ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально–науковий інститут психології

Кафедра психології

Балуєва Вікторія Денисівна

Кваліфікаційна робота

Особливості життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни

053 «Психологія»
«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ В.Д. Балуєва

Науковий керівник Острова Вікторія Дмитрівна канд. психол. наук, доцент кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....7

1.1. Поняття життєвої перспективи особистості у психологічній літературі.....7

1.2. Структура та зміст життєвих перспектив особистості.....13

1.3. Психологічні передумови формування життєвих перспектив особистості в умовах війни.....21

Висновки до розділу 1.....28

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....30

2.1. Організація та методики дослідження особливостей життєвих перспектив студентів в умовах війни.....30

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей життєвих перспектив студентів в умовах війни.....39

Висновки до розділу 2.....60

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....62

3.1. Теоретичні засади створення програми.....62

3.2. Структура та зміст програми психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни…….....73

3.3. Рекомендації для практичного впровадження.....83

Висновки до розділу 3.....86

ВИСНОВКИ.....88

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....92

ДОДАТКИ.....98

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Станом на 1 січня 2022 року, в Україні проживало близько 9,97 млн молоді віком 14–35 років, що становило 24,3 % населення країни.

У 2022–2023 роках через масштабне вторгнення Росії понад 36 500 випускників шкіл (16 %) були переміщені, з них близько 64 % виїхали за кордон [50].

Аналітика UNDP (травень–червень 2024) виявила, що війна вплинула на соціально–економічні умови, освітні можливості, міграційні наміри та правовий статус уразливих верств молоді.

Проблема формування життєвої перспективи особистості набуває особливого значення в умовах сучасного етапу розвитку людства. Постійні кризи та відсутність стійких соціальних орієнтирів породжують відчуття невпевненості й розгубленості щодо майбутнього як на індивідуальному, так і на суспільному рівні. Вкрай важливо осмислити, у якому напрямку рухається суспільство, які можливості відкриває глобальна соціальна система для розвитку особистості, її самореалізації, задоволення потреб та втілення амбіцій. Намагаючись зрозуміти реалії повсякдення, людина фактично формує основу для побудови своєї життєвої перспективи.

Дослідження життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни значною мірою зумовлена сучасними суспільними викликами, перед якими постала Україна. Повномасштабне вторгнення Російської Федерації не лише змінило звичний уклад життя мільйонів українців, але й спричинило глибокі трансформації у свідомості та поведінкових моделях молодого покоління. Унікальність цієї ситуації полягає в одночасному впливі різних стресових чинників – від загрози фізичної небезпеки до соціально–економічної нестабільності, що ставить під сумнів сформовані раніше уявлення про життєві плани та перспективи.

Студентська молодь є однією з найбільш уразливих груп, оскільки саме цей період життя визначає ключові життєві стратегії, кар'єрні орієнтири та особистісний розвиток. В умовах війни студенти часто опиняються перед вибором: залишатися в країні чи емігрувати, продовжувати освіту в традиційній формі чи пристосовуватися до нових, часто дистанційних, форматів навчання. Такі рішення мають тривалі наслідки як для окремих індивідів, так і для суспільства в цілому, зокрема у контексті формування людського капіталу та майбутньої економічної стабільності країни.

Проблематика формування життєвих перспектив особистості знайшла відображення у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Серед українських дослідників варто виділити праці А. М. Большакової, Н.А. Буняк, Н.Д. Винник, Н.Д. Володарської, І.В. Гаркуші, Т.Т. Гончар, О.В. Горецької, О.М. Гриньової, І.А. Гуляс, А.І. Данько, С.В. Крутька, М.П. Кухти, А.Є. Левенця, В.Г. Панка, М.М. Реви, Н.І. Тавровецької, Т.Ю. Торгашева та ін. У своїх працях вони аналізували психологічні передумови становлення життєвих перспектив, їх зв'язок із самооцінкою, соціальною активністю та ціннісними орієнтаціями особистості. Окрему увагу приділено проблемі адаптації студентської молоді в умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів.

Зарубіжні дослідники також значно розширили наукове розуміння цього феномена. Так, Decі E.L. та Ryan M.R. у межах теорії самодетермінації розглядали життєві перспективи крізь призму внутрішньої мотивації та базових психологічних потреб. Antoci D. досліджував соціально–економічні чинники формування життєвих планів і перспектив у молодого покоління. Pengjuan F. аналізував культурні аспекти та відмінності у формуванні життєвих орієнтирів у різних країнах. Preiner M., Wirth M., Wettstein M. та Rothermund K. приділяли увагу віковим та когнітивним особливостям осмислення майбутнього, проблемам суб'єктивного благополуччя та життєвої задоволеності.

Для України ця проблематика має особливе значення, оскільки саме студентська молодь стане основою відновлення країни у поствоєнний період. Їхні життєві перспективи, рівень соціальної адаптації та професійна реалізація стануть ключовими чинниками у формуванні сталого розвитку держави. Вивчення цієї теми дозволяє не лише краще зрозуміти вплив війни на молодь, але й розробити практичні рекомендації для освітніх установ, психологів і соціальних служб.

Об'єкт дослідження: життєві перспективи студентської молоді.

Предмет дослідження: особливості життєвих перспектив студентів в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття життєвої перспективи особистості у психологічній літературі.

2. Дослідити соціально–психологічний стан студентської молоді та визначити його вплив на формування життєвих перспектив в умовах війни.

3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни.

4. Розробити програму психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни.

5. Розробити практичні рекомендації для освітніх і соціальних інституцій щодо підтримки студентів.

Методи дослідження:

– *теоретичні:* аналіз, синтез та узагальнення літератури, порівняння, абстрагування, індукція та дедукція по темі дослідження;

– *емпіричні:* тест «Оцінка життєвих та часових перспектив особистості» в адаптації О.М. Сеник, тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) в адаптації Д. А. Леонтьєва, методика визначення самооцінки, автор Л. Д. Столяренка, а також авторська анкета «Особливості життєвих перспектив

студентської молоді в умовах війни», яка включає як закриті, так і відкриті запитання, для обробки яких використовувався комбінований підхід.

– *математичні:* статистичний опис, кореляційний аналіз, відсотковий розподіл, контент–аналіз, графічне представлення даних.

Наукова новизна дослідження:

удосконалено:

– підходи до діагностики життєвих перспектив студентів, зокрема критерії оцінювання мотиваційної спрямованості, адаптації та часових орієнтацій;
– психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток стресостійкості й відновлення позитивного бачення майбутнього.

дістали подальшого розвитку:

– теоретичні уявлення про вплив воєнних чинників на життєві плани та ціннісні орієнтації молоді;
– підходи до профілактики психологічної дезадаптації та формування позитивних життєвих перспектив у студентів в умовах війни.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження "Особливості життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни" мають важливе прикладне значення та можуть бути використані в таких напрямках:

- Освітніх установ, які можуть впроваджувати програми психологічної підтримки студентів, орієнтовані на стабілізацію їхнього емоційного стану та планування майбутнього.
- Психологів і соціальних працівників для розробки рекомендацій та інструментів підтримки молоді в умовах кризи.
- Формування державної політики у сфері молодіжної підтримки, спрямованої на збереження мотивації до навчання та професійного зростання.

Матеріали дослідження можуть бути використані під час підготовки курсів із соціальної психології, педагогіки, психології розвитку особистості та молодіжної політики.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи полягала у написанні тези з теми такої, як: «Особливості життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни». *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно–правові, соціально–економічні аспекти розвитку* : тези доп. VII Міжнар. конф. (м.Київ, 04 груд. 2025 р.). Київ, 2025. URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE–2025/paper/view/3069 .

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел 81 та додатків. Загальний обсяг роботи становить 119 сторінок, із них 91 сторінка – основного тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття життєвої перспективи особистості у психологічній літературі

Проблема формування життєвих перспектив особистості існувала завжди, проте в науковій літературі її частіше розглядали крізь призму адаптації людини до суспільства та його цінностей (соціальних перспектив) у контексті професійного або особистісного самовизначення. При цьому домінував інформаційний підхід, який більше зосереджувався на передачі знань, аніж на розвитку якостей та здібностей самої людини [11].

Складність у дослідженні особистісних перспектив пояснюється недостатньою розробленістю самого поняття. Життєві перспективи є багатовимірним феноменом, що відображає взаємодію «людина–світ», «я та інші», «людина і суспільство». Ці відносини не є статичними, а перебувають у динамічному руслі. Як елемент життєвого поля особистості, перспективи вивчаються через парадигму життєвого шляху людини, де самореалізація розглядається як соціально–психологічний феномен і визначається історично [4].

У психології можна знайти численні підходи до аналізу процесу планування людиною свого майбутнього. Уже в 1930–х роках психологи запропонували більш конкретні визначення понять, пов’язаних із життям. Зокрема, Ш. Бюлер вперше ввела поняття життєвого шляху, визначаючи його як динамічний і закономірний розвиток життя конкретної людини, що піддається опису та поясненню [6]. П. Жане уточнював це поняття, трактуючи життєвий шлях як еволюцію особистості через послідовність вікових етапів та біографічних змін [22].

Для чіткого розуміння терміну «життєва перспектива» слід спершу розглянути саме поняття «перспектива». Це бачення власних цілей і смислів у

контексті можливостей їх досягнення. Латинське походження цього слова («perspicere», тобто «бачити наскрізь») відображає ідею погляду в майбутнє або напрямків розвитку, що відкриваються перед людиною [30]. У загальному значенні перспектива може означати: систему зображення предметного світу згідно з оптичним сприйняттям, спосіб зображення просторових об'єктів на площині, погляд удалину або плани на майбутнє. У психологічному розумінні поняття «перспектива» здебільшого стосується саме бачення майбутнього [27,42].

У психології це «бачення майбутнього» описується за допомогою таких термінів, як «часова перспектива», «психологічна перспектива», «особиста перспектива», «особистісне майбутнє» тощо. Частина цих понять є синонімами, тоді як інші мають певні змістовні відмінності. Зокрема, існують погляди, що часова перспектива і життєва перспектива позначають один і той самий суб'єктивний параметр часу [1,5,61].

Психологічна перспектива характеризується здатністю людини уявляти та прогнозувати своє майбутнє. Ця здатність значною мірою залежить від типу особистості. У старшому підлітковому віці людина переважно живе майбутнім, однак її уявлення можуть значно варіюватися. Для одних воно асоціюється з професійними прагненнями або кар'єрним успіхом; для інших – із особистими мріями чи створенням сім'ї; для когось – із базовими взаємовідносинами (дружба, любов). Проблеми невизначеності, наприклад вибір професії або вступ до університету, можуть створювати прірву між сьогоденням і майбутнім [16].

Особистісна перспектива – це не просто здатність людини заглядати в майбутнє, але й її готовність до нього в теперішньому, а також ставлення до можливих викликів, таких як труднощі чи невизначеність. Навіть людина з розмитими, недиференційованими чи неусвідомленими уявленнями про майбутнє, обмеженими слабкою уявою, може володіти такою перспективою. Вона є передусім рисою особистості, що свідчить про її зрілість, потенціал для розвитку та здатність грамотно організовувати свій час [43].

У психології поняття життєвої перспективи досліджують для поглиблення розуміння чинників, які визначають напрям і зміст життєвого шляху людини. Вивчення передбачає аналіз зв'язку між діями індивіда на певних етапах його життєвої траєкторії та майбутніми цілями й очікуваннями. Розгляд життєвих перспектив відбувається переважно в межах концепцій життєвого шляху. У широкому розумінні життєва перспектива є складно структурованою системою особистих цілей і цінностей, які людина прагне втілити у своєму житті, виходячи з індивідуальних критеріїв, таких як ефективність, сенс і якість життя [28].

Згідно з одним із визначень, життєва перспектива розглядається як сукупність умов і обставин, що створюють можливості для оптимального розвитку та просування індивіда у житті [26].

Український соціолог Є. Головаха трактує це поняття як цілісну картину майбутнього, побудовану на складному взаємозв'язку запрограмованих і очікуваних подій. Ці події пов'язані з людиною через суспільну цінність і її особистісне розуміння сенсу життя [13].

Життєва перспектива в загальному розумінні розуміється як упорядкована відносно часової осі сукупність уявлень людини про власне майбутнє, при цьому акцент робиться на цільовій визначеності сьогодення психологічним майбутнім. Поряд із пріоритетом детального та всебічного вивчення психологічного майбутнього враховується наявність його взаємозв'язку з минулим і сьогоденням.

Життєва перспектива не завжди відкривається людині лише тому, що вона має психологічну здатність передбачати майбутнє або володіє особистим потенціалом, зрілістю і ресурсами. Вона є сукупністю умов та обставин, які дозволяють індивіду продуктивніше рухатися вперед і реалізувати себе за наявності сприятливого середовища. [7,50]

Найчастіше життєва перспектива стає досяжною для тих, хто успішно створив систему міцних і багатогранних відносин уже в сьогоденні. Ці життєві опори з часом стають усе ціннішими та утворюють так звану життєву позицію,

яка формує цілісний та перспективний вектор розвитку особистості. Досягнуті людиною ключові етапи її життя служать фундаментом для легшого досягнення подальших цілей, знижуючи енергозатрати й забезпечуючи певну стабільність і прогнозованість майбутнього.

Однак людина, яка має особисту перспективу, але не виробила чіткої життєвої позиції, ризикує швидко вичерпати свої ресурси та можливості. Це призводить до потрапляння в складні життєві періоди, повні нерозв'язаних проблем чи нестачі подій, що не сприяють саморозвитку й зростанню [10].

У зарубіжній психології ця проблема розглядається крізь призму часової перспективи життя. Одним із перших, хто висловив цю ідею, був К. Левін, чий вплив на сучасну соціальну психологію важко переоцінити. Він трактував часову перспективу як цілісне уявлення індивіда про його психологічне майбутнє та минуле, яке проявляється в теперішньому часі на реальному та різноманітних нереальних рівнях.[31]

Схожого підходу дотримувалася й Б. Зейгарник, яка розуміла часову перспективу як інтеграцію майбутнього і минулого, реального й уявного аспектів життя в контекст поточного моменту.[24]

За позицією Франкла, котрий запропонував вивчати часову перспективу як окремий напрям психологічного дослідження, у свідомості людини існує тісний взаємозв'язок і взаємозалежність минулого, теперішнього і майбутнього [62,71]].

Подальший розвиток вивчення часової перспективи знайшов своє втілення у роботах французького психолога П. Фресса. Його експериментальні дослідження зробили величезний внесок у розуміння сутності людського сприйняття часу, що розуміється як сприйняття змін і подальше пристосування до них, яке, до того ж, здійснюється через управління людиною власною пам'яттю.[63] Ці висновки дозволили йому сформулювати розуміння часової перспективи як своєрідного «часового горизонту» особистості – комплексу уявлень, що організовує як спогади, так і уявлення про майбутнє.

Ж. Нюттен, автор теорії часової перспективи особистості в концепції «духовної людини», пояснював її як поведінкове майбутнє, представлене в сьогоденні предметами–цілями, існуючими у внутрішньому плані особистості. Саме вони, вважав він, значною мірою стимулюють активність особистості в сьогоденні, крім реально існуючих і сприйнятих «тут і зараз», організовують її в часовій перспективі. Ж. Нюттен називає ці об'єкти–цілі «мотиваційними об'єктами» особистості [39,74,75,76,77].

Ф. Зімбардо зробив великий внесок у дослідження часової перспективи. Для розуміння сутності цього явища в психіці людини він виділив категорію стимулів і категорію індивідуальних відмінностей, об'єктивно наявних у поточних життєвих ситуаціях, на які суб'єктивність особистості реагує в аспекті власної індивідуальності. Взаємозв'язок цих процесів створює в людини ледь свідомо усвідомлену картину минулого, сьогодення і майбутнього, а її якісні характеристики визначають вибір людини, мотиваційно–діяльнісні характеристики її поведінки (як у сьогоденні, так і щодо майбутніх перспектив) [82].

У роботі Т. Коттла міститься розуміння часової перспективи як здатності індивіда діяти в сьогоденні в світлі передбачення подій відносно віддаленого майбутнього [70].

У психології вивчаються часові характеристики нейрофізіологічних, психофізіологічних процесів, станів і утворень. Вищим рівнем є особистісний рівень, який виступає інтегративною основою для всіх попередніх і розкривається в контексті динаміки часу життєвого шляху особистості. [36]

У дослідженнях феномену психологічного часу особистості можна виділити дві течії та підходи:

1. Еволюційно–генетичний підхід до особистості, при якому людський час зводиться до психологічних змін в «об'єктивно–біографічному часі». Цей підхід був теоретично обґрунтований і реалізований у працях Ш. Бюлер, П. Жане, К. Левіна та ін. Час тут виступає як об'єктивна умова життя і пов'язаний з життєвими подіями особистості. Події, як ключові моменти

життя, відображаються і сприймаються людиною, а потім визначають її поведінку в процесі життя. З позиції подієвого підходу сукупність цілей і перспектив розглядається як система, що має певну структурну впорядкованість і функціональне призначення в регулюванні поведінки людини. Однак у цьому випадку не враховується вплив суб'єктивного часу на поведінку особистості.[6,22,31]

2. Другий підхід до вивчення психологічного часу фокусується на сфері суб'єктивного, тобто психологічний час тут визначається переважно внутрішніми, суб'єктивними факторами. У рамках цього підходу досліджуються різні аспекти часової перспективи: тривалість, диференціація, послідовність, реалістичність. [23]

Т. Гісме використовує термін «орієнтація на майбутнє», який за змістом схожий на «перспективу майбутнього», що означає загальну здатність передбачати, структурувати та проливати світло на майбутнє, включаючи когнітивний розвиток планів і проектів, і відображає ступінь зацікавленості та залученості в майбутнє. [72]

У цьому контексті слід відзначити працю З. Залескі, де, визначаючи «особистісне майбутнє», автор має на увазі, насамперед, здатність людини передбачати майбутні події, будувати плани різного ступеня терміновості, орієнтуватися на різного роду можливості. [35]

Аналіз змісту запропонованих підходів дозволяє простежити певну схожість у розумінні життєвих перспектив з різних наукових позицій. Проте питання визначення терміну залишається відкритим і потребує додаткового наукового дослідження. Визначимо та проаналізуємо основні основи нашого розуміння «життєвої перспективи особистості».

1. Локалізація у свідомості. У свідомості представлені життєві перспективи, що визначаються за допомогою таких наукових понять, як «уявлення», «образ», «картина» тощо. Так, Г. Томе наголошує на репрезентації темпоральних питань у людській свідомості; К. Левін говорить про це як про своєрідну самопроекцію людини в майбутнє[31]; Ж. Нюттен

вважає, що часова перспектива, на відміну від просторової, не існує в просторі сприйняття, а може бути представлена лише «ментально», у свідомості людини[39]; Т. Коттл, розуміючи часову перспективу, виходить з її трактування як здатності індивіда діяти в сьогоденні з урахуванням передбачення подій відносно віддаленого майбутнього.[70]

2. Зміст життєвих перспектив – це сукупність запланованих і очікуваних майбутніх подій, які роблять уявлення про майбутнє організованими. У центрі уваги досліджень на сучасному етапі розвитку цієї проблеми перебуває переважно лінія планування особистістю майбутнього (поряд із лінією ймовірнісної можливості настання будь–якої події в житті людини). Виходячи з розуміння наукових поглядів, до змісту перспективи з точки зору її планування можна віднести життєві цілі, ціннісні орієнтації, плани, програми, засоби досягнення цілей. Провідне місце в організації планування зазвичай відводиться життєвій меті. [57,65]

Отже, дослідження життєвих перспектив особистості здійснюються з різних підходів і точок зору. Попри виявлені відмінності в трактуванні цього феномену, сьогодні немає підстав говорити про радикальну розбіжність у поглядах на характер і зміст життєвих перспектив у різних наукових школах. Наразі, завдяки багатогранним дослідженням, вдалося сформувати цілісне уявлення про внутрішньо–психологічні зв’язки, детермінанти, ресурси та механізми регуляції життєвих перспектив особистості.

1.2. Структура та зміст життєвих перспектив особистості

Для дослідження проблеми життєвих перспектив особистості необхідно виокремити основні риси цього явища. Глибоке осмислення їх змістовних характеристик сприятиме не лише вирішенню науково–теоретичних і методологічних завдань, але й практичному розв’язанню актуальних проблем сучасної психології.

Дослідники пропонують різні підходи до аналізу життєвих перспектив. Одні розглядають їх через призму параметрів складності–простоти та

віддаленості–закритості. Інші акцентують на співвідношенні минулого, теперішнього та майбутнього. Треті вивчають їх через ціннісний зміст. Найбільш цілісним виглядає підхід, який поділяє життєві перспективи на три основні типи: когнітивні, особистісно–мотиваційні та власне життєві.

1) когнітивна перспектива передбачає здатність людини усвідомлено й детально будувати плани, структурувати майбутнє, бачити свої цілі та уявляти себе в прийдешньому;

2) особистісно–мотиваційна перспектива проявляється тоді, коли людині бракує чітких пізнавальних планів чи уявлень про майбутнє, проте мотивація досягнення сприяє сильній спрямованості на мету. Це створює певну внутрішню готовність до подолання труднощів і невизначеностей, навіть якщо вони суперечать знанню чи логіці;

3) життєва перспектива формується на основі попереднього досвіду. Досягнута особиста позиція стає джерелом потенціалу й пріоритетів, які забезпечують успіх у майбутньому. Ця перспектива тісно пов’язана з рівнем життєвих здобутків у сьогоденні, які визначають можливості для досягнень у майбутньому. По суті, це реальний потенціал індивіда, закладений у його минулому досвіді, рівні розвитку та поточних здібностях. Він виступає основною рушійною силою для досягнення успіху.[3,14,73]

Проте життєва позиція може суттєво впливати на реалізацію перспективи. Вона здатна як закрити можливості для руху вперед (навіть за наявності когнітивної перспективи та мотивації), так і відкрити новий рівень потенціалу, який можна втілити у конкретних формах життя. Життєва позиція визначається такими факторами, як рівень освіти, професіоналізм, соціальний статус, особистісні досягнення, зрілість і напрацьовані соціальні зв’язки.

Поділ життєвих перспектив на ці три типи допоміг подолати протиріччя щодо ролі мотивації. Було встановлено, що мотивація досягнення не є єдиним чинником, який спонукає людину рухатися вперед. Тимчасова проекція особистості може формуватися на основі інших механізмів поряд із мотивацією. [8]

Життєві перспективи, як плід людської свідомості, формують своєрідний набір уявлень, образів і ключових характеристик майбутнього. [49] Хоча ці категорії мають доволі загальний характер, сучасна психологія вже визначила конкретні параметри, що дозволяють детально окреслити життєві перспективи індивіда.

Таким чином, усі зазначені параметри можна систематизувати наступним чином:

– структура життєвих перспектив;

– зміст життєвих перспектив;

– якісні характеристики життєвих перспектив;

– функції життєвої перспективи;

– динамічність життєвих перспектив. [25]

У загальному розумінні структура зазвичай трактується як система побудови об’єкта, що відображає сукупність сталих зв’язків, які забезпечують його цілісність, самототожність, а також здатність зберігати основні властивості під час впливу внутрішніх і зовнішніх змін. [55]

Є. Головаха визначає основними структурними компонентами життєвої перспективи такі елементи, як життєві цілі, плани та ціннісні орієнтації. Хоча ці поняття в дослідженнях нерідко інтерпретуються як схожі або зрівняні за значенням, важливо враховувати їхні принципові відмінності, на яких наголошує автор. [13]

Життєві плани розглядаються як засоби досягнення поставлених цілей, конкретизуючи їх у часі та змісті. Вони створюють систему послідовних дій, необхідних для реалізації цілей, дозволяючи осмислити майбутнє як упорядкований у часовій перспективі набір подій. Плани слугують своєрідною деталізацією мети, прив’язаної до часових рамок і конкретних завдань.

Водночас ключова різниця між цілями та планами полягає в їхньому характері: цілі є глобальнішими орієнтирами, більш абстрактними та виходять за межі конкретних часових обмежень. Вони виступають фінальними

орієнтирами, тоді як плани реалізуються як проміжні етапи досягнення цих цілей.

Окрему увагу Є. Головаха приділяє ціннісним орієнтаціям. Саме узгодженість цих орієнтацій створює базу для формування логічно обґрунтованих і послідовних як у змістовному, так і у часовому аспектах життєвих цілей і планів. [13]

Однак навіть добре сформована система ціннісних орієнтацій не може повністю убезпечити від складнощів і труднощів, що з'являються у процесі визначення життєвих цілей. Людина може мати досить чітке уявлення про свої інтереси та бажані сфери діяльності, але при цьому залишатися без конкретно сформованих цілей. Більше того, ці цілі нерідко можуть не відповідати її особистим здібностям, можливостям або умовам соціального середовища, у якому вона перебуває. [40]

На основі аналізу теоретичних підходів, спираючись на системний підхід, виокремлюємо такі структурні компоненти поняття «життєва перспектива»:

– когнітивно–аналітичний – постановка життєвої мети як усвідомленого, передбачуваного результату життя в цілому (або певного періоду життя) особистістю; життєве цілепокладання виконує орієнтуючу і спрямовуючу функцію;

– емоційно–ціннісний – актуалізовані цінності, що спонукають особистість до певних життєвих дій; готовність до самостійного подолання труднощів, зумовлюючи підвищення або зниження мотивації до здійснення особистістю активних дій у складних ситуаціях;

– регулятивно–діяльнісний – прийняті особистістю рішення та вчинені нею дії, ступінь реалізації власних можливостей. [2]

Наступним важливим параметром життєвих перспектив є їх зміст, який узагальнено виражається в тих подіях, що людина сприймає як бажані й очікувані у власному майбутньому. Окремо слід підкреслити значущість

планування цих подій, адже саме воно виступає активною проекцією ідей і сподівань, присутніх у свідомості.

Варто зауважити, що сучасні наукові уявлення щодо змісту життєвих перспектив вирізняються різноманітністю авторських концепцій. Проте, ця розбіжність у позиціях і поглядах не лише не ускладнює розуміння сутності проблеми, а навпаки, створює сприятливі умови для формування більш об'ємної й комплексної картини. У підсумку можна стверджувати, що життєві перспективи охоплюють широкий спектр внутрішніх сфер особистості: мотиваційно–потребову й ціннісно–смислову площини (мотиви, сенси, ціннісні орієнтації), емоційну сферу (сподівання, бажання, надії) та дієво–практичний вимір (цілі, плани, способи втілення задуманого).

На думку Ж. Нюттена, перспектива являє собою комплекс цілей, структурованих у внутрішньому просторі особистості згідно з їх значущістю та цінністю. Кожна з цих цілей проєцується в уявному майбутньому як конкретний і чітко окреслений об'єкт. Ще одним ключовим аспектом є якісні характеристики цих перспектив. [74]

Дослідження, що стосуються життєвих перспектив, зокрема часової перспективи майбутнього, дозволили виділити низку параметрів для оцінки впливу цієї складової на розвиток особистості. До основних таких параметрів належать:

1) цілісність: життєва перспектива повинна мати складові: плани, цілі, ціннісні орієнтації;

2) тривалість: це масштаби майбутнього, тобто наскільки людина планує своє майбутнє. Дослідження показують, що чим довша тривалість перспективи, тим вище задоволеність життям;

3) реалізм: здатність людини розділяти майбутнє на фантастичне і реальне і зосереджуватися на реальному;

4) оптимізм: визначення співвідношення позитивних і негативних емоцій у перспективі;

5) ступінь ймовірності, з якою майбутнє здійсниться (іноді тут вказуються приблизні дати);

6) диференціація: це характеристика, яка показує, що перспектива представлена окремими етапами, розташованими послідовно, є ближня, середня та далека перспектива та її досягнення;

7) послідовність: наявність у перспективі минулого, теперішнього та майбутнього в логічній узгодженості. [9]

Психологічні дослідження привели до висновку про наявність кількох вимірів у структурі часової перспективи. Одним із них є вимір протяжності в майбутнє – це відрізок часу, на який людина подумки переноситься в майбутнє. Інший, розширення в минуле – це період часу, на який людина подумки переноситься в минуле. Третє – щільність, або кількість подій у минулому чи майбутньому, про які думає людина. Четвертим виміром часової перспективи є когерентність, що характеризується ступенем організації часової матриці «минуле–теперішнє–майбутнє». Інший, це прагнення, або відчуття передбачуваної швидкості прогресу в напрямку майбутнього. Індивідуальні часові перспективи надзвичайно складні, але все ж дозволяють зробити деякі узагальнення. Один набір узагальнень пов’язаний з віком і життєвим становищем.

Крім того, введено характеристики життєвої перспективи за змістом, протяжністю, щільністю та емоційним фоном. Під змістом часової перспективи розуміється сукупність особистісних мотивів та мотивів, пов’язаних із самореалізацією, освітніх соціальних мотивів та ін. Під тривалістю часової перспективи розуміється віддаленість усіх мотиваційних об’єктів від віку людини в сьогоденні. Розподіл об’єктів мотивації в окремі періоди життя називають щільністю часової перспективи. Як додаткову характеристику життєвої перспективи виділяють емоційний фон як афективну оцінку майбутнього.

Можна констатувати, що в сучасному уявленні про структуру життєвих перспектив деталізуються її основні компоненти: минуле, теперішнє та

майбутнє. Найбільша деталізація притаманна такій конструктивній складовій, як майбутнє. У ньому виділяють найближче майбутнє, далеке майбутнє, історичне майбутнє. При цьому більшість дослідників наголошують на зв’язку кожного зі структурних компонентів життєвої перспективи: минулого, сьогодення та майбутнього з процесом формування особистості. [12]

Проаналізувавши роботи, присвячені проблемі життєвої перспективи особистості, необхідно констатувати, що під життєвою перспективою або часовою «трансперспективою» ми маємо на увазі весь часовий континуум, включаючи минуле, сьогодення, майбутнє. Під минулим, або ретроспективою, ми розуміємо період життєвих перспектив, включаючи події, що вже відбулися. Під «психологічним теперішнім» або «актуальним теперішнім» мається на увазі не просто «момент між минулим і майбутнім», а відносно розширений момент у часі, який, крім подій «тут і зараз», включає деякі події минулого і майбутнього, пов’язані специфічними зв'язками з тими подіями сьогодення, які є актуальними і переживаються людиною саме «зараз». Іншими словами, «психологічне сьогодення» має динаміку, тривалість, воно «проживається». Саме тоді людина може повноцінно жити і діяти в складній системі життєвих зв'язків (ціннісних, причинно–наслідкових, мотиваційних, цільових, смислових), коли минуле і майбутнє репрезентуються і «пов’язуються» в сьогоденні. Під образом майбутнього (перспективою), або часовою перспективою майбутнього, маються на увазі уявлення людини про власне майбутнє, включаючи життєві цілі, плани, орієнтири, прогнози та ін. Багато психологів підкреслюють, що поведінка визначається не тільки поточним станом справ у сьогоденні, а й минулими подіями і образом майбутнього, представленим суб’єктом у часовій перспективі. [2,19]

Однією з ключових складових життєвих перспектив є їхня функціональність. Основними функціями системи життєвих перспектив виступають регуляція активності особистості та організація діяльності, синхронізованої з цими перспективами. Важливим фактором, який визначає якість життєвих перспектив, є їхня динамічність. Динамічність передусім

означає змінність образу майбутнього, його реалістичність та адаптивність. Якщо динамізм відсутній, життєві перспективи перетворюються на жорстку стратегію поведінки, яка нерідко втрачає зв'язок із унікальністю особистості та лише слугує відображенням соціально прийнятних стандартів самовираження чи реалізації.

Крім того, динамічність життєвих перспектив тісно пов'язана з віковим розвитком особистості. За переконанням науковців, зміст життєвих перспектив має відповідати завданням конкретного вікового етапу, де пріоритетні цілі визначаються характерними для цього періоду потребами та новоутвореннями. Завдяки динамізму забезпечується продуктивність особистості в межах повноцінної життєвої активності на кожному віковому етапі. Окрім цього, саме динамічність дозволяє своєчасно коригувати або повністю перебудовувати життєві перспективи, особливо в моменти особистісних чи вікових криз. [17]

Досліджуючи компоненти життєвої перспективи, можна сказати, що вони є внутрішнім формуванням особистості. Життєву перспективу можна вважати сформованою за наявності осмислених життєвих цілей, системи ціннісних орієнтацій та певної життєдіяльності та свідомості. Людина як суб'єкт здатна аналізувати події свого життя, їх зміни, оцінювати власні можливості та особистісні властивості. Вона здатна вирішити протиріччя між тим, що пропонує їй життя, і тим, чого вона сама хоче. Життєві перспективи формуються з підліткових мріях і невиразних бажаннях, планах, в яких виникає уявлення про власне майбутнє. У старшому шкільному віці життєві перспективи формуються через вибір професії. [15]

Отже, питання структури життєвої перспективи розглядалося різними авторами. Аналіз існуючих точок зору дозволяє виділити найзагальнішу структуру життєвої перспективи особистості, яка складається з трьох часових локусів: минулого, теперішнього та майбутнього, які опосередковують один одного та впливають на розвиток особистості в даний момент. На даний момент немає єдиної думки щодо тієї чи іншої структури життєвої

перспективи, оскільки різні автори розглядають таке широке явище з різних точок зору та різних психологічних підходів.

1.3. Психологічні передумови формування життєвих перспектив особистості в умовах війни

Розглядаючи процес формування життєвої перспективи, варто відзначити значний вплив зовнішніх і внутрішніх факторів, які можуть як сприяти, так і перешкоджати цьому розвитку. Суть даного процесу полягає в інтеграції зовнішніх і внутрішніх умов у цілісній системі взаємозв'язків особистості з довколишньою реальністю, що проявляється через психолого–педагогічну взаємодію. Зовнішні умови охоплюють опосередковані зв'язки індивіда зі світом природи, людьми, культурним середовищем і суспільством. До внутрішніх умов включаються потреби й емоції (емоційно–ціннісний компонент), воля і рефлексія (діяльнісний компонент), свідомість і когнітивні процеси (когнітивний компонент), які формують основу життєвої перспективи.

Багато фахівців зараховують до ключових факторів розвитку різні види діяльності, такі як ігри, навчання, соціальну взаємодію; соціальні і професійні потреби та можливості суспільства; родинні відносини, які належать до системи зовнішніх умов. Зростаючи, дитина поступово починає використовувати ті ж моделі поведінки, які раніше до неї застосували інші люди. Таким чином, те, що сприймається як «внутрішнє» чи суто психічне, спочатку має соціальний характер і формується через взаємодію між людьми. [34,67]

Значний вплив на процес побудови життєвих перспектив мають особливості спілкування з важливими для дитини людьми. На межі підліткового та юнацького віку спостерігається підвищений інтерес до взаємодії з дорослими. У старшій школі ця потреба стає ще більш вираженою. Сприятлива атмосфера в сімейних відносинах після підліткового етапу, коли дитина поступово емансипується від батьківського контролю, дозволяє

відновити емоційні стосунки на новому рівні. Особливо часто молоді люди обговорюють майбутні професійні плани та інші аспекти свого життєвого розвитку. Водночас спілкування з однолітками залишається важливим, виконуючи переважно інтимно–особисті функції. Наприклад, довірчі бесіди зі старшими зазвичай спрямовані на вирішення конкретних проблем або допомогу у прийнятті складних рішень, тоді як взаємодія з друзями здебільшого стосується емоційних переживань та обміну особистими думками. [41]

Формування вміння будувати життєву перспективу багато в чому залежить від здатності адекватно оцінювати очікувані реакції інших людей на власні дії, рішення чи риси характеру. Такий тип очікувань завжди супроводжується емоційними переживаннями й водночас базується на розумінні як самого себе, так і соціального контексту. Очікування своєї оцінки – це завжди прогноз, що може бути як оптимістичним («найкращий варіант»), так і песимістичним («найгірший результат»), з включенням передбачення емоційної реакції в процесі взаємодії з іншими людьми. [29]

Відповідність між очікуваною та реальною оцінками можна вважати правильним прогнозом самооцінки оточуючими. Її значення очевидне для регуляції емоційного стану особистості, для встановлення добрих стосунків. Основою правильного прогнозування очікуваних оцінок є не тільки самопізнання, але й уміння відображати внутрішній світ інших людей, мислити за іншу людину, уміння розуміти думку інших людей. Правильне розуміння іншого є основою для правильного прогнозування дій і вчинків інших людей, відповідних емоційних очікувань, правильного коригування своєї поведінки. [18]

Міркуючи про зовнішні чинники, які впливають на формування життєвої перспективи в навчальному процесі, можна виокремити кілька ключових складових. До них належать:

1. Організаційні умови – це позиції педагогів та учнів у навчальному середовищі, етапи прогресу учня в освітньому процесі, а також форми й методи організації планування життєвих орієнтирів.

2. Змістовні умови, що охоплюють різновиди діяльності учнів (дослідницька, проєктна, пізнавальна), принципи структурування освітнього процесу й інформаційного забезпечення.

3. Мотиваційні умови, які передбачають проведення тренінгів для стимулювання мотивації спільної діяльності, організацію конференцій, конкурсів з презентаціями профорієнтаційних проєктів та презентацій робіт із метою підвищення зацікавленості учнів у навчально–професійній сфері.

Усі ці аспекти об’єднує спільна мета – досягнення найвищого рівня індивідуальної готовності до формування позитивної життєвої перспективи, що базується на цілісному образі бажаного результату. [66]

Внутрішні умови конструювання життєвої перспективи безпосередньо пов’язані з поняттями особистих цілей, уявлень про власне «Я» (усвідомлення здібностей, потреб, слабких сторін, а також бажаного способу й стилю життя). Вони також залежать від системи цінностей і сенсоутворювальних орієнтацій, а також вікових особливостей особистості, зокрема розвитку провідних видів діяльності, рівня самосвідомості та розуміння часу. [33]

Однією з вирішальних умов формування таких компонентів життєвої перспективи, як цілі та плани на майбутнє, є поглиблення досвіду пізнавальної діяльності. Здатність створювати уявлення про майбутнє розвивається в гармонії з накопиченням знань і досвіду, збільшенням емоційної чутливості, розширенням словникового запасу та усвідомленням систематичних взаємозв’язків і закономірностей навколишнього світу. Немалу роль відіграють якісні характеристики когнітивних психічних процесів: удосконалення чутливості, сприйняття, систематизації уявлень й аналітичних здібностей у мисленні і мовленні. [20]

Варто підкреслити, що віковий розвиток здатності до постановки життєвих цілей і планів характеризується варіативністю залежно від змін, які

зумовлюють структуру цих цілей і планів у певному життєвому періоді [38]. У вікових періодах 10–12 років, а також 11–12 – 14–15 років у структурі чітко виділяється група показників для встановлення причинно–наслідкового зв'язку. Вік від 14–15 до 17–18 років характеризується тим, що провідними стають риси розуміння ймовірнісного характеру прогнозу, актуалізації та реконструкції минулого досвіду. Крім того, період від 14–15 до 17–18 років суттєво відрізняється від попередніх вікових етапів тим, що спостерігається інтеграція властивостей, тобто поява тісного взаємозв'язку між тими властивостями, які були різнорідними на попередніх вікових етапах (наприклад, між показниками планування, актуалізації минулого досвіду та показниками розуміння імовірнісного характеру прогнозування).

Є підстави говорити про нерівномірність вікового розвитку здатності до передбачення, оскільки більш суттєві зміни рівня і структурних характеристик фіксуються при переході від молодшого шкільного віку до молодшого підліткового віку та від середньої юності до юнацького віку. Причому перехід від початкової юності до вторинної не відзначався значними змінами. [44]

Іншою умовою формування життєвої перспективи є розвиток смисложиттєвих орієнтацій. У дошкільний вік виникають і активно розвиваються їх передумови. Ранній розвиток здібностей у дитини може визначити все її подальше життя, формування та реалізацію найважливішої життєвої мети. Такі передумови можуть бути реалізовані як в умовах сімейного виховання, так і в дитячому навчальному закладі. У школі з'являються нові можливості для подальшого формування «особистісної основи» і безпосереднього пошуку сенсу життя. [21]

Важливим аспектом є розвиток у школярів адекватного ставлення до власної долі. Останнім часом багато публікацій присвячено спілкуванню з оточуючими людьми, але мало уваги приділяється проблемі спілкування з самим собою: вмінню дивитися на себе з боку, будувати «автодіалог», регулювати свій настрій, знати власні сили і покладатися на них. Усе це є суттєвими умовами для формування життєвої перспективи. [46]

Формування життєвої перспективи тісно пов’язане з віковими особливостями сприйняття теперішнього, минулого та майбутнього. На ранніх етапах розвитку маленька дитина існує переважно у межах теперішнього часу, орієнтуючись на «поле сприйняття», яке актуально в конкретний момент. З часом у дитини поступово розвивається здатність усвідомлювати своє минуле та майбутнє, що стає важливою складовою її особистісного зростання. [60] Особливого значення вплив майбутнього набуває у старшому шкільному віці. Почуття очікування змін починає активно впливати на світосприйняття старшокласника: він ще живе теперішнім, але водночас відчуває наближення до дорослого життя, яке стає дедалі конкретнішим і реальнішим. [38]

Життєва перспектива особистості раннього юнацького віку формується через взаємодію емоційної, когнітивної та поведінкової складових. Цей процес відбувається з урахуванням відносин людини із навколишнім світом, забезпечуючи гармонійний розвиток її уявлень про майбутнє.

Емоційний компонент життєвої перспективи співвідноситься зі сферою почуттів особистості, а також зі сферою інтересів, намірів і установок. Виходячи з позначення цього компонента, стає очевидною необхідність психолого–педагогічної діяльності зі створення ситуацій ціннісно–смислового вибору для розширення індивідуально–психологічного досвіду самооцінки молодої людини, оцінки нею навколишнього світу, своїх життєвих перспектив, а також психолого–педагогічної допомоги у формуванні мотивів самовизначення, стимулювання потреби в особистісному зростанні.

Когнітивний компонент життєвої перспективи співвідноситься зі сферою свідомості. Самовизначення особистості ґрунтується на формуванні певних знань про навколишній світ: природу, людей, культуру, суспільство та про себе (когнітивна функція), їх систематизації, закріпленні у свідомості результату оволодіння ними, що відображає динаміку розвитку змістовного образу світу та образу людини (світоглядна функція). Для збагачення змісту цього компонента в структурі життєвої перспективи психолого–педагогічна

діяльність має передбачати стимулювання процесів самопізнання особистості в підлітковому віці та осягнення цілісного образу світу.

Поведінковий компонент життєвої перспективи виражає її зв'язок із вольовою сферою. Вольова поведінка розглядається в психології як довільна, що передбачає можливість свідомої саморегуляції індивідом способу життя. Діяльність відображає практичний, предметний характер життєвої позиції особистості, що реалізується в довільній діяльності, детермінованій вольовими зусиллями. [59,81]

Отже, формування життєвої перспективи особистості можливе шляхом впровадження в навчально–виховний процес психолого–педагогічних програм, спрямованих на збагачення досвіду пізнавальної діяльності, що сприяють формуванню цілепокладання, розвитку здібностей до прогнозування, формуванню системи ціннісних, смисложиттєвих орієнтацій.

В умовах війни формування життєвих перспектив молодої особистості набуває особливої актуальності. Військові дії, інформаційна нестабільність, вимушені міграційні процеси, втрата соціальних зв'язків та невизначеність майбутнього суттєво впливають на психологічні передумови розвитку. Такі обставини знижують відчуття безпеки, що є базовою потребою особистості, і, відповідно, ускладнюють формування цілісної та реалістичної життєвої перспективи.

Зовнішні чинники в умовах війни трансформуються: сімейне оточення часто переживає кризи, пов'язані з економічними труднощами чи розлукою з близькими, а навчальне середовище нерідко переходить у дистанційний формат, що змінює якість соціалізації. Водночас саме в цей період значно зростає роль підтримки з боку найближчих людей, адже вона може компенсувати відчуття тривоги та надати молодій людині відчуття стабільності [45].

Внутрішні чинники також зазнають змін: у молоді посилюються емоційні коливання, зростає рівень тривожності й потреба в психологічній підтримці. Водночас у частини студентської молоді війна активізує процеси

переосмислення власних цінностей, появу більш зрілої життєвої позиції, посилення мотивації до самореалізації. Таким чином, умови війни можуть виступати як деструктивним, так і стимулюючим чинником у становленні життєвих перспектив.

Отже, війна істотно впливає на психологічні передумови формування життєвих перспектив: вона загострює роль соціального середовища, підвищує потребу у внутрішній стійкості та адаптивності, формує нові ціннісні орієнтири. Саме здатність особистості до адаптації та збереження внутрішніх ресурсів в умовах зовнішньої нестабільності стає визначальною для побудови конструктивної життєвої перспективи в сучасних реаліях.

Висновки до розділу 1

Здійснивши теоретико–методологічні засади формування життєвих перспектив особистості, зробимо наступні висновки:

Проблема формування перспективи особистості існувала завжди. Складність дослідження особистісних перспектив обумовлена недостатньою теоретичною розробленістю самого поняття, оскільки життєві перспективи особистості є надзвичайно багатогранним феноменом, що характеризує відносини «людина–світ», «Я та інші», «людина і суспільство». У психології можна знайти велику кількість підходів до вивчення планування людиною майбутнього. Перспектива – це бачення своїх ціннісно–смислових планів і цілей у взаємозв'язку з можливостями їх реалізації. Під життєвими перспективами можна розуміти складно організовану систему цілей і цінностей особистості, які людина має намір реалізувати у власному житті відповідно до таких індивідуальних критеріїв, як особистісна ефективність, сенс і якість життя.

На основі аналізу теоретичних підходів, спираючись на системний підхід, нами було виокремлено такі структурні компоненти поняття «життєва перспектива»:

– когнітивно–аналітичний – постановка життєвої мети як усвідомленого, передбачуваного результату життя в цілому;

– емоційно–ціннісний – актуалізовані цінності, що спонукають особистість до певних життєвих дій;

– регулятивно–діяльнісний – прийняті особистістю рішення та вчинені нею дії, ступінь реалізації власних можливостей.

Аналізуючи формування життєвої перспективи, можна відзначити значний вплив як зовнішніх, так і внутрішніх факторів, які або сприяють її розвитку, або створюють на цьому шляху певні труднощі. До зовнішніх умов відносяться опосередковані зв’язки людини зі світом: природним середовищем, іншими людьми, культурою та суспільством загалом. Внутрішні умови включають особистісні відносини та елементи, які виявляються через потреби, почуття (що відображають емоційно–ціннісну складову життєвої перспективи), волю, здатність до рефлексії (як частину діяльнісного компоненту) і свідомість (когнітивний аспект).

В умовах війни життєві перспективи особистості формуються в ситуації підвищеної невизначеності та психологічного напруження. Соціальні й економічні кризи, втрата почуття безпеки, розрив звичних соціальних зв’язків створюють додаткові труднощі для молоді. Водночас саме ці обставини актуалізують роль внутрішньої стійкості, ціннісних орієнтацій та адаптивності, які стають ключовими передумовами побудови конструктивної життєвої перспективи.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи дослідження особливостей життєвих перспектив студентів в умовах війни

Сучасна соціально–політична ситуація в Україні, зумовлена воєнними подіями, істотно впливає на психологічний стан, ціннісні орієнтації та життєві перспективи молодого покоління. Студентська молодь, як соціально активна група, переживає особливий період життєвого становлення, самовизначення та пошуку власного місця в суспільстві. В умовах війни процес формування життєвих перспектив набуває нового змісту, адже молоді люди змушені переосмислювати свої цілі, пріоритети та можливості у контексті підвищеної невизначеності, емоційного напруження та соціальної нестабільності.

Емпіричне дослідження цієї проблеми дає змогу глибше зрозуміти, яким чином зовнішні стресові чинники, зокрема війна, впливають на процеси самопізнання, мотиваційної сфери та цілепокладання студентів. Особливо важливо з’ясувати, які внутрішні ресурси та психологічні механізми дозволяють молоді не лише зберегти віру у власне майбутнє, але й активно вибудовувати життєві плани, спрямовані на особистісне та професійне саморозвиття.

Результати дослідження можуть стати підґрунтям для розроблення програм психологічної підтримки та профілактики емоційного виснаження студентської молоді, спрямованих на розвиток стресостійкості, впевненості у майбутньому та здатності конструктивно формувати життєві перспективи навіть в умовах суспільних потрясінь.

Отже, з метою визначення особливостей життєвих перспектив студентів в умовах війни було організовано та проведено емпіричне дослідження. В ньому добровільно погодилися взяти участь 50 студентів, які навчаються у

вищому навчальному закладі «Університет економіки та права «Крок» на 1–4 курсах, віком від 18 до 22 років.

Дослідження проходило у кілька послідовних етапів, кожен із яких мав своє цільове призначення та забезпечував цілісність експериментальної роботи:

Перший етап – організаційно–підготовчий. На цьому етапі було здійснено низку дій, спрямованих на створення належних умов для проведення емпіричного дослідження. Передусім визначалися методологічні засади, критерії відбору учасників та підбиралися найбільш доцільні психодіагностичні інструменти, які відповідали меті, завданням і специфіці дослідження. Особливу увагу приділено формуванню вибірки респондентів – студентської молоді, яка стала основною групою спостереження.

Крім того, було проведено попередню роботу з учасниками: їм пояснено мету, завдання та умови участі в дослідженні, гарантовано анонімність та конфіденційність отриманих результатів. Усі учасники надали інформовану згоду на участь у проєкті, що забезпечило етичність і відкритість процесу. Важливим результатом цього етапу стало створення організаційної бази, від якості якої залежала надійність і валідність подальших результатів.

Опитування проводилося із застосуванням сервісу Google Forms, що дозволило оптимізувати процес збору даних. Такий формат має низку переваг:

1. Простота створення, налаштування та доступність з будь–якого пристрою, під’єднаного до Інтернету.
2. Можливість отримання різноманітних типів відповідей – від закритих варіантів до розгорнутих текстових коментарів.
3. Автоматична систематизація й обробка отриманих даних, що скорочує час аналізу.
4. Високий рівень захисту інформації, зокрема налаштування обмеженого доступу до анкет та збережених результатів.
5. Зручні інструменти для попереднього статистичного аналізу та побудови графічних звітів.

Завдяки використанню онлайн–інструментів вдалося забезпечити оперативність збору інформації та уникнути технічних складнощів, притаманних традиційним паперовим анкетуванням.

Другий етап – діагностичний. Цей етап передбачав безпосереднє проведення дослідження серед студентів, відібраних під час підготовчої фази. Саме на цьому етапі здійснювалося застосування обраних методик, збір основного емпіричного матеріалу та фіксація результатів, необхідних для подальшого аналізу. Діагностичний етап є центральним у дослідницькому процесі, оскільки забезпечує отримання об’єктивних даних щодо особливостей формування життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни.

Третій етап – аналітико-узагальнювальний.. Підсумковий етап дослідження передбачав опрацювання та інтерпретацію отриманих результатів. Було проведено системний аналіз емпіричних даних, визначено основні закономірності, тенденції та виявлено статистично значущі відмінності між окремими показниками. На основі результатів сформульовано узагальнені висновки, зроблено інтерпретацію отриманих показників і запропоновано практичні рекомендації для подальшого використання результатів у психологічній та освітній практиці.

Аналіз проведеного дослідження, а також ознайомлення з використаними психодіагностичними методиками дозволили сформувати оптимальний комплекс інструментів для проведення констатувальної діагностики, спрямованої на глибше розуміння процесу формування життєвих перспектив студентської молоді в сучасних умовах:

1. Тест «Оцінка життєвих та часових перспектив особистості» (адаптація О.М. Сеника) (Додаток А). [51]

2. Тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) в адаптації Д.А. Леонтьєва (додаток Б). [32]

3. Методика визначення самооцінки (Л. Д. Столяренко) (додаток В). [53]

4. Авторська анкета «Особливості життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни» (додаток Г).

Тест «Оцінка життєвих та часових перспектив особистості». Дана методика спрямована на дослідження особливостей сформованості життєвих і часових перспектив особистості, рівня усвідомлення життєвих цілей, мотивації до саморозвитку, професійного самовизначення та здатності до реалістичного планування майбутнього. Інструмент дозволяє оцінити, наскільки людина здатна ставити перед собою конкретні цілі, прогнозувати власне майбутнє, брати на себе відповідальність та проявляти ініціативу у сфері навчання, праці та міжособистісних відносин.

Респондентам пропонується анкета, яка містить 30 тверджень. До кожного запитання подано п’ять варіантів відповідей, що виражають ступінь згоди з твердженням:

а) так;

б) скоріше так;

в) важко відповісти / коли як;

г) скоріше ні;

д) ні.

Досліджуваному необхідно уважно прочитати кожне твердження та обрати той варіант, який найбільш точно відповідає його поглядам або поведінці.

Після заповнення анкети кожна відповідь кодується відповідною кількістю балів:

а) 5 балів;

б) 4 бали;

в) 3 бали;

г) 2 бали;

д) 1 бал.

Отримані бали підсумовуються, утворюючи загальний показник сформованості життєвої і часової перспективи. Мінімально можлива сума становить 30 балів, максимально – 150 балів.

Отримані показники інтерпретуються згідно з такими рівнями:

30-38 балів – низький рівень,

39-80 балів – нижче середнього,

81-99 балів – середній рівень,

100-140 балів – вище середнього,

141-150 балів – дуже високий рівень.

Також варто зауважити, що тест містить 10 шкал, що характеризують окремі аспекти життєвої перспективи особистості. Кожна шкала формується з трьох запитань і відображає певну якість або здібність:

– орієнтація на цілі та цінності,

– працелюбність,

– творчий потенціал,

– схильність до ризику,

– самостійність,

– лідерські якості,

– саморозвиток,

– стресостійкість,

– професійна мотивація,

– якість виконання діяльності.

Рівень розвитку кожної якості оцінюється за п’ятибальною шкалою. Низький показник свідчить про недостатню вираженість відповідної риси, тоді як високий – про її сформованість та позитивний вплив на життєву перспективу особистості.

Високі результати за більшістю шкал свідчать про зрілу життєву позицію, усвідомлення власних цілей, розвинену відповідальність і внутрішню мотивацію до досягнення успіху. Такі респонденти, як правило, володіють стійкою самооцінкою, демонструють самостійність у прийнятті

рішень, відкритість до нового досвіду, ініціативність і схильність до планування.

Низькі результати, навпаки, можуть вказувати на невизначеність у цілях, залежність від зовнішніх впливів, брак самоконтролю, слабку внутрішню мотивацію, тривожність чи невпевненість у майбутньому.

Таким чином, методика дозволяє комплексно оцінити індивідуально-психологічні характеристики, що визначають готовність особистості до самореалізації, професійного зростання та ефективної життєдіяльності.

Тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) призначений для вивчення особливостей формування життєвих перспектив. Дана методика дозволяє виявити рівень усвідомленості життєвих цілей, суб'єктивну насиченість життя, а також ступінь відчуття особистісного контролю над подіями власного життя. Вона належить до діагностичних інструментів, спрямованих на дослідження ціннісно-смислової сфери особистості, що є надзвичайно актуальним у сучасних умовах соціальної нестабільності та воєнних подій.

Опитувальник складається з 20 пар протилежних тверджень, що відображають різні аспекти ставлення людини до життя, минулого досвіду та майбутніх цілей. Респондент має обрати твердження, яке більшою мірою відповідає його внутрішнім переконанням, позначивши ступінь згоди за семибальною шкалою. Така форма дозволяє не лише виявити змістові орієнтири особистості, а й оцінити інтенсивність переживання смислу життя.

Система обробки результатів передбачає підрахунок балів за кожним твердженням із урахуванням напрямку шкали (висхідного або низхідного). Після переведення відповідей у кількісні показники обчислюється загальний індекс смисложиттєвих орієнтацій, а також п'ять субшкал:

1. Цілі у житті – відображають наявність перспектив, що надають життю сенсу та спрямованості. Високі результати свідчать про чітке усвідомлення цілей і прагнення до самореалізації; низькі – про відсутність

визначеності, зниження мотивації та схильність жити минулим або теперішнім.

2. Процес життя – показує рівень задоволеності поточним життям, його емоційну насиченість і здатність насолоджуватись щоденними подіями. Низькі значення можуть сигналізувати про апатію або втрату інтересу до життя.

3. Результативність життя – характеризує ступінь задоволення досягненнями та відчуття самореалізації. Високі показники свідчать про позитивну оцінку прожитого періоду, тоді як низькі – про почуття розчарування або нездійсненості намірів.

4. Локус контролю Я – визначає, наскільки людина відчуває власну здатність впливати на події свого життя. Високі бали означають внутрішній локус контролю, тобто переконання у власній відповідальності за успіхи та невдачі.

5. Локус контролю життя – відображає віру у керованість життя в цілому. Люди з високими показниками схильні бачити сенс у власній активності та ініціативності, тоді як низькі результати притаманні особам із фаталістичними установками.

Методика визначення самооцінки (Л. Д. Столяренко) спрямована на виявлення ступеня відповідності між уявленням особистості про ідеал бажаних рис (ідеал «я») та реальним наявним рівнем цих якостей у індивіда. Інструмент дозволяє оцінити, скільки з бажаних рис людина вважає притаманними собі, і, як наслідок, кількісно визначити рівень самооцінки (у відсотках відповідності ідеалу). Методика корисна при дослідженнях мотивації саморозвитку, самоусвідомлення, професійного самовизначення та особистісної корекції.

Метод складається з двох етапів.

Етап І – вибір ідеальних якостей. Респонденту пропонують чотири тематичні набори якостей (міжособистісні стосунки, поведінка, діяльність, переживання/почуття). Завдання: у кожному наборі виділити ті позитивні

риси, які для нього є найціннішими – тобто сформувати власний список «ідеальних» якостей. Для зручності пропонується розділити аркуш на чотири частини (I-IV) і записувати номери обраних якостей у відповідних колонках. Кількість вибраних якостей визначається самою людиною – немає фіксованого обов'язкового числа.

Етап II – фіксація реальних якостей. Потім респондент переглядає ті ж набори якостей і серед своїх ідеальних вибирає ті, які, на його думку, реально йому притаманні. Ці «реальні» якості відзначаються.

Розрахунок відсоткового індексу відповідності (коефіцієнта самооцінки) відбувається за спеціальною формулою. Бали підраховуються окремо для хлопців та для дівчат.

Хлопці:

0-10 балів – неадекватно низький рівень самооцінки,

11-34 бали – низький,

35-45 балів – нижче середнього,

46-54 бали – вище середнього,

55-63 бали – вище середнього,

64-66 балів – високий,

67 і більше – неадекватно високий.

Дівчата:

0-5 балів – неадекватно низький рівень самооцінки,

16-37 бали – низький,

38-46 балів – нижче середнього,

47-56 бали – середній,

57-65 бали – вище середнього,

66-68 балів – високий,

69 і більше – неадекватно високий.

Авторська анкета «Особливості життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни». Для комплексного вивчення впливу війни на життєві орієнтири, мотивацію та психоемоційний стан студентської молоді було

використано анкетування, спеціально розроблене для виявлення основних тенденцій у сприйнятті майбутнього студентами. Ця методика дозволяє дослідити, як зовнішні соціально–політичні обставини – зокрема воєнний стан – впливають на рівень життєвої впевненості, цілепокладання, самооцінку, навчальну мотивацію та соціальну адаптацію молоді.

Анкета має структурований характер і складається з трьох основних блоків. Перший блок включає демографічні дані, що дають змогу визначити вікові, гендерні та територіальні особливості респондентів, а також врахувати умови, у яких вони перебувають (окупована територія, зона бойових дій, безпечна територія чи перебування за кордоном). Це дозволяє виявити регіональні відмінності у сприйнятті життєвих перспектив.

Другий блок спрямований на вивчення життєвої впевненості та психоемоційного стану студентів. Тут визначаються рівень впевненості до початку війни та в сучасних умовах, характер впливу війни на психоемоційний стан, ставлення до майбутнього країни, а також чинники, які респонденти вважають ключовими для побудови успішного життя в умовах воєнного стану.

Третій блок анкети розкриває мотиваційно-ціннісну сферу студентів, тобто рівень навчальної та життєвої мотивації, наявність планів на майбутнє, орієнтацію на професійне зростання чи еміграцію, а також джерела психологічної та соціальної підтримки. У цьому розділі респонденти мають можливість висловити власну думку щодо того, як можна посилити підтримку молоді у складних умовах війни.

Опитування проводилося анонімно, що забезпечувало щирість і достовірність відповідей. Анкету можна використовувати як у паперовому, так і в онлайн-форматі, що робить її універсальним інструментом для психологічних і соціологічних досліджень.

Отримані результати дозволяють зробити висновки про рівень адаптації студентської молоді до воєнної реальності, її ставлення до майбутнього, наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів для збереження психологічної стійкості та саморозвитку. Таким чином, дана методика є важливим

інструментом для аналізу психологічних механізмів формування життєвих перспектив студентів в умовах війни та може бути використана як у наукових дослідженнях, так і в практиці освітніх психологів.

Після проведення опитування було здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей життєвих перспектив студентів в умовах війни

Результати, отримані за тестом «Оцінка життєвих та часових перспектив особистості» подано в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

Результати студентів за тестом «Оцінка життєвих та часових перспектив особистості»

Рівні	К-сть осіб	%
Низький	5	10%
Нижче середнього	10	20%
Середній	21	42%
Вище середнього	12	24%
Дуже високий	2	4%

Для кращого розуміння та інтерпретації результатів їх було подано на рисунку 2.1:



Рис. 2.1. Результати студентів за тестом «Оцінка життєвих та часових перспектив особистості»

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів мають певною мірою сформовані життєві орієнтири, однак рівень усвідомлення власних цілей, смислів і майбутніх планів залишається на помірному рівні. Це вказує на те, що молодь, попри наявність загального уявлення про бажане майбутнє, не завжди володіє достатньою здатністю до чіткого планування своїх дій та вибудовування довгострокової стратегії самореалізації.

Так, найбільшу частку опитаних (42%) становлять студенти із середнім рівнем життєвих і часових перспектив. Такий показник може відображати відносну стабільність життєвих установок і прагнень, водночас вказуючи на певну невизначеність у визначенні конкретних життєвих цілей. Студенти цієї групи, ймовірно, усвідомлюють власні можливості, мають базове уявлення про напрям розвитку, однак відчувають потребу у зовнішній підтримці, мотивації чи сприятливих соціальних умовах для реалізації своїх планів.

На формування подібних результатів могли вплинути об’єктивні чинники, зокрема воєнна ситуація в країні, соціально-економічна нестабільність, відчуття невизначеності та страх перед майбутнім. У таких умовах молоді люди нерідко зосереджуються на короткострокових цілях, прагнуть забезпечити базову безпеку й стабільність, відкладаючи стратегічне планування на майбутнє.

Близько 24% опитаних мають рівень вище середнього, що свідчить про достатньо високу усвідомленість життєвих орієнтацій, сформовану внутрішню мотивацію та здатність до цілепокладання. Такі студенти здатні бачити перспективу свого розвитку навіть у нестабільних соціально-політичних умовах, що зумовлено їхньою зрілістю особистісної позиції та наявністю чітких життєвих пріоритетів. Для цієї групи характерна емоційна стійкість, уміння адаптуватися до змін, орієнтація на майбутнє й активна життєва позиція. Вони демонструють високий рівень саморегуляції та відповідальності за власне життя, що дає змогу ефективно долати труднощі, пов’язані з воєнним станом. Крім того, такі студенти схильні розглядати

складні життєві обставини не лише як загрозу, а й як виклик, який стимулює їх до саморозвитку та реалізації потенціалу.

Водночас 20% учасників показали рівень нижче середнього, а 10% – низький рівень сформованості життєвих перспектив. Це свідчить про наявність певних труднощів у визначенні життєвих пріоритетів, невпевненість у власному майбутньому, знижену мотивацію до досягнення поставлених цілей або значний вплив тривалого стресового стану, спричиненого війною. У таких студентів, ймовірно, спостерігається розмитість життєвих цілей, недостатня стабільність відчуття контролю над власним життям і обмежені ресурси для самореалізації. Вони можуть відчувати труднощі у плануванні майбутнього та прийнятті рішень, а також схильні до емоційної нестійкості й підвищеної тривожності.

Лише 4% студентів продемонстрували дуже високий рівень життєвих перспектив, що свідчить про наявність чіткої життєвої позиції, високої самоорганізації, цілеспрямованості та впевненості у власних можливостях. Для цієї групи характерна здатність конструктивно реагувати на складні обставини, гнучко адаптуватися до змін, зберігати оптимізм і внутрішню мотивацію навіть у кризових умовах. Такі студенти мають чітко сформовані ціннісні орієнтації та ефективні стратегії самореалізації, що дозволяє їм цілеспрямовано рухатися до особистісного і професійного розвитку.

Загалом, результати показують, що хоча значна частина студентської молоді має помірно позитивне бачення свого майбутнього, спостерігається тенденція до зниження життєвої активності та мотиваційної стійкості, що може бути зумовлено впливом воєнних обставин, невизначеністю соціально–економічної ситуації та психологічним виснаженням. Отже, можна зробити висновок про потребу у психологічній підтримці студентів, спрямованій на розвиток навичок самопізнання, життєвого планування, формування оптимізму та відновлення почуття особистісної перспективи.

Також дана методика дає можливість проаналізувати окремі аспекти життєвої перспективи особистості. Отримані результати подано в таблиці 2.2:

Таблиця 2.2

Результати студентів тестом «Оцінка життєвих та часових перспектив особистості» щодо окремих аспектів життєвої перспективи особистості

Життєві перспективи особистості	К–сть осіб	%
орієнтація на цілі та цінності	3	6%
працелюбність	2	4%
творчий потенціал	0	0%
схильність до ризику	6	12%
самостійність	9	18%
лідерські якості	3	6%
саморозвиток	14	28%
стресостійкість	1	2%
професійна мотивація	10	20%
якість виконання діяльності	2	4%

Для кращого розуміння та інтерпретації результатів їх було подано на рисунку 2.2:

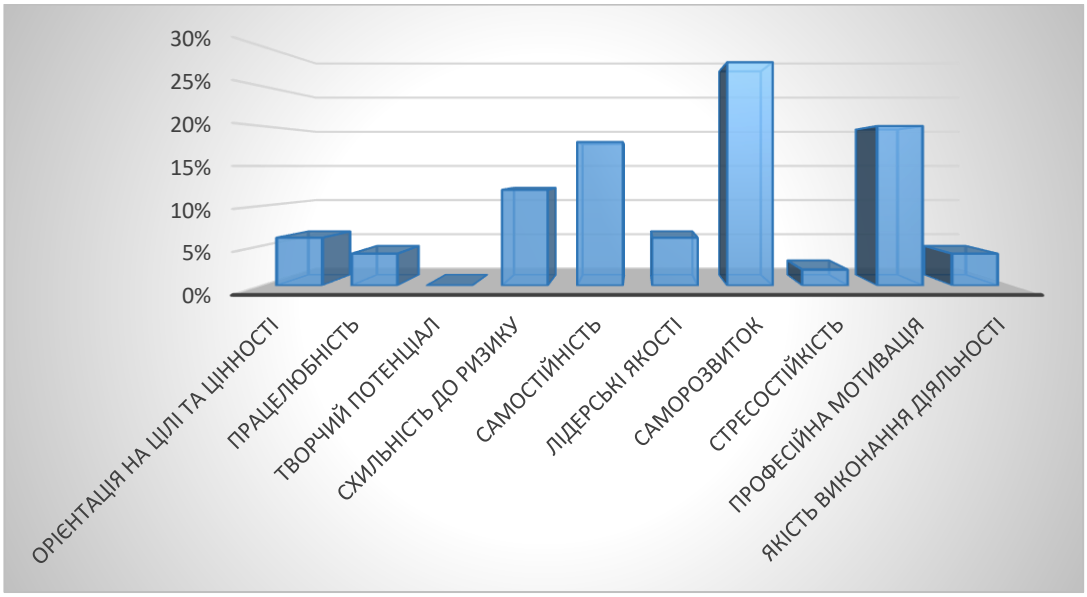


Рис. 2.2. Результати студентів щодо окремих аспектів життєвої перспективи особистості

Отримані результати за тестом «Оцінка життєвих та часових перспектив особистості» свідчать про нерівномірний розвиток окремих аспектів життєвих перспектив у студентської молоді. Найвищі показники спостерігаються за шкалами саморозвитку (28%) та професійної мотивації (20%), що свідчить про прагнення більшості студентів до особистісного зростання, вдосконалення власних умінь і професійних компетенцій. Такі результати відображають активну позицію частини молоді щодо планування свого майбутнього та готовність докладати зусиль для досягнення успіху, навіть у складних умовах воєнного часу.

Показник самостійності (18%) також є відносно високим, що вказує на здатність студентів приймати рішення, брати відповідальність за власні дії та демонструвати незалежність мислення. Це свідчить про сформованість основних рис дорослої, зрілої особистості, що є важливим у процесі професійного становлення.

Натомість менш вираженими виявилися такі аспекти, як схильність до ризику (12%) і орієнтація на цілі та цінності (6%). Це може свідчити про обережність, невпевненість у майбутньому та страх перед невизначеністю, що цілком зрозуміло в умовах війни, коли життєві обставини часто є нестабільними.

Вкрай низькими є показники працелюбності (4%), якості виконання діяльності (4%), лідерських якостей (6%) та стресостійкості (2%), що може бути наслідком емоційного виснаження, тривожності, нестачі внутрішніх ресурсів і соціальної підтримки. Особливо показовим є нульовий рівень творчого потенціалу (0%), що може вказувати на пригнічення креативності внаслідок психологічної напруги, нестачі мотивації або невпевненості у власних силах.

Загалом результати свідчать про те, що студентська молодь має потенціал для саморозвитку та професійного зростання, однак водночас потребує підтримки в розвитку емоційної стабільності, лідерських якостей, працелюбності та творчого мислення. Отже, у подальшій роботі доцільно

спрямувати увагу на формування у студентів позитивного мислення, відновлення мотивації та розвиток стресостійкості як важливих складових життєвих перспектив у кризових умовах.

Результати, отримані за тестом «Смисложиттєві орієнтації», подано в таблиці 2.3:

Таблиця 2.3

Результати студентів за тестом «Смисложиттєві орієнтації»

Смисложиттєві орієнтації	К–сть осіб	%
Цілі у житті	7	14%
Процес життя	4	8%
Результативність життя	10	20%
Локус контролю – Я	12	24%
Локус контролю – Життя	17	34%

Для кращого розуміння та інтерпретації результатів їх було подано на рисунку 2.3:

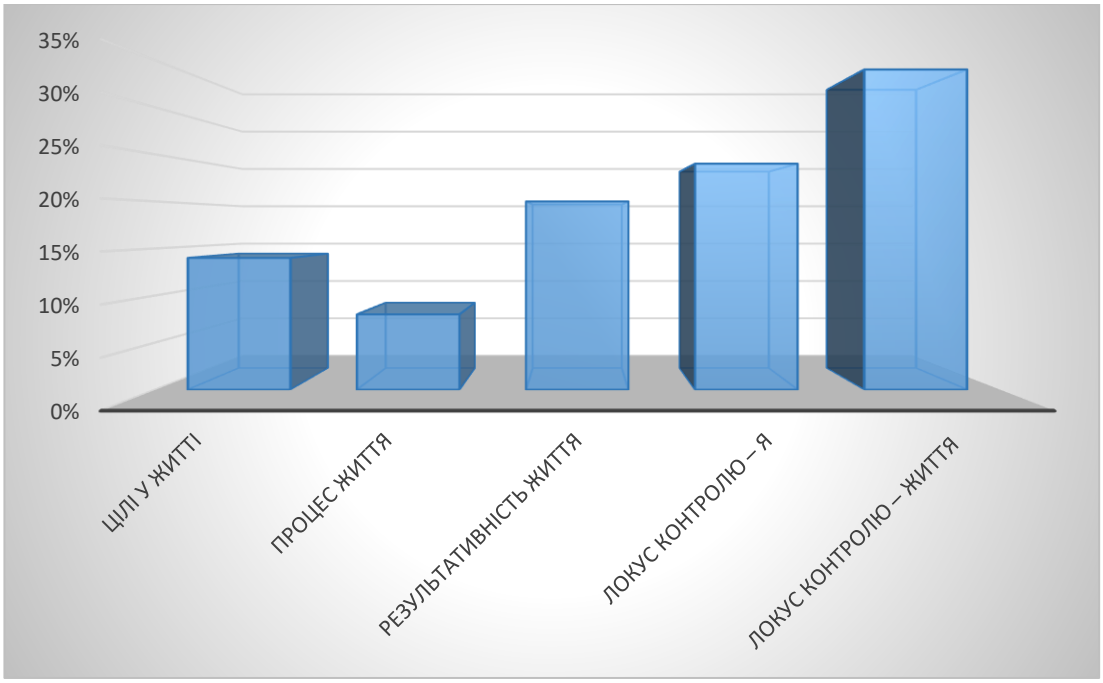


Рис. 2.3. Результати студентів за тестом «Смисложиттєві орієнтації»

Отримані результати за тестом «Смисложиттєві орієнтації» демонструють особливості життєвих пріоритетів та ціннісних орієнтацій студентської молоді в умовах війни.

Найвищий показник у локусі контролю Життя (34%) свідчить про те, що значна частина студентів сприймає своє життя як контрольоване зовнішніми обставинами, подіями або силами поза їхнім безпосереднім впливом. Це може відображати певну форму фаталізму або адаптивної реакції на нестабільність воєнного часу, коли відчуття контролю над зовнішнім світом обмежене.

Другий за величиною показник – локус контролю Я (24%), що демонструє прагнення частини студентів відчувати власний вплив на своє життя та приймати відповідальність за власні рішення. Високі бали за цією шкалою свідчать про внутрішню мотивацію, самостійність і готовність активно діяти для досягнення життєвих цілей.

Показник результативності життя (20%) вказує на часткову оцінку студентами власної реалізації та досягнень. Для цих респондентів важливе відчуття продуктивності, результативності дій і сенсу прожитого часу, проте не завжди ці оцінки корелюють із чіткістю життєвих цілей чи стратегією розвитку.

Менш вираженими є шкали цілі у житті (14%) та процес життя (8%). Низький показник орієнтації на цілі свідчить про недостатню структурованість життєвих планів, розмитість особистісних прагнень або невпевненість у їх досяжності. Низький показник за шкалою процесу життя вказує на те, що лише невелика частина студентів відчуває емоційну насиченість повсякденного життя або здатність насолоджуватися його поточними аспектами.

Загалом результати демонструють, що студентська молодь має певний потенціал до саморегуляції та визначення життєвих цілей, проте зовнішні обставини воєнного часу значною мірою впливають на відчуття контролю та сенсу життя. Ці дані свідчать про необхідність психологічної підтримки,

спрямованої на розвиток внутрішнього локусу контролю, формування усвідомлених цілей та підтримку позитивного ставлення до процесу життя.

Результати, отримані за методикою визначення самооцінки, подано в таблиці 2.4:

Таблиця 2.4

Результати студентів за методикою визначення самооцінки

Рівні самооцінки	К–сть осіб	%
неадекватно низький	0	0%
низький	2	4%
нижче середнього	8	16%
середній	19	38%
вище середнього	11	22%
високий	9	18%
неадекватно високий	1	2%

Для кращого розуміння та інтерпретації результатів їх було подано на рисунку 2.4:

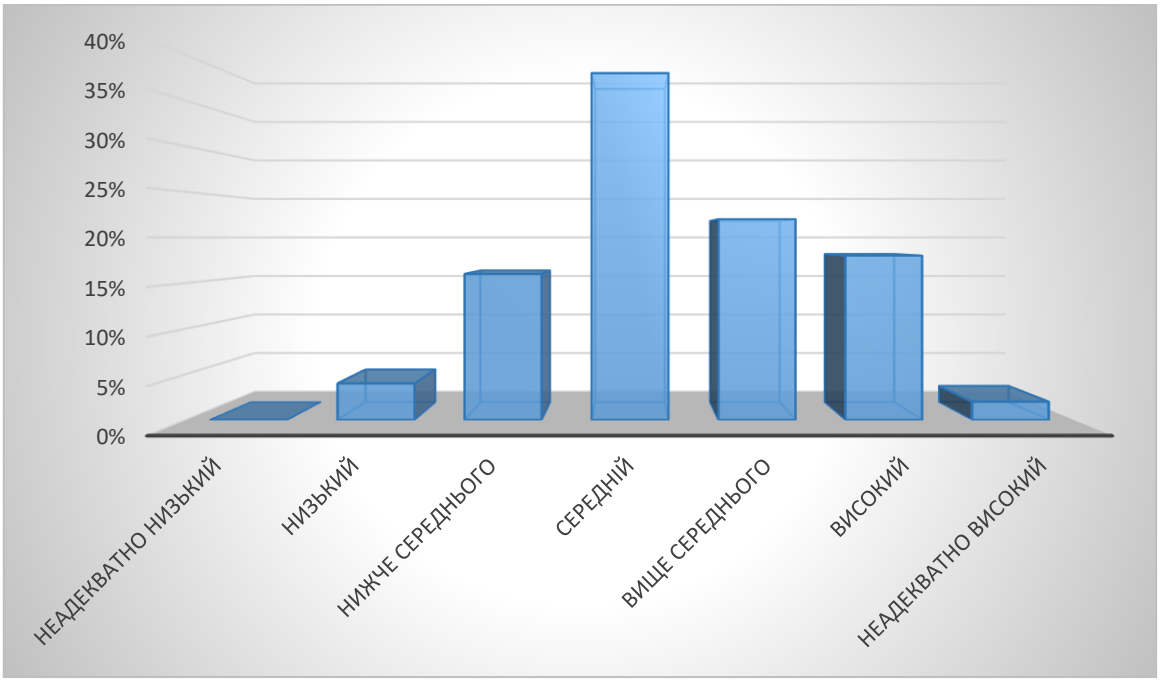


Рис. 2.4. Результати студентів за методикою визначення самооцінки

Отримані результати за методикою визначення самооцінки демонструють різноманітний рівень самооцінки серед студентів, що відображає їхнє ставлення до власних можливостей, досягнень та особистісних якостей.

Найбільшу частку респондентів становлять студенти зі середнім рівнем самооцінки (38%), що свідчить про реалістичну оцінку власних можливостей. Такі студенти, ймовірно, достатньо адекватно оцінюють свої сильні та слабкі сторони, здатні ставити перед собою реальні цілі та прагнути їх досягти.

Вище середнього та високий рівень самооцінки спостерігається у 22% та 18% студентів відповідно, що вказує на наявність впевненості у власних силах, позитивного ставлення до себе та здатності до самореалізації. Ці студенти зазвичай характеризуються внутрішньою мотивацією, стійкістю до стресових факторів і готовністю брати відповідальність за свої рішення.

Одночасно, нижче середнього та низький рівень самооцінки зафіксовано у 16% та 4% респондентів відповідно. Це може свідчити про певну невпевненість у власних здібностях, коливання у самооцінці та потребу у підтримці й розвитку особистісної компетентності. Для цих студентів характерна схильність до самокритики, сумнівів у власних можливостях та обмежена активність у самореалізації.

Лише 2% респондентів продемонстрували неадекватно високий рівень самооцінки, що може вказувати на завищене уявлення про власні здібності та, можливо, недостатню критичність у оцінці себе.

Загалом, результати свідчать про те, що переважна більшість студентів має адекватну або помірно підвищену самооцінку (78%), що є позитивним чинником для адаптації до складних умов війни та активного планування свого майбутнього. Невелика частка студентів із низькою або надмірно високою самооцінкою потребує індивідуальної підтримки та психологічного супроводу.

Проаналізуємо відповіді респондентів на питання авторської анкети «Особливості життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни». На

перше питання щодо віку досліджуваних відповіді розподілилися наступним чином:

– до 17 років – 0%,

– 17-19 років – 20 осіб, 40%,

– 20-22 років – 30 осіб, 60%,

– 23-25 років – 0%,

– старше 25 років (але я є студентом/студенткою) – 0 %.

Аналіз відповіді на питання про вік респондентів показує, що вибірка студентів була представлена переважно молоддю віком 17-22 років. Такий розподіл свідчить про однорідність вікової групи, що позитивно для дослідження, оскільки дозволяє аналізувати життєві перспективи, мотивацію та психологічні показники без впливу значних вікових відмінностей.

Щодо другого питання про стать досліджуваних ми отримали наступні відповіді:

– жінки – 25 осіб, 50%,

– чоловіки – 25 осіб, 50%.

Такий баланс забезпечує представництво обох статей у дослідженні та дозволяє проводити порівняльний аналіз психологічних показників, життєвих перспектив і мотивації студентів без суттєвого гендерного перекосу. Рівномірний розподіл статі підвищує надійність та об’єктивність отриманих результатів.

Відповіді щодо теоритерії перебування студентів розподілилися наступним чином:

– Окупована – 0%,

– Територія бойових дій – 0%,

– В Україні на відносно безпечній території – 40 осіб, 80%,

– Закордоном – 10 осіб, 20%.

– Часто переміщуюсь (через навчання, роботу, небезпеку) – 0%.

Аналіз відповіді щодо території перебування студентів показує, що більшість респондентів (80%, 40 осіб) перебувають в Україні на відносно

безпечній території, тоді як 20% (10 осіб) наразі перебувають закордоном. Вибірка не включає студентів, які перебувають на окупованих територіях, у зоні активних бойових дій або часто переміщуються.

Такий розподіл свідчить про те, що більшість учасників дослідження мають відносно стабільні умови проживання, що може впливати на їхню психоемоційну стабільність, життєві перспективи та мотивацію до навчання, порівняно зі студентами, які перебувають у зонах високого ризику або постійно змінюють місце перебування.

Відповіді на четверте питання щодо форм навчання студентів наступні:

– Очна (офлайн) – 40 осіб, 80%,

– Онлайн (дистанційно) – 5 осіб, 10%,

– Змішаний формат – 5 осіб, 10%,

– Навчання призупинено/академвідпустка – 0%.

Ці дані свідчать про те, що значна частина учасників дослідження має стабільний контакт із навчальним процесом, що може сприяти кращій структурованості життєвих планів, підтримці навчальної мотивації та більшій соціальній активності у студентському середовищі.

Відповіді на п’яте питання щодо того, як респонденти оцінюють рівень життєвої впевненості до війни, наступні:

– Високий – 28 осіб, 56%,

– Середній – 12 особи, 24%,

– Низький – 10 осіб, 20%.

Ці результати свідчать, що до початку війни значна частина студентів мала стабільне почуття впевненості у власних силах і життєвих планах, що могло забезпечувати високу мотивацію до навчання та активну соціальну позицію. Водночас наявність 20% студентів із низькою життєвою впевненістю вказує на те, що певна частина молоді відчувала невпевненість і потребувала підтримки ще до воєнних подій.

Відповіді на шосте питання щодо того, як респонденти оцінюють рівень життєвої впевненості в умовах воєнного стану наступні:

– Високий – 7 осіб, 14;

– Середній – 29 осіб, 58%,

– Низький – 14 осіб, 28%.

Ці дані свідчать, що війна значно вплинула на самопочуття студентів: більшість втратила відчуття стабільності та певності у майбутньому, а частина молоді відчуває високий рівень тривожності та невпевненості. Водночас деякі студенти змогли зберегти стійкий рівень впевненості, що, ймовірно, пов’язано з особистісними ресурсами, підтримкою сім’ї чи позитивними життєвими установками.

Відповіді на сьоме питання щодо того, що на думку студентів є найважливішим для побудови успішного майбутнього в умовах війни, наступні:

– Безпека – 7 осіб, 14%,

– Доступ до якісної освіти – 11 осіб, 22%,

– Фінансова стабільність – 10 осіб, 20%,

– Підтримка родини та близьких – 3 особи, 6%

– Можливість працевлаштування – 9 осіб, 18%

– Можливість виїзду за кордон – 5 осіб, 10%,

– Психологічна стійкість – 5 осіб, 10%.

Аналіз відповідей на сьоме питання показує, що студенти по–різному оцінюють чинники, які є найважливішими для побудови успішного майбутнього в умовах війни. Найбільше опитаних (22%, 11 осіб) вважають пріоритетом доступ до якісної освіти, що підкреслює значущість навчання та професійного розвитку для молоді в умовах нестабільності. Фінансова стабільність була важливою для 20% респондентів (10 осіб), а можливість працевлаштування – для 18% (9 осіб), що свідчить про прагнення до матеріальної незалежності та соціальної стабільності.

Менше уваги приділяли таким факторам, як безпека (14%, 7 осіб), можливість виїзду за кордон (10%, 5 осіб), психологічна стійкість (10%, 5 осіб) та підтримка родини і близьких (6%, 3 особи). Це може свідчити про те, що,

попри стресові умови війни, студенти фокусуються на розвитку власних ресурсів і здатності адаптуватися, а соціальна підтримка та безпека сприймаються як менш контрольовані або менш пріоритетні у порівнянні з освітою та професійним зростанням.

Відповіді на восьме питання щодо того, чи змінилося життя респондентів через війну, наступні:

– Так, кардинально – 31 особа, 62%,

– Так, частково – 5 осіб, 10%,

– Ні, залишилися без змін – 5 осіб, 10%,

– Я ще не мав(ла) чітких планів – 9 осіб, 18%.

Аналіз відповідей на восьме питання свідчить, що більшість студентів (62%, 31 особа) зазнали кардинальних змін у своєму житті через війну, що підкреслює значний вплив воєнного конфлікту на особисті плани, життєві пріоритети та перспективи молоді. 10% респондентів (5 осіб) зазначили часткові зміни, що вказує на адаптацію до нових умов без повної трансформації життєвого устрою. Ще 10% (5 осіб) повідомили, що їхнє життя залишилося без змін, а 18% (9 осіб) не мали чітких планів до війни, що ускладнює оцінку її впливу на життєві перспективи цієї групи.

Отже, результати свідчать про значну дезорганізацію життєвих планів та необхідність психологічної адаптації, причому більшість студентів переживають істотні зміни, що потребує додаткової підтримки та розвитку стресостійкості.

Відповіді на дев’яте питання щодо того, наскільки війна вплинула на психоемоційний стан респондентів, наступні:

– не вплинула – 0%,

– частково вплинула – 7 осіб, 14%,

– вплинула, але не дуже відчутно – 5 осіб, 10%,

– вплинула відчутно – 19 осіб, 38%,

– дуже сильно вплинула – 19 осіб, 38%.

Аналіз відповідей на дев’яте питання показує, що вплив війни на психоемоційний стан студентів є значним. Жоден респондент не зазначив, що війна не вплинула на його психоемоційний стан, що підкреслює універсальність стресового впливу воєнного конфлікту. 38% (19 осіб) відчули вплив війни відчутно, а ще 38% (19 осіб) – дуже сильно, разом це складає 76% респондентів, для яких війна стала серйозним фактором психоемоційного навантаження. 14% (7 осіб) відчули частковий вплив, а 10% (5 осіб) – менш відчутний вплив, що свідчить про певну індивідуальну стійкість або адаптаційні механізми.

Отже, більшість студентів зазнають суттєвого психоемоційного впливу війни, що вимагає уваги з боку психологічної підтримки, розвитку стресостійкості та стратегій адаптації.

Відповіді на десяте питання щодо ставлення респондентів до майбутнього України наступні:

– Оптимістичне – 7 осіб, 14%,

– Реалістичне – 21 особа, 42%,

– Песимістичне – 17 осіб, 34%,

– Важко відповісти – 5 осіб, 10%.

Оптимістичне ставлення продемонстрували 14% респондентів (7 осіб), що свідчить про наявність віри у позитивний розвиток подій та надії на майбутнє країни. Реалістичне ставлення обрали 42% (21 особа), що вказує на прагматичну оцінку ситуації, усвідомлення складності обставин та готовність адаптуватися до них. Песимістичне ставлення висловили 34% (17 осіб), що свідчить про тривогу, невпевненість та страх перед негативними наслідками війни. Важко відповісти – 10% (5 осіб), що може відображати невизначеність, сумнів або недостатню інформацію для формування власної позиції.

Отже, переважна більшість студентів (76%) демонструє реалістичне або песимістичне сприйняття майбутнього України, що підкреслює вплив війни на психологічний стан та світогляд молоді, тоді як оптимізм проявляється у відносно невеликої частки респондентів.

Відповіді на одинадцяте питання щодо того, чи планують студенти залишатися в Україні після завершення навчання, розподілилися наступним чином:

– Так – 19 осіб, 38%

– Ні – 11 осіб, 22%

– Ще не вирішив(ла) – 16 осіб, 32%,

– Залежить від ситуації – 4 особи, 8%.

38% респондентів (19 осіб) планують залишитися в Україні, що свідчить про відчуття прив'язаності до країни та готовність будувати своє майбутнє всередині держави. 22% (11 осіб) не планують залишатися, що може бути зумовлено небезпекою, нестабільністю або прагненням кращих можливостей за кордоном. 32% (16 осіб) ще не визначилися, що відображає невизначеність і коливання в рішеннях через складну ситуацію та вплив війни. 8% (4 особи) вказали, що залишення залежить від ситуації, що свідчить про гнучкість та готовність приймати рішення залежно від змін обставин. Таким чином, можна зробити висновок, що значна частка студентів ще перебуває у процесі визначення своїх життєвих планів, і війна суттєво впливає на їхні перспективи та рішення щодо майбутнього.

Відповіді на дванадцяте питання щодо того, як війна вплинула на мотивацію до навчання, наступні:

– Зменшила мотивацію – 36 осіб, 72%,

– Не вплинула – 12 осіб, 24%,

– Мотивація зникла повністю – 2 особи, 4%.

72% респондентів (36 осіб) відзначили зниження мотивації до навчання, що свідчить про суттєвий вплив стресових умов, тривожності та невизначеності на здатність концентруватися та ефективно навчатися. 24% (12 осіб) зазначили, що мотивація до навчання не зазнала змін, що свідчить про внутрішню стійкість та здатність підтримувати навчальні цілі навіть в умовах війни. 4% (2 особи) повідомили про повну втрату мотивації, що може бути показником високого рівня стресу або психологічного вигорання. Отже,

результати свідчать про тривалий негативний вплив війни на мотиваційні ресурси більшості студентів, що потребує уваги психологічної підтримки та розвитку адаптивних стратегій навчання.

Відповіді на тринадцяте питання щодо того, які джерела підтримки для студентів є найважливішими, наступні:

– Родина – 18 осіб, 36%,

– Друзі – 10 осіб, 20%,

– Психологічна підтримка – 9 осіб, 18%,

– Держава – 4 особи, 8%,

– Викладачі/університет – 7 осіб, 14%,

– Самостійне подолання труднощів – 2 особи, 4%.

36% респондентів (18 осіб) вказали родину як основне джерело підтримки, що свідчить про високу значущість сімейних зв’язків та емоційної опори у складних умовах війни. 20% (10 осіб) відзначили друзів, що підкреслює роль соціального кола та міжособистісних взаємодій у підтримці психологічного стану. 18% (9 осіб) покладаються на професійну психологічну підтримку, що демонструє усвідомлення важливості фахової допомоги для подолання стресу. 14% (7 осіб) назвали університет або викладачів, що відображає часткову довіру до навчального середовища як джерела інформаційної та організаційної підтримки. 8% (4 особи) покладаються на державу, а 4% (2 особи) на власні ресурси для самостійного подолання труднощів, що свідчить про обмежене сприйняття інституційної та індивідуальної підтримки серед студентів. Таким чином, результати свідчать, що особисті та міжособистісні ресурси є ключовими для забезпечення підтримки студентської молоді в умовах воєнного стресу, тоді як роль держави та інституцій залишається менш значущою.

Відповіді на чотирнадцяте питання щодо того, як часто респонденти відчувають тривогу щодо свого майбутнього, наступні:

– Постійно – 26 осіб, 52%,

– Часто – 12 осіб, 24%,

– Іноді – 9 осіб, 18%,

– Рідко – 2 особи, 4%,

– Ніколи – 1 особа, 2%.

52% респондентів (26 осіб) відчувають тривогу постійно, що свідчить про високий рівень невпевненості та психологічного напруження у житті студентської молоді в умовах війни. 24% (12 осіб) відчувають тривогу часто, що також вказує на стійкий стресовий вплив зовнішніх обставин. 18% (9 осіб) відзначили, що тривожаться іноді, демонструючи більш ситуативний характер переживань. Лише 4% (2 особи) рідко та 2% (1 особа) ніколи не відчували тривоги, що свідчить про невелику частку студентів із психологічною стабільністю та відчуттям безпеки. Загалом, результати вказують на те, що переважна більшість студентів перебуває у стані постійної або частої тривоги щодо свого майбутнього, що підкреслює необхідність підтримки та психологічного супроводу для зменшення емоційного навантаження.

Відповіді на п’ятнадцяте питання щодо того, на чому студенти фокусуються найбільше у своєму особистому розвитку на сьогоднішній день, наступні:

– Професійне зростання – 7 осіб, 14%,

– Відновлення психологічного балансу – 13 осіб, 26%,

– Побудова особистих стосунків/родини – 20 осіб, 40%,

– Самореалізація через творчість або волонтерство – 6 осіб, 12%,

– Підготовка до життя за кордоном – 4 особи, 8%,

– Соціальна чи громадська активність – 0%.

40% респондентів (20 осіб) зосереджені на побудові особистих стосунків або родини, що вказує на важливість соціальної підтримки та міжособистісних зв’язків у складних умовах воєнного часу. 26% (13 осіб) фокусуються на відновленні психологічного балансу, демонструючи потребу у стабілізації емоційного стану та подоланні стресу. 14% (7 осіб) приділяють увагу професійному зростанню, що свідчить про прагнення підтримувати розвиток кар’єри та компетенцій навіть за складних умов. 12% (6 осіб) спрямовують

зусилля на самореалізацію через творчість або волонтерство, підкреслюючи інтерес до креативної діяльності та соціальної участі. 8% (4 особи) орієнтуються на підготовку до життя за кордоном, що відображає прагнення до альтернативних життєвих шляхів у контексті невизначеності. Жоден студент не відзначив фокус на соціальній чи громадській активності, що може свідчити про обмеженість ресурсів або пріоритет власного благополуччя та близьких у воєнний період. Таким чином, результати показують, що студенти перш за все прагнуть стабільності у стосунках та психологічному стані, а професійний розвиток та творчі активності займають другорядне місце.

Отримані дані свідчать, що війна суттєво впливає на життєві перспективи, мотивацію та психоемоційний стан студентів. Більшість респондентів перебувають на відносно безпечній території України та здебільшого навчаються очно, що створює базу для стабільного освітнього процесу. Проте, незважаючи на це, 62% студентів зазначили, що їхнє життя кардинально змінилося через війну, а понад 70% відзначили зменшення мотивації до навчання. Психоемоційний вплив конфлікту також значний: 76% студентів відчувають помітний або дуже сильний вплив війни на власний стан, при цьому 76% респондентів часто або постійно переживають тривогу щодо майбутнього.

Щодо життєвих орієнтацій, більшість студентів відзначають пріоритети, пов’язані з особистими стосунками, родиною та відновленням психологічного балансу, меншою мірою – професійним зростанням та творчою самореалізацією. Найважливішими факторами для побудови успішного майбутнього студенти вважають доступ до освіти, фінансову стабільність, можливість працевлаштування та безпеку. При цьому значна частина респондентів демонструє реалістичне або песимістичне ставлення до майбутнього України, а лише невелика частка – оптимістичне.

Отже, результати анкетування показують, що війна формує високий рівень тривожності та невизначеності у студентів, обмежує їхню мотивацію та концентрацію на навчанні, але водночас стимулює розвиток ціннісних

орієнтацій, пов’язаних із сім’єю, психологічним благополуччям та плануванням особистого життя. Це підкреслює необхідність цільової підтримки студентської молоді, зокрема психологічної, освітньої та соціальної, для забезпечення стабільності та розвитку в умовах воєнного стресу.

Для вивчення взаємозв’язку між рівнем самооцінки та результатами методик «Оцінка життєвих та часових перспектив особистості» та «Смисложиттєві орієнтації» було використано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. Вибір цього методу зумовлений характером досліджуваних змінних: рівні самооцінки та показники життєвих перспектив і смисложиттєвих орієнтацій представлені у вигляді порядкових даних або підсумованих балів субшкал. Кореляція Спірмена дозволяє оцінити залежність між змінними, тобто чи збільшення однієї змінної пов’язане зі збільшенням або зменшенням іншої, без обов’язкової лінійної залежності та нормального розподілу даних.

Застосування кореляції Спірмена у даному дослідженні дозволяє:

1. Визначити силу та напрямок зв’язку між рівнем самооцінки студентів та їх життєвими перспективами (орієнтація на цілі, працелюбність, саморозвиток, професійна мотивація тощо).

2. Оцінити взаємозв’язок самооцінки з різними смисложиттєвими орієнтаціями (локус контролю, цілі у житті, процес життя, результативність тощо).

3. Виявити психологічні закономірності, що можуть впливати на здатність студентів формувати життєві плани та підтримувати внутрішню мотивацію в умовах воєнного стресу.

Отримані результати подано в таблиці 2.5:

Таблиця 2.5.

Результати дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та результатами методик «Оцінка життєвих та часових перспектив особистості» та «Смисложиттєві орієнтації»

Показники	1	2	3	4	5
1. Рівень самооцінки	–	–	–	–	–
2. Орієнтація на цілі та цінності	0,52*	–	–	–	–
3. Саморозвиток	0,48*	0,36*		–	–
4. Професійна мотивація	0,45*	0,30*	0,41*	–	–
5. Локус контролю Я	0,50*	0,28*	0,34*	0,39*	–

Примітка: p(рівень статистичної значущості) < 0,05 – достовірна кореляція

Отримані результати дають можливість зробити наступні висновки:

Рівень самооцінки показав помірно сильний позитивний зв'язок із орієнтацією на цілі та цінності (r = 0,52*), що свідчить про те, що студенти з вищою самооцінкою, як правило, більш усвідомлено ставляться до власних життєвих цілей і цінностей.

Кореляція між рівнем самооцінки та саморозвитком також помірна (r = 0,48*), що означає: чим вище самооцінка студента, тим активніше він займається розвитком власних навичок і здібностей, прагне до самовдосконалення.

Зв'язок самооцінки та професійної мотивації (r = 0,45*) демонструє, що студенти з високою самооцінкою частіше мають внутрішню мотивацію до професійного зростання та реалізації кар'єрних планів.

Кореляція між самооцінкою та локусом контролю Я (r = 0,50*) свідчить, що ті студенти, які відчувають себе більш здатними контролювати своє життя, зазвичай мають вищу самооцінку.

Інші зв'язки між субшкалами життєвих перспектив та смисложиттєвих орієнтацій (наприклад, орієнтація на цілі та саморозвиток, r = 0,36*; орієнтація на цілі та професійна мотивація, r = 0,30*) також позитивні, але помірні, що

свідчить про наявність взаємозалежності між усвідомленням життєвих цілей, розвитком особистості та мотивацією до професійної діяльності.

Отже, отримані результати демонструють, що самооцінка тісно пов'язана із життєвими орієнтаціями, саморозвитком, професійною мотивацією та внутрішнім локусом контролю, тобто студенти, які впевнені в собі та усвідомлюють свої можливості, краще планують майбутнє, прагнуть до самовдосконалення та контролюють власні дії. Інші субшкали життєвих перспектив також позитивно корелюють між собою, що підтверджує взаємозв'язок різних аспектів психологічного розвитку студентів у складних умовах.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено організацію та проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнного стану. Дослідження охопило вибірку з 50 студентів віком 18-22 років, які навчаються на 1-4 курсах у вищому навчальному закладі «Університет економіки та права «Крок». Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно, що забезпечило етичність процедури та достовірність отриманих результатів.

Аналіз зібраних даних продемонстрував, що більшість студентів характеризуються помірним або середнім рівнем сформованості життєвих перспектив і смисложиттєвих орієнтацій. Це свідчить про наявність у них певних намірів, очікувань та загальних планів на майбутнє, однак ці плани можуть бути недостатньо структурованими або потребувати подальшої конкретизації. Достатньо значущою є й група студентів (24%), які продемонстрували рівень вище середнього, що вказує на вищий ступінь внутрішньої організованості, мотивації та цілеспрямованості. Невеликий відсоток (4%) респондентів показав дуже високий рівень сформованості життєвих перспектив, що виражається у здатності чітко бачити власний

життєвий шлях, визначати пріоритети та впевнено рухатися до поставлених цілей.

Детальніший аналіз окремих аспектів життєвих перспектив, який проводився за адаптацією О.М. Сеник, засвідчив, що студенти найбільше зорієнтовані на власний розвиток і самовдосконалення (28%), що може бути реакцією на актуальні суспільні виклики та прагнення підвищити конкурентоспроможність у майбутньому. На другому місці за значущістю – професійна мотивація (20%), що відображає усвідомлене ставлення до майбутньої професійної діяльності та бажання побудувати стабільну кар'єру. Самостійність (18%) теж посідає важливе місце у структурі життєвих очікувань студентів, що демонструє прагнення до незалежності та відповідальності. Натомість такі компоненти, як творчий потенціал і стресостійкість, виявилися менш вираженими, що може свідчити про труднощі в емоційній сфері, знижену здатність до адаптації та вплив зовнішніх стресових чинників.

Отримані показники за методикою «Смисложиттєві орієнтації» в адаптації Д.А. Леонтьєва дозволили з'ясувати, що значна частина студентів орієнтована на внутрішній локус контролю як у сфері життя, так і у сфері самосприйняття. Це свідчить про відчуття відповідальності за власні дії та прагнення впливати на перебіг власної життєвої траєкторії. Водночас виражений відсоток студентів (34%), які схильні покладатися на зовнішні обставини, підтверджує наявність впливу соціального контексту, нестабільності та умов, спричинених війною, що ускладнює формування автономності та впевненості у власних можливостях.

На основі методики оцінки самооцінки Л.Д. Столяренко було встановлено, що більшість студентів (78%) мають адекватну або трохи завищену самооцінку. Це є позитивним показником, оскільки саме збалансоване самосприйняття сприяє ефективній адаптації, активності та внутрішній мотивації особистості. Водночас існує невелика група студентів із заниженою або надмірно завищеною самооцінкою, що може негативно

позначатися на їхній впевненості, поведінкових реакціях та здатності приймати рішення у складних умовах. Такі студенти потребують додаткової психологічної підтримки, спрямованої на формування здорового самосприйняття та подолання внутрішніх бар'єрів.

У результаті кореляційного аналізу встановлено статистично достовірні позитивні зв'язки між рівнем самооцінки та показниками життєвих перспектив і смисложиттєвих орієнтацій студентів ($p < 0,05$). Це свідчить про те, що самооцінка є важливим психологічним чинником формування життєвих цілей, професійної мотивації та особистісного розвитку.

Студенти з вищим рівнем самооцінки характеризуються більшою орієнтацією на цілі та цінності, прагненням до саморозвитку, вищою професійною мотивацією та внутрішнім локусом контролю. Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між упевненістю в собі та здатністю усвідомлено будувати власні життєві перспективи.

Підсумовуючи, можна зазначити, що студентська молодь загалом демонструє потенціал до саморозвитку, наявність базових життєвих орієнтирів та здатність формувати плани на майбутнє навіть у складних умовах воєнного часу. Однак існує певна частка респондентів, які стикаються з труднощами у визначенні життєвих цілей, контролі над власним життям та адаптації до стресових умов. Це підкреслює важливість організації систематичного психологічного супроводу, розвитку навичок цілепокладання, саморегуляції та емоційної стійкості для забезпечення подальшої успішної соціально–психологічної адаптації студентів.

РОЗДІЛ 3
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Теоретичні засади створення програми

Сучасні реалії життя українського суспільства, зумовлені військовими подіями, висувають нові вимоги до системи психологічної допомоги молоді, яка переживає кризові стани, втрату стабільності та відчуття безпеки. Студентська молодь, як соціально активна частина населення, виявилася особливо вразливою до наслідків війни, адже цей період життя характеризується становленням особистості, формуванням професійної ідентичності, пошуком сенсу та побудовою життєвих планів. Війна, зі свого боку, порушує ці процеси, викликаючи невпевненість у майбутньому, емоційне виснаження, втрату життєвих орієнтирів.

У цьому контексті створення програми психологічної підтримки студентської молоді набуває особливої актуальності, адже вона спрямована на відновлення внутрішніх ресурсів, розвиток здатності до саморегуляції, формування позитивного бачення майбутнього навіть за умов невизначеності.

Метою програми є надання системної психологічної допомоги студентам у подоланні стресових і травматичних наслідків воєнного досвіду, формування в них адаптивних стратегій реагування, підвищення рівня емоційної стійкості та відновлення позитивної життєвої перспективи. Програма покликана допомогти молодій людині усвідомити власні ресурси, знайти внутрішні точки опори, переосмислити життєві цінності та зміцнити віру у власне майбутнє.

Реалізація цієї мети передбачає створення безпечного психологічного простору, де кожен учасник має можливість висловити власні почуття, переживання, отримати емоційну підтримку, а також засвоїти практичні навички самодопомоги. Важливим завданням програми є формування у

студентів здатності до конструктивного мислення, розвитку позитивного світосприйняття, підтримання активної життєвої позиції навіть у складних обставинах.

З огляду на це, програма включає корекційні, розвивальні, профілактичні та підтримувальні завдання, що взаємодоповнюють одне одного.

1. Корекційні завдання спрямовані на подолання негативних емоційних станів, зниження рівня тривожності, агресивності, безпорадності, внутрішнього напруження. Особлива увага приділяється роботі з посттравматичними реакціями, почуттям втрати, емоційним вигоранням, порушенням сну та концентрації уваги. Через різноманітні психотехніки, арттерапію, тілесноорієнтовані практики учасники навчаються усвідомлювати свої емоції, виражати їх без шкоди для себе та оточення, формувати більш адаптивні способи реагування.

2. Розвивальні завдання передбачають формування у студентів особистісної зрілості, відповідальності, навичок самопізнання та саморегуляції. Програма сприяє розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, емпатії, здатності до підтримання соціальних зв’язків. Важливо, щоб молодь навчилася сприймати труднощі не лише як джерело страждання, а й як можливість для зростання, саморозвитку, формування нових життєвих стратегій.

3. Профілактичні завдання спрямовані на запобігання розвитку емоційних розладів, хронічного стресу, депресивних проявів, соціальної ізоляції. Одним із ключових аспектів є формування навичок психологічної гігієни, уміння зберігати баланс між навчанням, роботою, спілкуванням і відпочинком. Також важливою є профілактика вторинної травматизації через інформаційний простір – навчання студентів принципам критичного мислення, відбору та екологічного споживання медіаконтенту.

4. Підтримувальні завдання передбачають формування атмосфери взаємопідтримки у студентських колективах, розвиток відчуття причетності

до спільноти, укріплення соціальної взаємодії. В умовах війни особливо важливим є створення відчуття «психологічної безпеки» – коли людина усвідомлює, що не залишилася наодинці зі своїми труднощами, має змогу отримати допомогу та підтримку.

Розробка програми здійснюється з урахуванням потреб сучасного студентства в умовах воєнного стану. До основних запитів молоді належать: подолання тривожності та страху за майбутнє, стабілізація емоційного стану, підвищення мотивації до навчання та самореалізації, потреба у соціальній підтримці, відновленні життєвих сенсів і цінностей. Війна внесла суттєві зміни у світосприйняття студентів, зумовивши переоцінку пріоритетів, посилення прагнення до стабільності, безпеки, підтримки близьких.

Таким чином, цілі програми узгоджуються з реальними потребами молоді, орієнтуючись на формування внутрішньої рівноваги, психологічної гнучкості, здатності бачити позитивну перспективу навіть у складних життєвих обставинах. Програма спрямована не лише на подолання негативних наслідків війни, а й на зміцнення життєстійкості, розвиток навичок самодопомоги, активізацію внутрішніх ресурсів для гармонійного розвитку особистості.

Отже, теоретичне підґрунтя програми базується на ідеї про те, що молодь є носієм потенціалу відновлення, творчості та розвитку суспільства. Тому психологічна підтримка студентів у час війни має не лише компенсаторний, а й превентивно–розвивальний характер – вона формує в молодої людини віру у власні сили, відчуття сенсу життя, відповідальності за своє майбутнє та майбутнє країни.

Ефективність будь-якої програми психологічної підтримки залежить від комплексу умов, які забезпечують не лише якість її змістового наповнення, а й психологічну готовність учасників до особистісних змін. Особливо це актуально в умовах війни, коли молодь переживає підвищений рівень емоційного напруження, невизначеність, втрату безпеки та сенсу. Психологічна допомога має бути організована таким чином, щоб сприяти

відновленню внутрішнього балансу, формуванню відчуття стабільності та контролю над власним життям.

Психологічні умови ефективності програми включають низку взаємопов'язаних чинників: створення безпечного та підтримувального середовища, забезпечення емоційної включеності учасників, використання інтерактивних, тренінгових і арттерапевтичних методів, а також індивідуалізацію психологічної допомоги з урахуванням особистісних відмінностей студентів.

Однією з ключових умов ефективності психологічної підтримки є створення безпечного психологічного простору, у якому учасники можуть відкрито ділитися своїми почуттями, думками та переживаннями без страху засудження або відторгнення. В умовах війни відчуття безпеки часто втрачається, тому завдання психолога полягає у відновленні довіри до світу, до себе та до інших людей.

Безпечне середовище має кілька вимірів – емоційний, соціальний і просторовий. Емоційна безпека забезпечується через доброзичливу атмосферу, повагу до індивідуальних кордонів, визнання права кожного учасника на власні емоції. Соціальна безпека проявляється у формуванні підтримувальних стосунків у групі, де кожен відчуває себе прийнятим і цінним. Просторова безпека передбачає комфортні умови для проведення занять – затишне приміщення, зручне розташування учасників, відсутність зовнішніх подразників.

Створення атмосфери довіри є базовою умовою для розкриття особистісного потенціалу. Саме у безпечному середовищі студенти здатні відверто говорити про свої страхи, сумніви, переживання, що сприяє зниженню психологічного напруження. Поступове формування почуття прийняття й підтримки дозволяє активізувати процеси внутрішньої рефлексії, переосмислення життєвих подій і формування нових способів взаємодії зі світом.

Наступною важливою умовою є забезпечення емоційної включеності студентів у процес психологічної роботи. Активна участь передбачає не лише когнітивне засвоєння знань або рекомендацій, а й глибоке емоційне залучення, яке сприяє інтеграції нових переживань у внутрішній досвід особистості. Емоційна включеність створює умови для щирого вираження почуттів, для спільного переживання ситуацій, що веде до формування групової згуртованості. Коли учасники відчувають, що їх розуміють і приймають, у них з'являється готовність до відкритості та внутрішньої трансформації.

Для досягнення емоційної включеності використовуються різноманітні психотехніки – вправи на самопізнання, рольові ігри, дискусії, обговорення особистих життєвих історій, арттерапевтичні практики. Важливим завданням ведучого є підтримання балансу між емоційним зануренням і психологічною безпекою: глибокі переживання мають сприяти усвідомленню, а не травматизації. Крім того, емоційна включеність підвищує рівень мотивації учасників. Студенти, які активно переживають процес, відчувають власну відповідальність за результати, охочіше застосовують набуті навички у реальному житті. Це особливо важливо в умовах воєнного часу, коли пасивність і відчуття безсилля є типовими реакціями на стрес.

Застосування інтерактивних і тренінгових форм роботи є необхідною умовою підвищення ефективності програми, оскільки вони забезпечують активну участь кожного студента в процесі психологічної взаємодії. Тренінговий формат дозволяє створити динамічну атмосферу співпраці, що стимулює розвиток навичок саморегуляції, комунікації, командної взаємодії.

Інтерактивні методи – групові дискусії, рольові ігри, мозкові штурми, робота в малих підгрупах – сприяють розвитку критичного мислення, підвищенню самоусвідомлення, розширенню соціального досвіду. Вони також дозволяють моделювати життєві ситуації, у яких студенти можуть відпрацьовувати ефективні стратегії поведінки у стресових умовах.

Важливе місце у програмі займають арттерапевтичні методи – малювання, колажування, казкотерапія, музична, драматична, танцювально–

рухова терапія. Арттерапія є потужним інструментом вираження несвідомих переживань, які часто складно передати словами. У контексті воєнного досвіду це дозволяє учасникам м’яко опрацьовувати травматичні спогади, знімати емоційне напруження, знаходити нові образи майбутнього.

Поєднання тренінгових і арттерапевтичних методів створює синергетичний ефект – раціональні процеси мислення інтегруються з емоційними і творчими аспектами особистості. Це сприяє глибшому усвідомленню власних потреб, розвитку цілісного світосприйняття, гармонізації внутрішнього стану. Крім того, інтерактивні форми підвищують рівень соціальної підтримки – учасники відчувають, що вони не самотні у своїх переживаннях, що інші люди мають подібні труднощі та також шукають шляхи їх подолання. Це створює ефект «групової терапії», який значно посилює ефективність психологічної допомоги.

Ще однією необхідною умовою ефективності програми є індивідуалізація психологічної допомоги. Кожен студент має унікальний життєвий досвід, різний рівень адаптаційних можливостей, тому однакові форми впливу можуть по–різному позначатися на різних учасниках. Психологічна програма повинна враховувати особистісні відмінності, зокрема рівень тривожності, стресостійкості, самооцінки, мотивації, соціальної підтримки.

Рівень тривожності визначає ступінь емоційного напруження, чутливість до зовнішніх подразників. Для осіб із підвищеною тривожністю необхідно забезпечити поступовість у роботі, уникати інтенсивних емоційних навантажень, використовувати методи релаксації, дихальні вправи, медитативні техніки.

Стресостійкість характеризує здатність зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях. Студенти з низьким рівнем стресостійкості потребують додаткової підтримки, навчання навичкам саморегуляції, формування впевненості у власних силах. Для них ефективними є когнітивно–поведінкові

техніки, спрямовані на перебудову неадаптивних переконань та розвиток позитивного мислення.

Самооцінка також є важливим чинником успішності психологічної допомоги. Занижена самооцінка часто супроводжується почуттям безпорадності та сумнівами у власній цінності. У таких випадках важливо використовувати підтримувальні інтервенції, спрямовані на визнання досягнень, розвиток віри у власні ресурси, формування позитивного образу «Я».

Психологічна допомога має бути гнучкою, щоб відповідати актуальним потребам кожного учасника. Це передбачає попередню діагностику, регулярний моніторинг емоційного стану, адаптацію методів і темпу роботи залежно від реакцій студентів.

Індивідуалізація також реалізується через особистісно орієнтований підхід, коли психолог не нав’язує готові рішення, а допомагає людині самостійно знайти власні ресурси та способи подолання труднощів. Такий підхід сприяє підвищенню рівня відповідальності учасників за власний розвиток, зміцнює їхню суб’єктну позицію та мотивацію до самозміни.

Отже, ефективність програми психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни визначається сукупністю умов, що забезпечують її гуманістичну спрямованість, практичну результативність і психологічну безпеку. Безпечне середовище створює простір довіри та прийняття, емоційна включеність забезпечує внутрішню активність учасників, інтерактивні та арттерапевтичні методи сприяють глибшому усвідомленню і відреагуванню емоцій, а індивідуалізація допомоги дозволяє врахувати потреби кожного студента. Такі умови створюють передумови для розвитку у молоді стресостійкості, емоційної зрілості, самопідтримки, формування конструктивних стратегій поведінки у кризових ситуаціях. У результаті програма не лише знижує рівень психоемоційного напруження, але й сприяє становленню активної, відповідальної, життєстійкої особистості, здатної

формувати власну позитивну життєву перспективу навіть у складних умовах сучасного світу.

Побудова програми психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни ґрунтується на системі принципів, що забезпечують її ефективність, гуманістичну спрямованість і практичну результативність. Дотримання цих принципів є необхідною умовою для створення сприятливого психологічного клімату, підвищення мотивації учасників до саморозвитку та формування у них стійкої життєвої позиції.

Одним із базових принципів програми є принцип добровільності участі. Психологічна допомога буде ефективною лише тоді, коли вона ґрунтується на усвідомленому бажанні особистості брати участь у процесі самопізнання, самовдосконалення та емоційного відновлення. Умови воєнного часу створюють високий рівень психологічного напруження, що може знижувати відкритість молоді до нових форм діяльності. Тому важливо, щоб участь у програмі не нав’язувалася, а сприймалася як можливість отримати підтримку, поділитися власними переживаннями, навчитися ефективно долати стресові ситуації. Добровільність також підвищує рівень внутрішньої мотивації, формує почуття безпеки та довіри до фахівця.

Наступним важливим принципом є принцип гуманізму та довіри. Він передбачає визнання цінності кожної особистості незалежно від її життєвого досвіду, психологічного стану чи соціального статусу. Гуманістичний підхід орієнтується на розкриття потенціалу людини, повагу до її внутрішнього світу та права на індивідуальний шлях розвитку. Атмосфера довіри створює умови для емоційного розкриття, щирого обговорення власних труднощів, що є особливо важливим для молодих людей, які переживають кризові події. Психолог має бути емпатійним, доброзичливим, готовим підтримати кожного учасника без осуду чи тиску.

Важливе місце у програмі посідає принцип розвитку ресурсності особистості. Основна мета психологічної підтримки полягає не лише у подоланні негативних станів (тривоги, апатії, безнадії), але й у виявленні

внутрішніх ресурсів, які допомагають людині адаптуватися та зберігати життєстійкість. Ресурсний підхід акцентує увагу на сильних сторонах, досягненнях, позитивних рисах особистості. Формування віри у власні можливості, розвиток самопідтримки, відновлення почуття контролю над власним життям – це ті складові, які сприяють побудові позитивних життєвих перспектив навіть у складних умовах війни.

Важливим для практичної реалізації програми є принцип інтеграції індивідуальної та групової роботи. Обидва формати мають свої переваги: індивідуальні зустрічі забезпечують глибоку роботу з особистими переживаннями, тоді як групові заняття створюють простір для соціальної підтримки, спілкування, взаєморозуміння. Групова динаміка сприяє розвитку емпатії, навичок взаємодії, зниженню почуття ізоляції. Інтеграція цих форм дозволяє гнучко реагувати на потреби кожного учасника, поєднувати особистісну рефлексію з досвідом групової взаємодії, що особливо ефективно для студентської молоді.

Останнім, але не менш значущим, є принцип практичної спрямованості та поступовості. Програма повинна бути орієнтована на реальні потреби молоді, мати чітку структуру, логічну послідовність етапів і конкретні результати. Заняття мають поєднувати теоретичні знання із практичними вправами, спрямованими на розвиток емоційної саморегуляції, навичок подолання стресу, ефективного спілкування. Поступовість забезпечує поступове входження учасників у роботу, нарощування складності завдань, формування довіри та психологічної готовності до змін. Це дозволяє уникнути перевантаження, створює стабільний ритм занять і сприяє стійкому позитивному ефекту.

Таким чином, сукупність зазначених принципів забезпечує цілісність і наукову обґрунтованість програми психологічної підтримки студентської молоді. Їхнє дотримання гарантує, що робота матиме не лише корекційний, а й розвивальний та профілактичний характер. В умовах війни ці принципи набувають особливої ваги, адже сприяють створенню простору, де молода

людина може не лише отримати допомогу, а й знайти в собі сили для подальшого життя, навчання та професійного становлення. Програма, побудована на таких засадах, стає не просто формою психологічного впливу, а справжньою системою підтримки, що допомагає студентам відновити внутрішню рівновагу, віру в себе і позитивне бачення майбутнього.

Реалізація програми психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни спрямована на комплексне відновлення психоемоційного стану учасників, формування їхніх життєвих орієнтирів, розвиток внутрішніх ресурсів і підвищення адаптаційних можливостей. У процесі системної роботи передбачається досягнення низки важливих результатів, які охоплюють емоційний, когнітивний, поведінковий та особистісно–смисловий рівні функціонування особистості.

Одним із ключових очікуваних результатів є підвищення рівня емоційної стабільності та стресостійкості. Молоді люди, які беруть участь у програмі, навчаються краще усвідомлювати власні емоції, регулювати їх та адекватно реагувати на стресові ситуації. Учасники отримують досвід використання технік релаксації, дихальних і тілесно–орієнтованих вправ, що сприяють зниженню емоційної напруги. Застосування когнітивно–поведінкових і арттерапевтичних методів допомагає переосмислити складні життєві події, знайти внутрішню рівновагу, зменшити прояви емоційного виснаження. Підвищення емоційної стабільності сприятиме тому, що студенти зможуть зберігати конструктивну поведінку навіть у кризових умовах, що є особливо цінним під час війни.

Не менш важливим результатом програми є формування усвідомлених життєвих цілей і перспектив. Війна часто призводить до втрати сенсу, руйнування життєвих планів і почуття невизначеності. Психологічна підтримка має допомогти молоді переосмислити власні пріоритети, знайти нові цілі та відновити віру у можливість реалізації особистісних і професійних планів. Через вправи з самопізнання, роботу з життєвими цінностями, складання індивідуальних планів розвитку учасники поступово відновлюють

почуття контролю над своїм майбутнім. Формування позитивної життєвої перспективи виступає важливим чинником психологічної стійкості та внутрішньої мотивації до дії, що забезпечує адаптацію до складних соціальних і емоційних обставин.

Наступним результатом є розвиток навичок саморегуляції та взаємопідтримки. У процесі участі у групових заняттях студенти навчаються ефективно справлятися з власними емоційними станами, контролювати імпульсивні реакції, формувати навички внутрішнього діалогу. Особлива увага приділяється формуванню позитивних моделей спілкування, емпатії, підтримки одне одного. Взаємодія у групі створює відчуття спільності, долає соціальну ізоляцію, що є потужним захисним чинником для психіки. Розвинуті навички саморегуляції та взаємопідтримки сприяють тому, що студенти зможуть застосовувати набуті знання у повсякденному житті, підтримуючи не лише себе, а й своїх однолітків.

Ще одним важливим очікуваним результатом є зниження рівня тривожності та безпорадності. Заняття, спрямовані на емоційне розвантаження, розвиток почуття впевненості, оптимізму та віри у власні сили, допомагають студентам подолати почуття страху й невизначеності. Через усвідомлення власних ресурсів, залучення до спільної діяльності та отримання позитивного досвіду взаємодії формується нове ставлення до труднощів – не як до катастрофи, а як до тимчасового виклику, який можна подолати. Зниження рівня тривожності сприяє покращенню концентрації уваги, підвищенню академічної мотивації та якості навчальної діяльності.

Загалом, реалізація програми має на меті підвищення психологічного благополуччя студентської молоді, відновлення її здатності до планування майбутнього, емоційної стабільності й соціальної активності. У результаті очікується зростання почуття внутрішнього контролю, оптимізму, довіри до світу та людей, формування установки на розвиток і самореалізацію попри складні життєві обставини.

Отже, очікувані результати програми мають не лише короткостроковий ефект у вигляді емоційного полегшення, а й довготривалий вплив на формування стійких адаптивних стратегій поведінки. Програма допоможе студентам не лише впоратися з поточними психологічними труднощами, але й навчить їх конструктивно будувати власне життя, підтримувати інших та впевнено дивитися у майбутнє навіть у складних умовах війни.

3.2. Структура та зміст програми психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни

Програма психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни має назву «Крок до внутрішньої рівноваги: психологічна підтримка та формування позитивних життєвих перспектив студентів». Ми розробили її з метою надання комплексної допомоги молодим людям, які стикаються з емоційними, мотиваційними та соціально–психологічними труднощами, спричиненими воєнними подіями. Сучасна студентська молодь є особливо вразливою категорією населення, оскільки перебуває у періоді становлення життєвих орієнтацій, самовизначення та формування професійної ідентичності. Умови невизначеності, постійної тривоги, втрати стабільності й соціальних зв’язків значно ускладнюють цей процес, що потребує своєчасної психологічної профілактики та підтримки.

Програма має практично-орієнтований характер і спрямована на формування у студентів адаптивних стратегій подолання стресу, розвиток емоційної стабільності, відновлення внутрішніх ресурсів та здатності бачити позитивну життєву перспективу. Її основою є гуманістичний, когнітивно-поведінковий і ресурсно-орієнтований підходи, які дозволяють працювати як із внутрішнім станом особистості, так і з її соціальною взаємодією у групі.

Формат реалізації програми – змішаний, із поєднанням групової та індивідуальної роботи. Групові заняття (до 10-12 осіб) сприяють розвитку навичок комунікації, взаємопідтримки, емпатії, що є важливими факторами емоційного відновлення. Індивідуальні консультації передбачають глибше

опрацювання особистих переживань, допомагають знизити рівень тривожності та сформувати індивідуальні стратегії саморегуляції.

Тривалість програми становить 8 занять, що проводяться один-два рази на тиждень упродовж місяця-півтора. Така тривалість дозволяє поступово формувати психологічну безпеку, адаптаційні механізми та внутрішню стабільність без перевантаження учасників. Тривалість кожного заняття – 45-60 хвилин, що забезпечує можливість для поєднання інтерактивних вправ, психоосвітньої частини та елементів рефлексії.

Цільова група програми – студенти 1-5 курсів закладів вищої освіти, які переживають емоційне напруження, тривогу, апатію чи зниження мотивації внаслідок впливу воєнних подій. Програма також буде корисною для студентів, які мають труднощі в міжособистісному спілкуванні, відчуття невпевненості у майбутньому чи потребують підтримки в процесі адаптації до нових життєвих умов (наприклад, внутрішньо переміщені особи).

Мета програми полягає у створенні умов для емоційного відновлення, стабілізації психоемоційного стану студентської молоді, розвитку її життєстійкості, позитивного мислення та формуванні конструктивних життєвих орієнтирів у контексті воєнних реалій. Програма спрямована не лише на подолання негативних емоційних станів, а й на активізацію внутрішніх ресурсів, що допомагають людині відновлювати почуття контролю над життям, бачити перспективи та відчувати особистісну значущість.

Очікуваними результатами реалізації програми є:

– підвищення рівня емоційної стабільності, стресостійкості та саморегуляції;

– зниження проявів тривожності, емоційного виснаження та безпорадності;

– формування позитивного ставлення до себе, відчуття внутрішньої опори та віри у власні сили;

– розвиток навичок ефективного спілкування, взаємопідтримки та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій;

– усвідомлення особистісних цінностей і життєвих цілей, формування позитивної життєвої перспективи;

– підвищення рівня соціальної адаптованості, мотивації до навчання та активної життєвої позиції.

Отже, дана програма є системним комплексом заходів, спрямованих на гармонізацію психоемоційного стану студентської молоді, розвиток її адаптаційного потенціалу та підтримку у процесі самореалізації в умовах війни. Її реалізація сприятиме формуванню зрілої, відповідальної, емоційно стійкої особистості, здатної долати життєві труднощі й бачити перспективу власного розвитку навіть у кризових соціальних умовах.

Програма психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни має триетапну структуру: підготовчий, основний та підсумковий етапи, які логічно взаємопов’язані між собою та забезпечують цілісний процес психологічного впливу – від діагностики та формування довіри до опанування навичок саморегуляції й оцінки отриманих результатів. Така структура дозволяє забезпечити поступовість, системність та ефективність реалізації психокорекційної роботи:

1. Підготовчий етап.

Мета: створення умов для налагодження довірливих взаємин між учасниками та психологом, формування безпечного психологічного простору, підвищення мотивації до участі у програмі.

Основні завдання:

1) проведення вступного анкетування та діагностики емоційного стану студентів (визначення рівня тривожності, емоційного виснаження, самооцінки, рівня життєстійкості);

2) формування групи учасників за принципом добровільності;

3) інформування про мету, зміст і правила участі в програмі;

4) створення атмосфери підтримки, взаємоповаги, прийняття та психологічної безпеки;

5) активізація внутрішньої мотивації до саморозвитку.

Форми роботи: бесіди–знайомства, групові дискусії про очікування від участі, вправи на командоутворення («Коло довіри», «Моя сила», «Спільні цінності»), проведення коротких релаксаційних сесій для зниження напруги.

2. Основний етап.

Мета: розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції, конструктивного мислення та формування позитивної життєвої перспективи в умовах невизначеності.

Основні завдання:

1) навчання студентів технік управління стресом, емоціями, тілесним напруженням;

2) розвиток навичок усвідомлення власних ресурсів і внутрішніх опор;

3) формування позитивного мислення, почуття контролю над життям і віри у власні можливості;

4) переосмислення особистісних цілей і цінностей у контексті воєнних реалій;

5) активізація взаємопідтримки в студентському колективі.

Форми роботи:

– тренінгові заняття з розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості та комунікативних навичок;

–иарттерапевтичні техніки (малювання емоцій, створення колажу «Моє майбутнє після перемоги», пісочна терапія);

– когнітивно–поведінкові вправи (переосмислення негативних установок, техніка «Стоп–думка», ведення щоденника ресурсів);

– групові дискусії та рольові ігри («Як я реагую на стрес», «Долаємо труднощі разом»);

– релаксаційні техніки – дихальні вправи, медитації, візуалізації, тілесні практики відновлення рівноваги.

3. Підсумковий етап

Мета: оцінка ефективності програми, закріплення набутих умінь і формування планів подальшого особистісного розвитку.

Основні завдання:

– повторна діагностика емоційного стану студентів для визначення динаміки змін;

– рефлексія власних досягнень, усвідомлення особистісних змін і внутрішніх ресурсів;

– формування індивідуальних стратегій подолання стресу й підтримки власного психологічного благополуччя;

– створення атмосфери взаємопідтримки та завершення групового процесу на позитивній ноті.

Форми роботи: рефлексивні обговорення, вправи на усвідомлення власних досягнень («Мій шлях сили», «Я і мої ресурси»), колективне створення символічного проєкту («Моє життя після перемоги»), заключна арттерапевтична сесія, анкетування для оцінки ефективності програми.

Отже, структура програми забезпечує логічну послідовність дій – від первинного знайомства та діагностики до формування глибоких навичок саморегуляції й оптимістичного бачення майбутнього. Комбінація інтерактивних, тренінгових, арттерапевтичних і когнітивно-поведінкових методів створює умови для активного включення студентів у процес самопізнання та психологічного відновлення, що є ключовим чинником ефективності підтримки молоді в умовах війни.

Етап 1. Підготовчий (1 заняття).

Мета: створення сприятливого психологічного клімату, формування атмосфери довіри, емоційної безпеки та взаємопідтримки серед учасників групи. Ознайомлення студентів із метою, структурою та принципами роботи програми, зняття напруженості, що може виникати при першому контакті, активізація внутрішньої готовності до самопізнання та участі в психологічній роботі.

Завдання етапу:

1. Ознайомити учасників між собою та з ведучим, створити доброзичливу атмосферу.

2. Зменшити рівень емоційної напруги, тривожності та настороженості.

3. Визначити очікування учасників від програми та мотивувати їх до активної участі.

4. Сформувати базові правила групової взаємодії (довіра, конфіденційність, повага, добровільність).

5. Почати процес усвідомлення власного емоційного стану та потреб у підтримці.

Очікувані результати:

– Налагодження позитивного емоційного контакту між учасниками групи.

– Зниження рівня тривожності, емоційної напруги та відчуття ізоляції.

– Формування довіри до психолога та групового процесу.

– Усвідомлення власних очікувань від програми та готовності до активної участі.

– Створення основ для подальшої відкритої взаємодії та формування почуття «психологічної безпеки» в групі.

Методи та форми роботи:

1. Інтерактивні ігри та вправи на знайомство:

– *«Ім'я і жест»* – кожен учасник називає своє ім'я та супроводжує його унікальним рухом, який повторюють усі;

– *«Моє очікування»* – коротке представлення власних очікувань від участі в програмі;

– *«Спільне коло»* – учасники в колі висловлюють, що для них означає слово «підтримка».

2. Вправа на зниження емоційної напруги:

– *«Дихання спокою»* – коротка дихальна практика на усвідомлення тіла та розслаблення;

«Моє внутрішнє місце сили» – коротка візуалізація, спрямована на відновлення відчуття безпеки.

3. Формування правил групи: колективне обговорення та створення «Договору групи» – плаката, де учасники записують основні принципи: конфіденційність, добровільність, толерантність, активність, право на відмову, взаємопідтримка.

4. Рефлексивна вправа: *«Моє сьогоднішнє відчуття»* – кожен учасник вибирає картку або метафоричне зображення, яке відображає його емоційний стан, і коротко пояснює свій вибір.

Етап 2. Основний (6 занять).

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивного мислення, зниження рівня тривожності та підвищення впевненості студентів у власних силах. Етап спрямований на глибоку роботу з емоційними, когнітивними та поведінковими аспектами психологічного функціонування студентської молоді, що дозволяє ефективно адаптуватися до умов війни та невизначеності.

Основний зміст:

– Робота з емоціями: усвідомлення та прийняття власних емоцій, розвиток навичок їх контролю.

– Формування позитивного мислення та внутрішніх ресурсів.

– Опрацювання особистісних цінностей та сенсу життя.

– Розвиток впевненості у власних силах та активної життєвої позиції.

– Підвищення рівня соціальної підтримки через взаємодію з однолітками.

Методи роботи:

1) Арт-терапевтичні техніки: малювання емоцій, створення колажів, пісочна терапія.

2) Когнітивно-поведінкові вправи: переосмислення негативних установок, формування адаптивних переконань, техніка «стоп-думка».

3) Рольові ігри: моделювання складних життєвих ситуацій, розвиток комунікативних навичок та соціальної взаємодії.

4) Психогімнастика: тілесні вправи для відновлення психофізіологічного балансу та зниження напруги.

Зміст занять:

Заняття 1. Знайомство, створення довіри, визначення очікувань Хоча підготовчий етап уже знайомив учасників, перше заняття основного етапу продовжує укріплювати довіру та взаємопідтримку. Учасники повторно презентують себе, діляться очікуваннями від програми, формують індивідуальні цілі. Вправи на командоутворення та колективне визначення правил взаємодії забезпечують емоційне включення кожного учасника.

Заняття 2. Усвідомлення власних емоцій, техніки саморегуляції Метою є розвиток навичок розпізнавання власних емоцій та управління ними. Використовуються вправи на емоційний щоденник, малювання емоційного стану, короткі медитації та дихальні практики. Когнітивно-поведінкові техніки допомагають усвідомлювати причини тривожних або негативних думок та трансформувати їх у більш адаптивні установки.

Заняття 3. Робота з тривогою, формування внутрішньої безпеки Заняття спрямоване на зниження рівня тривожності через роботу з тілесними відчуттями, техніки релаксації та візуалізації «Моє безпечне місце». Використовуються рольові ігри, що моделюють стресові ситуації, з подальшим обговоренням та пошуком конструктивних способів реагування. Арттерапевтичні вправи допомагають учасникам символічно «відпускати» страхи та напруження.

Заняття 4. Пошук ресурсів і підтримки у складних ситуаціях Мета – активізація внутрішніх ресурсів та соціальної підтримки. Студенти вчаться визначати власні сильні сторони, потенціал для подолання труднощів, розробляють особисті «карти ресурсів». Групова взаємодія дозволяє отримати

підтримку однолітків та навчитися допомагати іншим. Використовуються колективні вправи та дискусії, арттерапевтичні методи.

Заняття 5. Формування позитивної життєвої перспективи Мета – розвиток оптимізму та віри у власні можливості. Учасники працюють із власними цінностями та життєвими пріоритетами, визначають короткострокові та довгострокові цілі. Використовуються вправи на формування позитивних сценаріїв майбутнього, візуалізації успішного подолання труднощів, психогімнастика для закріплення почуття впевненості.

Заняття 6. Планування майбутнього, підбиття підсумків Заключне заняття основного етапу спрямоване на інтеграцію отриманих навичок та підготовку до завершення програми. Студенти створюють індивідуальні плани дій, обговорюють отриманий досвід та досягнуті результати, діляться відчуттями. Використовуються групові дискусії, арттерапевтичні проєкти («Мій шлях після програми»), а також рефлексивні вправи для закріплення позитивних змін.

Етап 3. Підсумковий (1 заняття).

Мета: підсумковий етап спрямований на закріплення навичок, опанованих під час основного етапу програми, усвідомлення студентами власного особистісного прогресу та формування стратегій подальшого розвитку. Це заняття допомагає інтегрувати отриманий досвід у повсякденне життя, зміцнює відчуття внутрішньої стабільності та самопевності, а також сприяє визначенню індивідуальних життєвих цілей і перспектив навіть у складних умовах воєнного часу.

Методи роботи:

1. Вправа «Моє майбутнє» Учасники створюють візуальні або текстові карти свого майбутнього, включаючи особистісні, професійні та соціальні цілі. Вправа допомагає усвідомити пройдений шлях, побачити власні ресурси та можливості для подальшого розвитку.

2. Групова дискусія. Обговорення результатів програми, обмін враженнями та відчуттями. Студенти рефлектують над змінами у власному

емоційному стані, поведінкових реакціях та мисленні. Дискусія сприяє розвитку взаємопідтримки та підкреслює важливість соціальної взаємодії для подолання стресових ситуацій.

3. Ритуал завершення. Символічне підведення підсумків роботи групи, вираження подяки, створення колективного артефакту (наприклад, спільного колажу або «Дерева ресурсів»), що закріплює позитивні переживання та відчуття завершеності процесу.

Очікувані результати:

– Підвищення життєстійкості та адаптивності студентів у стресових і невизначених ситуаціях.

– Усвідомлення власного прогресу та внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

– Зміцнення віри у власні сили та здатності контролювати своє життя.

– Формування позитивного ставлення до майбутнього та розвитку стратегій особистісного зростання.

– Підтримка мотивації до саморозвитку та активної життєвої позиції.

Таким чином, підсумковий етап закриває програму психологічної підтримки, забезпечуючи студентів інструментами для подальшого самостійного розвитку, стабілізації емоційного стану та формування позитивних життєвих перспектив у складних умовах воєнного часу.

Оцінка ефективності програми психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни здійснюється за рядом ключових критеріїв, що відображають як зміни емоційного стану учасників, так і їхню поведінкову активність, життєві орієнтації та здатність до саморегуляції.

1. Позитивна динаміка показників емоційної стабільності та зниження тривожності. Одним із головних показників ефективності програми є зміни в емоційному стані студентів. Це проявляється у зниженні рівня тривожності, нервового напруження та емоційної нестійкості, підвищенні спокою, здатності адекватно реагувати на стресові ситуації та підтримувати стабільність у повсякденному житті. Оцінка здійснюється за допомогою психодіагностичних

методик (анкети, опитувальники тривожності та стресостійкості) до і після участі у програмі. Позитивна динаміка свідчить про здатність програми ефективно впливати на психоемоційний стан студентів.

2. Підвищення рівня самоприйняття та оптимізму. Програма спрямована на розвиток ресурсів особистості, що забезпечують внутрішню впевненість та позитивне ставлення до себе. Критерієм ефективності є підвищення рівня самоприйняття, формування конструктивної самооцінки та оптимістичного погляду на життя навіть у складних умовах. Це проявляється у більшій готовності брати на себе відповідальність, відчутті власної цінності, здатності концентруватися на позитивних аспектах життя та майбутніх перспективах.

3. Усвідомлення життєвих цілей та активна позиція у подоланні труднощів. Учасники програми демонструють більш чітке усвідомлення власних життєвих цілей та сенсу діяльності. Вони здатні планувати дії для досягнення особистісних та професійних цілей, розвивати стратегії подолання труднощів та брати активну участь у вирішенні проблем, що виникають. Цей критерій оцінюється через рефлексивні вправи, обговорення планів на майбутнє та спостереження за поведінковими змінами у групі.

Ефективність програми психологічної підтримки студентської молоді визначається за комплексом показників: емоційною стабільністю та зниженням тривожності, підвищенням самоприйняття та оптимізму, усвідомленістю життєвих цілей та активною позицією у подоланні труднощів. Досягнення позитивної динаміки за цими критеріями свідчить про успішність реалізації програми та її значення для розвитку життєстійкості, психологічної стійкості та ресурсності студентів в умовах воєнного часу.

3.3. Рекомендації для практичного впровадження

Практичне впровадження програми психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни потребує системного, комплексного та науково обґрунтованого підходу. Воєнні події істотно впливають на психоемоційний стан студентів, знижують рівень психологічної безпеки, викликають хронічний стрес, тривожність, емоційне виснаження та втрату відчуття життєвої перспективи. Саме тому програма психологічної підтримки має реалізовуватися з урахуванням організаційних, методичних, психолого-педагогічних та соціальних аспектів, що забезпечують її ефективність, доступність і практичну цінність для учасників.

І. Організаційні рекомендації:

1. **Визначення цільової аудиторії програми.** Програма орієнтована на студентів 1–5 курсів закладів вищої освіти, які переживають підвищене емоційне напруження, тривожність, страхи, труднощі адаптації або втрату мотивації до навчання внаслідок воєнних подій. Доцільно залучати студентів як за власною ініціативою, так і за рекомендацією кураторів груп, викладачів або практичних психологів.
2. **Проведення первинної психологічної діагностики.** Перед початком реалізації програми рекомендовано здійснити первинну діагностику з метою визначення рівня тривожності, стресостійкості, емоційного виснаження та загального психологічного стану студентів. Це дозволяє адаптувати програму до реальних потреб учасників та визначити пріоритетні напрями психологічної підтримки.
3. **Створення безпечного та підтримувального середовища.** Важливо забезпечити як фізичну, так і психологічну безпеку учасників. Фізичні умови повинні передбачати комфортне приміщення, тишу, мінімум зовнішніх подразників або стабільну онлайн-платформу у разі дистанційного формату. Психологічна безпека досягається через дотримання принципів конфіденційності, добровільності участі, прийняття та поваги до індивідуального досвіду кожного студента.

4. **Гнучкість формату реалізації програми.** Програма може впроваджуватися у груповому, індивідуальному або змішаному форматі залежно від кількості учасників, ресурсів закладу освіти та актуальної безпекової ситуації. Оптимальною є структура з 8 занять (підготовчий етап, 6 основних занять та підсумкове заняття) з можливістю додаткових індивідуальних консультацій для студентів, які потребують поглибленої підтримки.
5. **Регулярність і стабільність занять.** Заняття доцільно проводити регулярно (1–2 рази на тиждень), дотримуючись чітко визначеного графіка. Це сприяє формуванню відчуття стабільності та передбачуваності, що є особливо важливим в умовах воєнної нестабільності.

II. Методичні рекомендації:

1. **Комплексне поєднання психокорекційних методів.** Для підвищення ефективності програми рекомендується застосовувати інтегративний підхід, що поєднує арттерапію, когнітивно-поведінкові техніки, елементи тілесно-орієнтованої терапії, психогімнастику, дихальні вправи та методи емоційної саморегуляції. Це дозволяє впливати на емоційний, когнітивний та поведінковий рівні особистості.
2. **Адаптація методик до умов війни.** Вправи та техніки мають бути адаптовані до актуального стану студентів, враховувати можливий травматичний досвід, втрати та переживання. Важливо уникати надмірно інтенсивних або травматизуючих методів без відповідної підготовки.
3. **Індивідуалізація психологічної роботи.** Необхідно враховувати індивідуальні особливості студентів: рівень тривожності, стресостійкість, особистісні ресурси, готовність до відкритого обговорення власних переживань. Для студентів, які мають труднощі у груповій взаємодії, варто пропонувати альтернативні індивідуальні або парні формати роботи.

4. **Поступовість та логічна послідовність занять.** Програма повинна будуватися за принципом поступового переходу від формування довіри та психологічної безпеки до опрацювання емоційних переживань, активізації внутрішніх ресурсів, розвитку навичок саморегуляції та формування позитивної життєвої перспективи.
5. **Використання рефлексивних технік.** Доцільно регулярно застосовувати письмові та усні рефлексивні вправи, щоденники емоцій, метафоричні асоціації, що сприяють усвідомленню внутрішніх змін та особистісного зростання.

III. Психолого-педагогічні рекомендації:

1. **Залучення кваліфікованих фахівців.** Реалізацію програми доцільно довіряти практичним психологам або фахівцям психологічної служби закладів освіти, які мають досвід роботи з молоддю в умовах кризових та стресових ситуацій.
2. **Формування мотивації студентів до участі.** Важливо акцентувати увагу на добровільності участі та практичній цінності програми. Інформування студентів про можливі результати участі сприяє підвищенню мотивації та відповідальності.
3. **Підтримка позитивної групової динаміки.** Використання групових обговорень, командних вправ та взаємопідтримки сприяє формуванню почуття спільності, зниженню відчуття ізольованості та підвищенню рівня соціальної підтримки.
4. **Емоційна підтримка та емпатійне ставлення.** Психологу важливо демонструвати прийняття, емпатію та безоцінне ставлення до переживань студентів, що створює умови для відкритого самовираження.
5. **Розвиток навичок самодопомоги.** Програма повинна сприяти формуванню навичок саморегуляції, управління емоціями та стресом, які студенти можуть використовувати у повсякденному житті.

IV. Інтеграція програми у навчальний процес та систему підтримки:

1. **Включення програми у систему студентської підтримки.** Програму доцільно впроваджувати як факультативну або додаткову активність у межах психологічної служби закладу освіти.
2. **Моніторинг ефективності програми.** Рекомендується здійснювати поточний та підсумковий моніторинг результатів за допомогою анкетування, опитувань та спостереження за динамікою емоційного стану студентів.
3. **Поєднання з іншими формами психологічної допомоги.** Використання програми у поєднанні з індивідуальними консультаціями, групами самопідтримки та тренінгами підвищує тривалість та стабільність позитивного ефекту.
4. **Довготривала перспектива використання програми.** Програму можна адаптувати та використовувати не лише в умовах війни, а й у посткризовий період для підтримки психологічного відновлення студентської молоді.

Таким чином, практичне впровадження програми психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни потребує комплексного підходу, що поєднує організаційні, методичні та психолого-педагогічні аспекти. Дотримання наведених рекомендацій сприяє створенню безпечного та підтримувального середовища, розвитку життєстійкості, активізації внутрішніх ресурсів та формуванню позитивного ставлення до життя, що є надзвичайно важливим для молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Висновки до розділу 3

Розроблена програма психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни «Крок до внутрішньої рівноваги» є комплексним інструментом, спрямованим на відновлення психоемоційного стану, розвиток життєстійкості та формування позитивних життєвих перспектив. Теоретичні засади програми ґрунтуються на гуманістичному, когнітивно-поведінковому та ресурсно-орієнтованому підходах, що дозволяє поєднувати роботу з внутрішніми ресурсами особистості та її соціальною взаємодією.

Програма має практично–орієнтований характер і спрямована на формування у студентів адаптивних стратегій подолання стресу, розвиток емоційної стабільності, відновлення внутрішніх ресурсів та здатності бачити позитивну життєву перспективу. Тривалість програми становить 8 занять, що проводяться один-два рази на тиждень упродовж місяця-півтора. Така тривалість дозволяє поступово формувати психологічну безпеку, адаптаційні механізми та внутрішню стабільність без перевантаження учасників. Тривалість кожного заняття – 45-60 хвилин, що забезпечує можливість для поєднання інтерактивних вправ, психоосвітньої частини та елементів рефлексії.

Програма передбачає корекційні, розвивальні, профілактичні та підтримувальні завдання, які взаємодоповнюють одне одного. Вона спрямована на подолання негативних емоційних станів, зниження тривожності та безпорадності, розвиток емоційної стабільності, саморегуляції, критичного мислення, навичок взаємопідтримки та конструктивного спілкування. Особлива увага приділяється формуванню усвідомлених життєвих цілей, розвитку внутрішніх ресурсів та відновленню почуття контролю над власним життям навіть у складних обставинах.

Ефективність програми забезпечується низкою умов: створення безпечного психологічного середовища, емоційної включеності учасників, застосування інтерактивних та арттерапевтичних методів, а також індивідуалізація допомоги з урахуванням особистісних особливостей

студентів. Принципи добровільності, гуманізму, розвитку ресурсності, інтеграції індивідуальної та групової роботи, практичної спрямованості та поступовості формують цілісний підхід, що дозволяє молоді не лише отримати підтримку, а й розвивати власні адаптивні стратегії, зміцнювати психологічну стійкість і впевненість у майбутньому.

Структура програми поєднує групову та індивідуальну роботу, що забезпечує соціальну підтримку, розвиток емпатії, комунікативних навичок і глибоку опрацювання особистих переживань. Тривалість та формат занять сприяють поступовому формуванню психологічної безпеки, стабільності та адаптаційних механізмів.

Очікувані результати включають підвищення рівня емоційної стабільності та стресостійкості, зниження тривожності та безпорадності, формування позитивного ставлення до себе, розвитку навичок ефективного спілкування та взаємопідтримки, усвідомлення життєвих цінностей і цілей, а також підвищення соціальної адаптованості та мотивації до активної життєвої позиції.

Таким чином, програма є системним, практично орієнтованим комплексом заходів, який сприяє формуванню зрілої, відповідальної, емоційно стійкої та життєстійкої особистості, здатної не лише подолати негативні наслідки війни, а й конструктивно будувати власне життя, підтримувати інших та бачити позитивні перспективи навіть у кризових умовах.

ВИСНОВКИ

Теоретичний та практичний аналіз теми дослідження дають можливість зробити наступні висновки:

1. Проведене вивчення наукових джерел дало змогу розглядати життєву перспективу як багатовимірне психологічне утворення, що охоплює уявлення людини про власне майбутнє, її наміри, цілі та очікування. У працях дослідників наголошується, що життєва перспектива формує стиль поведінки особистості, визначає рівень її мотивації, активності та здатності протистояти стресу. Науковці виділяють основні складові цього явища: часову спрямованість, систему смислів і цінностей, цільові орієнтири та суб'єктивну віру у можливість реалізувати задумане. У психолого–педагогічній літературі значна увага приділяється тому, як життєва перспектива пов'язана з особистісними якостями, рівнем психологічного благополуччя та ефективністю прийняття життєвих рішень. Отже, теоретичний огляд підтверджує, що життєва перспектива є вагомим елементом становлення особистості, оскільки визначає її адаптаційний потенціал і мотиваційні можливості в різних сферах життя.

2. Проведений аналіз соціально-психологічного стану студентів у період воєнних подій показує, що ці умови істотно впливають на формування їхніх життєвих перспектив. Студентська молодь часто стикається з підвищеним рівнем тривожності, нестабільністю у плануванні майбутнього та потребою у додатковій психологічній підтримці. Дослідження засвідчило, що емоційна врівноваженість, наявність соціального оточення, яке підтримує, а також чітке розуміння власних цінностей допомагають формувати більш реалістичне та оптимістичне бачення майбутнього. Натомість сильний стрес і прояви соціальної дезадаптації можуть знижувати внутрішню мотивацію, послаблювати пізнавальну активність та ускладнювати процес планування. Отже, соціально–психологічний стан студентів виступає ключовим фактором,

що визначає успішність формування життєвих орієнтирів та здатність молоді адаптуватися й реалізовувати власні цілі в умовах воєнних реалій.

3. У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей сформованості життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнного стану. У роботі взяли участь 50 респондентів – студенти 1-4 курсів вищого навчального закладу «Університет економіки та права «Крок», віком від 18 до 22 років, які добровільно погодилися на участь.

Отримані результати показали, що більшість опитаних мають помірний або середній рівень усвідомлення власних життєвих орієнтирів і перспектив. Це свідчить про наявність у них певних цілей і намірів, однак ці плани не завжди є чітко конкретизованими та можуть потребувати подальшого розвитку. Водночас 24% студентів продемонстрували показники вище середнього, що відображає більш сформовану внутрішню мотивацію, здатність до планування та вищий рівень усвідомленості. Ще 4% респондентів показали дуже високі результати, що вказує на чітко означену життєву позицію та виражену цілеспрямованість.

Аналіз окремих компонентів життєвих перспектив засвідчив, що найбільше студенти орієнтуються на особистісний розвиток (28%), професійне самовизначення (20%) та прагнення до автономності (18%). Менш вираженими виявилися показники творчого потенціалу та стресостійкості, що може вказувати на прагнення реалізувати себе у різних сферах, одночасно з відчуттям певних труднощів у сфері психологічної адаптації та емоційної врівноваженості.

Тест «Смисложиттєві орієнтації» в адаптації Д.А. Леонтьєва показав, що у більшості студентів домінує внутрішній локус контролю, тобто відчуття особистої відповідальності за власні вчинки та здатність впливати на події власного життя. Разом із тим 34% респондентів виявили орієнтацію на зовнішні чинники, що свідчить про вагомий вплив соціальних умов та обставин на їхнє життєве самовизначення.

За даними методики оцінки самооцінки Л.Д. Столяренко встановлено, що 78% учасників дослідження мають адекватний або підвищений рівень самооцінки. Це є позитивним чинником, який сприяє психологічній стійкості, продуктивному саморозвитку та здатності адаптуватися до викликів, зумовлених війною. Водночас невелика частина студентів демонструє занижену або завищену самооцінку, що вказує на потребу в психологічній підтримці та корекційній роботі.

Таким чином, результати дослідження показують, що студентська молодь загалом має достатній рівень життєвих орієнтацій, мотивації до розвитку та здатності планувати майбутнє. Однак існує певна група студентів, які стикаються з труднощами у визначенні пріоритетів, формуванні цілей та відчутті контролю над власним життям. Це підкреслює важливість організації психологічного супроводу, розвитку навичок цілепокладання, саморозвитку й стресостійкості для забезпечення ефективної соціально–психологічної адаптації молоді в умовах сучасних викликів.

4. Також важливим напрямом є створення програм наставництва та соціальної взаємодії, які допомагають зміцнювати почуття належності до спільноти, розвивати навички комунікації та соціальної підтримки. Соціальні зв’язки виступають одним із найважливіших факторів психологічної стійкості, що підтверджується численними дослідженнями. Упровадження зазначених рекомендацій забезпечує комплексний підхід до формування й розвитку життєвих перспектив студентів. Це сприяє зміцненню їхньої внутрішньої мотивації, формуванню навичок саморегуляції та розширенню можливостей для успішної соціально-психологічної адаптації в умовах воєнного часу. Такий підхід дозволяє підтримати молодь у період підвищеної емоційної та соціальної нестабільності та створити умови для їхнього подальшого розвитку й особистісного зростання.

5. На основі проведеного емпіричного дослідження та комплексного аналізу життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни було визначено основні напрями практичної підтримки, які можуть бути

реалізовані в освітньому середовищі та соціальних інституціях. Розроблені рекомендації спрямовані на підвищення рівня психологічної стійкості, формування навичок ефективного планування власного життя та розвиток внутрішніх ресурсів особистості, що є надзвичайно важливим у період тривалого соціального та емоційного напруження. Передусім підкреслено значення організації системного психологічного супроводу студентів, який повинен включати індивідуальне консультування, групові форми роботи та тренінгові програми з розвитку стресостійкості, емоційної саморегуляції та адаптивних копінг–стратегій. Такі заходи дають змогу зменшити вплив негативних емоційних станів, підвищити рівень усвідомлення власних цілей і впевненості у власних можливостях.

Не менш важливим напрямом є створення умов для розвитку самостійності, професійної мотивації та відповідальності за прийняті рішення. Це може відбуватися через упровадження освітніх програм, спрямованих на планування кар’єри, формування підприємницького мислення, розвиток навичок самопрезентації та професійного самовизначення. Підтримка професійних інтересів сприяє формуванню більш чіткої життєвої позиції та підвищує стабільність життєвих перспектив. Особливу увагу доцільно приділити розвитку творчого потенціалу та емоційної стабільності студентів. Розвиток творчості сприяє розширенню внутрішніх ресурсів особистості, а також формує здатність до гнучкого мислення, що є важливим у ситуаціях невизначеності. Психологічні та арт-терапевтичні програми можуть стати ефективним інструментом для зниження емоційної напруги та підтримки психічного здоров’я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бибик Д. Д. Ціннісні орієнтири для молоді у побудові успішного майбутнього *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали наук.-практ. конф*. Івано-Франківськ : НАІР, 2022. С. 13–16.

2. Большакова А. М. Часові перспективи та самоставлення студентів у професійній діяльності *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 62-66.

3. Брюховецька О. В. Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні *Вісник післядипломної освіти*. 2024. Вип. 29. С. 62–79.

4. Буняк Н. А. Життєві перспективи особистості *Матеріали XX наук. конф. ТНТУ ім. І. Пулюя.* 2017. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/22224/2/NKTNTU_2017_Bunyak_N_A–Future_life_of_personality_252.pdf

5. Бюлер Ш., Гуревич К., Клімов Є., Кокун О., Маркова А., Сьюпер Д., Хейвігхерст Р. Професійне становлення особистості як ресурс у період життєвих змін : *збірник матеріалів*. Київ, 2010. 72 с.

6. Вінник Н. Д., Строєва Н. М. Психологічні умови побудови життєвої перспективи учнями закладів професійної освіти в умовах воєнного стану *Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах суспільних трансформацій : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф*. 2024. С. 101–103.

7. Войтко В. В. Діагностика особистості : путівник практичного психолога. Кропивницький : КЗ «КОІППО ім. В. Сухомлинського», 2015. 76 с.

8. Володарська Н. Д. Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. № 3. С. 28–33.

9. Володарська Н. Д. Можливості впливу життєвих перспектив на активізацію самодетермінації розвитку особистості у кризових ситуаціях. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717735 (дата звернення: 07.02.2025).

10. Володарська Н. Д. Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя // Габітус. 2021. № 27. С. 51–58.

11. Гаркуша І. В. Життєва перспектива особистості : психологічний аспект // Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. Вип. 5. С. 33–39.

12. Головаха Є. Життєва перспектива і професійне самовизначення молоді. Київ : Наукова думка, 2018. 165 с.

13. Гончар Т. Т. Життєві перспективи в структурі самосвідомості старшокласників. Херсон : Гельветика, 2017.

14. Гончаренко Ю. В. Вивчення життєвого простору особистості: філософсько-психологічний аспект // Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Вип. 1. С. 130–134.

15. Горецька О. В. Специфіка життєвих перспектив людей похилого віку // Траєкторія розвитку життєвих перспектив особистості. Бердянськ : БДПУ, 2021. С. 180–183.

16. Гринів, О. (2014). Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія, Вип. 19, Ч. 1, 25–34.

17. Гриньова, О.М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку. (Дис. док. психол. наук). Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2018. Київ.

18. Гуляс І.А. Життєва перспектива особистості як предмет теоретикометодологічного аналізу. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2011. Випуск 12. С. 315–324

19. Данильченко Н. О., Вертель А. В. Психодіагностика : практикум. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 140 с.

20. Данько А. І. Особливості формування життєвої перспективи у підлітковому віці. URL: http://ekhsuir.kspu.edu (дата звернення: 20.11.2023).

21. Жане П., Мей Р., Панок В., Титаренко Л. С., Ямницький В. Особливості проблеми прийняття рішення у психології : збірник наукових праць. Кременчук : Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, 2018. 123 с.

22. Зарицька В. В. Психологія самореалізації особистості. Запоріжжя: Гельветика, 2019. 241 с.

23. Зейгарник Б. В., Саморегуляція поведінки в нормі та патології. Харків, 2016. С. 122–132

24. Крутько С. В., Крюкова М. А. Психологічні особливості життєвих стратегій особистості // Вісник Одеського національного університету. 2011. Вип. 7. С. 126–131.

25. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навчальний посібник. 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми: Університетська книга, 2020. 304 с.

26. Куниця Т. Ю. Соціальні орієнтації сучасної студентської молоді // Сучасний виховний процес : матеріали наук.-практ. конф. Івано-Франківськ : НАІР, 2022. С. 92–96.

27. Купрєєва, О.І. Комплексна програма розвитку особистісного і професійного становлення майбутнього фахівця. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 2013. №13, 146-154.

28. Кухта М. П. Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види // Соціальні технології. 2016. С. 57–66.

29. Левенець А. Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці : автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2006. 23 с.

30. Левін К. Динамічна психологія: вибрані праці: См., 2001. 572 с.

31. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.

32. Лущ У. І., Пурій Р. О. Планування щасливого життя. Київ : Літопис, 2018. 203 с.

33. Льошенко О.А., Кондратьєва В.І., Кириленко Т. С. Психологічні особливості уявлення про часову перспективу у молодих осіб із різними життєвими смислами. Науковий Вісник Ужгородського національного університету. 2021. Випуск 4. С. 7-11.

34. Мандрикова Є. Ю. Сучасні підходи до вивчення часової перспективи особистості // Психологічний журнал. 2008. Т. 29, № 4. С. 54–65.

35. Мухіна Л. М., Коренєва Ю. П. Психологічні особливості побудови життєвої перспективи студентами-психологами // Габітус. 2024. Вип. 57. С. 139–143.

36. Ненчук О. Життєва перспектива особистості: аналіз соціологічних парадигм // Психологія і суспільство. 2011. № 1. С. 96–103.

37. Никоненко О. Лимарева І. Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни Вчені записки Університету "КРОК". 2024. № 1(73). С. 244-253. DOI https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024 73-244-253 https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu krok/article/view/704/716.

38. Нюттен Ж. Мотивація, дії та перспектива майбутнього: См, 2004. 608 с.

39. Огінська Р. Т. Система цінностей студентської молоді // Соціально-гуманітарний вісник. 2018. № 20. С. 37–40.

40. Очеретяний А. Трансформація життєвих цінностей студентів // Нова педагогічна думка. 2019. № 4. С. 7–10.

41. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.

42. Підручна І. Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості // Психологічні перспективи. 2011. Вип. 18. С. 204–212.

43. Поворозник, К.О. Психологічні особливості розвитку часової перспективи у студентської молоді. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, 2016. Київ.

44. Подолянчук Д. С. Ціннісні орієнтації студентської молоді // Габітус. 2020. Вип. 19. С. 253–270.

45. Посацький О. Психологічні особливості образу власного майбутнього в юності. Дрогобич, 2010. 151 с.

46. Рева М. М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці. Психологія і особистість. Київ: Полтава, 2015. Вип. 2 (8). Ч. 1. С. 126- 139.

47. Рева М. Специфіка життєвої перспективи студентів-психологів // Психологія і особистість. 2019. № 2. С. 104–115.

48. Решетник О. А. Життєстійкість особистості як психологічний феномен // Вісник післядипломної освіти. 2019. Вип. 9. С. 73–90.

49. Савельчук І. Соціальні очікування молоді // Social Work and Education. 2022. № 1. С. 113–121.

50. Сеник О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI). Соціальна психологія, 1-2 (51-52), 2012. С. 153-168.

51. Сеник, О. М. (2011). Часова перспектива студентів і їхнє психологічне благополуччя. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 28, 109 119.

52. Столяренко Л. Д. Основы психологии: Практикум / Л. Д. Столяренко. – Р. 2003. – С. 479-480.

53. Стуліка О., Діденко О. Особистісні прагнення в юнацькому віці як чинник конструювання життєвих перспектив. Перспективи та інновації науки, 2021, №5 (5). С. 583-592.

54. Тавровецька Н. І. Структурні складові характеристики життєвого шляху особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. Праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип.9. Київ: Талком. 2016. С. 496–506.

55. Тест смисложиттєвих орієнтацій. URL: https://studfile.net/preview/8860745/page:5/ (дата звернення: 07.02.2025).

56. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості: колективна монографія. Київ : Педагогічна думка, 2007. 456 с.

57. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ: Марич, 2009. 232 с.

58. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. - К.: Либідь, 2003. - 376 с.

59. Торгашев Т. Ю., Бабатіна С. І. Життєва перспектива: теоретичний аналіз. URL: https://ekhsuir.kspu.edu (дата звернення: 07.02.2025).

60. Фалько Н., Гузь Н. Життєва стратегія як компонент життєвого простору особистості // Topical Issues of Society Development in the Turbulence Conditions. 2020. С. 378–384.

61. Франкл В. Людина в пошуках граничного сенсу. Гуманістична психологія : Антологія. К.: Пульсари, 2001. 252 с.

62. Фресс П., Піаже Ж. Сприйняття та оцінка часу // Експериментальна психологія: Прогресс, 1978. Т. 6. С. 88–135.

63. Хавула Р. Життєва перспектива особистості в юнацькому віці. URL: https://www.aphn-journal.in.ua/archive/11_2015/51.pdf (дата звернення: 07.02.2025).

64. Харченко С. В. Психологічний аналіз життєвої перспективи особистості в юнацькому віці. Психолого-педагогічний науковий збірник, 2014, 137 с.

65. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 245 с.

66. Чешир Н., Томе Г. Реабілітація Я // Консультативна психологія і психотерапія. 1996. № 4.

67. Швалб Ю. М. Особистісні стратегії життєдіяльності в умовах невизначеності : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 274 с.

68. Antoci D. Value orientation from a structural perspective // Educaţie–Politică–Societate. 2019. Vol. III, no. 1. P. 10–18.

69. Cottle T. J. Perceiving time: a psychological study with men and women. New York : Wiley, 1976. 267 p.

70. Frankl L. Self-preservation and the development of accident proneness in children and adolescents // The Psychoanalytic Study of the Child. 1963. Vol. 18, no. 1. P. 464–483.

71. Gjesme T. On the concept of future time orientation: consideration of some functions and measurement implications // International Journal of Psychology. 1983. Vol. 18, no. 1–4. P. 443–461.

72. Kostiuchenko T., Volosevych I., Info Sapiens. Impact of war on youth in Ukraine. Kyiv : Info Sapiens, 2024.

73. Nuttin J. Motivation et perspectives d' Avenir. - Louvain: Studia Psychol., 1980. - 304 p.

74. Nuttin J. Motivation, planning, and action: a relational theory of behavior dynamics. Leuven ; Hillsdale : Leuven University Press ; Lawrence Erlbaum Associates, 1984.

75. Nuttin J. The time perspective in human motivation and learning proceedings of 17-th International Congress of Psychology. - Amsterdam: North-Holland Publishing. - 1964. - P. 23.

76. Nuttin J., Lens W. Future time perspective and motivation: theory and research method. Leuven : Leuven University Press, 1985. 598 p.

77. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory // Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Cham : Springer, 2024.

78. Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. «Self-determination theory» Encyclopedia of quality of life and well-being research. Cham: Springer International Publishing, 2024.

79. Senyk, O. M. (2011). Chasova perspektyva studentiv i yikhnie psykholohichne blahopoluchchia [Students' time perspective and their psychological well-being]. Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii – Scientific Studios on Social and Political Psychology, 28, 109–119. [in Ukrainian].

80. Zakharchenko T. et al. Estimating the impact of the Russian invasion on the displacement of graduating high school students in Ukraine // Humanities and Social Sciences Communications. 2025. Vol. 12, no. 1. P. 1–10.

81. Zimbardo P. G. A New Perspective on Psychological Time: Theory, Research and Assessment of Individual Differences in Temporal Perspective. Psychology of Time. Part 2. Special Issues, Theory & Modeli. 1998. №3.

Всього джерел – 81

Джерел за останні десять років – 50

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 6

Джерел українських авторів за останні десять років – 44

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Оцінка життєвих і часових перспектив особистості»

Інструкція: Перед Вами перелік питань, відповідаючи на які необхідно вибрати один із запропонованих варіантів відповідей та обвести його в кружок. Після того, як Ви відповіли на всі запитання, у графу «Бал» впишіть бал, що відповідає обраному варіанту відповіді. Система оцінки та результати інтерпретації будуть Вам представлені після остаточного вибору відповідей.

№	Питання	Варіанти відповідей	Бал
1	Я знаю, чого хочу досягти в найближчі 2–3 роки.	а) так б) скоріше так в) важко відповісти г) скоріше ні д) ні	
2	Я ціную ділових, практичних та підприємливих людей	а) так б) скоріше так в) важко відповісти г) скоріше ні д) ні	
3	Я знаю (представляю), в якій сфері я можу, здобувши відповідну освіту, пристойно заробляти	а) так б) скоріше так в) важко відповісти г) скоріше ні д) ні	
4	У мене вистачає енергії, щоб довести розпочату справу до кінця.	а) так б) скоріше так в) коли як г) скоріше ні д) ні	
5	Я втомлююся після навчального дня.	а) так б) скоріше так в) коли як г) досить часто д) ні	
6	Мої батьки та вчителі вважають мене старанним.	а) так б) найчастіше так в) коли як г) скоріше ні д) ні	
7	Мені вдається, здавалося б, за нерозв’язної проблеми знайти несподівано просте і навіть оригінальне рішення.	а) так б) порівняно в) коли як г) рідко д) ні	

8	Я швидко освоюю нові види діяльності	а) так б) найчастіше в) коли як г) не завжди д) ні	
9	Я буваю ініціатором нововведень у нашому класі	а) так б) найчастіше в) іноді г) дуже рідко д) ні	
10	Я здатний йти на ризик, навіть якщо шанси на успіх невеликі	а) так б) скоріше так в) коли як г) скоріше ні д) ні	
11	Мої друзі вважають мене людиною рішучою	а) так б) скоріше так в) хто як г) скоріше ні д) ні	
12	При покупці батьками дорогої, але необхідної мені речі, я приймаю рішення сам, покладаючись на свій смак	а) так б) найчастіше в) коли як г) часто раджусь д) раджуся практично завжди а) так б) найчастіше в) коли як г) часто раджусь д) раджуся практично завжди	
13	Я висловлюю свою думку, навіть якщо комусь вона не подобається	а) так б) скоріше так в) коли як г) скоріше ні д) ні	
14	У дискусіях та суперечках мені найчастіше вдається наполягти на своєму	а) так б) скоріше так в) коли як г) скоріше ні д) ні	
15	Приймаючи відповідальне рішення, я покладаюсь тільки на себе	а) так б) найчастіше так в) коли як г) найчастіше ні д) ні	
16	У колі друзів мені подобається і вдається бути «душею» компанії	а) так б) скоріше так в) коли як г) іноді д) ні	

17	Мені легко вдається встановити контакт із новими для мене людьми	а) так б) порівняно часто в) коли як г) рідко д) ні	
18	Я більше волію брати на себе відповідальність, керуючи однокласниками, ніж підкорятися будь–кому	а) так б) скоріше так в) коли як г) скоріше ні д) ні	
19	Я систематично займаюся самоосвітою, саморозвитком своїх особистісних якостей	а) так б) скоріше так в) коли як г) дуже слабко та рідко д) ні	
20	Я веду записи, де планую своє життя (день, тиждень тощо), аналізуючи свої промахи та помилки	а) так б) часто в) періодично г) дуже рідко д) ні	
21	Якщо я чогось досяг, то завдяки своєму прагненню до саморозвитку	а) так б) швидше за все так в) відповісти важко г) швидше за все, ні д) ні	
22	Увечері після насиченого навчального дня я засинаю	а) дуже швидко б) порівняно швидко в) коли як г) іноді страждаю безсонням д) ні	
23	Якщо мені хтось грубить, то я швидко забуваю про це	а) так б) швидше за все так в) коли як г) скоріше ні д) ні	
24	Я прагну, і мені вдається не втягувати себе в конфлікти	а) так б) швидше за все так в) коли як г) швидше за все, ні д) ні	
25	Друзі та однокласники вважають Вас людиною з – перспективою (в плані професійного зростання)	а) так б) скоріше так в) коли як г) скоріше ні д) ні	
26	У порядку своєї особистої ініціативи Ви берете участь у дискусіях, семінарах, конференціях	а) так б) скоріше так в) коли як г) порівняно рідко д) не беру участі	

27	У професійному плані (у плані професійного самовизначення) в останні два роки я цікавлюся спеціальною літературою щодо передбачуваної професійної спрямованості	а) так б) досить часто в) періодично г) іноді д) ні	
28	Я вважаю, що будь–яку роботу потрібно робити ретельно та якісно чи не робити взагалі	а) так б) найчастіше в) не будь–яка робота вимагає однакової ретельності г) мені не все однаково вдається робити якісно д) я роблю все швидко, але недостатньо якісно	
29	Я можу одну і ту ж роботу неодноразово переробляти, вносити якісні покращення	а) так б) найчастіше в) коли як г) скоріше ні д) ні	
30	У Вас були випадки, коли виконану роботу Ваш класний керівник (вчитель) просив Вас переробити	а) такого я щось не пам’ятаю б) дуже рідко в) періодично г) порівняно часто д) дуже часто	

При ствердних відповідях на запитання присвоюються бали відповідно за: а – 5 балів, б – 4 бали, в – 3 бали, г – 2 бали, д – 1 бал та вписуються у відповідну графу. Набране число балів підсумовується, розмір варіації становить діапазон від 30 до 150 балів.

Бали	Рівень конкурентоспроможності
30–38	Низький
39–80	Нижче середнього
81–99	Середній
100–140	Вище середнього
141–150	Дуже високий

Шкали здібностей та особистісних якостей, що визначають рівень життєвої та тимчасової перспективи особистості, що сприяють успішному професійному просуванню.

№	Показники	Шкала оцінок	Показники

<table>
<tr><td rowspan="4">1</td><td rowspan="4">Той, хто має розмиті цілі та цінності орієнтації (зап. 1,2,3)</td><td colspan="5">Рівень розвитку</td><td rowspan="4">Має чіткі цілі та ціннісні орієнтації</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr>
<tr><td>3–5</td><td>6–9</td><td>10–11</td><td>12</td><td>13–15</td></tr>
<tr><td colspan="5">Бали</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Лінивий (зап. 4,5,6)</td><td colspan="5"></td><td>Працьовитий</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Консервативний (зап. 7,8,9)</td><td colspan="5"></td><td>Творчий</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Обережний (зап. 10,11,12)</td><td colspan="5"></td><td>Ризиковий</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Навіюваний (зап. 13, 14, 15)</td><td colspan="5"></td><td>Незалежний</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Той, хто веде (зап. 16,17,18)</td><td colspan="5"></td><td>Лідер</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Той, хто має зупинений саморозвиток (зап. 19,20,21)</td><td colspan="5"></td><td>Здатний до неперервного саморозвитку</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Стресонестійкість (зап. 22,23,24)</td><td colspan="5"></td><td>Стресостійкість</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Неусталений професійний інтерес (зап. 25,26,27)</td><td colspan="5"></td><td>Стійкий професійний інтерес</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Той, хто не прагне високої якості кінцевого продукту (зап. 28,29,30)</td><td colspan="5"></td><td>Той, хто прагне до високої якості кінцевого продукту</td></tr>
</table>

Додаток Б

Тест «Смисложиттєві орієнтації»

Інструкція: «Вам запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, та відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні)».

1.	Зазвичай мені дуже сумно	3 2 1 0 1 2 3	Зазвичай я наповнений енергією
2.	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3 2 1 0 1 2 3	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3.	У житті я не маю певних цілей та намірів	3 2 1 0 1 2 3	У житті я маю дуже ясні цілі та наміри
4.	Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5.	Кожен день здається мені завжди новим та несхожим на інші	3 2 1 0 1 2 3	Кожен день здається мені зовсім схожими на всі інші
6.	Коли я піду на пенсію, займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися	3 2 1 0 1 2 3	Коли я піду на пенсію, я намагатимусь не обтяжувати себе жодними турботами
7.	Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8.	Я не досяг успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3 2 1 0 1 2 3	Я здійснив багато з того, що було заплановано мною в житті
9.	Моє життя пусте та нецікаве	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя наповнене цікавими справами
10.	Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумки мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим	3 2 1 0 1 2 3	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумки мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу
11.	Якби я міг обирати, то я побудував би своє життя зовсім інакше	3 2 1 0 1 2 3	Якби я міг обирати, то я прожив би життя ще раз так само, як живу зараз
12.	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння	3 2 1 0 1 2 3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості
13.	Я людина дуже обов’язкова	3 2 1 0 1 2 3	Я людина зовсім не обов’язкова
14.	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за власним бажанням	3 2 1 0 1 2 3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей та обставин
15.	Я напевно можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3 2 1 0 1 2 3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною

16.	У житті я ще не знайшов свого покликання та ясних цілей	3 2 1 0 1 2 3	У житті я знайшов свого покликання та ясних цілей
17.	Мої життєві погляди ще не визначились	3 2 1 0 1 2 3	Мої життєві погляди достатньо визначені
18.	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті	3 2 1 0 1 2 3	Я навряд чи здатний знайти покликання та цікаві цілі в житті
19.	Моє життя в моїх руках, і я сам управляю ним	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя не підвладне мені і воно керується зовнішніми подіями
20.	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення	3 2 1 0 1 2 3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності та переживання

Необхідно підсумувати числові значення всім тверджень і перевести загальний бал до стандартного значення. Зазначені позиції вважають за правилами:

У висхідну шкалу 1234567 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У низхідну шкалу 7654321 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Висхідна послідовність від 1 до 7 чергується зі зворотним від 7 до 1. Максимальний бал 7 говорить про наявність мети в житті, мінімальний – про її відсутність.

Загальний показник СЖО – усі 20 пунктів.

Субшкала 1 (цілі) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) – 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контролю – Я) – 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контролю – життя) – 7, 10, 11, 14, 18, 19.

За результатом заповнення шкал можна оцінити їх значення:

Цілі у житті. Ця шкала показує наявність цілей, які наповнюють життя свідомістю, спрямованістю, перспективою. Низькі бали притаманні людині, яка живе вчорашнім і сьогоднішнім днем, високі говорять про цілеспрямованість або, разом з результатами за іншими шкалами, завищеними

амбіціями людини та планами, які не мають основи для реалізації та відповідальності за їх виконання.

Процес життя говорить про емоційну насиченість людського буття. Шкала відповідає теорії і тому, що єдиний сенс життя – це жити, і говорить про сприйняття людиною цього процесу. Високий бал вкаже на гедоніста, що живе одним днем, якщо бали в інших шкалах низькі. Низькі бали в даній шкалі свідчать про незадоволеність людиною життям у теперішньому та одночасному задоволенні вже минулими подіями чи націленістю на майбутні звершення.

Результативність чи задоволеність самореалізацією відображають оцінку якості вже пройденого життя та його свідомості. Високі бали за низьких показників інших шкал скажуть про людину, яка вже доживає своє життя, і минулі звершення надають їй свідомості та сили гідно дійти залишку земного шляху. Низький бал говорить про незадоволеність прожитим відрізком.

Локус «контроль – я» при високих балах свідчить про уявленні людини себе як про сильну особистість зі свободою вибору для побудови життя з уявленнями про її сенс конкретної особистості. Низький бал – ознака того, що людина не вірить у сили та не контролює перебіг своєї долі.

Локус «контроль – життя» при високому балі – це переконання про можливість людиною контролювати своє життя, приймаючи та реалізуючи потрібні йому рішення. Низький бал – віра у фаталізм та прийняття керованості життям зовнішніми чинниками – вищими силами, обставинами, свобода вибору ілюзорна та загадувати бажання та ставити цілі не має жодного сенсу.

Додаток В

Методика визначення самооцінки

Інструкція до тесту

Кожна людина має певні уявлення про ідеал найцінніших властивостей особистості. На ці якості люди орієнтуються у процесі самовиховання. Які якості ви найбільше цінуєте у людях? У різних людей ці уявлення неоднакові, тому не збігаються результати самовиховання. Які ж уявлення про ідеал є у вас? Розібратися в цьому допоможе наступне завдання, яке виконується в два етапи.

Етап 1

Розділіть аркуш паперу на чотири рівні частини, позначте кожну частину римськими цифрами I, II, III, IV.

Надано чотири набори слів, що характеризують позитивні якості людей. Ви повинні в кожному наборі якостей виділити ті, які більш значущі та цінні для вас особисто, яким ви надаєте перевагу перед іншими. Які це якості та скільки їх – кожен вирішує сам.

Уважно прочитайте слова першого набору якостей. Випишіть у стовпчик найцінніші для вас якості разом із їхніми номерами, що стоять ліворуч. Тепер приступайте до другого набору якостей – і так до кінця. У результаті ви повинні отримати чотири набори ідеальних якостей.

Щоб створити умови для однакового розуміння якостей усіма учасниками психологічного обстеження, наводимо тлумачення цих якостей:

І. Міжособистісні стосунки, спілкування.

Ввічливість – дотримання правил пристойності, чемність.

Дбайливість – думка чи дію, створені задля благополуччя людей; піклування, догляд.

Щирість – вираз справжніх почуттів, правдивість, відвертість.

Колективізм – здатність підтримувати спільну роботу, спільні інтереси, колективний початок.

Чуйність – готовність відгукнутися на чужі потреби.

Привітність – сердечне, ласкаве ставлення, поєднане з гостинністю, охоче чимось прислужитися.

Співчуття – чуйне, співчутливе ставлення до переживань, нещастя людей.

Тактовність – почуття міри, що створює вміння поводитися в суспільстві, не зачіпати гідності людей.

Терпимість – вміння без ворожнечі ставитися до чужої думки, характеру, звичок,

Чуйність – співчуття, здатність легко розуміти людей.

Доброзичливість – бажання добра людям, готовність сприяти їхньому благополуччю.

Привітність – здатність висловлювати почуття особистої приязні.

Чарівність – здатність зачаровувати, притягувати себе.

Товариська – здатність легко входити у спілкування.

Обов’язковість – вірність слову, обов’язку, обіцянці.

Відповідальність – необхідність, обов’язок відповідати за свої вчинки та дії.

Відвертість – відкритість, доступність для людей.

Справедливість – об’єктивна оцінка людей відповідно до істини.

Сумісність – вміння поєднувати свої зусилля з активністю інших під час вирішення спільних завдань.

Вибагливість – суворість, очікування людей виконання своїх обов’язків.

II. Поведінка

Активність – прояв зацікавленого ставлення до навколишнього світу і самого себе, до справ колективу, енергійні вчинки та дії.

Гордість – почуття власної гідності.

Добродушність – м’якість характеру, прихильність до людей.

Порядність – чесність, нездатність здійснювати підлі та антигромадські вчинки.

Сміливість – здатність приймати та здійснювати свої рішення без страху.

Твердість – вміння наполягти своєму, не піддаватися тиску, непохитність, стійкість.

Впевненість – віра у правильність вчинків, відсутність вагань, сумнівів.

Чесність – прямота, щирість у відносинах та вчинках.

Енергійність – рішучість, активність вчинків та дій.

Ентузіазм – сильна наснага, душевний підйом.

Добросовісність – чесне виконання своїх обов'язків.

Ініціативність – прагнення нових форм діяльності.

Інтелігентність – висока культура, освіченість, ерудиція.

Наполегливість – завзятість у досягненні цілей.

Рішучість – непохитність, твердість у вчинках, здатність швидко приймати рішення, долаючи внутрішні коливання.

Принциповість – вміння дотримуватися твердих принципів, переконань, поглядів на речі та події.

Самокритичність – прагнення оцінювати свою поведінку, вміння розкривати свої помилки та недоліки.

Самостійність – здатність здійснювати дії без чужої допомоги, самотужки.

Врівноваженість – рівний, спокійний характер, поведінка.

Цілеспрямованість – наявність чіткої мети, прагнення її досягти.

III. Діяльність

Вдумливість – глибоке проникнення у справи.

Діловитість – знання справи, підприємливість, тямущість.

Майстерність – високе мистецтво у будь–якій області.

Уразливість – вміння зрозуміти зміст, кмітливість.

Швидкість – стрімкість вчинків та дій, швидкість.

Зібраність – зосередженість, підтягнутість.

Точність – вміння діяти, як поставлено, відповідно до зразка.

Працьовитість – любов до праці, суспільно корисної діяльності, яка потребує напруження.

Захопленість – вміння повністю віддаватися будь–якій справі.

Посидючість – старанність у тому, що потребує тривалого часу та терпіння.

Акуратність – дотримання у всьому порядку, ретельність роботи, старанність.

Уважність – зосередженість виконуваної діяльності.

Далекоглядність – прозорливість, здатність передбачати наслідки, прогнозувати майбутнє.

Дисциплінованість – звичка до дисципліни, свідомість обов'язку перед суспільством.

Виконавчість – старанність, гарне виконання завдань.

Допитливість – допитливість розуму, схильність до набуття нових знань.

Винахідливість – здатність швидко знаходити вихід із скрутних положень.

Послідовність – вміння виконувати завдання, дії в строгому порядку, логічно стрункo.

Працездатність – здатність багато і продуктивно працювати.

Скрупульозність – точність до дрібниць, особлива ретельність.

IV. Переживання, почуття

Бадьорість – відчуття повноти сил, діяльності, енергії.

Безстрашність – відсутність страху, хоробрість.

Веселість – безтурботно–радісний стан.

Душевність – щира дружелюбність, схильність до людей.

Милосердя – готовність допомогти, вибачити зі співчуття, людинолюбства.

Ніжність – прояв кохання, ласки.

Свободолюбство – любов і прагнення свободи, незалежності.

Сердечність – задушевність, щирість у стосунках.

Пристрасність – здатність цілком віддаватися захопленню.

Сором’язливість – здатність відчувати почуття сорому.

Схвильованість – міра переживання, душевне занепокоєння.

Захопленість – велике піднесення почуттів, захоплення, захоплення.

Жалісливість – схильність до почуття жалості, співчуття.

Життєрадісність – сталість почуття радості, відсутність зневіри.

Велелюбність – здатність сильно і багатьох любити.

Оптимістичність – життєрадісне світовідчуття, віра у успіх.

Стриманість – здатність утримати себе від вияву почуттів.

Задоволеність – відчуття насолоди від виконання бажань.

Прохолодність – здатність зберігати спокій і витримку.

Чутливість – легкість виникнення переживань, почуттів, підвищена сприйнятливість впливів ззовні.

Етап II

Уважно розгляньте якості особистості, виписані вами з першого набору, і знайдіть серед них такі, якими ви володієте реально. Обведіть цифри за них кружком. Тепер переходьте до другого набору якостей, потім до третього та четвертого.

Обробка результатів тесту

Підрахуйте, скільки ви знайшли у себе реальних якостей (Р).

Підрахуйте кількість ідеальних якостей, виписаних вами (І; якості, виписані на першому етапі), а потім обчисліть їх відсоткове відношення:

С = (Р / И) * 100%.

Рівні самооцінки

Неадекватно –низький	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий	Неадекватно –високий
Хлопці						
0–10	11–34	35–45	46–54	55–63	64–66	67
Дівчата						
0–15	16–37	38–46	47–56	57–65	66–68	60

Додаток Д

Анкета «Особливості життєвих перспектив студентської молоді в умовах війни»

Опитування є анонімним. Його мета – дослідити вплив війни на життєві перспективи, плани, мотивацію та психоемоційний стан студентської молоді.

І. Демографічні дані

1. Вкажіть ваш вік:

- До 17 років
- 17–19 років
- 20–22 роки
- 23–25 років
- Старше 25 років (але я є студентом/студенткою)

2. Ваша стать:

- Жіноча
- Чоловіча
- Відмовляюся відповідати

3. Територія, на якій ви знаходитесь:

- Окупована
- Територія бойових дій
- В Україні на відносно безпечній території
- Закордоном
- Часто переміщуюсь (через навчання, роботу, небезпеку)

4. Форма навчання:

- Очна (офлайн)
- Онлайн (дистанційно)
- Змішаний формат
- Навчання призупинено/академвідпустка

ІІ. Життєва впевненість та психоемоційний стан

5. Як ви оцінюєте рівень життєвої впевненості до війни?

- Високий
- Середній
- Низький
- Важко відповісти

6. Як ви оцінюєте рівень життєвої впевненості в умовах воєнного стану?

- Високий
- Середній
- Низький
- Важко відповісти

7. Які чинники, на вашу думку, є найважливішими для побудови успішного майбутнього в умовах війни?

- Безпека
- Доступ до якісної освіти
- Фінансова стабільність
- Підтримка родини та близьких
- Можливість працевлаштування
- Можливість виїзду за кордон
- Психологічна стійкість

8. Чи змінилися ваші життєві плани через війну?

- Так, кардинально
- Так, частково
- Ні, залишилися без змін
- Я ще не мав(ла) чітких планів

9. Наскільки війна вплинула на ваш психоемоційний стан? (Шкала від 1 до 5: 1 – не вплинула, 5 – дуже сильно вплинула)

10. Ставлення до майбутнього України:

- Оптимістичне
- Реалістичне
- Песимістичне

- Важко відповісти

III. Мотивація та плани на майбутнє

11. Чи плануєте залишитися в Україні після завершення навчання?

- Так
- Ні
- Ще не вирішив(ла)
- Залежить від ситуації

12. Як війна вплинула на вашу мотивацію до навчання?

- Збільшила мотивацію
- Зменшила мотивацію
- Не вплинула
- Мотивація зникла повністю

13. Які джерела підтримки для вас є найважливішими у цей час?

- Родина
- Друзі
- Психологічна підтримка
- Держава
- Викладачі/університет
- Самостійне подолання труднощів

14. Як часто ви відчуваєте тривогу щодо свого майбутнього?

- Постійно
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

15. На чому ви фокусуєтеся найбільше у своєму особистому розвитку сьогодні?

- Професійне зростання
- Відновлення психологічного балансу
- Побудова особистих стосунків/родини

- Самореалізація через творчість або волонтерство
- Підготовка до життя за кордоном
- Соціальна чи громадська активність
- Інше: _____

16. Наскільки ви відчуваєте себе соціально захищеним у воєнний час? (Шкала від 1 до 5: 1 – зовсім не захищений, 5 – повністю захищений)

17. На вашу думку, як можна покращити підтримку студентської молоді в умовах війни?

- Відкрите питання для коментаря

Декларація про академічну доброчесність

Я стверджую, що дана дипломна робота виконана мною особисто, у моєму власному викладенні та з дотриманням принципів академічної доброчесності. У роботі використані лише ті матеріали, джерела та дані, які чітко ідентифіковані та належним чином оформлені відповідно до вимог цитування.

Я підтверджую, що всі прямі цитати з опублікованих і неопублікованих джерел, усі парафрази та інтерпретації чужих ідей мають посилання на авторів і не видаються за результати моєї власної праці. Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт без зазначення авторства є проявом плагіату і порушує принципи академічної доброчесності.

Джерела кожного рисунку, таблиці, схеми чи іншої ілюстрації наведені у роботі та належним чином позначені. Також ідентифіковано всі дані, матеріали та результати, які не є продуктом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.