підтримку
Студенти 4-6 курсів	Респондент 1	4	Ви соціально активні, але не завжди відчуваєте підтримку
	Респондент 2	5	Ви активно берете участь у соціальному житті і відчуваєте підтримку
	Респондент 3	4	Ви соціально активні, але не завжди відчуваєте підтримку

Група студентів	Респондент	Загальний бал (макс. 6)	Рівень соціальної активності
	Респондент 4	4	Ви соціально активні, але не завжди відчуваєте підтримку
	Респондент 5	6	Ви активно берете участь у соціальному житті і відчуваєте підтримку
	Респондент 6	5	Ви активно берете участь у соціальному житті і відчуваєте підтримку
	Респондент 7	4	Ви соціально активні, але не завжди відчуваєте підтримку
	Респондент 8	5	Ви активно берете участь у соціальному житті і відчуваєте підтримку
	Респондент 9	4	Ви соціально активні, але не завжди відчуваєте підтримку
	Респондент 10	4	Ви соціально активні, але не завжди відчуваєте підтримку

Студенти 1-3 курсів: Високий рівень соціальної активності, більшість відчуває підтримку, 80% мають високий рівень активності.

Студенти 4-6 курсів: Рівень соціальної активності трохи нижчий, але все ще в межах середнього та високого, 60% мають високий рівень активності.

Це вказує на схильність обох груп до соціальної взаємодії, хоча студенти старших курсів можуть частіше стикатися з перешкодами через більшу завантаженість.

Дане опитування було проведено за допомогою тесту САМОАЛ (тест для оцінки рівня психологічної стійкості), було вивчено, як стресові фактори війни впливають на здатність студентів до самореалізації, адаптації та самоконтролю. Результати тесту дозволяють оцінити, наскільки успішно молодь справляється з викликами, що виникають під час військового конфлікту, і як ці виклики впливають на її психологічне благополуччя та готовність до особистісного розвитку.

Загальний рівень психологічної стійкості студентів, які брали участь у тестуванні, був середнім, що свідчить про наявність певних труднощів у психологічній адаптації до умов війни, однак більшість учасників здатні були впоратися з виникаючими проблемами, зберігаючи внутрішній баланс і прагнучи до самореалізації.

1. **Самовпевненість у стресових ситуаціях:** Твердження щодо впевненості в собі навіть у стресових ситуаціях воєнного часу отримало середній бал, що вказує на те, що лише 30% учасників тесту впевнено почуваються у таких умовах. Більшість респондентів вказали, що в стресових ситуаціях відчують невпевненість, що свідчить про відсутність достатньої психологічної підготовленості до таких викликів.
2. **Здатність до самоконтролю:** За твердженням про здатність зберігати самоконтроль у стресових ситуаціях, результати показали, що близько 40% студентів заявили, що не відчують значних змін у здатності до самоконтролю під час війни. Однак 30% учасників зазначили, що в складних ситуаціях війни їхня здатність до самоконтролю знижується, що може негативно впливати на їхню здатність приймати рішення та діяти адекватно.
3. **Здатність до адаптації:** При оцінці здатності швидко адаптуватися до змін у житті під час війни, 35% учасників тесту показали позитивні результати. Вони змогли знаходити способи адаптуватися до нових умов. Проте інші 50% респондентів відзначили труднощі в адаптації, що вказує на певну невизначеність та стрес, які виникають у період швидких змін, характерних для умов війни.
4. **Емоційні реакції та управління стресом:** Більшість респондентів (40%) зазначили, що їхні емоційні реакції на стрес не заважають їм продовжувати звичний ритм життя. Водночас 30% учасників повідомили, що важко зберігати спокій і налаштовуватися на позитив

під час війни, що є важливим індикатором впливу війни на їхнє психічне здоров'я.

5. **Соціальна підтримка та взаємодія з оточенням:** Щодо пошуку підтримки у друзів та сім'ї, результати показали, що близько 40% студентів здатні знаходити необхідну підтримку в ці важкі часи. Однак 25% респондентів відзначили, що відчувають відсутність такої підтримки, що може призвести до погіршення емоційного стану і зниження мотивації. Це також підкреслює важливість соціальних зв'язків як ключового ресурсу для збереження психологічної стійкості.
6. **Творчі здібності та самореалізація:** Респонденти виявили здатність до самореалізації в умовах війни, незважаючи на труднощі. 35% студентів зазначили, що активно використовують можливості для особистісного зростання навіть у цей важкий період. Водночас 25% учасників тесту вказали на труднощі у підтримці творчого мислення та самовдосконалення через стресові фактори, які викликає війна.

Висновки щодо самореалізації студентської молоді в умовах війни свідчать про складний і багатогранний процес, який вимагає значних психологічних, емоційних та соціальних ресурсів. Незважаючи на труднощі, більшість студентів демонструють середню або високу психологічну стійкість, що дозволяє їм долати стресові ситуації, хоча значна частина все ж стикається з труднощами у адаптації до змін, викликаних війною. Результати дослідження показують, що молодь, яка має високий рівень психологічної стійкості, здатна краще справлятися з викликами і продовжувати реалізацію своїх цілей. Проте для студентів з низьким рівнем стійкості важливою є наявність соціальної підтримки та допомоги у подоланні труднощів. Також виявлені суттєві відмінності в мотивації до самореалізації між студентами 1-3 та 4-6 курсів. Молодші студенти демонструють високу мотивацію, більше орієнтуючись на майбутнє і розвиваючись у складних умовах війни. Для старших студентів

мотивація частіше зосереджена на прагненні до стабільності, що може відображати певний дисонанс у їхніх життєвих цілях, що виник через невизначеність війни та майбутнього. Проблеми саморозвитку у молоді часто пов'язані з психологічними бар'єрами, такими як комплекси, лінь або невизначеність, спричинені війною. Проте високий рівень мотивації, особливо у молодших курсах, свідчить про те, що навіть в умовах значного стресу студенти зберігають бажання розвиватися. Враховуючи ці фактори, важливо приділяти увагу психологічній підтримці студентів, зокрема в умовах війни, щоб допомогти їм реалізувати свій потенціал і адаптуватися до змін.

2.3 Специфіка впливу психологічної стійкості на самореалізацію студентської молоді в умовах війни

У ході проведення емпіричного дослідження встановлено, що рівень психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни має значний вплив на їхню здатність до самореалізації. За результатами тестування, загальний показник психологічної стійкості в досліджуваній групі варіюється від середнього до високого, що свідчить про адаптивні можливості студентів у стресових ситуаціях. Психологічна стійкість, оцінена за допомогою спеціальної шкали, відображає здатність молоді підтримувати емоційний рівень та ефективно реагувати стресові емоції.

Необхідно створювати умови для розвитку психологічної стійкості серед студентів, включаючи тренінги з управління стресом, підтримку соціальних зв'язків та ресурси для покращення емоційної адаптації. Студенти, які мають підтримку та можливість для особистісного зростання, здатні не тільки

подолати труднощі війни, а й стати більш стійкими та успішними у майбутньому.

У контексті дослідження психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни, ключовою метою було оцінити, як студенти здатні адаптуватися до стресових ситуацій та чи здатні вони підтримувати ефективне функціонування у складних умовах. Для цього використовувалася методика "Шкала стресостійкості та адаптації", розроблена А. Мак-Дермоттом, яка допомогла оцінити рівень стресостійкості респондентів і виявити їхні можливості щодо адаптації до нових умов життя.

Дослідження психологічної стійкості та самореалізації студентської молоді в умовах війни було проведено за спеціальними завданнями проаналізувати, чи покращити психічне здоров'я молодого населення на їхню здатність справлятися з важкими життєвими ситуаціями, а також на можливості, які вони мають для саморозвитку і самореалізації в екстремальних умовах. Для цього було використано спеціально розроблений тест-анкета, що складається з 20 запитань, які стосуються оцінки рівня внутрішніх ресурсів і емоційної стійкості студентів до війни. Респонденти, які взяли участь у дослідженні, оцінювали тези за п'ятибальною шкалою, де 1 позначали «ніколи», а 5 – «завжди».

Результати дослідження показали, що більшість респондентів демонструє середню психологічну стійкість. Найважливіше, що 20% учасників повідомили про високий рівень емоційної стійкості під час конфліктів. Проте це все ще означає, що молодь має проблеми в умовах бойових дій. 60% студентів показали помірну стійкість, що означає, що вони можуть витримати тиск, але конкретні виклики все викликають у них стрес, а двадцять відсотків респондентів повідомили про труднощі в контролі своїх емоцій та адаптації до змін в умовах війни. Це вказує на необхідність розвитку внутрішніх психологічних ресурсів для того, щоб студенти могли залишатися стійкими.

З огляду на ці результати, і враховуючи акцент на вплив стресорів війни на потенціал самореалізації, виявилось, що більшість студентів вважають, що дуже важко шукати позитивні сторони в дуже складних проблемах, що ускладнює їх пошук зростання. Таблиця 2.3.1

:

Респондент	Загальний бал (макс. 100)	Рівень стійкості
Респондент 1	85	Висока психологічна стійкість і адаптація до умов війни
Респондент 2	67	Середній рівень стійкості; ви можете відчувати деякі труднощі, але здатні їх долати
Респондент 3	45	Низький рівень стійкості; ви відчуваєте значні труднощі і потребуєте додаткової підтримки
Респондент 4	22	Дуже низька стійкість; вам необхідна негайна підтримка і допомога для подолання труднощів
Респондент 5	78	Висока психологічна стійкість і адаптація до умов війни
Респондент 6	60	Середній рівень стійкості; ви можете відчувати деякі труднощі, але здатні їх долати
Респондент 7	33	Низький рівень стійкості; ви відчуваєте значні труднощі і потребуєте додаткової підтримки
Респондент 8	90	Висока психологічна стійкість і адаптація до умов війни
Респондент 9	50	Середній рівень стійкості; ви можете відчувати деякі труднощі, але здатні їх долати
Респондент 10	75	Висока психологічна стійкість і адаптація до умов війни
Респондент 11	55	Середній рівень стійкості; ви можете відчувати деякі труднощі, але здатні їх долати
Респондент 12	62	Середній рівень стійкості; ви можете відчувати деякі труднощі, але здатні їх долати
Респондент 13	48	Середній рівень стійкості; ви можете відчувати деякі труднощі, але здатні їх долати
Респондент 14	65	Середній рівень стійкості; ви можете відчувати деякі труднощі, але здатні їх долати

Респондент	Загальний бал (макс. 100)	Рівень стійкості
Респондент 15	40	Низький рівень стійкості; ви відчуваєте значні труднощі і потребуєте додаткової підтримки
Респондент 16	58	Середній рівень стійкості; ви можете відчувати деякі труднощі, але здатні їх долати
Респондент 17	23	Дуже низька стійкість; вам необхідна негайна підтримка і допомога для подолання труднощів
Респондент 18	55	Середній рівень стійкості; ви можете відчувати деякі труднощі, але здатні їх долати
Респондент 19	50	Середній рівень стійкості; ви можете відчувати деякі труднощі, але здатні їх долати
Респондент 20	30	Низький рівень стійкості; ви відчуваєте значні труднощі і потребуєте додаткової підтримки

Інтерпретація результатів:

- **75-90:** Висока психологічна стійкість і адаптація до умов війни.
- **50-74** Середній рівень стійкості; ви можете відчувати деякі труднощі, але здатні їх долати.
- **25-49 балів:** Низький рівень стійкості; ви відчуваєте значні труднощі і потребуєте додаткової підтримки.
- **0-24 бали:** Дуже низька стійкість; вам необхідна негайна підтримка і допомога для подолання труднощів.

Методика "Шкала стресостійкості та адаптації" є стандартизованим інструментом, призначеним для оцінки здатності особистості до адаптації та стійкості до стресових ситуацій. Вона включає питання, які дозволяють виміряти такі аспекти, як емоційна стійкість, здатність до самоконтролю, реакція на стрес, а також здатність до гнучкої адаптації в умовах змін. Респонденти оцінюють свою здатність справлятися з життєвими труднощами, що дозволяє на основі результатів зробити висновки щодо їх психологічної

стійкості та ресурсів для подолання стресових ситуацій, зокрема в умовах війни.

Дослідження проводилося серед студентів різних університетів, які переживають ситуацію війни в Україні. Для збору даних було застосовано оригінальну версію шкали, адаптовану до реалій воєнного часу. Учасникам було запропоновано пройти анкетування, яке включало питання, що оцінюють їх емоційну стійкість у різних стресових ситуаціях, таких як евакуація, відсутність доступу до звичних ресурсів, а також переживання стресу від постійної небезпеки. Оцінка стресостійкості була здійснена за шкалою, де низькі бали вказують на значні труднощі в адаптації, а високі — на здатність ефективно впоратися з життєвими викликами.

Результати дослідження показали, що більшість респондентів демонструє середній рівень стресостійкості, що відповідає 60% учасників дослідження. Це означає, що ці студенти можуть витримувати стресові ситуації, однак певні виклики, такі як бойові дії або зміни в соціальному середовищі, спричиняють у них стресові реакції. Важливо зазначити, що 20% студентів продемонстрували високий рівень стресостійкості, зокрема вони змогли зберігати емоційну стійкість під час конфліктів, адаптуючись до змін і зберігаючи здатність до ефективного функціонування навіть за умов важкої ситуації.

Проте, 20% студентів виявилися більш вразливими до стресу: вони зізналися, що мають значні труднощі в контролі своїх емоцій та адаптації до змін. Це свідчить про необхідність розвитку внутрішніх психологічних ресурсів для таких студентів, щоб вони могли більш ефективно справлятися з новими викликами, що постають перед ними в умовах війни.

З огляду на результати дослідження, важливо зазначити, що більшість студентів відчуває труднощі у знаходженні позитивних сторін у складних проблемах, з якими стикаються під час війни. Це вказує на те, що високий

рівень стресу значною мірою ускладнює процес самореалізації для студентів, оскільки вони не можуть повною мірою зосередитися на досягненні своїх життєвих цілей. У таких умовах, як показали результати, студенти менш схильні до активного саморозвитку, оскільки постійний стрес від війни призводить до виснаження психологічних ресурсів, що обмежує їхню здатність до особистісного росту та самореалізації.

На основі отриманих результатів можна зробити кілька важливих висновків. По-перше, більшість студентів має середній рівень стресостійкості, що вказує на необхідність психологічної підтримки для студентів, які переживають труднощі в адаптації до умов війни. Для цієї категорії студентів особливо важливі програми психологічної підтримки, які сприятимуть розвитку їх стресостійкості та емоційної стабільності.

По-друге, студенти з високим рівнем стресостійкості можуть бути прикладом для інших, і їхній досвід може бути використаний у програмах навчання та розвитку психологічних ресурсів для молоді в умовах війни. Рекомендується розробити програми, які б сприяли не лише розвитку стресостійкості, але й допомогли студентам знаходити позитивні аспекти в складних ситуаціях, тим самим полегшуючи їх самореалізацію навіть у тяжких умовах.

В оцінці загального психологічного благополуччя студентів за допомогою адаптованої методики VOZQOL-BREF, зібрані дані свідчать про те, що загальна задоволеність життям у студентів 1-3 та 4-6 курсів не має значної різниці. Середній бал за цим параметром для обох груп становить приблизно 5 для студентів молодших курсів та 4 для студентів старших курсів. Однак, хоча рівень задоволення життям між групами здається подібним, існують суттєві відмінності у джерелах стресу та впливі воєнної ситуації на психологічне благополуччя кожної групи.

Ключовим фактором, що впливає на стрес та психологічний стан студентів обох груп, є саме воєнний контекст. Усі учасники дослідження відзначають

високий рівень стресу, який виникає через постійну напругу, спричинену війною, а також через особисті проблеми та втомленість. Важливою характеристикою цього стресу є його системний характер, який стосується не тільки навчання, а й адаптації до нових, складних умов життя.

Студенти 1-3 курсів

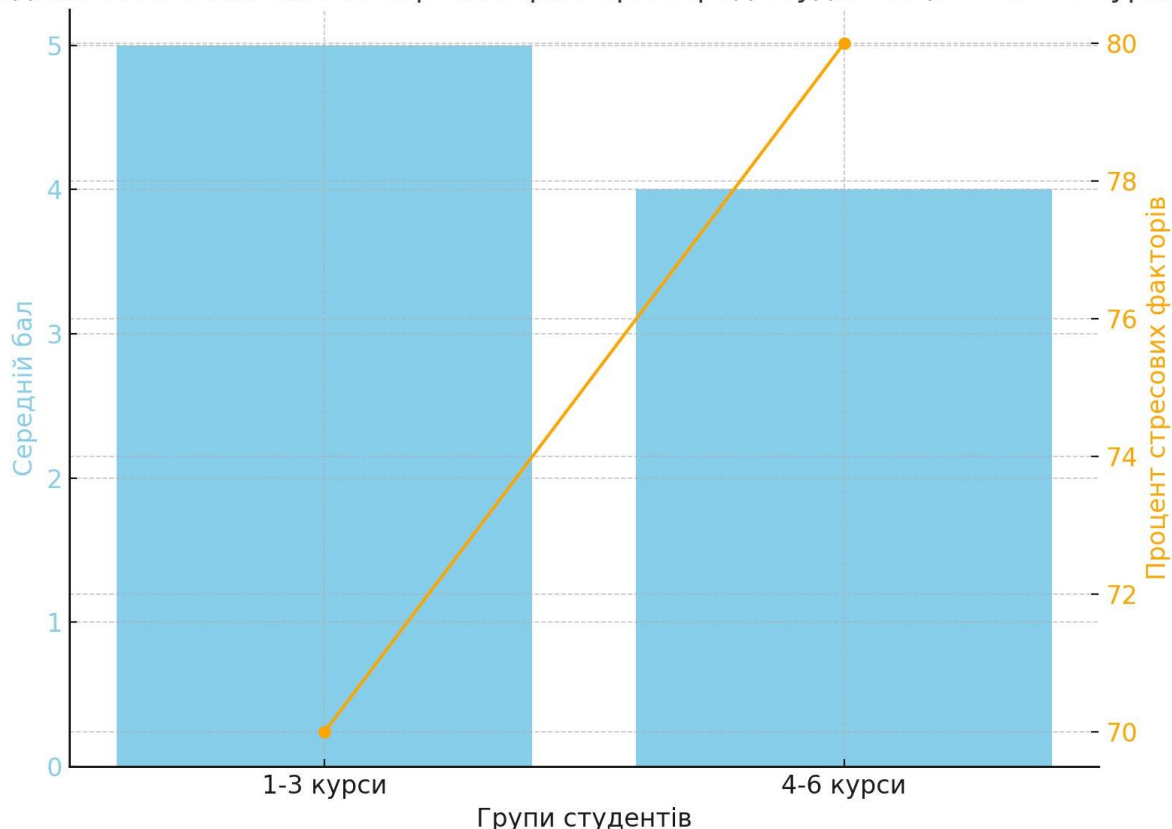
Для студентів молодших курсів стрес викликають переважно нові умови, до яких вони змушені адаптуватися. Це включає переїзд в інші міста чи регіони, нові вимоги до навчання, зміни у соціальній та особистісній сфері. Війна, хоч і є постійним фоном для цих змін, ще не настільки безпосередньо впливає на їхні професійні перспективи. Для цієї групи стрес переважно пов'язаний із труднощами адаптації до нового середовища та невизначеністю майбутнього, хоча і в контексті війни, що додає додаткового психологічного навантаження. Цей стрес, зокрема, впливає на їхню здатність знаходити позитивні сторони в повсякденних проблемах.

Студенти 4-6 курсів

У старших курсах стрес набуває більш специфічного характеру. Основним джерелом стресу для цієї групи є саме воєнний час, який додає нові складності до вже існуючих проблем, з якими стикаються студенти на фінальних етапах навчання. Студенти старших курсів переживають більший тиск через наближення до завершення навчання та необхідність влаштування на роботу. В умовах війни, коли непередбачуваність ситуації, відсутність стабільних ресурсів та зниження економічних можливостей додають нових труднощів, відчуття стресу та невизначеності посилюються. Саме тому рівень стресу в цієї групи виявляється більш вираженим, а середній бал задоволення життям дещо нижчий. Різниця в оцінках стресу та психологічного благополуччя між студентами молодших та старших курсів свідчить про те, що для молодших студентів важливіша адаптація до нових умов, тоді як для старших студентів головним чинником є стрес від війни та пов'язана з ним невизначеність щодо

майбутнього професійного становища. Ці результати вказують на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, яка б допомогла студентам не тільки впоратися з актуальними стресорами, але й адаптуватися до нових умов життя та підготуватися до майбутніх викликів.

Задоволеність життям та стресові фактори серед студентів (1-3 та 4-6 курси)



Діаграма 2.3.1

Відповідно з методикою Шкала навчальної мотивації Т.Д. Дубовіцької, для оцінки рівня мотивації студентів, важливо враховувати два основні аспекти: внутрішні та зовнішні джерела мотивації. Враховуючи наведені дані, можна зробити наступні висновки щодо мотивації студентів 1-3 та 4-6 курсів.

Для студентів 1-3 курсів середнього балу склав 16, що володіє про високий рівень внутрішньої мотивації, яка, в основному, обумовлена бажанням досягти конкретних цілей та здобути професійні навички в майбутньому. Важливою характеристикою є велика впевненість у своїх планах на майбутнє, що дозволяє їм адаптуватися до змін і активно діяти. Цей рівень мотивації

посилений зовнішніми факторами, зокрема військовою, яка змусила студентів сприймати навчання як важливий елемент їх майбутнього. Вони намагаються максимально використовувати час для досягнення своїх цілей, оскільки, на їхню думку, нестабільність результату надає їм додатковий мотив до навчання й розвитку.

Студенти 4-6 курсів мають середній бал 14, що показує на вищому рівні мотивації. Це показує зміну пріоритетів, більшість цих студентів зіштовхуються з проблемами більш високої складності, такими як стрес і невизначеність щодо майбутнього. Однак ця група демонструє значну зовнішню мотивацію, зокрема прагнення до стабільності в умовах війни. Багато з них зосереджені на негайних заходах, які можуть забезпечити їм фінансову та емоційну стабільність, тому навчання відходить на інший план. Проте це не означає, що в них повністю відсутня внутрішня мотивація до професійного розвитку. Багато старших студентів прагнуть стати фахівцями у своїй сфері, але їх мотивація значно знижена зовнішніми чинниками, такими як стрес і побоювання за своє майбутнє.

Отже, мотивація студентів 1-3 курсів більш орієнтована на довгострокові цілі й прагнення до стабільності через професійний розвиток, у той час як студенти 4-6 курсів більш мотивовані на негативні дії, спрямовані на вирішення поточних проблем і забезпечення психологічної та емоційної стабільності. Важливим аспектом є те, що для студентів старших курсів зовнішні фактори (війна, соціальна та економічна нестабільність) мають значно сильніший вплив на мотивацію, ніж для студентів молодших курсів, що виявляється у зниженні внутрішнього бажання зосередитись на навчанні.

Результати тестування показали, що молоді студенти мають середній рівень психологічної стійкості, що показує на адаптивні можливості, але також показує на труднощі, які студенти знають під час війни. Особливо зростає те,

як рівень психологічної стійкості корелює із зовнішніми аспектами самореалізації.

Кореляційний аналіз

Для вивчення впливу психологічної стійкості на самореалізацію було застосовано метод кореляції Пірсона. Оцінка результатів показала статистично значущу позитивну кореляцію між рівнем психологічної стійкості та здатністю студентів до самореалізації. Таким чином, високі показники психологічної стійкості були тісно пов'язані з більшою здатністю студентів долати стресові ситуації та збереження мотивації до самовдосконалення в умовах війни.

Ключові фактори впливу

1. **Самовпевненість та самоконтроль** : Психологічна стійкість здатність на здатність студентів забезпечити самовпевненість та контроль над емоціями, що є результатом досягнення цілої самореалізації. Більшість студентів із високим рівнем стійкості заявили, що навіть у стресових умовах вони здатні зберегти внутрішній баланс і продовжувати працювати над своїми цілями.
2. **Адаптація та саморозвиток** : Здатність до адаптації та розвитку самоконтролю була тісно пов'язана з ефективністю самореалізації. Студенти, які мали високий рівень психологічної стійкості, показали здатність успішно адаптуватися до нових умов і використовувати стрес як можливість для особистісного зростання.
3. **Творчі здібності та мотивація** : Вплив війни та стресу на творчі здібності студентів був знижений у тих, хто більш високий рівень психологічної стійкості. Творчі можливості та мотивація до самовдосконалення зберігалися у студентів із високим рівнем стресостійкості, що дозволяло їм активно прагнути до самореалізації навіть в умовах обмежених ресурсів.

Висновок до розділу 2

У сучасних умовах, коли молодь стикається з надзвичайно важкими випробуваннями, такими як війна, особливо важливо розуміти фактори, що сприяють психологічній стійкості та здатності до самореалізації. Війна стала величезним стресовим чинником, що значно впливає на емоційний, когнітивний і соціальний рівні молоді. Психологічна стійкість та здатність до самореалізації стають критичними факторами, що допомагають молодим людям не лише витримувати ці виклики, а й знаходити можливості для розвитку в умовах невизначеності.

Метою цього дослідження було вивчення психодіагностичних критеріїв, що дозволяють оцінити рівень психологічної стійкості та самореалізації студентів у контексті воєнного часу. Визначення таких критеріїв, як емоційна стабільність, рівень тривожності, когнітивна гнучкість, само ефективність, а також мотиваційний рівень, особистісний розвиток, задоволеність життям та соціальна активність є важливим для глибшого розуміння того, як студентська молодь переживає і долає стресові умови війни.

Застосування різних методик, таких як тестування, анкетування, бесіда, а також використання психологічних інструментів для оцінки психічної стійкості та стресостійкості дозволяє отримати цілісну картину впливу воєнних дій на молодь. Методика Шкала навчальної мотивації Т.Д. Дубовіцької, шкала стресостійкості А. Мак-Дермотта та методика оцінки психологічного благополуччя за шкалою Ріфф стали основними інструментами для збору даних і аналізу рівня стійкості, мотивації та самореалізації студентів. Вони дозволяють виміряти емоційні та когнітивні аспекти, що формують стійкість до стресу, а також оцінити здатність молодих людей знаходити сенс і позитивні аспекти в умовах війни.

Під час проведення дослідження було виявлено, що студенти, особливо молодших курсів, мають середній рівень мотивації, проте їхня психологічна стійкість досить слабка в умовах війни. Студенти 1-3 курсів демонструють помірну впевненість у своїх планах на майбутнє, але це часто пов'язано з ілюзорним сприйняттям реальності та відсутністю реального досвіду в складних умовах. Вони часто відчують тиск і стрес через війну, що суттєво впливає на їхню емоційну стабільність, змушуючи переживати за своє майбутнє, але водночас не завжди здатні ефективно адаптуватися до реалій воєнного часу. Студенти старших курсів (4-6 курси) також мають середній рівень мотивації, але цей рівень значно знижується через стрес та невизначеність щодо майбутнього. Вони переживають більші труднощі з адаптацією до умов війни, що посилює тривожність і внутрішню напругу. Багато з них втрачають інтерес до навчання, оскільки реальні проблеми, пов'язані з безпекою та перспективами працевлаштування, стають пріоритетними. Вони все більше відчують потребу в стабільності та пошуку роботи, яка забезпечить їхнє існування в умовах війни. Незважаючи на наявність певної мотивації до самореалізації, більшість студентів 4-6 курсів скептично ставляться до навчання і розвиваються в інших напрямках, не пов'язаних безпосередньо з їхньою спеціальністю. Стрес, невпевненість у майбутньому і проблеми емоційного вигорання є основними чинниками, що змінюють вектор їх мотивації і знижують їхній потенціал для самореалізації в навчальному процесі. Ці результати свідчать про необхідність комплексної психологічної підтримки студентів, особливо старшокурсників, з метою допомогти їм адаптуватися до умов війни та зберегти мотивацію до навчання і розвитку в умовах стресу. Розвиток психологічної стійкості, здатності адаптуватися до нових умов і пошук шляхів самореалізації в цих умовах є надзвичайно важливими для того, щоб молодь змогла подолати труднощі і знайти шлях до стабільності та розвитку в післявоєнний час.

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА

покращення психологічної стійкості та методик самореалізації студентської молоді в умовах війни

3.1 Мета програми покращення психологічної стійкості та методик самореалізації студентської молоді в умовах війни

Програма покращення психологічної стійкості та методик самореалізації студентської молоді в умовах війни має на меті підтримати молодь у складних умовах кризового часу та забезпечити її особистісний розвиток і адаптацію. Оскільки війна створює особливі психологічні виклики, важливо надавати студентам інструменти для покращення психічного здоров'я, здатності справлятися з травматичними ситуаціями та сприяти розвитку внутрішніх ресурсів для самореалізації. Програма підвищення психологічної стійкості та методика самореалізації студентської молоді в умовах війни має на меті підтримати молодь у складних умовах кризового часу та забезпечити її особистісний розвиток та адаптацію. Війна створює значні психологічні виклики для студентів, оскільки вона супроводжується травматичними переживаннями, такими як втрати близьких, руйнування звичних умов життя та порушення безпеки. Молодь може відчувати сильний стрес через нестабільність, тривогу та депресію, що впливає на їх здатність до навчання, комунікації та соціалізації. Зміни в життєвих орієнтирах і планах, зокрема через перебої в навчанні, проблеми з працевлаштуванням та руйнування зв'язків із родиною, спричиняють ще більший психологічний тиск. Студенти також можуть відчувати соціальну ізоляцію, оскільки більшість студентських заходів скасовується або переноситься, а навчання переходить в онлайн-формат. Це може призвести до почуття самотності, безпорадності та зниження мотивації до самореалізації. Крім того, тривога щодо майбутнього та

невизначеність в умовах війни часто викликає у студентів відчуття безнадійності, що погіршує їх психологічний стан. У таких умовах важливо надати студентам інструменти для покращення психічного здоров'я, здатності справлятися з травматичними ситуаціями та сприяти розвитку внутрішніх ресурсів для самореалізації. Програма має допомогти молоді знайти стійкість, адаптуватися до нових умов та знайти способи досягати особистих цілей навіть в умовах стресу та невизначеності.

Мета програми:

- А) Зміцнення психологічної стійкості** студентів через розвиток навичок подолання стресу, тривоги та депресії.
- Б) Підвищення рівня саморегуляції** та емоційного інтелекту, що допоможе студентам адекватно реагувати на стресові ситуації та війни.
- В) Розвиток внутрішньої мотивації** та впевненості в собі для досягнення особистісних та професійних цілей в умовах складної ситуації.
- Г) Сприяння самореалізації**, допомагаючи студентам зрозуміти свої сильні сторони, розвивати їх і знаходити нові можливості для особистісного зростання навіть у кризових обставинах.

Ключові напрямки програми:

- 1. Психологічна підтримка та адаптація до умов війни:** Програма передбачає підтримку через психологічні консультації, тренінги з

подолання стресу та методики саморегуляції, що дозволяють студентам зберігати психоемоційний баланс.

2. **Розвиток технік самореалізації:** Навчання методам саморозвитку, постановки цілей і досягнення їх у кризових умовах. Це можуть бути воркшопи та семінари, що допомагають студентам знайти способи для особистісного зростання в умовах війни.
3. **Групова та індивідуальна робота:** Залучення студентів до групових тренінгів, а також індивідуальних сеансів, які сприятимуть розвитку емоційної стійкості і здатності долати травматичні переживання.
4. **Інтеграція підтримки через соціальні та академічні мережі:** Розвиток підтримуючої соціальної мережі серед студентів, яка включає участь у групах підтримки, а також організацію групових заходів для обміну досвідом.

Метою цієї програми є не лише подолання психологічних труднощів, але й забезпечення сталого розвитку молоді в умовах війни, збереження її мотивації до навчання та кар'єрного розвитку, а також формування стійкості до подальших життєвих випробувань. Програма покращення психологічної стійкості та самореалізації студентської молоді в умовах війни спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів студентів і створення умов для їх самовизначення та підтримки. Вона включає використання різноманітних психосоціальних технік, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, що допомагають змінювати негативні думки та реакції на стрес, а також психодедукції для кращого розуміння та обробки емоцій. Важливою частиною програми є розвиток емпатії та міжособистісних навичок, що сприяють кращому розумінню інших і допомагають у вирішенні конфліктів, що можуть виникнути в умовах стресу. Для підтримки студентів також використовуються сучасні цифрові технології, що дозволяють проводити онлайн-консультації, тренінги та групові заняття, доступні в будь-який час і в безпечному середовищі. Водночас програма створює умови для практичної самореалізації

студентів через участь у волонтерських проектах або ініціативах, що дозволяють відчувати свою корисність та реалізацію в складний час. Одним з важливих елементів є стимулювання самоусвідомлення студентів через рефлексію та оцінку досягнень, що допомагає підвищити їх самооцінку та впевненість у своїх силах. Для оцінки ефективності програми передбачені моніторинг та використання психометричних методів, що дозволяють відстежувати зміни у рівні стресу, психологічної стійкості та якості самореалізації студентів. Метою програми є не лише допомога студентам адаптуватися до складних умов війни, а й надання інструментів для розвитку їх стійкості та самореалізації в будь-яких життєвих ситуаціях, що дозволить їм ефективно справлятися з труднощами й розвиватися як особистості.

3.2 Формування програми покращення психологічної стійкості та методик самореалізації студентської молоді в умовах війни

Програма покращення психологічної стійкості та методик самореалізації студентської молоді в умовах війни має на меті підтримку студентів, допомагаючи їм адаптуватися до стресових обставин, зміцнити емоційну стійкість та розвинути навички, які сприятимуть їхній особистісній і професійній самореалізації. Програма розрахована на студентів, які переживають складні життєві ситуації, пов'язані з війною, та включає в себе поетапне підвищення рівня самосвідомості, саморегуляції, емоційного інтелекту, а також розвиток практичних навичок, необхідних для ефективного подолання стресу та життєвих викликів.

Основна мета програми — допомогти студентам зміцнити свою психологічну стійкість, надати інструменти для подолання тривожних і депресивних станів, навчити ефективно керувати своїми емоціями та відновлювати внутрішні ресурси. У цьому контексті важливим є не лише надання теоретичних знань, а й надання конкретних методик та стратегій, які можна застосовувати в умовах

постійної стресової ситуації. Програма починається з етапу розуміння та усвідомлення потреб і переживань студентів, що дає можливість розробити індивідуалізовані підходи до роботи з кожним учасником.

Перший етап програми полягає у проведенні оцінки психологічного стану студентів, щоб визначити рівень стресу, тривоги, депресії, а також рівень психологічної стійкості та соціальної підтримки. Цей етап передбачає використання анкет та тестів для виявлення основних проблем та факторів, що можуть впливати на емоційне та психологічне благополуччя. Зібрана інформація допомагає побудувати індивідуальні програми для кожного учасника, в яких будуть враховані їхні потреби, інтереси та рівень готовності до змін.

Далі програма передбачає впровадження комплексних тренінгів, спрямованих на подолання стресу та тривоги. Студентів навчатимуть технік саморегуляції, таких як методи глибокого дихання, медитації, прогресивної м'язової релаксації, що допоможуть знижувати рівень напруги та тривоги. Особливу увагу буде приділено розвитку емоційного інтелекту, що включає здатність усвідомлювати, розпізнавати та ефективно регулювати власні емоції, а також вміння адекватно реагувати на емоції інших людей.

Програма включатиме й навчання технікам подолання депресії та безнадії, що часто є наслідком тривалого стресу та труднощів, пов'язаних з війною. Для цього будуть використовуватися елементи когнітивно-поведінкової терапії, яка допоможе студентам змінити негативні переконання і мислення, а також навчить їх концентруватися на позитивних аспектах їхнього життя, на досягненнях та можливостях для особистісного росту. Крім того, важливим компонентом є розвиток соціальних навичок і формування позитивної соціальної підтримки серед студентів, що допоможе знизити рівень ізоляції та допоможе знаходити підтримку в колі однолітків.

Паралельно з тренінгами, програма передбачає розвиток практичних навичок, які сприятимуть самореалізації студентів навіть у умовах війни. Студентам надаватимуться інструменти для постановки цілей, планування та досягнення

результатів у умовах обмежених ресурсів. Вони навчатимуться ефективно використовувати час, ставити чіткі, досяжні цілі, розбивати їх на конкретні кроки та реалізовувати навіть в умовах психологічної та емоційної напруги. Зокрема, студенти будуть залучені до воркшопів з розвитку креативного мислення, що дозволить їм знаходити нові підходи до вирішення проблем і реалізації своїх планів.

У контексті самореалізації також важливим є розвиток самосвідомості. Програма включатиме заняття, що допоможуть студентам глибше розібратися в собі, зрозуміти свої сильні сторони, можливості та обмеження. У рамках цього етапу студентам буде надано можливість працювати над розкриттям свого потенціалу через арт-терапію, самовираження через творчість, а також через участь у групових обговореннях, де кожен студент може поділитися своїм досвідом і враженнями.

Ключовою частиною програми є надання підтримки через групові заходи. Спільна участь у тренінгах та зустрічах допомагає студентам усвідомити важливість колективної підтримки та взаємодопомоги, створюючи простір для розвитку емпатії та співчуття серед учасників. Під час таких зустрічей студенти не лише дізнаються нові методи самопідтримки, а й обмінюються досвідом щодо подолання особистих труднощів і підтримують один одного.

Програма передбачає також інтеграцію підтримки через цифрові та соціальні платформи. Онлайн-курси, мобільні додатки для психологічної підтримки, а також соціальні мережі для студентів створять можливості для підтримки та розвитку навіть поза межами навчального процесу. Вони допоможуть підтримувати контакт з іншими учасниками програми, надавати й отримувати консультації від психологів, ділитися корисними ресурсами та порадами.

Ця програма створена для того, щоб студенти не лише здобули навички для подолання стресу і тривоги, а й для того, щоб вони стали більш впевненими в своїй здатності досягати успіху, попри труднощі, що виникають у період війни. Вона сприятиме їхньому особистісному розвитку, розширюючи їхні

можливості для адаптації до нових обставин і відкриття нових перспектив для професійного та особистого зростання.

Програма покращення психологічної стійкості та методик самореалізації студентської молоді в умовах війни, зокрема фокусуючись на тому, як психологічна стійкість впливає на самореалізацію студентів, має комплексний підхід, який враховує важливість розвитку емоційної стійкості як основи для досягнення особистісних та професійних цілей. Цей процес допомагає студентам не тільки адаптуватися до складних обставин війни, але й використовувати ці обставини як стимул для самореалізації і розвитку власного потенціалу.

В умовах воєнного часу програма розвитку психологічної стійкості та самореалізації студентської молоді набуває особливої актуальності. Студенти, що переживають війну, перебувають під постійним стресом, який може суттєво впливати на їхню психологічну рівновагу, мотивацію та здатність досягати особистісних і професійних цілей. З огляду на ці виклики, програма орієнтована на збереження та відновлення емоційного та психологічного здоров'я студентів, розвиток внутрішніх ресурсів і адаптацію до нових умов. Враховуючи воєнний контекст, програма має бути гнучкою, доступною, а також спрямованою на підтримку студентів у збереженні їхньої мотивації, самореалізації та особистісного розвитку навіть у надскладних умовах.

1. Оцінка психологічного стану та визначення потреб

У воєнний час студентська молодь часто стикається зі стресом, тривогою, депресією та іншими наслідками травмуючих подій. На етапі оцінки важливо визначити рівень стресу, тривоги, депресії, а також оцінити внутрішні ресурси та мотиваційні чинники студентів. Для цього використовуються психологічні анкети, тести та інтерв'ю, які дозволяють точно з'ясувати індивідуальні потреби кожного студента.

Зважаючи на військову ситуацію, у цьому етапі важливо також враховувати, як кожен студент реагує на стресові фактори війни, чи є у нього психологічні травми, чи має він підтримку родини та друзів, а також наскільки здатний

адаптуватися до умов, що постійно змінюються. Це дозволяє адаптувати програму для кожного студента з урахуванням його індивідуальних проблем і викликів.

Проблеми, які виникають:

- Постійна тривога, пов'язана з небезпекою війни.
- Відчуття безпорадності, дезорієнтація щодо майбутнього.
- Психологічні травми, отримані в результаті пережитих подій, втрат та втрати соціальної стабільності.

2. Розвиток психологічної стійкості та методи подолання стресу

Психологічна стійкість у воєнний час стає ключовим чинником, який допомагає студентам адаптуватися до нових умов, долати переживання і не втрачати здатність функціонувати в стресових ситуаціях. В умовах війни психологічні тренінги, спрямовані на подолання стресу та тривоги, допомагають студентам розвинути внутрішній ресурс і відновити емоційну рівновагу.

Методи включають:

- **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)** для корекції негативних переконань, що виникають в умовах стресу і війни, таких як відчуття безвиході або страх за своє майбутнє.
- **Методи саморегуляції** (медитація, глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація), що дозволяють студентам справлятися зі стресом та тривогою в реальному часі.
- **Вправи на відновлення психологічного балансу** через фізичну активність, арт-терапію, релаксацію.

Ці методики сприяють зниженню рівня тривоги, відновленню емоційної стійкості і внутрішньої здатності до самореалізації, незважаючи на зовнішні труднощі.

Проблеми, які вирішуються:

- Підвищений рівень стресу і тривоги через незрозумілість ситуації та постійну небезпеку.

- Втрата емоційної рівноваги, депресивні настрої, апатія.
- Недостатня здатність сконцентруватися на навчанні або професійному розвитку через психічне виснаження.

3. Розвиток емоційного інтелекту та саморегуляції

В умовах війни особливо важливо розвивати емоційний інтелект, оскільки це дозволяє студентам правильно реагувати на стресові ситуації, а також зберігати здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми, навіть в умовах кризової ситуації. Навички саморегуляції допомагають знижувати емоційну напругу, зберігати спокій і вміння ефективно взаємодіяти з іншими студентами.

В рамках програми проводяться тренінги, що включають:

- Розпізнавання і регулювання власних емоцій.
- Робота з негативними емоціями (страх, гнів, паніка), щоб уникнути їх впливу на дії.
- Розвиток емпатії та ефективної комунікації в кризових ситуаціях.

Ці навички дозволяють студентам бути більш стійкими до стресових чинників війни та ефективно адаптуватися до нових умов, зберігаючи мотивацію до навчання і розвитку.

Проблеми, які вирішуються:

- Неадекватне реагування на стресові ситуації (паніка, агресія, закритість).
- Втрата здатності до конструктивного спілкування та взаємодії через емоційне виснаження.
- Психологічна ізоляція в умовах війни.

4. Підвищення внутрішньої мотивації та самореалізації

У ситуації війни важливо допомогти студентам зберегти мотивацію до особистісного розвитку і професійного зростання, незважаючи на стресові фактори. Програма включає тренінги з постановки та досягнення цілей, самовизначення та розвиток внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Програма пропонує:

- Розвиток внутрішньої мотивації шляхом рефлексії над власними цілями та пріоритетами.
- Навчання постановці чітких і досяжних цілей, які можна реалізувати навіть у складних умовах.
- Практичні семінари з саморозвитку, де студенти можуть отримати підтримку у визначенні своїх сильних сторін, а також побудувати план самореалізації навіть в умовах війни.

Студенти повинні зрозуміти, що навіть в умовах війни вони можуть знайти нові можливості для розвитку та досягнення особистих і професійних цілей.

Проблеми, які вирішуються:

- Низька мотивація через постійну невизначеність і загрозу безпеки.
- Втрата сенсу та мети в умовах стресу і війни.
- Відсутність віри в себе та свої можливості через пережиті травми.

5. Групова підтримка та соціальні мережі

Соціальна підтримка є важливим чинником у розвитку психологічної стійкості в умовах війни. Студенти повинні мати можливість спілкуватися з іншими студентами, обмінюватися досвідом і отримувати підтримку в процесі адаптації до умов війни.

Організуються групи підтримки, де студенти можуть обговорювати свої переживання, отримувати рекомендації, знаходити розуміння і відчуття, що вони не самі в своїх труднощах. Водночас це дозволяє зберігати внутрішній ресурс для самореалізації через взаємопідтримку.

Проблеми, які вирішуються:

- Самотність та ізоляція під час війни.
- Відсутність соціальних зв'язків через розриви, переселення чи еміграцію.
- Нестача підтримки з боку однолітків у важких ситуаціях.

6. Оцінка ефективності та коригування програми

Програма передбачає постійну оцінку ефективності через зворотний зв'язок від студентів та аналіз досягнутих результатів. Враховуючи складні умови

війни, важливо адаптувати методики в реальному часі, щоб забезпечити максимально ефективну підтримку студентів.

Як доповнення для покращення функціонування цієї програми дописуємо ще методики котрі можна використати для кращого результату:

1. Методика «Планування короткострокових цілей»

Ця методика допомагає студентам встановлювати чіткі, досяжні цілі, що дозволяє зберігати мотивацію навіть у складних умовах війни. Це сприяє не лише зниженню рівня стресу, а й підтримує впевненість у власних силах.

2. Методика «Позитивна рефлексія»

Методика включає вправи для підвищення самооцінки та зміцнення внутрішньої мотивації через аналіз своїх досягнень і сильних сторін. В умовах війни це допомагає студентам побачити власні ресурси для подолання кризових ситуацій.

3. Методика «Картка ресурсів»

Ця техніка допомагає студентам виявляти внутрішні і зовнішні ресурси, які можуть бути використані для подолання стресу та інших труднощів. В умовах війни вона дозволяє розширити уявлення про власні можливості, надаючи відчуття контролю над ситуацією.

4. Методика «Групова підтримка»

Організація регулярних групових зустрічей, на яких студенти можуть обговорювати свої переживання, надає емоційну підтримку та допомагає подолати стресові ситуації. В умовах війни групова підтримка важлива для збереження емоційної стійкості і взаємної допомоги.

5. Методика «Арт-терапія»

Арт-терапія допомагає студентам виразити свої емоції та переживання через творчість. Це особливо корисно в умовах війни, оскільки дозволяє зняти напругу, зменшити стрес і знайти внутрішні ресурси для подолання травм.

6. Методика «Мотиваційна карта»

Створення мотиваційної карти дозволяє студентам фокусуватися на своїх життєвих цілях, що дає можливість зберегти мотивацію навіть у кризових

умовах. Важливо, щоб студент розумів, як досягати своїх цілей, попри труднощі, які виникають в умовах війни.

Ці методики найбільше підходять для програми, спрямованої на підвищення психологічної стійкості студентів та розвиток їхньої самореалізації в умовах війни.

Висновок

У процесі дослідження було розглянуто ключову роль психологічної стійкості як чинника самореалізації студентської молоді в умовах війни. Аналіз поняття самореалізації та психологічної стійкості, а також їх взаємозв'язку, дозволив глибше зрозуміти, як ці фактори впливають на здатність студентів долати труднощі та досягати успіхів у важких умовах війни.

Самореалізація є ключовим аспектом особистісного розвитку, який охоплює процес досягнення індивідом своїх потенційних можливостей і цілей. У контексті студентської молоді самореалізація набуває особливого значення, оскільки це період активного формування особистості, професійних навичок і соціальних цінностей. Для студентів самореалізація включає не лише професійне зростання, а й внутрішнє самопізнання, знаходження свого місця в житті та досягнення гармонії між особистими та соціальними цілями. Складові самореалізації студентів можна розглядати як взаємопов'язані аспекти, що охоплюють різні рівні життєдіяльності. Перша складова — це особистісне усвідомлення своїх цілей та потенціалу. Студенти намагаються знайти свій життєвий шлях, відповідаючи на запитання про своє призначення, мету навчання та майбутню кар'єру. Вони намагаються сформулювати свої життєві принципи та цінності, що дозволяє їм зберігати мотивацію та енергію для досягнення своїх цілей, навіть в умовах стресу або невизначеності, що можуть виникати в результаті зовнішніх обставин, таких як війна. Другою важливою складовою є професійне самовираження та розвиток компетенцій. Самореалізація в студентському віці нерозривно пов'язана з прагненням до професійного зростання. Студенти ставлять перед собою завдання розвивати свої навички, знання, критичне мислення, що дозволяє їм не лише досягти успіху в навчанні, а й бути готовими до викликів, що виникають у професійній сфері після закінчення університету. Процес самореалізації студентів часто

включає не тільки традиційне навчання, а й участь у додаткових проектах, науковій діяльності, волонтерстві, що допомагає розширювати горизонти їхнього досвіду та соціального взаємодії. Третя складова — це соціальна активність і взаємодія з оточенням. Студенти не лише займаються навчанням, а й активно долучаються до суспільного життя, виявляють свою позицію через участь у громадських організаціях, волонтерських проектах, акціях, що сприяють розвитку не тільки особистісних, а й соціальних якостей. Важливою є здатність студента активно взаємодіяти з іншими людьми, будувати здорові стосунки, бути частиною колективу і виявляти лідерські якості. Це дозволяє студентам не лише реалізувати свої індивідуальні цілі, але й сприяти розвитку соціуму, змінюючи своє оточення на краще. Незважаючи на усі ці складові, самореалізація студентів, зокрема в умовах війни, зазнає значних випробувань. Війна, як потужний стресор, може суттєво ускладнити цей процес. Студенти часто стикаються з внутрішніми конфліктами, труднощами адаптації до нових умов, зокрема через втрату звичних соціальних зв'язків, відчуття тривожності та невизначеності щодо майбутнього. В умовах війни пошук смислів і цілей, орієнтація на позитивні результати в навчанні та житті може стати значно складнішою через постійний стрес, емоційну перевтому і загрози особистій безпеці. Самореалізація у таких умовах вимагає не лише внутрішньої сили, але й зовнішньої підтримки від оточення, університету та держави. Тому на цьому етапі особливо важливою є психологічна стійкість студентів, здатність витримувати стрес і адаптуватися до змін. Таким чином, самореалізація студентів є багатогранним процесом, який передбачає досягнення не лише професійних цілей, а й глибоке особистісне зростання. Вона включає в себе різні аспекти, такі як самопізнання, професійне самовираження та соціальну активність. Водночас, сучасні умови, зокрема війна, вимагають від студентів високого рівня психологічної стійкості, здатності адаптуватися до змінюваних реалій і продовжувати розвиватися навіть у складних обставинах. Психологічна стійкість студентів в умовах війни є важливим і багатогранним поняттям, яке включає здатність молодих

людей адаптуватися до екстремальних умов, ефективно реагувати на стрес, зберігати емоційну стабільність і продовжувати своє навчання та особистісний розвиток, незважаючи на зовнішні труднощі. Війна, як потужний стресор, змінює звичний життєвий уклад і створює нові виклики, які потребують від студентів високого рівня психологічної стійкості для того, щоб не лише зберегти здатність функціонувати в складних обставинах, а й знаходити ресурси для подолання труднощів та збереження мотивації до самореалізації.

Психологічна стійкість — це не просто здатність переносити стрес чи адаптуватися до змін, але й активне використання внутрішніх ресурсів для збереження психічного здоров'я, підвищення ефективності навчання, підтримки соціальних зв'язків та розвитку в умовах постійної невизначеності. У студентському середовищі, особливо під час війни, психологічна стійкість включає кілька ключових компонентів. Самореалізація студентської молоді в умовах війни є складним і багатограним процесом, який виражає прагнення особистості до досягнення своїх цілей, розкриття потенціалу та інтеграції в соціальне середовище, яке переживає значні зміни через військові дії. Це явище залежить від зовнішніх факторів (соціально-економічних та культурних умов) і внутрішніх ресурсів (емоційно-психологічних). З результатів дослідження видно, що самореалізація студентів у сучасному освітньому просторі є багатограним процесом, який проявляється в різні вікові періоди і на різних етапах діяльності. Цей процес включає перехід від теоретичних знань до їх практичного застосування, трансформуючи потенціал особистості в реальні досягнення. Освітній простір відіграє важливу роль у формуванні особистісних характеристик і розвитку ціннісно-смислового контексту студентів, орієнтуючи їх на самопізнання і саморозвиток. Особистісно орієнтований підхід допомагає розкрити потенціал студента як активного суб'єкта, сприяючи розвитку самосвідомості, нових якостей та компетенцій. В умовах війни студентам особливо важливо знаходити нові смисли у своєму житті, що стає потужним стимулом для саморозвитку. Дослідження також

вказують на статеві особливості сприйняття стресу: жінки виявляють більшу чутливість, але показують вищу мотивацію до самовдосконалення, тоді як чоловіки мають труднощі в адаптації. Психологічна стійкість студентів є важливим фактором їх здатності до самореалізації в умовах війни. Студенти, які демонструють високий рівень стресостійкості, мають менший ризик неадаптації. Результати дослідження показали, що мотивація студентів 1-3 курсів складає в середньому 80%, що свідчить про їхню рішучість і бажання досягти цілей. Водночас у студентів 4-6 курсів мотивація знизилась до 70%, що вказує на зміну фокусу мотивації від навчання до пошуку більш стабільних і практичних шляхів у житті. Мотивація та особистісний розвиток у молодих студентів часто зіштовхуються з труднощами, такими як комплекси, лінь чи невизначеність, які можуть бути посилені воєнним середовищем, що додає додаткової невизначеності. В умовах війни соціальна активність стає важливим фактором підтримки та емоційного відновлення, що підкреслюється високим рівнем участі в соціальних взаємодіях серед студентів 1-3 курсів, хоча й у студентів старших курсів відзначається зниження рівня через вищу завантаженість. Психологічна стійкість та самореалізація студентів мають глибокий взаємозв'язок, оскільки кожен з цих аспектів підтримує й стимулює інший. Психологічна стійкість допомагає студентам адаптуватися до труднощів і стресових ситуацій, які можуть виникати під час навчання, таких як високі навантаження, академічні труднощі або особисті кризи. Вона дозволяє зберігати емоційну рівновагу, не здаватися у важкі моменти та відновлюватися після невдач. Така стійкість є важливою для процесу самореалізації, оскільки дозволяє студентам не лише ставити перед собою амбітні цілі, а й ефективно долати перешкоди на шляху до їх досягнення. Водночас, успіхи в самореалізації, як у навчанні, так і в позанавчальній діяльності, сприяють підвищенню самооцінки та внутрішньої впевненості, що, своєю чергою, зміцнює психологічну стійкість. Коли студенти відчують прогрес у досягненні своїх особистих і професійних цілей, вони стають більш оптимістичними й мотивованими, що дозволяє їм ще більш ефективно

справлятися з новими викликами. Таким чином, психологічна стійкість і самореалізація взаємно підтримують одна одну, створюючи міцний фундамент для розвитку студентів як особистостей і професіоналів.

Розвиток психологічної стійкості передбачає кілька основних напрямів, які забезпечують зміцнення цієї важливої якості та сприяють досягненню особистісних і академічних цілей. По-перше, важливим є розвиток емоційної регуляції, що дозволяє студентам ефективно справлятися зі стресом і негативними емоціями, що можуть виникати під час навчального процесу. Це включає навчання технікам релаксації, медитації, когнітивно-поведінковим стратегіям для зниження тривожності та депресії. По-друге, формування адаптивного мислення і здатності до позитивного перерозподілу ресурсів важливе для підвищення стійкості. Це означає, що студенти повинні розвивати гнучкість мислення, здатність змінювати своє ставлення до проблем і викликів, що виникають, а також здатність бачити в них можливості для особистого зростання. По-третє, розвиток соціальної підтримки і побудова здорових міжособистісних відносин є ключовими факторами, оскільки підтримка з боку родини, друзів та викладачів дозволяє студентам відчувати впевненість і безпеку, навіть у складні моменти. Крім того, важливим є розвиток впевненості у власних силах, що включає надання студентам можливості ставити реалістичні цілі та досягати їх, що зміцнює їх внутрішню мотивацію і відчуття контролю над своїм життям. Всі ці напрями взаємодіють, створюючи комплексну підтримку психологічної стійкості, яка безпосередньо впливає на рівень самореалізації студентів.

Список використаних джерела:

1. Батальова, Н. С. (2021). Роль психологічної стійкості в процесі самореалізації молоді в умовах соціальних змін. *Журнал психологічних досліджень*, 8(1), 45–58.
2. Борисова, В. М. (2021). Самореалізація особистості: сучасні теоретичні підходи. *Психологічні дослідження*, 10(2), 56–72.
3. Завадська, І. В. (2022). Особливості розвитку психологічної стійкості студентів в умовах воєнного часу. *Психологічна наука і освіта*, 12(4), 88–95.
4. Зелінська, Т. М. (2014). *Психологія особистісної амбівалентності в юнацькому віці: дис. д-ра психол. наук*. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова.
5. Інститут Психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Лабораторія Психології обдарованості. *Тези доповідей XV науково-практичного семінару, 2023*.
6. Коломієць, А. М. (2022). Особливості подолання травматичного досвіду в умовах війни. *Психологічна служба: виклики сучасності*, 11, 34–48.
7. Коваленко, А. Б. (2000). *Психологія розуміння творчих задач: дис. д-ра психол. наук*. Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка.
8. Кремен, В. Г. (2011). *Філософія освіти і освітня політика*. Київ: Книга.
9. Лазебна, О. В. (2022). Психологічна стійкість в умовах сучасних криз. *Український журнал з проблем психології*, 2(1), 34–45.
10. Мільчевська, Г. С. (2023). Самореалізація особистості як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського університету*.
11. Мудрик, В. І. (2023). Психологічні аспекти адаптації студентської молоді до умов війни. *Психологічні науки в Україні*, 29(3), 112–129.
12. Осьодло, В. І., Траверсе, Т. М. (2022). *Психологія і війна: незасвоєні уроки Гюстава Ле Бона: монографія*. Київ: Парламент. Вид-во.
13. Плахотнік, О. В. (2014). Психологічна допомога студентам у кризових ситуаціях. *Практична психологія та соціальна робота*, 12, 14–19.

- 14.Савченко, С. В. (2020). Адаптація студентів до сучасних умов навчання: соціально-психологічний аспект. *Український журнал психології освіти*, 9(3), 42–49.
- 15.Смульсон, М. Л. (2002). *Психологія розвитку інтелекту в ранній юності: дис. д-ра психол. наук*. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України.
- 16.Томілова, В. М. (2023). Психологічна підтримка студентів у кризових ситуаціях: аналіз практичних методів. *Практична психологія та соціальна робота*, 17(6), 73–80.
- 17.Франкл, В. (2006). *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Львів: Свічадо.
- 18.Андрущенко, В. П. (2013). *Сучасна освіта: філософський погляд*. Київ: Генеза.
- 19.Бех, І. Д. (2015). Особистісно орієнтоване виховання в контексті стійкості молоді. *Психологія і педагогіка*, 3(4), 45–52.
- 20.Сопівник, Л. І. (2022). Розвиток креативності як чинника стресостійкості. *Освітній простір сучасної школи*, 18(2), 89–94.
- 21.Музика, О. Л. (2021). Психологія саморегуляції особистості у кризовий період. *Психологічна просвіта*, 2(1), 57–64.
- 22.Яценко, С. П. (2019). Роль психологічної підтримки в умовах соціальних змін. *Наукові студії*, 3(7), 45–50.
- 23.Іванова, Г. О. (2023). Формування життєстійкості у молоді. *Сучасна психологія*, 14(3), 102–110
- 24.Astin, A. W. (1999). Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of College Student Development*, 40(5), 518–529.
- 25.Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- 26.Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and Identity*. Jossey-Bass.
- 27.Crisp, G., & Cruz, I. (2009). Mentoring college students: A critical review of the literature between 1990 and 2007. *Research in Higher Education*, 50(6), 525–545.
- 28.Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.

- 29.Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1).
- 30.Gergen, K. J., McNamee, S., & Barrett, F. J. (2001). Toward transformative dialogue. *International Journal of Public Administration*, 24(7-8), 679–696.
- 31.Hobfoll, S. E., et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283–315.
- 32.Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
- 33.Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- 34.Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria Books.
- 35.Somasundaram, D. (2014). Addressing collective trauma: Conceptual framework and intervention. *Traumatology*, 20(4), 251–260.
- 36.Southwick, S. M., et al. (2011). *Resilience and mental health*. Cambridge University Press.
- 37.Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score*. Penguin Books.
- 38.Ungar, M. (2012). The social ecology of resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.
- 39.Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. *American Psychologist*, 58(5), 45–55.
- 40.Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361.
- 41.Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- 42.Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- 43.Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333

44. Berkman, L. F., & Kawachi, I. (2000). *Social Epidemiology*. Oxford University Press.
45. Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245–266.
46. Collins, R. L. (2001). The psychology of trauma: A guide for clinicians and researchers. *Psychological Trauma*, 5(3), 201–209.
47. Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard Business Review*, 80(5), 46–55.
48. Greene, R. W. (2002). *The Vulnerable Child: Understanding Childhood Trauma*. New York: Guilford Press.
49. Grotberg, E. H. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. The Hague: Bernard van Leer Foundation.
50. Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis of resilience in the face of adversity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1432–1445.
51. Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). Oxford University Press.
52. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
53. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Resilience and emotional regulation. *In the Oxford Handbook of Stress and Health*, 351–372.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкети з психологічної стійкості студентської молоді у воєнний час

Данна анкета направлена, на студентів 1-6 курсу, різних факультетів, її ціль це пройти по ключовим критеріям психологічної стійкості, і встановити наскільки вони розвинуті у різних молодих людей. Ключові критерії психологічної стійкості це: **емоційна стабільність** як здатність контролювати свої емоції і реагувати адекватно в стресових ситуаціях; **рівень тривожності** міра інтенсивності та частоти відчуття тривоги, що може варіюватися від легкого занепокоєння до сильної паніки ; **когнітивна гнучкість** як здатність швидко адаптувати свої мисленнєві процеси до нових і непередбачуваних умов, приймати ефективні рішення в умовах невизначеності; **самоефективність** як здатність успішно виконувати конкретні завдання або досягати поставлених цілей; **резильєнтність** як здатність відновлюватися після труднощів і продовжувати рухатися вперед; **соціальна підтримка** є наявність міцних соціальних зв'язків і підтримки з боку оточення

Шкала оцінювання тесту:

1. Ваш вік:

2. Стать:

- А) Чоловіча

- Б) Жіноча

-В) Інша (будь ласка, уточніть):

3. Навчальний заклад:

4. Факультет/Спеціальність:

5. Як Ви оцінюєте свій рівень психологічної стійкості під час війни?

- А) Дуже високий – 5 балів
- Б) Високий – 4 бали
- В) Середній – 3 бали
- Г) Низький – 2 бали
- І) Дуже низький – 1 бал

6. Які емоції Ви відчуваєте найчастіше під час війни? (можна вибрати кілька)

- А) Страх
- Б) Тривога
- В) Злість
- Г) Сум
- І) Надія
- Д) Спокій

(Для кожного вибраного варіанту додайте 1 бал.)

7. Чи змінювалась Ваша здатність до навчання під час війни?

- А) Значно покращилась – 5 балів
- Б) Трохи покращилась – 4 бали

- В) Не змінилась – 3 бали
- Г) Трохи погіршилась – 2 бали
- Г) Значно погіршилась – 1 бал

8. Які стратегії ви використовуєте для зниження стресу? (можна вибрати кілька)

- А) Фізичні вправи
 - Б) Медитація або йога
 - В) Спілкування з друзями та родиною
 - Г) Захоплення або хобі
 - Г) Професійна психологічна допомога
 - Д) Інше (будь ласка, уточніть):
-
-

(Для кожного вибраного варіанту додайте 1 бал.)

9. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку свого навчального закладу під час війни?

- А) Так – 3 бали
- Б) Ні – 1 бал
- В) Частково – 2 бали

10. Як ви оцінюєте свою здатність долати труднощі під час війни?

- А) Дуже висока – 5 балів
- Б) Висока – 4 бали
- В) Середня – 3 бали
- Г) Низька – 2 бали
- Г) Дуже низька – 1 бал

11. Чи користувалися Ви послугами психолога або психотерапевта під час війни?

- А) Так, регулярно – 4 бали
- Б) Так, іноді – 3 бали
- В) Ні, але планую – 2 бали
- Г) Ні, і не планую – 1 бал

12. Як війна вплинула на Ваші соціальні зв'язки (дружба, родина тощо)?

- А) Значно покращились – 5 балів
- Б) Трохи покращились – 4 бали
- В) Не змінилися – 3 бали
- Г) Трохи погіршилися – 2 бали
- Г) Значно погіршилися – 1 бал

13. Чи відчуваєте Ви фізичну втому, яка може бути пов'язана зі стресом?

- А) Так, постійно – 1 бал
- Б) Так, іноді – 2 бали
- В) Ні – 3 бали

14. Чи вплинула війна на Ваші академічні результати?

- А) Значно покращились – 5 балів
- Б) Трохи покращились – 4 бали
- В) Не змінилися – 3 бали
- Г) Трохи погіршилися – 2 бали
- Г) Значно погіршилися – 1 бал

15. Які ресурси або підтримку ви хотіли б отримати для покращення своєї психологічної стійкості?

(Це відкрите питання, тому не потребує оцінки.)

16. Як війна вплинула на Ваші професійні або кар'єрні плани?

- А) Значно покращила – 5 балів
- Б) Трохи покращила – 4 бали
- В) Не змінила – 3 бали
- Г) Трохи погіршила – 2 бали
- Д) Значно погіршила – 1 бал

17. Як часто Ви відчуваєте втрату мотивації для навчання під час війни?

А) Дуже часто – 1 бал

Б) Іноді – 2 бали

В) Рідко – 3 бали

Г) Ніколи – 4 бали

18. Як Ви оцінюєте свій рівень концентрації під час навчання під час війни?

А) Дуже високий – 5 балів

Б) Високий – 4 бали

В) Середній – 3 бали

Г) Низький – 2 бали

Г) Дуже низький – 1 бал

19. Як Ви справляєтесь з інформаційною перевантаженістю під час війни?

А) Легко справляюсь – 5 балів

Б) Досить добре справляюсь – 4 бали

В) Маєте певні труднощі – 3 бали

Г) Справляюсь важко – 2 бали

Г) Важко взагалі – 1 бал

20. Чи впливає війна на Ваше фізичне здоров'я?

А) Так, негативно – 1 бал

Б) Лише незначно – 2 бали

В) Ні, не впливає – 3 бали

21. Як часто Ви намагаєтесь зберігати позитивний настрій під час війни?

А) Дуже часто – 5 балів

Б) Іноді – 4 бали

В) Рідко – 3 бали

Г) Ніколи – 2 бали

22. Чи змінювалась Ваша здатність до управління емоціями під час війни?

А) Покращилась – 5 балів

Б) Трохи покращилась – 4 бали

В) Не змінилась – 3 бали

Г) Погіршилась – 2 бали

Г) Значно погіршилась – 1 бал

23. Чи змінювався Ваше сприйняття майбутнього під час війни?

А) Сильно покращилось – 5 балів

Б) Трохи покращилось – 4 бали

В) Не змінилось – 3 бали

Г) Трохи погіршилось – 2 бали

Г) Сильно погіршилось – 1 бал

24. Як часто Ви звертаєтесь до медіа для отримання інформації про ситуацію на війні?

А) Дуже часто – 1 бал

Б) Іноді – 2 бали

В) Рідко – 3 бали

Г) Ніколи – 4 бали

25. Як Ви оцінюєте свій рівень стресу через війну?

А) Дуже високий – 1 бал

Б) Високий – 2 бали

В) Середній – 3 бали

Г) Низький – 4 бали

Г) Дуже низький – 5 балів

26. Як часто Ви думаєте про те, як буде виглядати країна після війни?

А) Дуже часто – 1 бал

Б) Іноді – 2 бали

В) Рідко – 3 бали

Г) Ніколи – 4 бали

27. Як війна вплинула на ваші інтелектуальні інтереси та активність?

А) Збільшила мою активність – 5 балів

Б) Трохи збільшила – 4 бали

В) Не змінила – 3 бали

Г) Трохи зменшила – 2 бали

Г) Значно зменшила – 1 бал

28. Як часто Ви відчуваєтесь знервованими через військову ситуацію?

А) Дуже часто – 1 бал

Б) Іноді – 2 бали

В) Рідко – 3 бали

Г) Ніколи – 4 бали

29. Чи використовуєте Ви релаксаційні техніки для підтримки свого психічного здоров'я?

А) Так, часто – 5 балів

Б) Іноді – 4 бали

В) Рідко – 3 бали

Г) Ніколи – 2 бали

30. Як Ви оцінюєте свою готовність до відновлення після війни?

А) Дуже висока – 5 балів

Б) Висока – 4 бали

В) Середня – 3 бали

Г) Низька – 2 бали

Г) Дуже низька – 1 бал

Інтерпретація результатів:

Загальний бал:

- 75-90 балів: Висока психологічна стійкість і адаптація до умов війни.
- 50-74 балів: Середній рівень стійкості; ви можете відчувати деякі труднощі, але здатні їх долати.
- 25-49 балів: Низький рівень стійкості; ви відчуваєте значні труднощі і потребуєте додаткової підтримки.
- 0-24 балів: Дуже низька стійкість; вам необхідна негайна підтримка і допомога для подолання труднощів.

Додаток Б

ТЕСТ-АНКЕТА

Приклад тест-анкети щодо самореалізації молоді у воєнний час, представляє з себе тест опитування яке направлене до тієї ж аудиторії що й опитування вище, тобто молодих студентів. Тільки в цьому випадку , стоїть ціль перевірити рівень критеріїв успішності та самореалізації у абітурієнтів. Критерії самореалізації: **мотиваційний рівень** відображає ступінь внутрішньої спонуки і бажання досягати цілей; **особистісний розвиток** включає процес постійного вдосконалення своїх знань, навичок та особистих якостей; **задоволеність життям** відображає суб'єктивне відчуття щастя і гармонії з власним життям; **соціальна активність** відображає участь людини у соціальному житті, її здатність встановлювати і підтримувати стосунки, брати участь у суспільних і громадських заходах.

1. Як ви оцінюєте важливість самореалізації у воєнний час для збереження психологічної стійкості?

- А) Дуже важлива – 5 балів
- Б) Важлива – 4 бали
- В) Середньої важливості – 3 бали
- Г) Мало важлива – 2 бали
- І) Зовсім не важлива – 1 бал

Критерій: мотиваційний рівень

2. Як впливає ситуація воєнного часу на вашу здатність до самореалізації?

- А) Стимулює – 3 бали
- Б) Тормозить – 1 бал
- В) Не впливає – 2 бали

Критерій: мотиваційний рівень

3. Чи змінилися ваші цілі та пріоритети у воєнний час через потребу самореалізації?

- А) Так, дуже – 3 бали
- Б) Так, трохи – 2 бали
- В) Ні, не змінилися – 1 бал

Критерій: мотиваційний рівень

4. Як ви знаходите ресурси для саморозвитку у воєнний час?

- А) У власних знаннях та навичках – 3 бали
- Б) У взаємодії з іншими людьми – 2 бали
- В) У літературі та навчальних матеріалах – 1 бал

Критерій: особистісний розвиток

5. Як ви оцінюєте свої досягнення у процесі самореалізації за останній час?

- А) Дуже задоволений/задоволена – 5 балів
- Б) Задоволений/задоволена – 4 бали
- В) Частково задоволений/задоволена – 3 бали
- Г) Незадоволений/незадоволена – 2 бали
- Г) Дуже незадоволений/незадоволена – 1 бал

Критерій: задоволеність життям

6. Чи відчуваєте ви підтримку оточуючих у вашому бажанні до самореалізації у воєнний час?

- А) Так, повністю – 3 бали
- Б) Так, але не повністю – 2 бали
- В) Ні, не відчуваю – 1 бал

Критерій: соціальна активність

7. Як ви ставитеся до невизначеності та нестабільності у воєнний час у контексті самореалізації?

- А) Розглядаю як можливість для розвитку – 3 бали
- Б) Стурбований/стурбована, але шукаю вихід – 2 бали
- В) Відчуваю важкість у вирішенні цього – 1 бал

Критерій: мотиваційний рівень

8. Які важливість має для вас самореалізація у воєнний час для збереження внутрішньої рівноваги?

- А) Дуже важлива – 5 балів
- Б) Важлива – 4 бали
- В) Середньої важливості – 3 бали
- Г) Мало важлива – 2 бали
- І) Зовсім не важлива – 1 бал

Критерій: мотиваційний рівень

9. Чи відчуваєте ви втому або вигорання у зв'язку з надмірною самореалізацією у воєнний час?

- А) Так, дуже часто – 1 бал
- Б) Час від часу – 2 бали
- В) Ні, не відчуваю – 3 бали

10. Як ви визначаєте успіх у самореалізації у воєнний час?

- А) Досягнення конкретних цілей – 2 бали
- Б) Постійний розвиток та самовдосконалення – 3 бали

11. Як ви оцінюєте вплив воєнного часу на вашу здатність до прийняття рішень у житті?

- А) Позитивно впливає – 3 бали
- Б) Нейтрально впливає – 2 бали
- В) Негативно впливає – 1 бал

Критерій: особистісний розвиток

12. Як часто ви відчуваєте необхідність шукати нові можливості для самореалізації під час воєнного часу?

- А) Дуже часто – 3 бали
- Б) Іноді – 2 бали
- В) Рідко – 1 бал

Критерій: мотиваційний рівень

13. Чи вважаєте ви, що воєнний час сприяє розвитку ваших творчих здібностей?

- А) Так, однозначно – 3 бали
- Б) Іноді, залежить від обставин – 2 бали
- В) Ні, творчість пригнічується – 1 бал

Критерій: мотиваційний рівень

14. Як ви оцінюєте своє фізичне здоров'я в умовах війни, з огляду на вашу здатність до самореалізації?

- А) Чудове фізичне здоров'я – 3 бали
- Б) Добре, але з деякими труднощами – 2 бали
- В) Погіршене здоров'я – 1 бал

Критерій: фізичне здоров'я

15. Як ви ставитесь до планування вашої кар'єри у воєнний час?

- А) Активно планую майбутнє – 3 бали
- Б) Планую, але з обмеженнями – 2 бали
- В) Не планую через непередбачуваність – 1 бал

Критерій: соціальна активність

16. Чи допомагає вам виявлення своїх сильних сторін у цей період для самореалізації?

- А) Так, дуже допомагає – 3 бали

Б) Іноді допомагає – 2 бали

В) Ні, не відчуваю підтримки – 1 бал

Критерій: мотиваційний рівень

17. Як ви ставитесь до труднощів, з якими стикаєтесь при самореалізації у воєнний час?

А) Використовую їх як можливість для зростання – 3 бали

Б) Вони засмучують, але я шукаю вихід – 2 бали

В) Я відчуваю, що не можу з ними впоратися – 1 бал

Критерій: особистісний розвиток

18. Як ви оцінюєте підтримку своєї родини та друзів у вашому бажанні до самореалізації під час війни?

А) Вони повністю підтримують мене – 3 бали

Б) Вони підтримують частково – 2 бали

В) Я не відчуваю підтримки – 1 бал

Критерій: соціальна активність

19. Чи вважаєте ви важливим збереження зв'язків з людьми, які можуть допомогти в самореалізації в умовах війни?

А) Дуже важливо – 3 бали

Б) Важливо, але не завжди можливо – 2 бали

В) Не вважаю це важливим – 1 бал

Критерій: соціальна активність

20. Як часто ви переживаєте сумніви щодо своїх можливостей для самореалізації в умовах війни?

А) Дуже часто – 1 бал

Б) Іноді – 2 бали

В) Рідко – 3 бали

Критерій: мотиваційний рівень

21. Як ви ставитесь до необхідності адаптувати свої цілі та плани в умовах війни?

А) Легко адаптуюся – 3 бали

Б) Адаптуюсь з труднощами – 2 бали

В) Мені важко адаптуватися – 1 бал

Критерій: особистісний розвиток

22. Чи допомагає вам підтримка громадських ініціатив у самореалізації?

А) Так, дуже допомагає – 3 бали

Б) Допомагає частково – 2 бали

В) Не відчуваю такої підтримки – 1 бал

Критерій: соціальна активність

23. Як ви оцінюєте можливості для навчання та розвитку у воєнний час?

А) Дуже високі – 3 бали

Б) Середні – 2 бали

В) Обмежені – 1 бал

Критерій: особистісний розвиток

24. Як ви ставитесь до необхідності працювати в умовах обмежених ресурсів під час війни?

А) Це стимулює мою творчість – 3 бали

Б) Це створює труднощі, але я справляюсь – 2 бали

В) Це сильно ускладнює мою діяльність – 1 бал

Критерій: мотиваційний рівень

25. Як часто ви ставите собі нові завдання для самореалізації в умовах війни?

А) Дуже часто – 3 бали

Б) Іноді – 2 бали

В) Рідко – 1 бал

Критерій: мотиваційний рівень

26. Чи вважаєте ви важливим зберігати фізичну активність у період війни для підтримки самореалізації?

А) Дуже важливо – 3 бали

Б) Важливо, але важко зберігати – 2 бали

В) Не вважаю це важливим – 1 бал

Критерій: фізичне здоров'я

27. Як ви оцінюєте рівень стресу, який виникає через спроби самореалізації під час війни?

- А) Високий рівень стресу – 1 бал
- Б) Середній рівень стресу – 2 бали
- В) Низький рівень стресу – 3 бали

Критерій: задоволеність життям

28. Як ви реагуєте на зміну обставин, які впливають на вашу самореалізацію в умовах війни?

- А) Гнучко реагую – 3 бали
- Б) Реагую з певними труднощами – 2 бали
- В) Важко змінювати свої плани – 1 бал

Критерій: мотиваційний рівень

29. Чи допомагає вам відчуття безпеки в умовах війни для досягнення самореалізації?

- А) Так, значно допомагає – 3 бали
- Б) Частково допомагає – 2 бали
- В) Ні, не допомагає – 1 бал

Критерій: мотиваційний рівень

30. Як ви оцінюєте свої емоційні ресурси для самореалізації під час війни?

- А) Високі – 3 бали

Б) Середні – 2 бали

В) Низькі – 1 бал

Критерій: емоційна стійкість

31. Як ви ставитесь до необхідності переосмислення своїх життєвих цінностей у воєнний час?

А) Легко переосмислюю – 3 бали

Б) Складно, але я намагаюсь – 2 бали

В) Не готовий/готова переосмислювати – 1 бал

Критерій: особистісний розвиток

32. Як ви оцінюєте роль волонтерської діяльності у вашій самореалізації під час війни?

А) Дуже важлива – 3 бали

Б) Має значення, але не є пріоритетом – 2 бали

В) Не важлива – 1 бал

Критерій: соціальна активність

33. Як ви відчуваєтесь щодо взаємодії з новими людьми під час війни для досягнення самореалізації?

А) Це дає мені сили і мотивацію – 3 бали

Б) Іноді дає, іноді ні – 2 бали

В) Це не допомагає – 1 бал

Критерій: соціальна активність

34. Як ви оцінюєте свою здатність зберігати позитивний настрій в умовах війни для досягнення самореалізації?

А) Легко зберігаю позитивний настрій – 3 бали

Б) Іноді вдається зберігати настрій – 2 бали

В) Важко зберігати позитив – 1 бал

Критерій: емоційна стійкість

Інтерпретація результатів за критеріями:

Мотиваційний рівень:

- 20-16 балів: Висока мотивація до самореалізації.
- 15-10 балів: Середня мотивація, можливо, є певні перешкоди.
- 9-4 бали: Низька мотивація, важко знайти внутрішні ресурси для самореалізації.

Особистісний розвиток:

- 6 балів: Ви активно займаєтеся особистісним розвитком.
- 4-5 балів: Ви прагнете розвитку, але стикаєтеся з деякими перешкодами.
- 2-3 бали: Особистісний розвиток не є пріоритетом або важко реалізується.

Задоволеність життям:

- 10-8 балів: Ви дуже задоволені своїм життям і відчуваєте гармонію.

- 7-5 балів: Задоволеність життям є, але є деякі аспекти, що потребують покращення.
- 4-2 бали: Низька задоволеність життям, можливо, ви відчуваєте стрес або вигорання.

Соціальна активність:

- 6-5 балів: Ви активно берете участь у соціальному житті і відчуваєте підтримку.
- 4-3 бали: Ви соціально активні, але не завжди відчуваєте підтримку.
- 2-1 бал: Низька соціальна активність, можливо, ви не відчуваєте підтримки оточуючих.

Додаток В

СОМОАЛ(Тест)

Прочитайте кожне з наступних тверджень і оцініть, наскільки вони відповідають вашому ставленню або думкам, використовуючи шкалу від 1 до 5:

1 - Абсолютно не згоден

2 - Дещо не згоден

3 - Нейтрально

4 - Дещо згоден

5 - Абсолютно згоден

1. Я відчуваються впевненим у собі навіть у стресових ситуаціях воєнного часу.

2. Моя здатність до самоконтролю не зменшується під час військових конфліктів.

3. Я вмію знаходити позитиви навіть у складних воєнних умовах.

4. Мені легко знаходити способи вирішення проблем, що виникають через воєнний конфлікт.

5. Я здатний швидко адаптуватися до змін в умовах життя під час військових дій.
6. Мої емоційні реакції на стрес не заважають мені продовжувати звичний ритм життя воєнного часу.
7. Я відчуваю сильний внутрішній потяг до допомоги іншим людям під час військових конфліктів.
8. Мені важко зберігати спокій у стресових ситуаціях воєнного часу.
9. Я часто знаходжу підтримку у друзів або сім'ї під час військових дій.
10. Я можу легко відпускати роздратування або гнів, що виникає у воєнний період.
11. Я вважаю, що мої особисті цінності залишаються стійкими під час воєнного конфлікту.
12. Моя внутрішня мотивація не зменшується через стрес воєнного часу.
13. Я вмію ефективно працювати в команді навіть у важких умовах воєнного конфлікту.
14. Мої справжні почуття та емоції не піддаються значним змінам під час воєнного стресу.
15. Я часто використовую можливості для особистісного зростання навіть у воєнний період.
16. Моя здатність до творчого мислення не страждає через воєнний конфлікт.
17. Я відчуваю потребу у постійному особистісному зростанні навіть у воєнний період.
18. Моя здатність до самовдосконалення залишається важливою у воєнний період.
19. Я знаходжу радість у спілкуванні з іншими людьми навіть у воєнний період.
20. Моя здатність до творчого вираження не зменшується через воєнний конфлікт.

Додаток Е

Шкала Ріффа (Ryff Scales of Psychological Well-Being, PWB)

Шкала Ріффа (Ryff Scales of Psychological Well-Being, PWB) є одним з найбільш використовуваних інструментів для оцінки психологічного благополуччя. Вона була розроблена Каролін Ріфф у 1989 році і включає шість ключових аспектів психологічного благополуччя. Ось як виглядає її структура:

1. Самоприйняття (Self-Acceptance)

Цей аспект оцінює позитивне ставлення до себе, усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, прийняття себе таким, яким є.

- Людина з високим рівнем самоприйняття має позитивний образ себе, високу самооцінку та приймає свої недоліки.
- Питання можуть бути:
 - Я задоволений/задоволена тим, хто я є.
 - Я приймаю всі свої недоліки та слабкі сторони.

2. Особистісний ріст (Personal Growth)

Цей аспект включає в себе прагнення до особистісного розвитку, навчання і самовдосконалення, а також здатність бачити своє життя як процес, який продовжує розвиватися.

- Людина з високим рівнем особистісного зростання відчуває, що її життя має сенс, і що вона активно працює над своїм розвитком.
- Питання можуть бути:
 - Я постійно намагаюся вдосконалювати себе.
 - Я відчуваю, що моє життя стає кращим.

3. Автономія (Autonomy)

Автономія стосується здатності приймати рішення на основі власних переконань і цінностей, а не через соціальні тиски чи очікування оточуючих.

- Людина з високим рівнем автономії не залежить від думки інших і керується власними переконаннями.
- Питання можуть бути:
 - Я приймаю рішення самостійно, навіть якщо вони відрізняються від думки інших.
 - Я відчуваю, що можу контролювати своє життя.

4. Контроль за навколишнім світом (Environmental Mastery)

Цей аспект визначає здатність людини впливати на навколишнє середовище, управляти своїм життям і ефективно справлятися з життєвими обставинами.

- Людина з високим рівнем контролю може ефективно організовувати своє оточення та справлятися з проблемами.
- Питання можуть бути:
 - Я маю контроль над своєю повсякденною ситуацією.
 - Я відчуваю, що здатен/здатна справлятися з життєвими труднощами.

5. Мета в житті (Purpose in Life)

Цей аспект стосується відчуття сенсу життя, визначеності і цілеспрямованості.

- Людина з високим рівнем мети в житті відчуває, що її існування має цілі та смисл, і що вона активно рухається до своїх життєвих цілей.
- Питання можуть бути:
 - Я відчуваю, що моє життя має певний сенс.
 - Я маю чітке уявлення про те, чого хочу досягти в житті.

6. Відносини з іншими (Positive Relations with Others)

Цей аспект стосується здатності підтримувати близькі та позитивні відносини з іншими людьми, вміння співпереживати і встановлювати емоційно значущі зв'язки.

- Людина з високим рівнем цього аспекту має підтримуючі, довірливі відносини і є емпатійною.
- Питання можуть бути:
 - Я маю емоційно близькі стосунки з людьми, яким довіряю.
 - Я відчуваю, що можу допомогти іншим людям, коли вони цього потребують.

Структура шкали:

Шкала Ріффа складається з 54 тверджень, по 9 для кожного з шести аспектів. Для оцінки кожного аспекту респондент відповідає на питання за 6-бальною шкалою, де:

- 1 – «Зовсім не згоден/не згодна»
- 6 – «Повністю згоден/згодна»

Інтерпретація

результатів:

Високі бали в кожному з аспектів вказують на високий рівень психологічного благополуччя в конкретній сфері. Загальний бал можна використовувати для оцінки загального психологічного благополуччя людини, порівнюючи з нормами для різних вікових груп і соціальних контекстів.

Ця шкала дає можливість оцінити не лише загальне благополуччя, але й визначити, в яких конкретно сферах життя людина може потребувати підтримки або розвитку.

