

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

Кафедра психології

Марченко Богдан Сергійович

УДК 159.9 _____

Кваліфікаційна робота

Стиль життя та образ майбутнього у студентської молоді

053 «Психологія»
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Дипломна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Б. С. Марченко

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна,
професор психологічних наук, доцент

Київ -2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ ТА ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО	7
1.1. Наукові підходи до визначення стилю життя як психосоціального феномену	7
1.2. Життєві завдання як взаємозв'язок стилю життя образу майбутнього	16
1.3. Психологічні аспекти образу майбутнього	24
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗ'В'ЯЗКУ СТИЛЮ ЖИТТЯ ТА ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ	35
2.1. Методичне обґрунтування дослідження зв'язку стилів житті та образів майбутнього	35
2.2. Емпіричне дослідження психологічних аспектів взаємозв'язку між стилем життя студентів і їх уявленнями про майбутнє	41
Висновки до розділу 2	57
РОЗДІЛ 3. ТИПОЛОГІЗАЦІЯ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ ТА ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО ЗА ЖИТТЄВИМИ ЗАВДАННЯМИ У СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ	60
3.1. Обґрунтування закономірності між стилем життя та уявленнями майбутнього серед студентів	60
3.2. Психологічні рекомендації стосовно покращення взаємозв'язку між стилем життя та образом майбутнього у студентів за умовами повномасштабної війни в Україні	68
Висновки до розділу 3	83
ВИСНОВКИ	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ДОДАТКИ	102

ВСТУП

Актуальність дослідження стилю життя та образу майбутнього серед студентів сьогодні надзвичайно важлива. В умовах сучасних глобальних викликів і змін, які відбуваються в світі, дана тема набуває ще більшого значення, особливо в контексті України, яка переживає складний період через війну та її наслідки.

По-перше, сучасні студенти стикаються з унікальними викликами та можливостями, пов'язаними зі зміною соціокультурного, економічного та політичного середовища. Вони вимушені адаптуватися до нових реалій і шукати індивідуальні шляхи розвитку.

По-друге, війна в Україні та її наслідки, такі як внутрішні переміщення, економічні труднощі і психологічний стрес, впливають на спосіб життя та плани майбутнього студентів. Вони змушені приймати важливі життєві рішення в умовах невпевненості.

Дослідження надає нові дані для розробки програм психологічної та соціальної підтримки для студентської молоді, яка переживає складні обставини. Розуміння їхніх потреб та амбіцій допоможе створити більш ефективні ініціативи для підтримки їхнього особистого та професійного розвитку.

Дослідження стилю життя та образу майбутнього серед студентської молоді має потенціал вплинути на подальші розвиткові та соціальні процеси в Україні. Науковий аналіз цієї теми може служити основою для розробки стратегій соціальної реабілітації та підтримки студентів, які пережили війну або стикнулися з її впливом.

Крім того, вивчення стилю життя та майбутніх перспектив студентів може бути важливим інструментом для формування більш стійких та життєздатних громадських та економічних систем. Розуміння того, як молодь визначає свої пріоритети та цінності, може сприяти формуванню більш гнучких та адаптивних підходів до розвитку суспільства в цілому.

Актуальність дослідження стилю життя та образу майбутнього серед студентської молоді в Україні не обмежується лише наявними викликами, а також має потенціал для позитивного впливу на подальший розвиток та відновлення суспільства в умовах надзвичайних обставин.

В останні роки велика увага приділяється дослідженню життєвого стилю, зокрема у студентів. Багато досліджень проводили такі вчені як: О. Васильченко, Д. Матюхін, Т. Пісна, Д. Місенг, К. Михайльова та Н. Шкурапет. Особливу увагу приділяли питанню проєктуванню життєвого шляху, досягнень та цінностей: М. Семиліт, М. Слюсаревський, Л. Найдьонова, Т. Титаренко, К. Теслюк, А. Фурман, І. Гуляс, А. Очеретяний, І. Панок. Дослідженням прогнозування та стресостійкості займалися П. Гнатенко, Е. Скиба, Е. Т. Рябовол, А. Мельник. Часові орієнтації та уявлення про майбутнє вивчали І. Сингаївська, Л. Султанова, Н. Савелюк.

Мета дослідження - здійснити теоретичний аналіз та емпірично підтвердити наявність зв'язку між стилем життя та образом майбутнього в студентської молоді.

Завдання роботи:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз стилю життя як психосоціального феномену; визначити базові поняття стилю життя.
2. Обґрунтувати зв'язки між конкретними аспектами стилю життя студентів і їхніми уявленнями про майбутнє, визначення того, які стилі життя сприяють або заважають досягненню поставлених цілей.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок життєвих завдань на стиль життя та образ майбутнього у сучасних студентів
4. Типологізувати зв'язок між стилем життя студентів і їх уявленнями про майбутнє.
5. Розробити психологічні рекомендації стосовно покращення взаємозв'язку між стилем життя та образом майбутнього у студентів.

Предмет дослідження - зв'язок між стилем життя студентів і їх уявленнями про майбутнє.

Об'єкт дослідження - стиль життя як психосоціальний феномен.

Методи дослідження: для досягнення мети та вирішення завдань у дослідженні застосовувався різноманітний комплекс методів. У теоретичній частині були використані аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукової літератури для розкриття сутності досліджуваної проблеми та визначення основних понять. Також використовувалися методи структурування та класифікації для побудови типології сучасних студентів з урахуванням їхнього стилю життя та образу майбутнього.

У емпіричній частині дослідження було проведено анкетування, застосовані психодіагностичні методики та констатувальний експеримент для встановлення зв'язку між стилем життя студентів і їх уявленнями про майбутнє.

Для обробки отриманих даних використовувалися кількісні методи, такі як визначення середніх значень, відсоткових співвідношень та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для виявлення зв'язків між досліджуваними показниками стилю життя та образу майбутнього. Додатково був застосований критерій Пірсона та Φ (φ) для виявлення відмінностей між досліджуваними вибірки, а також дисперсійний аналіз для вивчення типологічних відмінностей студентів за показниками стилю життя та образу майбутнього.

Для емпіричного дослідження було використано психодіагностичний інструментарій: власне створена анкета для визначення загального психологічного стану респондентів вибірки дослідження з метою встановлення їхнього стилю життя та образу майбутнього; методика «індекс життєвого стилю» Р. Плутчіка для діагностування механізмів психологічного захисту; методика «ОТеЦ» І. Сеніна для визначення термінальних цінностей; біографічна методика «лінія життя» А. Кроніка для діагностування образів майбутнього у студентів; опитувальник «життєві завдання особистості» Т. Титаренко для розмежування емоційної та когнітивної структур самопрогнозування за власною постановкою життєвих завдань сучасних студентів, крізь призму життєвого стилю.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено психологічні рекомендації стосовно конкретних аспектів стилю життя, які пов'язані з формуванням образу майбутнього студентів;

удосконалено:

- техніку застосування психодіагностичних методик для вивчення зв'язку між стилем життя студентів і їх уявленнями про майбутнє;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми поєднання стилю життя та уявлення про майбутнє у сучасних студентів.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у розумінні впливу стилю життя та образу майбутнього на рішення студентів. Наукові результати можуть слугувати викладачам основою для вдосконалення курсів психології особистості, соціальної психології та загальної психології. Результати можуть бути використані для розробки індивідуальних консультацій та програм психологічної підтримки для студентів.

Експериментальна база дослідження: 60 студентів київських закладів вищої освіти («КРОК», «КПШ», М. Драгоманова, В. Вернадського, О. Богомольця).

Апробація результатів дослідження: Васильченко О., Марченко О. Стиль життя та візія майбутнього у студентській спільноті. V Міжнародна конференція «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», 07 грудня 2023 року; ЗВО Університеті економіки та права «КРОК».

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (98 найменувань) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи -109 сторінок, основний обсяг 92 сторінки. Робота містить 5 таблиць, 4 рисунка, 5 додатків (на 7 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ ТА ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО

1.1. Наукові підходи до визначення стилю життя як психосоціального феномену

Спільно з зростанням інтересу до психології та покращенням розуміння людського розвитку, поняття життєвого стилю стало ключовим вивченням та розумінням різноманітних аспектів індивідуальної поведінки та психологічного функціонування [40].

К. Михайлова [41] зазначає, що науковці різних дисциплін та шкіл мислення можуть між собою відрізнятися в підходах до термінів "спосіб життя" та "стиль життя". Деякі дослідники можуть використовувати ці терміни як синоніми або не чітко відрізняти одне від одного.

В такому випадку розбіжностей в їх розумінні і використанні цих термінів може бути менше. Крім того, в різних галузях науки та досліджень можуть існувати власні інтерпретації цих понять [46].

Спосіб життя - це загальне поняття, яке вказує на те, як людина живе своє життя. Воно включає в себе різні аспекти, такі як соціальна, культурна, економічна та біологічна взаємодія із зовнішнім світом. Спосіб життя описує звички, рутини, зв'язки, цінності та переконання, які впливають на спосіб, як люди ведуть своє життя. Це загальна концепція, яка може бути використана в різних контекстах [13].

Життєвий стиль - це психосоціальний концепт, що включає в себе поведінку, цінності, уподобання, соціокультурний контекст та інші аспекти життя особистості. Це поняття допомагає вивчати, як індивідуали сприймають і взаємодіють із світом, які цінності та переконання вони приймають, і як ці аспекти впливають на їхні рішення та поведінку [39].

На думку О. Васильченко [9], деякі вчені розглядають поняття життєвого стилю в контексті сутнісно-аксіологічного аспекту життєвого

шляху особистості, тоді як інші вбачають в ньому переважно засіб адаптації до кризових життєвих ситуацій.

Розгляд життєвого стилю включає в себе аналіз його компонентів і типів, а також спільних або схожих понять, таких як життєвий сценарій, життєва стратегія та психічні захисні механізми, проте дозволяє різним дослідникам віддавати перевагу окремим аспектам цього поняття залежно від їхнього дослідження та підходу [11].

Психометричний підхід базується на створенні психометричних інструментів, таких як анкети і тести, для вимірювання різних аспектів життєвого стилю. Інструменти дозволяють оцінити індивідуальні характеристики, такі як цінності, уподобання, ролі і цілі [10].

Якісний підхід дозволяє глибше розібратися в індивідуальних досвідах і контексті життя людини [45].

Соціокультурний підхід. За цим підходом, вивчення життєвого стилю також включає аналіз впливу соціокультурних чинників на формування і вибір життєвого стилю. Дослідники аналізують, як культурні та соціальні норми, стандарти та очікування впливають на індивідуальні рішення та уподобання [10].

Розвиток життєвого стилю. Деякі наукові дослідження спрямовані на вивчення змін у життєвому стилі з часом. Це дозволяє вченим розуміти, як життєвий стиль може змінюватися внаслідок розвитку, вікових фаз, подій або змін зовнішнього середовища [26].

Співвідношення із психологічними факторами, тобто фокусування на вивченні взаємозв'язків між життєвим стилем та психологічними факторами, такими як особистість, ставлення до ризиків, стрес і задоволеність життям [8].

Порівняльний аналіз включає аналіз між різними групами або культурами, щоб виявити подібності та відмінності в стилях життя.

Мультидисциплінарний підхід об'єднує знання з психології, соціології, антропології, географії та інших наук. Це допомагає отримати більш повне розуміння життєвого стилю [9].

Становлення поняття життєвого стилю в психології було пов'язано з кількома ключовими історичними та теоретичними подіями.

Р. Бертон, висловив ідею, що наш стиль видає нас. Його думка свідчить про те, що спосіб життя, вибір, уподобання та дії, є відображенням сутності та особистості людини. В історичному контексті дана думка підкреслює важливість розуміння і вираження власної ідентичності через стиль [4].

Г. Л. де Бюффон, висловив думку, що стиль - це сама людина. Він розглядав стиль як внутрішню рису особистості, що відображається у всьому її житті та діяльності. Дана думка підкреслює індивідуальний характер стилю і його важливість для вираження особистості [14].

Але, як зауважує А. Адлер, стиль життя довгий час використовувався в основному поетами, які малювали індивідуальне життя, діяльність та смерть як єдине ціле, в тісному зв'язку із метою життя індивіда. Адлер, працюючи в області психології, вніс новий погляд на стиль життя, розглядаючи його як складну систему цінностей, уподобань, ролей та цілей, які впливають на індивідуальну поведінку. Він виділяв компенсаторний стиль, коли особистість намагається компенсувати свої недоліки, і надмірний стиль, коли людина переборює страхи і комплекси [80].

Науковець припускається теорії, що життєвий стиль виникає на базі життєвих завдань, які включають в себе три види: дружба, любов та праця.

Життєві завдання визначають життєвий стиль особистості та є взаємопов'язаними компонентами однієї проблеми, стосовно конструктивного життя [42].

На відмінно від А. Адлера, К. Г. Юнг вважає, що сенс життя є саме рефлексивним життєвим завданням, на яке особистість шукає відповідь протягом життя.

За А. Адлером, стиль життя виникає на основі раннього досвіду та індивідуальних життєвих обставин. Він розглядав людей як активних учасників у формуванні свого стилю життя та надавав цій концепції позитивне

значення. Основні принципи теорії стилю життя за А. Адлером включають наступне [80]:

1. Цільове спрямування. Люди завжди рухаються вперед і намагаються досягнути своїх особистих цілей.
2. Соціальний контекст. Вплив соціальних факторів, таких як сім'я, оточення та культурні особливості, на формування стилю життя.
3. Прагнення до компенсації: люди розвивають свій стиль життя, намагаючись компенсувати свої переваги або недоліки.
4. Домінування або соціальна слабкість. Існує два загальних напрямки в стилі життя - домінування та соціальна слабкість. Люди з домінуючим стилем життя схильні бути владними та агресивними, тоді як люди із стилем соціальної слабкості можуть відчувати себе безпомічними та залежними.
5. Загальний стиль життя, включає в себе усі аспекти життя людини і формується на основі цінностей, переконань та цілей.

А. Адлер також вніс інші важливі поняття та ідеї у свою концепцію життєвого стилю:

Почуття гідності та компетентності є основою психічного здоров'я та впливають на стиль життя [27].

Закон відшкодування. А. Адлер вважав, що багато людей розвивають свій стиль життя як спробу компенсувати відчуття меншцтва чи недоліки [94].

Соціальний інтерес. Розвинутий соціальний інтерес, тобто інтерес до інших людей та бажання допомагати і співпереживати, є ключовим елементом здорового стилю життя. Він вбачав у соціальному інтересі силу, яка сприяє адаптації та психічному благополуччю.

Творчість та новаторство. А. Адлер вкладав великий акцент на творчий потенціал і здатність до новаторства як важливий компонент стилю життя. Він підкреслював, що люди мають можливість змінювати свій життєвий стиль та розробляти нові інноваційні підходи до вирішення проблем [94].

Життєвий стиль представляє собою унікальний метод, який обирає кожна особа для вивчення своєї життєвої мети та адаптації до оточуючого середовища. Це вбудований спосіб життя, який включає у себе звички та риси поведінки, що набувають значення в контексті загальних цілей людини [24].

Психологічні та емоційні проблеми розглядаються в контексті загального стилю життя, оскільки вони становлять частину уявлення кожної особи про себе та світ, як частину їхнього особистого стилю життя [12;30].

Навідмінно від А. Адлера, Е. Фромм розглядав стиль життя як вираз індивідуальних внутрішніх конфліктів та цінностей. Його погляди були більш спрямовані на аналіз впливу соціокультурного контексту на стиль життя [91].

Е. Фромм розробив теорію щодо життєвих стилів, яка базується на ідеях глибинної психології та гуманістичних принципах. Він підкреслював індивідуальний розвиток та внутрішню самоідентичність як ключові аспекти формування життєвого стилю. Основні аспекти теорії життєвого стилю за Е. Фроммом включають [92]:

1. Самовираження та саморозвиток: індивід повинен активно виражати себе і вдосконалювати свою особистість.
2. Соціальні взаємодії та відносини: якщо людина не може виразити свої потреби та почуття взаємодії з іншими, то це може призвести до конфліктів та внутрішньої напруги.
3. Е. Фромм вказував, що свобода є ключовим аспектом формування стилю життя, але вона повинна поєднуватися зі здатністю саморегуляції і обмеженнями. Він попереджав про те, що без обмежень свобода може призвести до анархії та безладу.
4. Основна мета життя полягає в пошуку сенсу та значення. Людина формує свій стиль життя в процесі реалізації цих пошуків.
5. Зовнішні обставини не повинні контролювати життя людини, але це повинно бути справою самої особистості.

За Е. Фроммом, стиль життя визначається індивідуальними цінностями, відносинами, самоосвітою та потребами. Він надавав підвищену увагу

розвитку свідомості і внутрішній гармонії як шляху до досягнення здорового та задовільного стилю життя [91].

К. Хорні розвинула концепцію стилю життя та стверджувала, що стиль життя відображає індивідуальний спосіб боротьби з основними конфліктами та стресами. Її погляди були схожі на деякі ідеї А. Адлера, але з критикуючим підкресленням ролі соціокультурного впливу на формування стилю життя. До того ж, вона досліджувала поняття самовизначення та розширила його на стиль життя. Вона розрізняла стилі, які ґрунтуються на зовнішніх очікуваннях і нормах (екстравагантний, комформний) та стилі, які базуються на внутрішньому самовизначенні та цінностях (автентичний) [96].

Е. Мергенталер заперечував поняття стилю життя як занадто загальний та відсутність наукової обґрунтованості.

Дослідник вважав, що поняття стилю життя не має чіткого визначення і може варіюватися від автора до автора. Він наголошував на необхідності визначення конкретних показників і критеріїв для вимірювання стилю життя. Він висловлював сумніви щодо того, наскільки концепція стилю життя має наукове підґрунтя. Він вбачав у ній відсутність достатньої емпіричної підтримки та наукового дослідження [91].

Е. Мергенталер вважав, що поняття стилю життя є занадто загальним та надто широким, щоб бути корисним для наукових досліджень. Він вважав, що у понятті присутній дефіцит специфічних аспектів, які б дозволили більш докладно вивчати психологічні та соціокультурні характеристики індивідів.

До того ж, Е. Мергенталер підкреслював відсутність конкретних практичних застосувань для концепції стилю життя. Він висловлював сумніви щодо того, як дана концепція може бути використана для розв'язання реальних проблем та покращення якості життя [97].

Р. Плутчік виокремив концепцію життєвого стилю зі зв'язком розуміння переживання емоцій і поведінки. Він вважав, що життєвий стиль визначається основними емоціями, які домінують у конкретній особистості. За його теорією, існує вісім основних емоцій, включаючи радість, сум, страх, гнів,

сором, відразу, відчуття та прийняття. Життєвий стиль людини визначається комбінацією цих емоцій та тим, як людина їх переживає [29].

І. Попович [52], виокремлює, що Г. Олпорт розробив концепцію життєвого стилю на основі соціологічного підходу. Він стверджував, що життєвий стиль визначається соціокультурними факторами, включаючи рольові очікування, етику, цінності та норми суспільства. Розглядав життєвий стиль як результат взаємодії індивіда з його соціокультурним середовищем.

К. Теслюк та А. Фураман [67] зазначають, що А. Лібін розвинув ідеї про індивідуальність та життєвий стиль. Підкреслював важливість розуміння особистої ідентичності та впливу життєвого стилю на здоров'я та благополуччя. А. Лібін розглядав життєвий стиль як спосіб, яким люди виражають свою індивідуальність та самовираження через вибори та дії у різних аспектах життя.

О. Сушій [66] констатує, що К. Роджерс розробив концепцію «самосприйняття» та стверджував, що стиль життя визначається тим, наскільки особистість відповідає власному ідеалу «Я».

За дослідженням R. Frager та J. Fadyman [89], К. Г. Юнг, в області античної психології, розглядав індивідуальну психіку як складний системний процес, і його робота частково стосувалася питань самоідентифікації та індивідуальних архетипів. Юнг вважав, що люди розвиваються через процес самовиявлення і самовизначення, впливаючи на різні аспекти свого життя. Його концепція стосувалася глибоких психологічних аспектів, і вона більше спрямована на індивідуальний розвиток та самовизначення.

T. Schnell [97] пише, що Р. Кетелер розглядав стилі життя з точки зору суспільства. Він розрізняв «свідомий» стиль (особистість активно обирає свій спосіб життя) та «несвідомий» стиль (особистість керується соціальними стереотипами).

І. Гуляс [18] порівнює, що К. Г. Юнг більше концентрувався на психологічних і духовних аспектах індивідуальності, тоді як Р. Кетелер розглядав стилі життя з соціологічної та культурної точки зору.

Т. Пісна [50] зазначає, що, життєвий стиль особистості формується в результаті взаємодії індивідуальних факторів та впливу соціального та культурного оточення. Внутрішній процес самовиявлення і самовизначення вирішується в контексті соціокультурних очікувань і соціальних норм, що створює унікальний життєвий стиль кожної особистості.

Стиль життя в умовах війни уособлює інтегрований набір соціокультурних та психосоціальних характеристик, що формуються під впливом напружених військових обставин та психологічних викликів, які супроводжують війну [19].

Стиль життя в такий період визначається великою кількістю факторів, включаючи страх перед загрозою життю та безпеці, руйнуванням соціокультурних структур, втратами близьких, ізоляцією, невизначеністю та нестабільністю [33].

Стиль життя в умовах війни, зазначає А. Мельник [37], супроводжується змінами у психосоціальній динаміці та внутрішній психічній готовності індивіда. Страх, тривожність, психологічні травми, а також адаптація до постійних загроз і викликів стають характерними рисами стилю життя. Окрім того, соціально-психологічні впливи стилю життя включають в себе фізичне та психічне виснаження, зміни у відносинах та комунікаціях, а також втрату звичних життєвих цінностей.

Під впливом цих чинників стиль життя може призвести до складних психологічних реакцій та наслідків для психічного здоров'я, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресію, стан ангедонії, та втрату психосоціального благополуччя [78]. Зрозуміння та вивчення стилю життя в умовах війни має важливе значення для розробки психологічних підходів до підтримки та реабілітації індивідів, які пережили воєнний досвід, та сприяє формулюванню стратегій психосоціальної підтримки під час військових конфліктів [38;57].

В. Казібекова [25] виділяє експлораторський стиль життя - характеризується постійним бажанням відкривати нове, незвідане та

експериментувати у різних сферах життя. Люди з таким стилем життя прагнуть до різноманітності вражень та можливостей, вони відкриті до нових культур, ідей та можливостей у кар'єрному зростанні. Профіль експлоратора сприймається як відкритий для змін та новаторський, що стимулює його в усвідомленні нових горизонтів і пошуку різноманітних шляхів розвитку.

Традиціоналісти націлені на збереження стабільності та консерватизм. Вони дотримуються встановлених норм та цінностей, намагаючись уникати раптових змін [15].

Амбітність і кар'єристи відображають бажання досягти успіху та визнання в професійній сфері. Такі люди активно працюють над розвитком кар'єри та виконанням своїх цілей [5].

Балансувальники намагаються узгодити різні аспекти життя, будучи уважними до сім'ї, роботи, здоров'я та відпочинку. Вони шукають гармонію між різними аспектами життя [25].

Термальні цінності, зауважує І. Панок [47], як конструкт життєвого стилю, відображають уявлення та ставлення людини до часу, його розподілу та використанню в повсякденному житті. Цінності глибоко впливають на стиль життя, оскільки визначають пріоритети в організації часу та виборі активностей.

Для одних осіб, термальні цінності можуть означати ефективне управління часом, активне використання кожної години на досягнення цілей [49].

У той час як для інших це може бути пов'язано зі здатністю релаксувати та брати час для відпочинку та регенерації. Термальні цінності формують уявлення про те, як використовувати час у різних сферах життя, будучи ключовою складовою особистісного стилю життя [48].

1.2. Життєві завдання як взаємозв'язок стилю життя та образу майбутнього

Т. Титаренко [70] виокремлює взаємозв'язок між життєвим стилем і життєвими завданнями, полягає в тому, що життєвий стиль впливає на те, як

особистість ставить перед собою та реалізує свої життєві завдання. Особливий стиль життя може визначати, наскільки легко або важко людині досягати своїх цілей. З іншого боку, життєві завдання впливають на життєвий стиль, можуть формувати або змінювати стиль життя особистості.

Загалом, життєвий стиль і життєві завдання взаємопов'язані і впливають одне на одне, визначаючи шлях до досягнення особистих цілей.

Т. Титаренко [73] внесла вагомий внесок у розуміння психологічних аспектів життєвого стилю особистості та його зв'язку з життєвими завданнями.

За дослідженнями Т. Титаренко [71], життєвий стиль особистості - це унікальний спосіб, у який людина сприймає своє життя і взаємодіє з ним. Він визначається сукупністю особистих цінностей, вірувань, поглядів на світ, ставлення до різних аспектів життя, включаючи роботу, відпочинок, соціальні відносини та інше. Це визначає, які вибори робить людина і як вона вирішує свої життєві завдання.

Життєві завдання, Т. Титаренко [72], визначає як, важливі цілі та завдання, які особистість ставить перед собою на різних етапах свого життя. Завдання можуть бути пов'язані з саморозвитком, досягненням особистих та професійних цілей, забезпеченням матеріального благополуччя, формуванням сімейних стосунків тощо.

За Т. Титаренко [69], життєвий стиль визначає, як особистість спрямовує свої зусилля на досягнення цих життєвих завдань. Дослідник підкреслює важливість розуміння впливу життєвого стилю на спосіб ставлення до життєвих завдань, оскільки це може бути ключовим фактором у досягненні особистого щастя та задоволення в житті.

Т. Бородулькіна [4] спільної думки з В. Франклом щодо важливості пошуку смислу в житті, особливо в кризових ситуаціях. Однак позиція дослідника полягає в тому, що накопичений досвід у пошуку та реалізації смислу, розвинене Духовне Я особистості, її світогляд, цінності та орієнтації є фундаментальними ресурсами для подолання життєвих криз і негараздів.

Компоненти життєвих завдань у психології включають різноманітні аспекти, які описують, як індивід переживає і реалізовує свої життєві цілі і завдання. Ось деякі ключові компоненти життєвих завдань [36;71]:

1. Цінності включають в себе ідеали, переконання і пріоритети, які визначають, як особа бачить своє місце у світі і від якого оточення вона очікує підтримки.
2. Життєві завдання включають в себе постановку мети і цілей, які особа ставить перед собою. Цілі можуть бути короткостроковими і довгостроковими, і вони визначають напрямок життя та дають мету для зусиль.
3. Самоідентифікація. Цей компонент відноситься до того, як особа визначає себе, свою ідентичність та своє місце у світі. Він включає в себе розуміння власних переваг, ідентичних ролей і стосунків з іншими.
4. Саморозвиток, завдяки тому, що особа намагається вчитися, зростати, розвивати нові навички та вдосконалювати себе як особистість.
5. Соціальні відносини, що включає в себе розвиток близьких стосунків, соціальну мережу та співпрацю з іншими в соціальних контекстах.
6. Здоров'я, фізичне та психічне благополуччя відіграють важливу роль у житті. Особа ставить перед собою завдання забезпечити оптимальний стан свого здоров'я.
7. Основна мета для багатьох -самореалізація, що включає в себе розвиток свого потенціалу, вираження своїх талантів і досягнення особистих цілей.

Життєві завдання, життєвий стиль та образ майбутнього взаємопов'язані аспекти, які визначають спосіб, яким індивід розглядає своє життя та планує своє майбутнє [75].

М. Слюсаревський, Л. Найдьонова та Т. Титаренко [62] запевняють, що кожна людина має свої унікальні компоненти життєвих завдань, які визначають її індивідуальність та її прагнення у житті.

Життєві завдання взаємодіють із смисложиттєвими орієнтаціями та життєвим шляхом, оскільки вони визначають, як особистість вирішує питання, пов'язані з її цінностями та образом майбутнього [52].

О. Васильченко [8] стверджує, що смисложиттєві орієнтації особистості - система цінностей, переконань і життєвих пріоритетів, які визначають спосіб, яким особистість сприймає світ і розуміє сенс свого існування. Смисложиттєві орієнтації можуть включати в себе такі аспекти, як релігійні вірування, соціокультурні цінності, соціальні стосунки та інші фактори, які формують індивідуальний підхід до життя.

Щодо системи ціннісних орієнтацій, Г. Діденко [22] дає зрозуміти, що вони визначають сутність спрямованості особистості та становлять основу її стосунків із навколишнім світом, іншими людьми і самою собою. Вони формують світогляд та внутрішню мотивацію для життєдіяльності, є ядром життєвої концепції і філософії життя особистості.

О. Гончарова [17] наполягає, якщо у людини є зрілі ціннісні орієнтації, які належним чином визначають її життєві цілі, то це впливає на насиченість та результативність її життєвого шляху. Іншими словами, цінності служать як відповідний орієнтир для формулювання життєвих планів і встановлення часової перспективи особистості. З ціннісними орієнтаціями пов'язуються індивідуальні життєві смисли, і через них відтворюється унікальна модель життя кожної людини.

Н. Лунченко [32] виділяє, що життєвий шлях - це історія і розвиток індивіда протягом його життя. Це включає в себе всі події, рішення, досягнення і втрати, які впливають на формування індивідуального життєвого досвіду. Життєвий шлях відображає індивідуальну історію особистості і визначає її унікальний спосіб життя.

За дослідженням О. Васильченко [7] було встановлено різні взаємозв'язки між смисложиттєвими орієнтаціями студентів, які відображають, як їхні цінності та переконання впливають на їхні життєві завдання. Зокрема, було виявлено прямий зв'язок між матеріальним

положенням та цілями у житті студентів, що вказує на те, що фінансовий статус може впливати на те, як особистість ставить перед собою завдання та цілі. Прямий зв'язок між матеріальним положенням та показником локус контролю -життя студентів, зазначають автори, вказує на те, що фінансова незалежність може впливати на сприйняття студентами рівня контролю над своїм життям.

Досліджені взаємозв'язки свідчать про складні інтеракції між смисложиттєвими орієнтаціями, життєвими завданнями, та іншими факторами, які визначають життєвий стиль та образ майбутнього студентів [43].

За І. Панок [48], у центрі життєвої перспективи знаходяться життєві цілі, завдання, плани та ціннісні установки особистості. Конкретизацією цих аспектів є життєві цілі та плани, які можна розглядати як засіб організації і впорядкування свого життя та досягнення більш високого рівня особистої самореалізації.

О. Васильченко [29] зазначає, що А. Кронік, відомий своїм суб'єктивно-подійним підходом, у теорії життєвого шляху особистості, виокремлює цей підхід базуючись на ідеї, що життєвий шлях кожної особистості є унікальним і визначається суб'єктивним сприйняттям і інтерпретацією подій та досвіду.

Життєвий шлях кожної особистості унікальний і визначається суб'єктивним сприйняттям подій і досвіду. У цій теорії, події є ключовими елементами, які формують життєвий шлях. А. Кронік вивчає, які події стали важливими і вплинули на індивідуальний розвиток особистості [59;76].

В контексті концепції життєвого стилю та образу майбутнього, життєва перспектива визначає, як особистість сприймає можливості та виклики, які чекають її в майбутньому. Образ Я відображає, як вона бачить себе в цьому майбутньому і які ресурси вона готова використовувати для досягнення своїх цілей. Разом ці поняття визначають індивідуальний підхід до формування життєвого стилю, оскільки вони впливають на плани, цілі та уявлення про успіх і щастя [7].

I. Добриніна та К. Кременчуцька [23] додають новий погляд на здатність особистості до формування та становлення свого власного майбутнього, автори зазначають, що ця здатність обумовлена особливостями її індивідуально-психологічних репрезентацій.

О.Кресан [31] підкреслює, що індивідуально-психологічні репрезентації вказують на важливість того, як особистість сприймає і уявляє свій майбутній шлях. Індивідуально-психологічні репрезентації - це уявлення, які формуються в мозку особистості і відображають її сприйняття себе і свого майбутнього. Це можуть бути плани, цілі, очікування та уявлення про те, яким повинен бути майбутній життєвий шлях.

I. Добриніна та К. Кременчуцька [23] наголошують на тому, що індивідуально-психологічні репрезентації визначають здатність особистості активно формувати свій майбутній шлях. Це означає, що особистість має можливість впливати на те, як вона бачить своє майбутнє, і приймати рішення, спрямовані на досягнення певних цілей і очікувань.

Теоретичне дослідження прогнозування на різних рівнях особистості розкриває важливість впливу етнокультурного рівня на формування особливостей прогностичної функції виділяє I. Гурова [20].

Т. Рябовол [55] підтверджує, що прогнозування майбутнього людини, в значній мірі, обумовлені особливостями пізнавальних та емоційно-вольових процесів, а також її звичками, переконаннями, настановами, цінностями та іншими особистісними характеристиками.

Автор додає, що для травмованої людини важливо переформулювати свою картину світу для того, щоб знову здати звіт про навколишнє середовище і відновити свою ефективну діяльність та здатність взаємодіяти з іншими особами.

L. Charretier та F. Eustache [85] наголошують, що, процес епізодичне майбутнє мислення або самопроекція майбутнього, грає важливу роль в індивідуальному розвитку, впливаючи на здатності адаптації та формування майбутніх цілей особистості. Така безперервність в часі є стійкою,

незважаючи на зміни в навколишньому середовищі та соціальні зміни, і вона вимагає глибокої інтроспекції, оскільки спрямована на внутрішні роздуми та процеси, пов'язані з минулим і майбутнім.

Т. Титаренко [71] визначає два імовірних набори форм прогнозування майбутнього когнітивні та емоційні:

1. Структуровані та раціональні:

Життєва перспектива - це умовно детальна картина майбутнього, яка враховує складні взаємозв'язки очікуваних особистістю подій. Вона відтворює загальний напрямок розвитку і може бути не обмежена лише позитивними аспектами. Ця форма прогнозування не передбачає вимог до волевих зусиль.

Життєва програма - це комплексна модель життєвого шляху, яка включає в себе матрицю життєвих цілей в усіх сферах життя. Вона докладно визначає кроки, необхідні для досягнення цих цілей, завжди орієнтована на позитивний результат і передбачає вимоги до волевих зусиль [68].

Життєва ціль - це заздалегідь запланований результат, який особистість прагне досягти.

Життєвий план - конкретизація цілей в хронологічному та змістовному вимірах.

Життєва стратегія - це спосіб послідовного та упорядкованого досягнення цілей.

2. Неструктуровані та ірраціональні [73]:

Мрія - це живий та інтимний образ бажаного майбутнього, який може відображати короткострокову або тривалу перспективу.

Надія - це стійке та наполегливе емоційне передбачення, яке іноді навіть схоже на самонавіювання. Його перспектива частіше є тривалою, інколи відображає ціле життя.

Фантазія - це уявлення про майбутнє, яке не обов'язково пов'язане з особистими та неусвідомленими інтимними бажаннями.

Бажання - це внутрішній потяг, відображаючи потребу та може перетворитися на дію завдяки великій енергії.

Попередження - це спонтанне відчуття ймовірності певних подій, як позитивних, так і негативних, у найближчому майбутньому.

М. Симиліт [60] конкретизує, що життєві завдання складно віднести тільки до раціональних чи емоційних форм. Завдання викликають глибокий інтенсивний емоційний досвід, оскільки вони спонукають до пошуку нових сенсів, глибинних основ існування та самовираження. Вони мають екзистенційний зміст і передбачають усвідомлення та структурування. Життєві завдання також характеризуються високим рівнем енергетичного забезпечення та реалістичністю. За тривалістю, вони можуть порівнюватися з життєвими цілями, оскільки орієнтовані на весь період життя, що пройде між нормативними або ненормативними кризами.

І. Панок [48] виокремлює поняття життєтворчість, яка може бути розглянута як унікальний процес, що дозволяє людині перетворити своє життя, користуючись культурними впливами, розвивати власний потенціал у виборі шляху життя та формуванні стилю життя. Творчість виражається в усвідомленій зміні власного життя через активізацію творчого потенціалу та вдосконалення себе. Прагнення до розвитку, виявлення внутрішніх здібностей і об'єктивна самооцінка грають важливу роль у цьому процесі. Це передбачає відкритість для нового і вдосконалену саморефлексію.

Як наслідок, життєтворчість являє собою активну самореалізацію та унікальний духовний здобуток, який відображається у життєвому ставленні особистості та, можливо, має потенціал виходити за межі особистого "Я" [2].

О. Столяренко [64] наголошує, що поєднання життєвого стилю, життєвих завдань і образу майбутнього відбувається відповідно до уявлення про взаємодію особистості зі своїм життєвим шляхом. Життєвий стиль визначає спосіб, яким особистість сприймає і взаємодіє зі своїм навколишнім середовищем.

Війна, як складний та трагічний соціальний феномен, має значущий вплив на стиль життя та образ майбутнього особистості через деформацію та зміну ключових аспектів її життєвих завдань, смисложиттєвих орієнтацій,

стратегій, планів та прогнозування майбутнього в контексті когнітивної та емоційної сфери [54].

1. Життєві завдання. Умови війни радикально змінюють життєві завдання особистості. Замість традиційних завдань, пов'язаних із самореалізацією та кар'єрним розвитком, особистість змушена зосередитися на виживанні, безпеці власного життя та життя близьких. Це призводить до деформації та переосмислення основних життєвих цілей [6].

2. Смыслжиттєві орієнтації. В умовах війни смысложиттєві орієнтації особистості можуть деформуватися під впливом постійної загрози та стресових ситуацій. Цінності можуть змінюватися, або навіть суперечити одна одній через нестабільність умов [28].

3. Стратегії та плани. Плани та стратегії особистості руйнуються через непередбачуваність воєнних подій. Плани на майбутнє можуть стати неприпустимими через економічні зрушення, еміграцію або втрату можливостей через війну [34].

4. Прогнозування майбутнього. Страх, тривога та невизначеність війни можуть спричинити серйозні труднощі в прогнозуванні майбутнього. Особистість може втратити віру у здатність контролювати власну долю, що призводить до депресії та безпомічності [53].

5. Когнітивна сфера. Постійний стрес та тривога можуть вплинути на когнітивні функції, такі як концентрація, пам'ять та прийняття рішень. Війна може спричинити психологічні травми, що ще більше ускладнюють когнітивні можливості [56].

6. Емоційна сфера. Страх, тривога, розпач та гнів є нормальними реакціями на воєнні умови. Проте, тривалий вплив цих емоцій може викликати погіршення психічного здоров'я та веде до виникнення психологічних розладів [58].

1.3. Психологічні аспекти образу майбутнього

Мова про пам'ять традиційно асоціюється з минулим, проте дослідники L. Charretier та F. Eustache [85] відзначити, що вона має також глибокий вплив на майбутнє. Пам'ять може допомагати нам не лише згадувати минулі події, але і передбачати події, які ще не сталися. Здатність до майбутнього проектування вимагає від нас високого ступеня самосвідомості, оскільки людина може уявляти події, які ще не сталися, це може вплинути на почуття безперервності та індивідуальної ідентичності в майбутньому.

Образ майбутнього визначає те, як особистість уявляє собі свій майбутній шлях та досягнення цілей. Це може бути візуалізацією або концептуалізацією того, ким вона хоче стати, що хоче досягнути та яким чином [88].

Особистість вибираючи свій життєвий стиль, може віддзеркалюватися в тому, як вона ставить перед собою і реалізує життєві завдання, а також у тому, яким чином вона формує свій образ майбутнього. Цей взаємозв'язок між цими аспектами грає важливу роль у формуванні і реалізації життєвого шляху кожної особистості [98].

Взаємозв'язок образу майбутнього, життєвих завдань та життєвого стилю цікавив багатьох дослідників в галузі психології та психотерапії [83].

А. Маслоу за теорією ієрархії потреб, додає A. Fernani [87], визначив п'ять рівнів потреб, включаючи фізіологічні потреби, потреби в безпеці, соціальні потреби, потреби в самооцінці та самореалізації. За цією теорією, образ майбутнього тісно пов'язаний з самореалізацією, і він служить джерелом мотивації для досягнення життєвих завдань та формування життєвого стилю.

Дж. Келлі в теорії особистості як системи конструктів зазначив, що особистість сприймає світ через особисті конструкти і образи майбутнього. Образ майбутнього визначається конструктами, які використовуються для розуміння та передбачення подій. Образи можуть впливати на створення життєвих завдань та життєвого стилю [94].

С. Fuchs [90] пише, що К. Двейк у теорії психологічного простору розглядав індивіда як систему, яка сприймає світ крізь свій психологічний простір. Образ майбутнього включається в цей психологічний простір і впливає на те, як особистість ставить перед собою життєві завдання і формує свій життєвий стиль.

Т. Schnell [97] досліджує, що М. Селігман вивчав поняття позитивних майбутніх інших та віри в успіх. Він вважав, що образ майбутнього, як він відображається у позитивному мисленні, може бути ключовим чинником у формуванні життєвих завдань та життєвого стилю.

Ю. Борець та І. Шлімакова [3], досліджували, як українська ідентичність та історичний досвід впливають на уявлення про майбутнє серед українців. Вони досліджують, як українські цінності, традиції та історичні події відображаються в образі майбутнього, який може бути специфічним для кожного індивіда.

П. Гнатко та Е. Скиба [16] розглядають, як історичні події, міфи та національні символи впливають на те, як люди ставлять перед собою цілі, визначають свої пріоритети та керуються у своєму житті .

Л. Султанова [65] надає визначення моделюванню образу майбутнього - це складний процес, який включає в себе різні компоненти. Принципи формування образу майбутнього, за автором, включають діалогічність, особистісно-професійну трансформацію, перетворювальну взаємодію, життєву творчу самодіяльність. Формування образу майбутнього у студентів є складним і системним процесом, який включає в себе взаємопов'язані елементи.

О. Васильченко [7] наголошує, що одне із суттєвих завдань у сучасному суспільстві - це створення моделі та концепції майбутнього, які б стали ціннісною основою для молоді. Молодь, як окрема соціально-демографічна група, перебуває у специфічному стані: з одного боку, вона адаптується до майбутніх змін, з іншого - активно формує образ майбутнього та виконує соціальну роль у відтворенні цього образу.

В цьому контексті молодь виконує важливі соціальні функції [11]:

1. Вона передає та забезпечує спадкоємність суспільного розвитку, сприяючи соціальному відтворенню, та тим самим формує образ майбутнього.
2. Молодь володіє інноваційним потенціалом для розвитку економіки, сфери соціального благополуччя, освіти, науки і культури, що сприяє втіленню цього образу у життя.

Сучасна специфіка формування образу майбутнього молоддю, зазначає О. Васильченко [76], полягає у їхній здатності будувати своє майбутнє, незважаючи на зовнішні обставини. Молодь створює індивідуальні траєкторії та образи майбутнього незалежно від обмежень.

А. Сорока та І. Сингаївська [63] зазначають про те, що у студентському середовищі постійні конфлікти та проблеми можуть впливати на образ майбутнього. Конфлікти та труднощі, з якими стикаються студенти, можуть викликати стрес і занепокоєння щодо майбутнього. Студенти можуть переживати невизначеність та неспокій щодо того, як впоратися з цими проблемами та конфліктами, і як вони вплинуть на їхнє подальше життя.

Такі негативні досвіди можуть формувати образ майбутнього як непевний та важкий. Студенти можуть стурбоватися, як ці проблеми вплинуть на їхній навчальний процес і кар'єрні можливості. Це може викликати в них негативні стереотипи щодо майбутнього, змушуючи їх сприймати його як надто складний або навіть важкий для досягнення [1;35].

Крім того, такі конфлікти можуть вплинути на ставлення студентів до себе та до інших людей. Вони можуть почати розвивати негативні уявлення про себе, відчувати себе безсиллими або непридатними. Це може мати негативний вплив на їхню самооцінку та самоповагу [63].

Н. Tibbs [98] нагошує, що коли особистість фокусує увагу на бажанні створювати майбутню інформацію, вона тенденційно розглядає майбутнє як нейтральний та об'єктивний простір, аналогічно до редукаціоністського підходу в науці. Однак, у психологічному контексті майбутнє далеко не є

нейтральним. Навіть якщо люди часто розмовляють про майбутнє як про реальну та існуючу сутність, на практиці вони сприймають його як психологічний простір, де відображаються надії, страхи, мрії та очікування.

Переосмислення майбутнього як психологічного простору надає важливі концепції. Це не лише вказує на те, що майбутнє глибше і складніше, але, що ще важливіше, це переглядає невизначеність як основне джерело стратегічної мотивації.

А. D'Argembeau [86], аналізуючи дослідження пам'яті та майбутнього, зазначає, що хоч основна функція пам'яті полягає в зв'язаній із минулим інформації, також відіграє ключову роль у спрогнозуванні та плануванні майбутнього. Емпіричні дослідження спрямовані на розуміння мислення, орієнтованого на майбутнє, видали кілька важливих відкриттів. Націленість на епізодичну пам'ять, основана на спостереженнях за пацієнтами з амнезією, підкреслила здатність проектувати себе у майбутнє та передбачати події.

Додатково, А. D'Argembeau [86] додає, що дослідження з використанням емоційної валентності та часової віддаленості подій вказують на вплив цих факторів на вміст ментальних уявлень про майбутнє. Автор запевняє, що більше деталей містять позитивні та близькі за часом події у порівнянні з негативними та віддаленими подіями.

Нарешті, когнітивні процеси та здібності, такі як виконавчий контроль, зазначає дослідник, візуально-просторова обробка та самосвідомість, виявили важливу роль у доступі та конструюванні ментальних уявлень про події минулого та майбутнього. Таким чином, мислення про майбутнє включає різні складові процеси для репрезентації майбутніх подій на різних рівнях абстракції та конкретності [78].

Н. Р. Bass та Ф. Houssier [84] замислюються, в контексті уявлення майбутнього, про становлення особистості дорослою, називаючи юність вічною, адже, за думкою, авторів, за статевим дозріванням іде початок підліткового періоду. Автори наголошують, що за свідомістю особистості, не можливо назвати точний вік, коли особистість завершує свій підлітковий

період, через те, що інфантильні періоди, так як і періоди радості з'являються в особистості саме з її становленням, і якби люди втрачали свій підлітковий період у майбутньому, вони б не змогли відновлювати у свідомості та почуттях юнацьку культуру та норативи.

В галузі майбутнього та передбачення, Д. Христенко [77] визначає, існує багато образів майбутнього, які включають у себе уявлення про різні аспекти суспільства в майбутньому, зазвичай у формі сценаріїв. Деякі дослідники популяризують позитивні образи майбутнього, які сприймаються яскравішими або оптимістичнішими, оскільки це вважається бажаним. Фахівці з майбутнього і прогнозування, дослідники та практики, нерідко підкреслюють важливість кращого майбутнього, кризу позитивного майбутнього та поширене заохочення думати про майбутнє позитивно.

Проте, деякі дослідження в галузі майбутнього та психологічні висновки наводять на думку, зауважує А. Fergnani [87], що позитивні образи майбутнього можуть не бути стільки корисними, наскільки може здаватися.

Він розглядає, як позитивні та негативні образи майбутнього, що можуть впливати на психічну стійкість та рішення. Важливою є роль самопроекції майбутнього і впливу цього на розвиток особистості. А. Fergnani [87] розглядає психологічне майбутнє як складний механізм, який може стимулювати досягнення цілей, але також створювати психологічний стрес та тривогу, особливо, коли образ майбутнього переважно негативний.

Т. Hutchinson [93] разом з іншими дослідниками визначили, що підвищена яскравість негативних уявлень майбутнього пов'язана із збільшенням негативних емоцій, в той час як зниження яскравості уявлень позитивного майбутнього пов'язане із збільшенням ангедонії. Збільшена яскравість негативних уявлень майбутнього підсилює вплив стресу, у той час як підвищена яскравість уявлень позитивного майбутнього послаблює зв'язок між стресом та ангедонією.

Результати підкреслюють роль ментальних образів майбутнього у визначенні психологічних реакцій, і демонструють, що їх вплив може відрізнитися залежно від напрямку - негативного або позитивного.

В. Артемов та І. Сингаївська [1] в контексті уявлення майбутнього зазначають, що сучасні психологи розглядають концепцію готовності до ризику як багаторівневу характеристику, що дозволяє розрізнити завдання в галузі психодіагностики, пов'язані зі специфікою пізнавальних стратегій та інтерпретацією поставлених цілей, а також із визначенням суб'єктивних пріоритетів та інших проявів активності. Як індивідуальна риса, зазначають автори, готовність включає в себе оцінку особою свого попереднього досвіду та можливостей для самоконтролю. З цієї точки зору можна стверджувати, що ризик існує там, де суб'єктом не тільки визнається невідповідність необхідних і наявних чи потенційних можливостей, але також де ще важко оцінити його власний потенціал та спроможність.

Р. Устенко та інші дослідники [74], наголошують, що у контексті соціопсихологічного аспекту, під впливом війни, образ майбутнього у студентів піддається значним змінам та перетворенням, що відображають негативні впливи та травмуючі наслідки військових дій на індивідуальні та колективні психосоціальні структури.

Студентський контингент, який переживає війну, може виявити знижену стабільність та відчуття невизначеності у відношенні до майбутнього. Війна, з її загрозами безпеці, фізичною та психологічною невпевненістю, істотно підірвати образ майбутнього студентів, викликаючи почуття вразливості та дезорієнтації [51].

А. Очеретяний [44] підкреслює, що у такому контексті студенти можуть переживати страх перед майбутніми можливими подіями, невизначеність щодо особистих та професійних перспектив, що стає перешкодою для їхнього нормального розвитку та самореалізації. Можливості для навчання та професійного зростання можуть обмежуватися або навіть перериватися через

воєнний стан, що ще більше збільшує негативні наслідки на ментальний образ майбутнього студентів.

За А. Мельником [37], війна має рішучий вплив на всі аспекти життя особистості, включаючи її цінності, пріоритети та прогнозування майбутнього, погіршуючи не лише емоційну сферу життя особистості, а й додаючи зміни та деформації в усі компоненти життєконструювання на різних етапах життєвого шляху кожної людини.

Г. Романовський та інші дослідники [54], зазначають, що проходження через екстремальні ситуації, такі як війни, техногенні та природні катастрофи, може суттєво підривати не лише структуру образу світу особистості, але і призводити до його повного руйнування, до зламу, коли образ світу розпадається і розпадається інтегральність та логіка особистісного сприйняття світу (дезінтеграція).

Внаслідок цього, наголошують А. Чепелюк та А. Сарай [79], відбуваються негативні зміни в образах себе, інших людей і світу загалом. Людина сприймає світ як небезпечний і загрозливий, що призводить до формування негативного ставлення до об'єктів дійсності і інших людей, яких особистість розглядає як винуватців своєї нещастя.

В. Климчук [28] зауважує, що руйнівна природа психотравмуючого впливу надзвичайних ситуацій полягає в тому, що вони ставлять структурну організацію особистості, яка вже сформована, у протиріччя з новими, травмуючими для психіки ситуаціями після стресу, які становлять реальну загрозу для життя та здоров'я.

Адаптація та реінтеграція студентської молоді в умовах воєнного стану вимагає спеціалізованих психологічних підходів, спрямованих на відновлення психічного балансу та стабільності образу майбутнього для забезпечення їхнього успішного соціального та професійного розвитку [6].

Важливе питання, яке стосується порушення прогнозуванню та уявленню майбутнього порушують Г. Романовський, та інші дослідники, виокремлюючи це суїцидальними думками. Автори зазначають, що суїцидальні

задуми є виразнішою формою виявлення суїцидальної нахиленості. Тенденція до самогубства виявляється у більш конкретних формах, які включають в себе розробку детального плану: особа розглядає способи, обирає час та місце для можливого самогубства. Суїцидальні наміри виникають тоді, коли виникає вольовий компонент - рішення та готовність до безпосереднього втілення цих намірів у зовнішню поведінку [54].

Важливо відзначити, що суїцидальні думки не обмежуються лише військовими. Навіть серед студентів, які не перебувають у військовій діяльності, в умовах війни, такі думки можуть виникнути. Стрес та психологічний тиск, що супроводжують війну, можуть викликати суїцидальні нахиленості в різних соціальних групах.

I. Сингаївська [61] зазначає можливість покращення уявлення майбутнього за допомогою кіпунгу. Автор виокремлює три основні копінг-стратегії: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Кожна з цих стратегій може бути корисною або неефективною в залежності від ситуації.

Перша стратегія, вирішення проблем, включає в себе прийняття відповідальності, пошук рішень та використання наявних ресурсів. В більшості випадків це є найбажанішою стратегією, але вона може бути неефективною, коли не вистачає внутрішніх ресурсів для вирішення проблем.

Друга стратегія, пошук соціальної підтримки, передбачає звернення до інших для отримання підтримки та допомоги. Це також може бути ефективною стратегією, але не в тих випадках, коли люди перекладають відповідальність за свої життєві вибори на інших.

Третя стратегія, уникнення, передбачає відсутність безпосереднього реагування на проблеми та відстань від них для зниження стресу. В деяких випадках це є корисною стратегією, але в інших вона може призвести до шкідливого поведінкового відповіді, такої як вживання наркотиків чи інше відхід від реальності.

Неадаптивні поведінкові патерни зазвичай призводять лише до тимчасового полегшення і можуть стати додатковою проблемою в майбутньому.

О. Суший [66] зазначає, що, розширення області взаємодії між різними науковими дисциплінами в глобальному дослідженні майбутнього сприятиме розвитку прогнозування соціальних явищ і процесів з особливим акцентом на соціально-психологічний підхід та використання специфічних соціально-психологічних методів та інструментів. Психологічна складова в соціальному прогнозуванні сприятиме комплексності досліджень і підвищенню точності прогнозів, що, в свою чергу, може значно поліпшити здатність відповідати на актуальні суспільні потреби через більш ефективне управління.

Висновки до розділу 1

Науковий дискурс, пов'язаний із вивченням стилю життя особистості, відзначається великою складністю і багатством концепцій, підходів і визначень, що виникають у ході досліджень у цій сфері. Висновки, які можна зробити на цю тему, стають особливо актуальними, розглядаючи їх в контексті студентської молоді, оскільки саме на цьому етапі формується багато аспектів життєвого стилю, що впливають на подальший розвиток особистості.

Вивчення життєвого стилю особистості відкриває перед дослідниками безмежну гаму можливостей для аналізу та інтерпретації. Різноманітність підходів та концепцій дає можливість досліджувати як зовнішні прояви життєвого стилю, так і його внутрішні мотивації та цінності. Один із ключових аспектів у цьому контексті - це визначення життєвого стилю у студентів.

Серед основних підходів до дослідження життєвого стилю студентів слід виділити психологічний, соціологічний та культурологічний.

Психологічний підхід фокусується на внутрішніх механізмах формування стилю життя, вивчає мотивації та особистісні риси, які впливають на обрані студентами цінності і ставлення до життя.

Соціологічний підхід розглядає життєвий стиль у контексті суспільних норм і очікувань, вивчає взаємодію студентів зі своєю оточуючою спільнотою.

Культурологічний підхід досліджує вплив культурних та історичних чинників на формування життєвого стилю.

Образ майбутнього, як ключовий аспект вивчення життєвого стилю у студентів, представляє собою концепцію, яка деталізує очікування та плани індивіда щодо свого майбутнього. Дослідження цього образу включає в себе аналіз цілей, спрямованих на досягнення успіху в навчанні та кар'єрі, а також визначення основних характеристик цього образу.

Сучасні студенти часто стикаються з різними викликами і перешкодами при формуванні свого образу майбутнього. Дослідження образу майбутнього серед студентів включає в себе аналіз факторів, що впливають на формування цього образу, таких як виховання, освіта, медіа та соціальна взаємодія. Основні положення цього дослідження дозволяють визначити ключові аспекти, які визначають специфіку образу майбутнього в сучасних студентів.

Життєві завдання є важливим компонентом взаємозв'язку понять життєвого стилю та образу майбутнього. Завдання визначають напрямок руху особистості в її житті і формують певний контекст для обрання стратегій та вибору цінностей. Здійснення життєвих завдань відбувається у контексті обраного стилю життя, і вони можуть бути різними для кожної особистості. Задачі, пов'язані із навчанням, кар'єрним розвитком, соціальними відносинами та особистісним розвитком, стають важливими компонентами визначення образу майбутнього та вибору стилю життя.

В контексті дослідження стилю життя та образу майбутнього студентів, важливим аспектом є і вплив війни на формування цих складних понять. Війна, як найбільший суспільний дисреферент, може суттєво змінювати життєвий стиль та образ майбутнього молоді.

Конфлікти та війни можуть призводити до раптових і непередбачуваних змін у життєвому стилі студентів. Військовий конфлікт може спонукати молодь вибирати більш консервативний стиль життя, спрямований на

забезпечення безпеки та стабільності. Водночас, війни можуть також спонукати молодь до активного громадянського участі та бажання змінювати соціальне середовище.

Образ майбутнього в умовах війни може стати важливим моментом рефлексії для студентів. Вони можуть почати переосмислювати свої цілі та плани, акцентуючи на важливості миру, безпеки та гармонії в суспільстві. В той же час, війна може створити нові виклики та можливості, пов'язані із відновленням та побудовою майбутнього, що вимагає нових стратегій та підходів.

Сучасний студент, який досліджує стиль життя та образ майбутнього в умовах війни, повинен бути готовий до глибокого аналізу впливу конфлікту на своє життя. Для цього необхідно враховувати не тільки особисті аспекти, а й соціокультурні та геополітичні чинники. Порозуміння цих взаємозв'язків дозволить студентам краще розуміти себе, свій стиль життя та свій образ майбутнього в умовах війни та допоможе їм розробити більш адаптивні стратегії розвитку та самореалізації.

У висновку, можна відзначити, що дослідження стилю життя та образу майбутнього у студентів є складним і багатогранним процесом, який вимагає інтеграції різноманітних підходів і концепцій.

Сучасні студенти стикаються з унікальними викликами, які впливають на формування їхнього життєвого стилю та образу майбутнього. Дослідження цих аспектів допомагає краще розуміти процеси самоідентифікації, самореалізації та особистісного розвитку студентів, що важливо для подальшого успіху та задоволення в їхньому житті.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗ'В'ЯЗКУ СТИЛЮ ЖИТТЯ ТА ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

2.1. Методичне обґрунтування дослідження зв'язку стилів життя та образів майбутнього

Експериментальний план дослідження зв'язку між стилями життя та образами майбутнього побудований на кількох ступенях, враховуючи наукові та методологічні аспекти дослідження:

Ступінь 1: Визначення об'єкта дослідження

1.1 Вибір об'єкта дослідження: визначення основних аспектів стилів життя та образів майбутнього, які будуть вивчені.

1.2 Визначення змінних: вибір ключових змінних для аналізу, включаючи соціокультурні характеристики, індивідуальні особливості та інші важливі аспекти.

Ступінь 2: Розробка методології

2.1 Підбір інструментів: розроблення анкети та вибір психодіагностичного інструментарію для збору даних про стилі життя та образи майбутнього у сучасних студентів.

2.2 Аналіз наукових досліджень: огляд наукової літератури та попередніх досліджень, що розглядають подібні теми для підготовки до дослідження.

Ступінь 3: Підготовка до збору даних

3.1 Вибір досліджуваної групи: визначення характеристик учасників дослідження та вибір відповідної вибіркової групи.

3.2 Етичні питання: врахування етичних аспектів дослідження, забезпечення конфіденційності та згоди учасників.

3.3 Підготовка онлайн-опитування: внесення власне розробленої анкети, на базі огляду наукової літератури, та психодіагностичних методик.

Ступінь 4: Збір та обробка даних

4.1 Збір даних: проведення опитування.

4.2 Аналіз даних: використання статистичних методів для обробки та аналізу зібраних даних для встановлення зв'язків між стилями життя та образами майбутнього.

4.3 Обрахунок результатів: обрахунок психодіагностичних шкал обраних методик дослідження.

Ступінь 5: Висновки та інтерпретація результатів дослідження.

5.1 Інтерпретація результатів: інтерпретування даних емпіричного дослідження з урахуванням методології дослідження та попередніх досліджень.

5.2 Формулювання висновків: підготовка наукових висновків на основі аналізу результатів дослідження.

Ступінь 6: Реалізація практичних рекомендацій

6.1 Розробка практичних рекомендацій: визначення можливих застосувань результатів дослідження на практиці, включаючи рекомендації для розвитку програм індивідуального розвитку.

Експериментальний план спрямований на вивчення взаємозв'язку між стилями життя та образами майбутнього, використовуючи ретельно розроблену методологію та емпіричний підґрунтя. В результаті дослідження досягнуто більш глибоке розуміння того, як індивіди формують свої образи майбутнього та як це впливає на їхні стилі життя.

Гіпотеза емпіричного дослідження полягає в тому, що стиль життя та образ майбутнього взаємопов'язані із життєвими завданнями студентів. Вона передбачає, що спосіб, яким студенти вирішують свої життєві завдання, може відображати їхні погляди на майбутнє та визначати, наскільки вони планують свою кар'єру та особистий розвиток. Дослідження зосереджено на впливі життєвих завдань на стиль життя та образ майбутнього у сучасних студентів в умовах повномасштабної війни.

Вибірка дослідження складається з 60 студентів закладів вищої освіти
таблиця 2.1.

Таблиця 2.1

Вибірка дослідження

ЗВО	Бакалавр	Жінки	Чоловіки	Магістр	Жінки	Чоловіки
«КРОК»	11	9	2	14	9	5
«КПІ»	4	2	2	9	2	7
М. Драгоманова	8	3	5	6	2	4
В. Вернадського	0	0	0	2	2	0
О. Богомольця	3	3	0	3	0	3
Загалом	26	17	9	34	15	19

Для вирішення поставлених методологічних завдань у дослідженні взаємозв'язку стилів життя та образів майбутнього серед студентської молоді, було використано ретельно підібраний психодіагностичний інструментарій. При цьому методики дослідження мали на меті не лише визначення основних параметрів стилів життя та образів майбутнього, а й розкриття внутрішніх механізмів психологічного функціонування суб'єктів дослідження.

Першим кроком у методологічному обґрунтуванні дослідження було створення власної анкети, яка спрямована на визначення загального психологічного стану респондентів. Анкета складається з 10 запитань, які охоплюють різні аспекти життя студентів та їх уявлення про майбутнє.

Нижче наведено роз'яснення, чому кожне питання було поставлено і як воно спрямоване на аналіз когнітивних та емоційних сфер життя студентів.

1. Вік: питання про вік дозволяє визначити демографічні характеристики об'єкта дослідження, що можуть вплинути на стиль життя та образ майбутнього.

2. Стать: стать є важливим соціокультурним фактором, який може визначити різницю в цінностях, цілях та поглядах на майбутнє між студентами різних статей.

3. Ступінь навчання: визначення ступеня навчання допоможе розрізнити між студентами бакалаврату та магістрату, які можуть мати різний рівень готовності до майбутньої кар'єри.

4. Заклад вищої освіти: це питання дозволить визначити вплив вищого навчального закладу на стиль життя та образ майбутнього студентів.

5. Фактори впливу на образ майбутнього: це питання спрямоване на розуміння того, які конкретні фактори впливають на формування образу майбутнього, на думку респондентів.

6. Важливість планування майбутнього: дослідження цього аспекту дозволить з'ясувати, наскільки студенти приділяють увагу плануванню свого майбутнього і чи вони вважають його важливим.

7. Вплив війни: це питання допоможе визначити, чи вплинули події військового характеру на сприйняття майбутнього студентами, якщо це застосовно до конкретної локальної ситуації.

8. Захоплення та хобі: Це питання вивчить, наскільки захоплення та хобі впливають на стиль життя студентів і на їхній образ майбутнього.

9. Цінності в основі стилю життя: ця частина анкети дозволить з'ясувати, які цінності лежать в основі стилю життя студентів та як вони впливають на їхні плани щодо майбутнього.

10. Поєднання навчання із роботою: це питання дозволить зрозуміти, чи студенти змушені працювати під час навчання для фінансового забезпечення, та як це впливає на їхній стиль життя та образ майбутнього. Воно також дозволить оцінити, наскільки поєднання навчання із роботою впливає на їхню мотивацію, здатність до саморозвитку та можливості для планування майбутнього кар'єри.

Дослідження виявляє, які аспекти стилю життя і цінностей впливають на студентів більше і, таким чином, можна допомогти у визначенні факторів, які можна було б враховувати при розробці програм і стратегій для підтримки студентів у досягненні їхніх майбутніх цілей та задоволенні їхніх потреб у стилі життя.

Для детального вивчення психологічних захисних механізмів та механізмів самореалізації респондентів, була використана методика «індекс життєвого стилю» за Р. Плутчиком. Методика надала можливість аналізу внутрішніх конфліктів, які можуть впливати на формування стилів життя.

Методика «індекс життєвого стилю» за Р. Плутчиком є інструментом, що дозволяє визначити та категоризувати основні аспекти стилю життя та способи, якими респонденти вирішують життєві завдання. Методика виявляє психологічні механізми, які використовуються студентами для подолання внутрішніх конфліктів і досягнення самореалізації.

Аналіз індексу життєвого стилю дозволяє зрозуміти, які аспекти життя є найбільш важливими для студентів, і як вони впливають на їхні погляди на майбутнє та плани кар'єри. Методика дозволяє виявити різницю в стилях життя між студентами та визначити, які внутрішні конфлікти можуть впливати на формування стилів життя. Такий аналіз розкриває складні взаємозв'язки між психологічними механізмами, життєвим стилем та образом майбутнього студентів, що створює можливість для глибшого розуміння досліджуваної проблеми.

Для більш глибокого розуміння термінальних цінностей студентів, була використана методика «ОТеЦ» за І. Сеніним. Методика дозволила вивчити ієрархію цінностей та їхній вплив на структуру образів майбутнього.

Методика дозволила розкрити ті цінності, які є для студентів найбільш важливими та їхнім основним життєвим орієнтиром. Аналіз ієрархії цінностей може розкрити ті аспекти, які визначають структуру стилю життя та образу майбутнього студентів.

Даний аналіз допомагає виявити, які цінності важливі для студентів і наскільки ці цінності впливають на їхнє сприйняття майбутнього та формування стилю життя. Використання методики «ОТеЦ» дозволило отримати інсайти в їхні переконання та цілі, а також покращити розуміння взаємозв'язку між цінностями, стилем життя та образом майбутнього у студентської молоді.

Біографічна методика «лінія життя» за А. Кроніком була використана для визначення важливих подій у житті студентів та їхніх відображень у їхніх образах майбутнього. Цей підхід дозволив аналізувати вплив життєвих подій

на формування майбутніх цілей та очікувань крізь проєктивну призму життєконструювання та бачення студентів.

Методика дозволяє студентам відстежувати важливі етапи та події у своєму житті, включаючи особисті, соціальні та професійні досягнення, а також труднощі та кризи. Аналіз цих життєвих подій розкриває, які фактори вплинули на формування їхніх мрій та планів на майбутнє.

Дана методика допомагає встановити зв'язок між історією життя студентів і їхніми образами майбутнього. Вона надає можливість глибоко розуміти, які життєві події та досвід впливають на студентів, формуючи їхні погляди на майбутнє, кар'єрні амбіції та співвіднесення себе з сферами родинних чи соціальних когніцій. Аналіз методики сприяє більшому розумінню процесу самореалізації студентів та визначає важливі психологічні аспекти в їхньому образі майбутнього.

Опитувальник «життєві завдання особистості» за Т. Титаренко був застосований для розмежування емоційної та когнітивної структур самопрогнозування студентів через призму їхніх життєвих завдань. Це дозволило встановити внутрішні психологічні динаміки, що впливають на формування образів майбутнього та стилів життя. Цей опитувальник був розроблений Т. Титаренко, з допомогою колективу психологів, на основі психологічних теорій та досліджень, і він дозволив вивчити внутрішні психологічні динаміки, які впливають на формування образів майбутнього та стилів життя студентів.

Т. Титаренко, як дослідник, спеціалізується на психології саморозвитку та самореалізації, та створила опитувальник з метою розкриття складних психологічних аспектів, що визначають, як студенти визначають свої життєві завдання та цілі. Цей інструмент дозволив проаналізувати, як емоційний та когнітивний аспекти самопрогнозування студентів взаємодіють та впливають на їхні образи майбутнього. Завдяки розробкам та працям Т. Титаренко було обрано опитувальник.

Аналіз опитувальника «життєві завдання особистості» за Т. Титаренко допомагає зрозуміти, які конкретні аспекти життя студентів визначають їхні життєві завдання та цілі. Це дослідження відкриває те, як внутрішні психологічні процеси формують стилі життя та образи майбутнього у студентської молоді, дозволяючи отримати більше інсайтів у їхні мотивації та цінності.

Експериментальна база дослідження складалася із 60 студентів київських закладів вищої освіти. Вибірка була представлена різними соціокультурними та демографічними характеристиками, що надало можливість аналізувати взаємозв'язок між стилями життя та образами майбутнього у різних групах студентів.

Враховуючи вищезазначені методологічні підходи та інструментарій, дослідження спрямоване на вивчення та аналіз внутрішніх психологічних механізмів, що впливають на формування стилів життя та образів майбутнього серед студентської молоді.

2.2. Емпіричне дослідження психологічних аспектів взаємозв'язку між стилем життя студентів і їх уявленнями про майбутнє

Першим етапом дослідження стилю життя та образу майбутнього у студентської молоді є власне розроблена анкета.

Середній вік респондента, було визначено за середнім арифметичним значенням і він становить $M = 24,22$.

Визначено моду дослідження: $Mod = 21; 24$.

Серед студентів переважна більшість поєднує навчання із роботою, 43 (71,67 %) людини одночасно працюють та навчаються.

За анкетуванням було визначено найбільші фактори впливу на майбутнє, за думкою респондентів, це війна.

Отримані дані свідчать про те, що існує зв'язок між тим, як студенти живуть та їхніми поглядами на майбутнє рис .2.1.

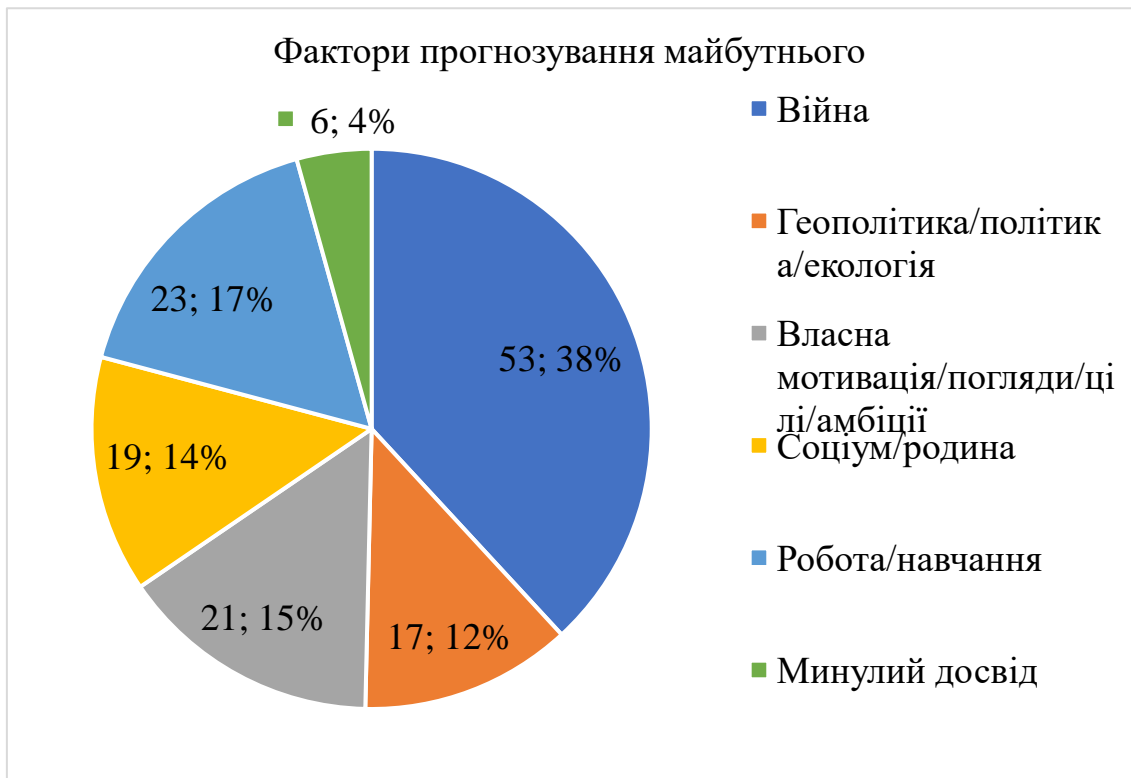


Рис. 2.1 Вплив факторів на образ майбутнього у студентів

За питанням «жити тут і зараз» чи краще планувати майбутнє, 38 студентів (63,33%) вважає, що життя сьогодні важливіше, ніж його планування.

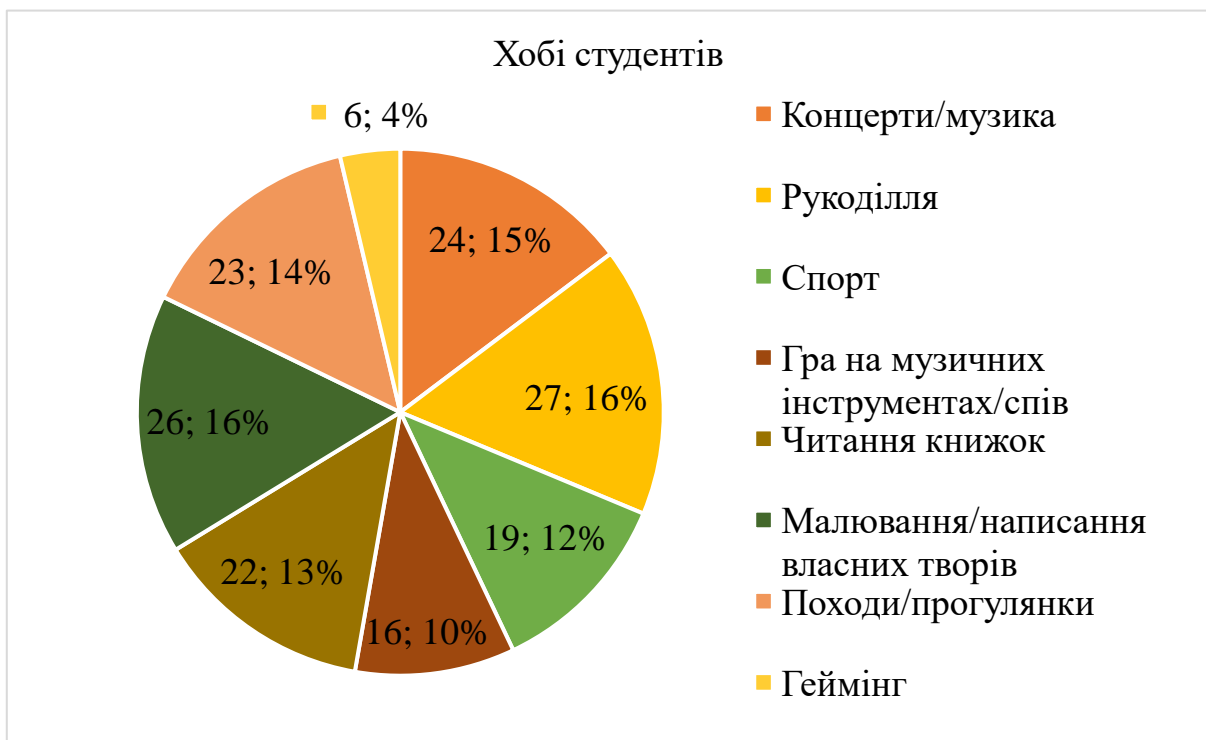


Рис. 2.2 Хобі та захоплення студентів

Запитання про цілі та цінності на рис. 2.3., які формують стиль життя, є важливим аспектом розуміння особистості. Відповіді, які отримані, вказують на різноманіття переконань та пріоритетів, що визначають життєвий шлях кожної людини. У даному контексті, переважають такі цінності як саморозвиток та самореалізація. Це свідчить про прагнення до власного росту, досягнень у різних сферах життя та реалізації свого потенціалу.

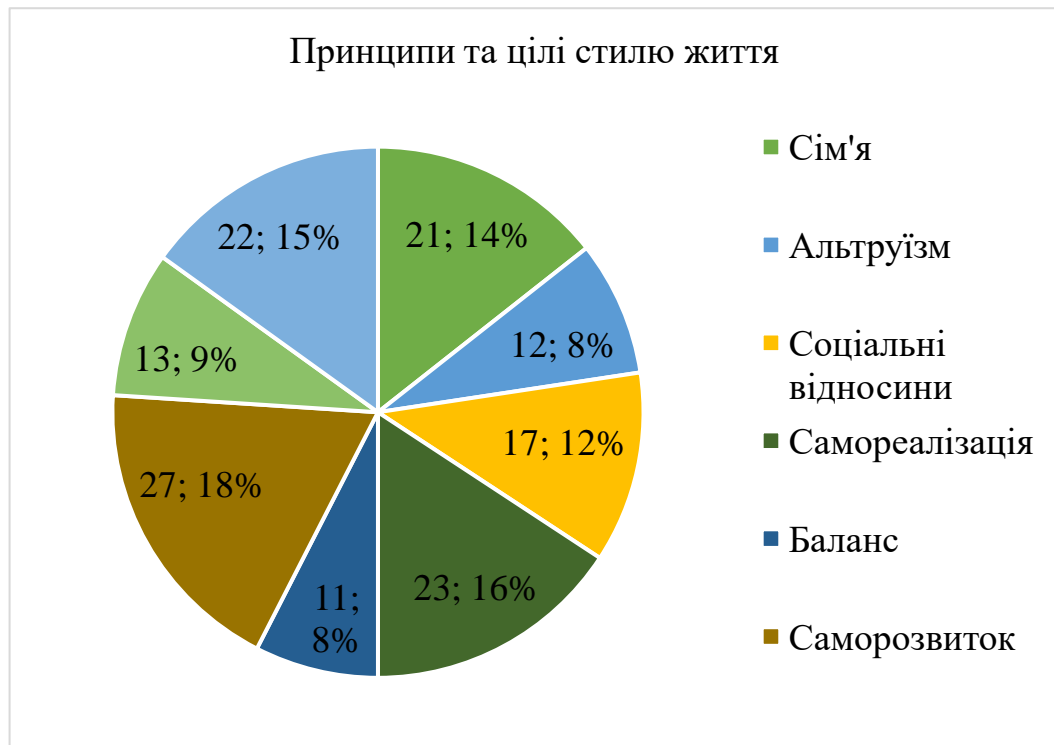


Рис. 2.3 Принципи та цілі покладені в стиль життя студентів

Пріоритети, що переважають, впливають на всі сфери життя людини: від вибору професії та способу використання вільного часу до взаємин з оточуючими та управління емоціями.

Саморозвиток і самореалізація спонукають до пошуку нових можливостей, до навчання та розвитку у різних аспектах життя. Це може включати професійне зростання, вивчення нових навичок або глибоке осмислення власних цінностей та уявлень про себе.

Зважаючи на розгорнуті відповіді студентів, стосовно впливу війни, стає очевидним, що війна суттєво вплинула на сприйняття майбутності та стиль життя студентів. Напруженість і невизначеність, що супроводжують війну, створюють почуття непередбачуваності та втрати контролю над життям.

Особливо відчутними стали емоційна і соціальна ізоляція, яка призвела до бажання більше часу приділяти власному самовдосконаленню та особистій рефлексії.

Водночас, війна виявилася каталізатором для професійного зростання через цінність допомоги та підтримки інших людей. Ставлення до майбутнього перетворилося з надії на планування на випадок невизначеності. Така ситуація спонукала до переосмислення цінностей та перегляду підходів до життя.

Досвід також відображає еволюцію сприйняття майбутнього, коли плани та мрії замінилися більшою концентрацією на теперішньому моменті. Невизначеність війни підштовхнула до змін у стилі життя та підкреслила важливість цінування наявного часу та можливостей.

У цьому контексті, важливим є внутрішній розвиток та усвідомлення власних цінностей, що сприяють адаптації до змін. Такий вплив війни підкреслює складність та гнучкість людського психологічного адаптивного потенціалу в умовах нестабільності та труднощів.

Наступним етапом є методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, результати високих та низьких показників зазначені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Частота проявлень механізмів психологічного захисту у студентів
за методикою «ІЖС» Р. Плутчика**

Механ. захисту	Вис.п.	Низ.п.	Вис.п. вибірки (%)	Низ.п. вибірки (%)	П. за вис. рез. (y %)	П. за низ. рез. (y %)
Заперечення	9	5	15,00%	8,33%	22,50%	25,00%
Витіснення	4	3	6,67%	5,00%	10,00%	15,00%
Регресія	5	2	8,33%	3,33%	12,50%	10,00%
Заміщення	4	4	6,67%	6,67%	10,00%	20,00%
Проекція	6	1	10,00%	1,67%	15,00%	5,00%
Раціоналізація	4	2	6,67%	3,33%	10,00%	10,00%
Компенсація	6	2	10,00%	3,33%	15,00%	10,00%
Гіперкомпенсація	2	1	3,33%	1,67%	5,00%	5,00%
Загалом	40	20	66,67%	33,33%	100,00%	100,00%

Використання методики спрямоване на розкриття зв'язків між стилем життя студентів та їхніми уявленнями про майбутнє. Це дозволяє не лише розуміти індивідуальні особливості студентської громадськості, але й досліджувати можливі впливи цих аспектів на їхні плани та перспективи. Методика є важливим інструментом для аналізу і прогнозування майбутніх тенденцій та розвитку особистості в контексті їхнього життєвого стилю.

Аналізуючи результати методики «індексу життєвого стилю» Р. Плутчика, виявлено слабку асоціацію між високими та низькими показниками їх цінностей та цілей. Отримані коефіцієнти Φ_i (φ) (відповідно 0.221 проєкція, 0.161 раціоналізація, 0.164 компенсація та 0.156 гіперкомпенсація) вказують на відсутність сильних зв'язків між цими аспектами стилю життя студентів. Розрахунки наведено у додатку А.

Цінності та цілі, які студенти визначають як пріоритетні, не обов'язково взаємопов'язані або визначаються їхнім стилем життя. Результати дослідження вказують на варіативність у сприйнятті цінностей та на унікальність індивідуальних підходів до досягнення цілей серед сучасних студентів.

Наступною використовувалась методика «ОтеЦ» І. Сеніна, яка є інструментом для вивчення термінальних цінностей, тобто основних життєвих цінностей, які визначають пріоритети та переконання особистості.

Методика дозволила проаналізувати і визначати важливі аспекти для молоді в контексті їхнього життєвого стилю та уявлень про майбутнє.

З'ясовано, які цінності мають найбільший вплив на їхні рішення, цілі та плани на майбутнє, сприяючи кращому розумінню особистісних переконань та відображенню цих аспектів у структурі їхнього життя. Результати зазначені у таблиці 2.3.

Професійне життя отримало найвищі оцінки серед інших категорій, що вказує на активний інтерес до кар'єрного розвитку.

Навчання та виховання. Студенти також віддають значну увагу освіті та особистісному розвитку, що свідчить про важливість цього аспекту для них.

Середні значення життєвих сфер за методикою «ОТеЦ» І. Сеніна

Термінальні цінності	Професійне життя	Навчання та виховання	Сімейне життя	Громадське життя	Захоплення
Особистий престиж	7,45	3,10	6,92	6,86	4,86
Високе матеріальне становище	6,33	5,42	6,46	7,02	6,25
Креативність	4,25	2,80	3,62	3,55	4,60
Активні соціальні контакти	3,00	4,65	2,70	5,00	2,50
Саморозвиток	5,12	5,34	4,33	4,80	3,02
Досягнення	4,28	2,96	3,75	5,20	4,05
Духовне задоволення	2,15	3,72	4,00	2,20	3,50
Збереження вл. Індивід.	3,30	4,00	3,08	3,05	4,10

Сімейне життя та громадське життя отримали середні оцінки, що може вказувати на менший пріоритет цих аспектів у порівнянні з іншими.

Категорія захоплення має найнижчі оцінки, але вона не може бути ігнорована, оскільки вона може відображати особисті захоплення та інтереси.

На рис. 2.4 продемонстровано тенденцію середніх показників у відношенні між життєвими сферами сучасних студентів.

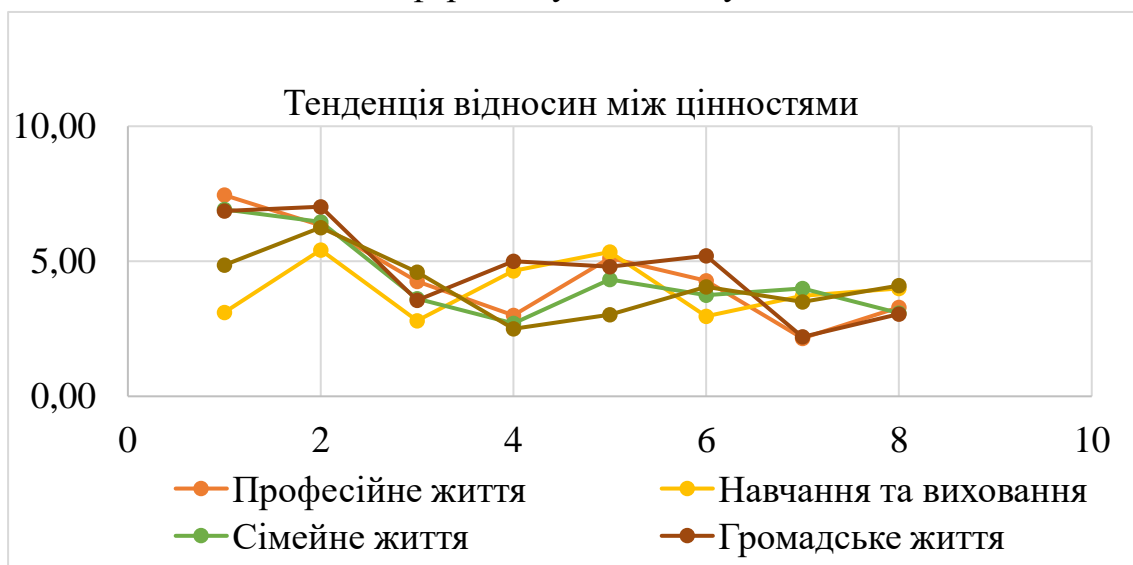


Рис. 2.4 Життєві цінності студентів за методикою «ОТеЦ» І. Сеніна

На ній видно, що показники мають різні регресії та часто перетинаються, лінії тренду криві, це свідчить про те, що сфери життя студентів тісно пов'язують всі цінності.

Наступною психодіагностичною методикою було обрано методику «ЖЗО» Т. Титаренко. У таблиці 2.4 наведено результати за середнім арифметичними значеннями всіх респондентів.

Таблиця 2.4

**Результати за шкалами та субшкалами методики
«ЖЗО»Т. Титаренко**

I шкала	Мотивація життєвих завдань			
1	Матеріальне задоволення		1,85	
2	Досягнення успіху		2,54	
3	Самоконституювання		2,90	
4	Творчість		3,10	
5	Локалізація життєвих завдань			
	Сім'я	Навчання та робота	Здоров'я	Друзі
	3,75	3,46	2,98	2,35
II шкала	Структурованість часу життя			
1	Наявність		3,20	
2	Віддаленість		4,00	
III шкала	Ставлення до майбутнього		2,90	
IV шкала	Суб'єктивна активність		3,00	
V шкала	Операційні характеристики життєвих завдань			
1	Стратегія		3,48	
2	Стійкість		3,25	
3	Цілісність		3,05	
4	Гнучкість		3,33	
5	Активність		2,95	
VI шкала	Брехня		2,05	

Методика допомогла з'ясувати особливості ставлення сучасних студентів до постановки та вирішення життєвих завдань. Дана методика дозволила вивчити різноманітні аспекти формування життєвих завдань,

включаючи їхню суб'єктивність, структурованість, часові рамки, а також усвідомлення особистістю власних цілей і результатів. Застосування «ЖЗО» дало можливість глибше дослідити специфіку ставлення до життєвих завдань у молоді, враховуючи їхні прагнення, цілі, та вплив на їхнє майбутнє.

Розрахунок матричної кореляції Пірсона за першою та другою шкалами допоміг з'ясувати зв'язки між субшкалами.

Для шкали I:

1. Зв'язок між Матеріальним задоволенням та Локалізацією життєвих завдань (Сім'я) досить негативний (коефіцієнт кореляції -0.865), що означає, що існує сильна зворотня залежність між цими двома субшкалами.
2. Матеріальне задоволення та Локалізація життєвих завдань (Навчання та робота) також мають сильну зворотню залежність з коефіцієнтом -0.894 .

Для шкали V:

Найсильніший зв'язок спостерігається між Стратегією та Стійкістю з коефіцієнтом 0.550 .

Отже, для шкал I та V виявлено сильну зворотню кореляцію між певними субшкалами I та слабку позитивну зв'язок між субшкалами V. Результати наведено у додатках Б та В.

Заключною методикою була проєктивна біографічна методика «лінія життя» А. Кроніка для діагностування образів майбутнього у сучасних студентів. Методика заснована на ідеї того, що людина конструює свій внутрішній образ майбутнього, відображений у створеній нею лінії життя. «Лінія» відображає очікування, цілі, плани та сподівання особистості стосовно свого майбутнього. Результати наведено у таблиці 2.5.

Респондентам було запропоновано пройти дану методику за двома способами, намалювати від руки та намалювати за допомогою комп'ютера чи телефону. У додатках Г та Д наведено приклади проходження методики за двома варіантами.

Із загального аналізу таблиці видно, що люди надають велике значення подіям, які відбулися в їхньому житті та що ще плануються.

Події минулого	К-сть.	Бали	Теперішні події	К-сть.	Бали	Майбутні події	К-сть.	Часовий діапазон у роках	Бали
Позитивні події									
Школа	48	6,75	Університет	16	5,86	Робота	44	25+	8,50
Університет	57	8,25	Робота	24	4,05	Навчання	21	23+	7,50
Робота	39	8,33	Саморозвиток	17	7,35	Народження дитини	26	25+	10,00
Народження дитини	5	10,00	-	-	-	Саморозвиток	42	24+	10,00
Спорт	23	9,50	-	-	-	Перемога	58	від 1 року до 5 років	10,00
Саморозвиток	46	10,00	-	-	-	Подорожі	19	24+	10,00
Негативні події									
Булінг	26	9,50	Війна	52	10,00	Смерть	46	70+	10,00
Травми	14	8,64	Втрата близьких	23	10,00	-	-	-	-
Пандемія	51	5,98	Вимушене переміщення	14	9,44	-	-	-	-
Війна	57	10,00	Спроба самогубства	3	9,68	-	-	-	-
Втрата близьких	17	9,75	-	-	-	-	-	-	-
Вимушене переміщення	28	8,50	-	-	-	-	-	-	-
Спроба самогубства	9	8,45	-	-	-	-	-	-	-

Таблиця 2.5

Результати за методикою «лінія життя» А. Кроніка

Позитивні події, такі як народження дитини, успіхи в роботі чи саморозвиток, мають найвищі бали, що вказує на їхню значущість.

З іншого боку, негативні події, такі як втрата близьких, війна чи пандемія, також мають великий вплив на життя та оцінюються високо. Результати свідчать про те, що обидва типи подій, як позитивні, так і негативні, мають суттєвий вплив на сприйняття життя людиною та формують її сприйняття світу.

Методика показала різноманітні варіанти образів майбутнього у студентської молоді. Це розкриває погляди на цілі, плани, і очікування, а

також показала важливу різницю в уявленнях майбутнього між різними типами особистостей.

Сучасні студенти, у центрі яких покладене дослідження, відображають унікальність поглядів та пріоритетів у стилі життя та уявленнях майбутнього.

У контексті дослідження виявлено, що для більшості студентів сьогодення має перевагу перед плануванням майбутнього, однак війна виявилася найважливішим фактором у сприйнятті прогнозування.

Застосовані методики, такі як індекс життєвого стилю, методика термінальних цінностей, оцінка ставлення до життєвих завдань та проєктивна біографічна методика, надали глибоке розуміння внутрішнього світу сучасної студентської молоді.

Враховуючи різноманітність результатів, можна стверджувати, що сучасні студенти мають складний та унікальний стиль життя, що визначається реакцією на внутрішні й зовнішні фактори. Їхнє сприйняття майбутнього різноманітне й формується подіями та їхнім особистим баченням.

Студенти проявляють складність у визначенні своїх цілей та цінностей, що відображається в їхньому стилі життя та уявленнях про майбутнє. Особистісний розвиток, професійне зростання та освіта виступають ключовими пріоритетами.

Війна суттєво вплинула на ставлення до майбутнього студентів, змінивши їхні погляди та цінності, плани та сподівання. Вона спричинила невизначеність та непередбачуваність, підсиливши бажання до саморозвитку та рефлексії.

Аналізуючи результати дослідження, можна виокремити, що за методикою «ОТеЦ» І. Сеніна особистий престиж і високе матеріальне становище як найважливіші аспекти в житті для студентів. Вони віддають перевагу позиціям, які можуть забезпечити їхній власний престиж та матеріальне благополуччя.

Щодо інших аспектів, то креативність та саморозвиток також мають значення, але меншу важливість у порівнянні з особистим престижем і матеріальним становищем.

Активні соціальні контакти, духовне задоволення та збереження власної індивідуальності є менш вагомими аспектами у цій вибірці.

Ураховуючи вплив зовнішніх чинників, таких як війна, можна припустити, що цінності в структурі групи зазнали змін у залежності від викликів та потреб у таких умовах.

Наприклад, підвищення значення матеріальних ресурсів та особистого престижу може бути пов'язане з бажанням стабільності та безпеки в умовах невпевненості, що спричинене війною.

В цілому, аналіз показує, що в сучасних студентів високий інтерес до досягнень та особистого статусу, однак менша увага приділяється духовному розвитку та креативності. Такий підхід може відображати особливості пріоритетів і цінностей цієї конкретної групи у відповідь на умови оточення та життєві обставини.

Методика «ІЖС» Р. Плутчика показала слабкий зв'язок між цінностями та стилем життя студентів. Розрахунки коефіцієнтів Φ_i (ϕ) вказали на відсутність сильних зв'язків між аспектами стилю життя та їхніми цінностями.

Цінності та цілі, що визначені як пріоритетні, не обов'язково корелюють зі стилем життя. Результати свідчать про варіативність у сприйнятті цінностей та унікальність індивідуальних підходів до досягнення цілей серед сучасних студентів.

Методика «ЖЗО» Т. Титаренко засвідчила, що студенти мають різні підходи до постановки та вирішення життєвих завдань.

Результати показують, що показники цінностей та цілей, які вони визначають, не демонструють сильних взаємозв'язків з їхнім стилем життя. Коефіцієнти асоціації, обчислені через метод коефіцієнта Φ_i для різних аспектів, показали низькі значення, зокрема 0.221 для «Проекція», 0.161 для «Раціоналізація», 0.164 для «Компенсація» та 0.156 для «Гіперкомпенсація».

Отримані результати вказують на розмітність та незалежність між цінностями та цілями, які студенти віддають перевагу, та їхнім стилем життя. Це свідчить про варіабельність у сприйнятті та реалізації особистих цінностей серед даної групи студентів.

Нарешті, проективна біографічна методика А. Кроніка показала, що студенти уявляють свій майбутній шлях різноманітно. Вона розкрила значущість як позитивних, так і негативних подій у формуванні сприйняття життя та визначенні цілей.

Можна виокремити кілька ключових аспектів, які позначаються як позитивні та негативні. Позитивні аспекти, такі як саморозвиток, самореалізація, творчість, та особистий престиж в професійному житті, свідчать про високий рівень самосвідомості, бажання вдосконалювати себе та досягати успіху у своїй кар'єрі.

Самореалізація та творчість виявляються як ключові аспекти, які визначають їхні життєві уподобання та бажання. Психологічний захисний механізм заперечення може відображати їхній спосіб реагування на виклики або стресові ситуації.

У сферах термінальних цінностей, студенти визнають особистий престиж у професійному житті як важливий. Їхня мотивація до творчості та зосередженість на сімейних цілях вказують на важливі аспекти для них у житті.

Зокрема, позитивне сприйняття минулого у школі, університеті та через саморозвиток підкреслює значущість освіти та власного розвитку для них. Це свідчить про їхню здатність визнавати позитивні аспекти свого минулого. Щодо теперішнього, вони активно сприймають шкільне та університетське життя, як інструменти для власного розвитку.

Прогнозування майбутнього зосереджене на перемозі у війні, професійній кар'єрі та особистому зростанні. Це свідчить про їхню увагу до соціальних та особистих аспектів життя, враховуючи поточні та потенційні виклики в суспільстві.

Негативні показники свідчать про відсутність або слабкість певних аспектів у життєвих цінностях та сприйнятті студентами подій навколо них. Негативне сприйняття минулих та теперішніх подій, які відображають війну, втрату близьких, переміщення та спроби самогубства, підкреслює емоційне навантаження та стрес, що можуть перешкоджати нормальному життєвому функціонуванню студентів.

Відсутність інтересу до інших аспектів, таких як баланс у житті, духовний розвиток та творчість, може вказувати на невизначеність або віддаленість від цих сфер життя. Це може бути наслідком недоліків усвідомлення значення цих аспектів, недостатньої уваги до них у повсякденному житті або зосередження на інших проблемах, які переважають у їхньому житті.

В цілому, показники можуть відображати низьку готовність або здатність студентів управляти своїми емоціями, стресом і реагувати на життєві виклики в різних аспектах, що може впливати на їхнє благополуччя та загальний стан психічного здоров'я.

Негативні аспекти, пов'язані зі сприйняттям травматичних подій, вимагають уваги та підтримки, щоб запобігти негативному впливу на психічне здоров'я та емоційний стан студентів.

Порівняння позитивних та негативних аспектів дозволяє припустити, що сучасні студенти зосереджені на саморозвитку, успішності у професійному житті, але, в той же час, можуть відчуватись недоліки у власному емоційному стані через незадоволення балансом та негативними переживаннями минулого та теперішнього.

Окрім того, негативне сприйняття минулого, особливо пов'язане зі стресогенними ситуаціями, може змінюватись спосіб сприйняття майбутнього, роблячи його більш негативно налаштованим.

На основі результатів дослідження відображено, що історія життя та сприйняття подій мають значний вплив на формування особистих цілей та їх реалізацію. Особливий вимір наративності, який зміцнюється з віком, впливає

на структурування та розуміння майбутніх уявлень. Чим більше уваги приділяється оцінці сьогодення та розповіді про нього, тим більш чітким стає уявлення про те, що може очікувати людину в майбутньому.

Розглядаючи отримані дані, можна відзначити, що особистий наратив визначає, наскільки людина усвідомлює та планує своє майбутнє. Краще структуроване та осмислене сьогодення стає ключем до прогнозування подій у майбутньому, що підтримується елементами минулого та поточного стану. Відчуття цілісності історії життя має важливе значення у формуванні побажань та планів на майбутнє, спонукаючи до активних дій для його досягнення.

Рівень сформованості життєвих завдань у більшості випадків дійсно корелює зі ступенем суб'єктності та самонастановлень особистості. Самонастановлення визначає уявлення людини про себе, її цінності, мотиви, амбіції та майбутні плани. Уявлення стають основою для формулювання та реалізації життєвих завдань.

Ступінь сформованості життєвих завдань може бути відображено через стиль життя, який відображається у виборі пріоритетів, сферах активності, а також у прагненні до досягнення певних цілей. Людина, яка має яскраво виражені життєві завдання, часто прагне відповідати певному стилю життя, що відображає її цінності та прагнення. Такий стиль життя є результатом внутрішньої суб'єктивності особистості, відображенням її бажань у реальному житті.

Самонастановлення, як внутрішній механізм, впливає на формування цілей та завдань у різних сферах життя. Наприклад, якщо людина має високий рівень самонастановлення на досягнення успіху в професійній сфері, її життєві завдання можуть бути орієнтовані на кар'єрний ріст, професійний розвиток та досягнення визнання.

Особистісні життєві завдання студентів часто формуються у тих сферах, де вони відчують себе суб'єктами, визначаючи цінності та пріоритети. Сфери стають місцем постійного накопичення та систематизації інформації,

власного досвіду та його осмислення. Тут людина самостійно виробляє свої висновки, формує критерії оцінки, принципи та підходи до життя, усвідомлює та виражає свої особистісні завдання, які можуть бути різними, від бажання бути вірним другом до прагнення стати відданим батьком чи матір'ю, а також намагається дати їм відповідний рівень важливості та обсягу.

Студент оцінює свої можливості та ресурси для досягнення цих цілей, виходячи з власних особистих рис, наявного часу, матеріальних можливостей, доступної інформації та інших джерел. Аналізує різні аспекти свого середовища, ситуації та способи взаємодії з ними, спрямовуючи свої уявлення про майбутнє на формування та реалізацію життєвих завдань. Це може бути розглядання конкретних шляхів реалізації поставлених цілей чи оцінка потенційних перешкод та можливих сценаріїв.

Дослідження виявило різноманітність у сприйнятті цінностей, різні підходи до досягнення цілей та активний інтерес до професійного зростання. Зокрема, студенти відзначили значення освіти та особистісного розвитку, а також виявили різноманітність у визначенні життєвих завдань, відображаючи упевненість у досягненні результатів.

Таким чином, виявлені підходи та уявлення про майбутнє студентів свідчать про значущий вплив подій, які формують їхні життєві перспективи та відношення до особистого зростання.

Отримані в ході дослідження результати надихають на висновок про необхідність активної підтримки молодих людей у складних процесах створення осмислених життєвих цілей. Молодь справді потребує допомоги в оптимізації постановки завдань, які стосуються особистісного росту, розвитку в професійній сфері, досягнення матеріальної стабільності, важливості навчання та самостійності в ньому, а також збереження здоров'я належать до пріоритетів молоді.

Додатково, результати свідчать про те, що реалізація життєвих потенцій молоді тісно пов'язана з її здатністю творчо та самостійно мислити та діяти, що є важливим фактором для їхнього успішного вирішення. Така підтримка та

нагляд за цими аспектами варто розглядати як стратегічну важливість для підтримки молоді в сучасному світі.

Процес прогнозування має ключове значення, бо він сприяє усвідомленню молоддю можливостей та вибору власного шляху розвитку. Таке вміння забезпечує здатність створювати життєві плани, визначати цілі та діяльність, спрямовану на досягнення обраних напрямків.

Стиль життя молоді також відіграє важливу роль у формуванні їхнього майбутнього. Унікальність підходу до життя, вподобання, щоденні звички та цінності, що домінують, утворюють базу для планування та досягнення майбутніх цілей. Саме через ретельне усвідомлення стилю життя та його впливу на особистий розвиток, молодь здатна керувати своїм майбутнім, визначаючи при цьому ключові етапи свого життя та вибираючи способи їхнього досягнення.

Результати дослідження мають значний вплив на подальшу практику психологічної підтримки студентів у воєнних умовах. Розуміння впливу військових конфліктів на психічний стан молоді може сприяти створенню більш адаптивних програм допомоги, а також більш ефективних стратегій реабілітації у ситуаціях стресу та невизначеності.

Дослідження також вказує на різноманітність підходів до самовдосконалення та особистісного розвитку серед студентів, що підкреслює потребу у персоналізованих програмах та підходах до психологічної підтримки. Це може відобразитися у розробці індивідуальних психологічних стратегій для допомоги студентам в адаптації до стресових умов.

Додатково, результати цього дослідження можуть стимулювати розгляд і розробку соціальних програм, спрямованих на підтримку студентського колективу в умовах воєнних конфліктів, з метою зміцнення спільного духу та психологічної стійкості.

Такий підхід дозволить не лише сприяти психологічному здоров'ю студентів, але й підвищити загальну стійкість та справляння з труднощами у складних умовах.

Висновки до розділу 2

Проведене дослідження серед 60 студентів розкрило цікаві особливості сприйняття майбутнього та стилю життя в контексті війни.

Суттєвим стало виявлення психологічних наслідків війни на студентів. Почуття втрати контролю, й емоційної та соціальної ізоляції стали зрозумілими через постійний стрес війни. Це призвело до активного бажання студентів приділяти більше уваги самовдосконаленню.

Одночасно, війна виступила каталізатором для професійного зростання через цінність допомоги та підтримки інших людей. Ставлення до майбутнього змінилося з надії на планування у випадку невизначеності. Ця ситуація викликала переосмислення цінностей та підходів до життя.

За результатами методики Р. Плутчика, не виявлено сильних зв'язків між цінностями та цілями студентів. Це свідчить про варіативність у сприйнятті цінностей та унікальність індивідуальних підходів до досягнення цілей.

Це відображає їхню здатність обирати напрямок і ретельно розглядати можливі варіанти, які пропонує їхнє майбутнє. Профорієнтованість виявляється у їхньому бажанні розвивати не лише академічні знання, але й навички, які будуть корисними у певній професійній сфері.

Також, профорієнтованість проявляється в їхньому бажанні розвивати соціальну мережу й зв'язки, що можуть стати важливими для майбутньої кар'єри. Вони можуть активно шукати можливості для менторства, зв'язків у вибраній сфері, чи участі у професійних спілках.

Методика І. Сеніна підтвердила активний інтерес студентів до професійного розвитку та освіти, що стало найвищим пріоритетом серед різних категорій. Також було зафіксовано високе значення освіти та особистісного зростання.

Освіта є ключем до особистісного зростання. Вона стимулює самовдосконалення, допомагає виявляти та розвивати сильні сторони, встановлювати цілі й розвивати плани для їх досягнення. Через освіту людина

розуміє себе краще, розкриває свій потенціал та знаходить внутрішню мотивацію для досягнення успіху у різних аспектах життя.

Аналіз методики Т. Титаренко підкреслив, що сучасні студенти мають різноманітність у визначенні та досягненні життєвих завдань, відображаючи їхні прагнення, цілі та упевненість у досягненні результатів.

Проективна біографічна методика «лінія життя» А. Кроніка показала вплив як позитивних, так і негативних подій на сприйняття життя та уявлення про майбутнє. Дані результати відображають велику значущість подій у формуванні образу майбутнього.

Результати також підтвердили, що стиль життя студентів було сильно урізноманітнено, відповідно до їхніх цінностей та поглядів на майбутнє. Це вказує на індивідуальний підхід кожного студента до досягнення своїх цілей та реалізації життєвих принципів.

Гіпотеза підтверджує, що спосіб, яким студенти розв'язують свої життєві завдання, має вплив на їхні уявлення про майбутнє та визначає напрямки їхнього особистого розвитку.

Дослідження показує, що стиль життя та образ майбутнього студентів тісно пов'язані зі способом, яким вони вирішують свої життєві завдання.

Особливо актуально у військових умовах, коли плани та цілі можуть змінюватися внаслідок суспільно-політичних обставин.

Таким чином, гіпотеза передбачає, що сприйняття та вирішення життєвих завдань відображаються на способі життя студентів та їхніх уявленнях про майбутнє, особливо у відвертому умовах військових конфліктів.

Усвідомлення впливу війни та подій на сприйняття майбутнього допомагає зрозуміти, як сучасні студенти адаптувались до складних умов і як це вплинуло на їхні цінності та плани.

Дослідження розширює розуміння унікальності студентської молоді та їхнього сприйняття світу, що є важливим для подальших психологічних та соціальних досліджень.

Дослідження може бути корисним для розуміння різноманітності поглядів і пріоритетів серед студентської громадськості, що може мати важливе значення для психологічної підтримки та розвитку особистості в освітньому середовищі.

Такий висновок важливий для розуміння індивідуальної природи цінностей і цілей серед студентської спільноти, що може вплинути на їхні психологічні становища та процеси самореалізації в освітньому середовищі.

Високий рівень варіативності цих аспектів стилю життя вказує на потребу у персоналізованих підходах у супроводі студентів із різними цінностями та цілями.

РОЗДІЛ 3

ТИПОЛОГІЗАЦІЯ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ ТА ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО ЗА ЖИТТЄВИМИ ЗАВДАННЯМИ У СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ

3.1. Обґрунтування закономірності між стилем життя та уявленнями майбутнього серед студентів

Студентство - це період, коли особисті та професійні цілі стають особливо важливими.

Зв'язок між стилем життя студентів і їх уявленнями про майбутнє є ключовим аспектом їхнього особистісного розвитку. Стиль життя студентів, усвідомленість їхніх цінностей, пріоритетів і підходів до життя формують їхні погляди на те, як вони бачать свій майбутній шлях.

Навчання, соціальні зв'язки, інтереси, амбіції і навіть власна самооцінка визначають, як студент уявляє свій майбутній професійний і особистісний розвиток.

Уявлення про майбутнє студента може також бути сильно позначеним на їхньому стилі життя через різні рівні амбіцій. Ті, хто мають чітке бачення майбутньої кар'єри, можуть бути більш систематичними, зосередженими на досягненнях та раціональніший у виборі дій.

У той час як інші, хто більш орієнтовані на саморозвиток або креативність, можуть приділяти більше уваги експлорації, пробуванню нового та розвитку особистості без чіткого визначення майбутнього.

Студенти, які активно використовують можливості навчального середовища, залучені до досліджень, різноманітних проектів та соціальних ініціатив, можуть уявляти свій майбутній шлях як розмаїтий, з великим потенціалом досягнень у вибраній галузі.

З іншого боку, ті, хто більше сконцентровані на особистих інтересах, розвитку особистості або володіють творчим підходом, можуть бачити свій майбутній шлях як щось менш уніфіковане та більш експериментальне.

Життєві завдання створюють комплексне середовище для студентів, де вони не лише отримують освіту, але й розвиваються як особистості, готуючись до подальшого життя та кар'єрних викликів.

Прогнозування майбутнього також ґрунтується на психологічних принципах. Спосіб, яким студенти оцінюють свої можливості досягнення мети, позитивне чи негативне сприйняття власних здібностей та готовність до викликів, впливає на їхнє самопрогнозування. Наприклад, студенти з високою самодостатністю та внутрішньою мотивацією можуть більш точно прогнозувати свої успіхи в майбутньому.

Також, стиль життя може впливати на спроможність самопрогнозування. Ті, хто мають активний, різноманітний стиль життя, можуть мати більш точніші уявлення про те, куди вони йдуть, оскільки їхні дії та досвід сприяють більш повному розумінню власних можливостей та перспектив.

Самопрогнозування враховує типологію життєвих завдань, психологічну готовність до викликів та уявлення про майбутнє, базуючись на психічних механізмах, що включають цінності, цілі та стиль життя студентів.

Термальні цінності відображають уподобання та цінності, пов'язані з енергоефективністю, екологічною свідомістю та сталістю розвитку, які впливають на уявлення студентів про майбутнє.

Розглядаючи типологію життєвих стилів студентів, за результатами емпіричного дослідження, можна виділити кілька основних напрямів, які відображають їхній підхід до навчання, соціального життя та майбутніх планів.

Основні типи студентів за параметрами емпіричного дослідження:

Академічно спрямовані студенти:

Дана група студентів відзначається високою мотивацією до навчання. Вони вкладають багато часу та зусиль у вивчення предметів, вдосконалення навичок та досягнення високих результатів. Такі студенти часто знаходяться

серед тих, хто завжди готовий до занять та активного взяття на себе навчальних обов'язків.

Спільотно активні студенти:

Група студентів, які активно долучаються до соціальних аспектів життя. Вони можуть бути активними учасниками студентських організацій, волонтерських груп, студентських рад або інших суспільних ініціатив. Важлива для них не лише академічна успішність, але й співпраця з іншими та внесок у розвиток соціального середовища.

Кар'єрно орієнтовані студенти, за типологією А. Адлера - керуючий тип:

Група студентів має підвищену зацікавленість у плануванні майбутньої кар'єри. Вони можуть активно шукати можливості стажування, займатися розвитком професійних навичок та будувати мережу контактів для майбутньої кар'єри. Для них важливо отримати практичний досвід та підготуватися до вибору професійного шляху.

Балансувальники життєвих сфер або тип, що бере та отримує за А. Адлером:

Така група студентів ставить за мету знайти баланс між навчанням, особистим життям та іншими аспектами, при чому взяти як умога більше від всіх сфер. Вони намагаються поєднати академічні цілі зі здоров'ям, дозвіллям та соціальними відносинами. Для них важливо не тільки навчатися, але й насолоджуватися життям університетського середовища.

Творчо направлені студенти, або соціально корисні за А. Адлером:

Ця група студентів відрізняється своєрідністю мислення та творчою складовою, що А. Адлер виділив як втілення зрілості. Вони можуть бути зацікавлені у мистецтві, літературі, музиці або інших творчих сферах. Для них важливо розвивати свої творчі здібності разом з освітою.

Проблемно-орієнтований стиль життя за Р. Лазарусом:

За таким стилем життя студенти спрямовані на ефективне вирішення проблем та впорядкування ситуацій, що виникають. Такі люди зазвичай

активно шукають шляхи вирішення проблем, акцентують увагу на аналізі ситуацій та прийнятті конструктивних рішень.

Організований стиль В. Коблінгера:

Студенти з цим стилем мають виражене бажання організації свого життя. Вони мають намір до систематичності, планування та стабільності. Організованість та методичний підхід є для них важливими речами.

Типи життєвих стилів не є взаємовиключними і можуть поєднуватися в різних комбінаціях у кожного студента. Вони відображають різноманітність підходів та інтересів, що визначають життя студентів в університетському середовищі.

Різні життєві стилі значно впливають на спосіб встановлення життєвих завдань, образ майбутнього та рівень фрустраційної толерантності.

Життєві завдання:

Студенти з організованим стилем часто встановлюють структуровані цілі та розробляють чіткі плани для досягнення успіху, що стимулює їх до систематичної діяльності та досягнень у різних аспектах життя.

Студенти з проблемно-орієнтованим стилем життя ставлять перед собою завдання щодо ефективного вирішення проблем та управління стресом, що може зробити їх більш гнучкими у вирішенні складних ситуацій.

Образ майбутнього:

Творчо направлені та соціально корисні, за А. Адлером, студенти мають цілі, що часто пов'язані з творчістю, соціальною корисністю та зміною у світі, створенням або розвитком чогось нового для спільності.

Кар'єрно орієнтовані студенти за типологією А. Адлера, зазвичай, мають уявлення майбутнього за прагненням до успіху у професійній сфері та можуть визначити свою майбутню кар'єру як важливу складову свого життя.

Фрустраційна толерантність:

Проблемно-орієнтований стиль студентів, які звикли ефективно вирішувати проблеми, можуть мати вищий рівень толерантності до стресу

через здатність адаптуватися до нових ситуацій та швидке знаходження рішень.

Задоволення-орієнтовані стилі життя або інші типи передбачає студентів, які спрямовані на задоволення та комфорт, можуть мати меншу толерантність до стресу через бажання уникнення складних ситуацій. Можуть також відноситись до балансувальників.

Кожен із цих стилів визначає не лише спосіб постановки цілей, а й сприйняття майбутнього та реакцію на стрес. Вони формують унікальну картину світу та підходи до життя, що визначають індивідуальність кожної особистості.

Образ майбутнього для студентів, як показало дослідження, - це уявлення про те, як вони бачать своє подальше життя, їхні цілі, амбіції та очікування щодо майбутньої кар'єри, особистого зростання та впливу на світ навколо.

Варто також зазначити, що стиль життя студентів формується через їхні очікування щодо майбутнього. Власне уявлення про майбутнє, їхні сподівання та прагнення впливають на те, як вони сприймають сучасний момент та планують свій шлях досягнення мети.

Взаємозв'язок між стилем життя, типологізацією життєвих завдань та прогнозуванням майбутнього відображається через їх психологічні характеристики та сприйняття світу.

Для багатьох студентів основна частина образу майбутнього - це успішна кар'єра у вибраній галузі. Вони можуть мати чіткі плани стосовно свого професійного розвитку, мріяти про певні посади, компанії або галузі, де б хотіли працювати.

Деякі студенти керуються бажанням знайти особисте щастя та задоволення у своєму житті. Для них важливо мати баланс між кар'єрою та особистим життям, розвивати себе як особистість, реалізовувати свої хобі та інтереси.

Студенти відчують потребу вплинути на світ через свою роботу. Вони можуть мати амбітні цілі щодо соціальних змін, бажаючи вирішити певні проблеми суспільства, допомагати людям чи змінювати світ на краще.

У змінюючому світі студенти розуміють, що гнучкість та здатність до адаптації дуже важливі. Вони можуть бачити свій майбутній образ як постійний процес навчання, розвитку нових навичок та адаптації до нових викликів.

Образ майбутнього для студентів — це сума їхніх мрій, цілей, цінностей та очікувань. Він може бути унікальним для кожного, відображаючи їхній індивідуальний погляд на те, як вони бачать своє подальше життя.

Швидкий розвиток технологій впливає на спосіб навчання та доступ до інформації. Сучасні студенти користуються онлайн-ресурсами, мобільними додатками та електронними платформами для навчання, що змінює їхній підхід до засвоєння знань та обміну інформацією.

Сучасні студенти стикаються з різноманіттям культур, думок та поглядів у навчальному середовищі. Глобальний світ дозволяє їм зустрічати людей з різних країн та культур, що сприяє розвитку толерантності та розумінню різноманітності.

Сучасні студенти стикаються з проблемами екології та суспільства, такими як зміна клімату, сталий розвиток, міжнаціональні конфлікти та інші. Такі питання впливають на їхні уявлення про майбутнє та зацікавлення в соціальних питаннях.

Війна є одним із найважливіших та впливових факторів на життя студентів та їхнє оточення.

Війна, як значний фактор у контексті типологізації студентського середовища:

1. Студенти, які пережили війну або знаходяться в районах бойових дій, можуть відчувати постійний стрес, тривогу та страх, що впливає на їхній емоційний стан та психологічний комфорт. Це може перешкоджати нормальному навчанню та особистому розвитку.

2. Війна може призвести до переривання навчання студентів через зміни у їхньому житті та переселення. Вони можуть бути змушені залишити свої університети чи навчальні заклади через війну та переїхати в інші місця, що може вплинути на їхню освіту та майбутні можливості.

3. Деякі студенти можуть бути прямо заангажовані у військові дії через призов чи власний вибір. Це може вплинути на їхні погляди на світ, цінності та підготовку до майбутнього.

4. Війна може поглибити соціальні та міжнаціональні конфлікти в студентському середовищі, що може вплинути на взаєморозуміння, співпрацю та загальну атмосферу навчального процесу.

5. Студенти, які переживають війну або живуть в районах, де ведуться бойові дії, можуть розвивати стратегії адаптації та пошуку підтримки, використовуючи ресурси для відновлення навчання та психологічної підтримки.

Фактор війни має значний вплив на студентське середовище, викликаючи різноманітні виклики та впливаючи на емоційний, соціальний та академічний розвиток студентів. Це може суттєво змінити їхніє сприйняття світу, майбутні цілі та підходи до навчання.

Спостереження за типологією, яка відображає цінності та пріоритети студентів у контексті саморозвитку, балансу між сім'єю та кар'єрою, творчості та власних досягнень, а також бажання впливати та рости, дозволяє краще зрозуміти їхні внутрішні мотивації та уподобання.

Виявлені цінності є ключовими для формування унікального образу майбутнього студентів. Дані пріоритети визначають їхні цілі, розуміння світу та стиль життя, ставлячи підстави для особистісного росту та досягнення успіху у різних сферах життя.

Таке різноманіття цінностей є ключовим елементом формування особистості студентів, впливаючи на їхні вибори, мету та спосіб сприйняття світу, і забезпечуючи розвиток як унікальної особистості.

Багато студентів почувають невизначеність щодо майбутньої кар'єри та професійного шляху. Це може бути джерелом стресу та тривоги щодо перспектив після закінчення навчання.

Важливо розуміти аспекти та шукати способи підтримки та релаксації, такі як спорт, медитація, групи підтримки чи консультування, для зменшення впливу стресу на життя студентів.

Пандемія та війна стали значними каталізаторами змін для студентів, підштовхуючи їх приділяти більше уваги своєму всебічному розвитку та самовдосконаленню.

У зв'язку з невизначеністю ситуації через пандемію та війну, студенти стали активніше працювати над власним розвитком. Це включає у себе бажання отримати нові навички, вивчати онлайн-курси, розвивати творчість та робити акцент на особистому рості.

Однак, пандемія та війна також призвели до емоційного виснаження та депресій серед студентів. Невизначеність майбутнього, побоювання за власне здоров'я та безпеку, фінансові проблеми і труднощі у навчанні - все це викликає додаткове навантаження на психічний стан.

Студенти з різним стилем життя можуть мати різні переживання щодо свого оточення, способу витрачання енергії та увідомленості про екологічні аспекти. Переживання можуть впливати на їхні уявлення про майбутнє, формуючи у них різноманітні перспективи щодо енергоефективності, сталого розвитку та способів використання ресурсів.

Стиль життя студентів тісно пов'язаний із їхніми уявленнями про майбутнє через відображення їхніх цінностей, впевненості у собі та способів взаємодії з оточуючим середовищем.

Типологізація життєвих завдань студентів базується на їхній мотивації, внутрішніх потребах та сферах інтересів.

Прогнозування майбутнього відбувається через оцінку власних можливостей, внутрішніх переконань та реалістичного уявлення про

майбутнє. Сприйняття власних здібностей та готовність до ризиків можуть впливати на спосіб, яким студенти планують своє майбутнє.

У цілому, стиль життя студентів взаємодіє з типологією життєвих завдань та впливає на їхнє прогнозування майбутнього через психологічні фактори, що включають їхні цінності, мотивацію та сприйняття власної особистості.

3.2. Психологічні рекомендації стосовно покращення взаємозв'язку між стилем життя та образом майбутнього у студентів за умовами повномасштабної війни в Україні

Сучасне студентське життя багат шарове та насичене різноманітними викликами та можливостями, які впливають на їхній розвиток та вирішення життєвих завдань. Зазвичай, такими викликами та складнощами на життєвому шляху є академічний стрес, соціальний аспект, фінансові труднощі, емоційно-психологічна сфера, яка час від часу може зазнавати проблеми. Все це вимагає від студентів адаптивності, стратегічного мислення та здатності до ефективного управління часом та ресурсами.

Загалом, студентське життя це не лише заняття в аудиторіях, а й постійний потік інформації, величезна кількість завдань та потреба в ефективному управлінні часом. Існує тиск до досягнення високих результатів, який іноді перетворюється на стрес та тривогу.

Студенти стикаються з постійною потребою удосконалювати свої навички, досягати високих академічних результатів та успішно виконувати завдання. Це вимагає не лише вивчення матеріалу, але й розвиток критичного мислення, аналітичних та презентаційних навичок.

Студентське життя також включає в себе соціальну сферу. Студенти знайомляться з новими людьми, розвивають відносини та мережі контактів, що можуть бути корисними у майбутньому. Вони долучаються до студентських організацій, клубів та спортивних команд, що допомагає їм знайти рівновагу між навчанням та відпочинком.

Для багатьох студентів фінанси є серйозним викликом. Вони шукають способи фінансування навчання, роботу на парт-таймі, або навіть борються з боргами, що може вплинути на їхню здатність зосередитися на навчанні.

Сучасні студенти мають доступ до широкого спектру технологій, які полегшують навчання: від онлайн-курсів до спеціалізованих програм та мобільних додатків. Вони використовують ці інструменти для покращення своєї продуктивності та доступу до інформації.

Багато студентів стикаються з питанням: «що робити після закінчення навчання?». Вони шукають можливості стажування, волонтерства, практик чи перспективні робочі місця, щоб підготуватися до вступу на ринок праці та розвитку кар'єри.

Останнім часом студенти все більше усвідомлюють важливість ментального здоров'я. Вони шукають підтримки та ресурси для управління стресом, тривогою та депресією, звертаються до психологічних служб навчальних закладів та залучаються до програм саморозвитку [82].

Зберігання здорового балансу між навчанням та особистим життям є важливим викликом для студентів. Вони намагаються знайти час для сім'ї, друзів, хобі та відпочинку, підтримуючи при цьому академічний успіх.

Типологія життєвих стилів та образу майбутнього відображає різні підходи студентів до життя, їхні цінності, цілі та уявлення про майбутнє.

Традиціоналісти орієнтовані на стабільність та безпеку. Вони можуть мати консервативні погляди на кар'єру, вибір професії та родинні цінності. Для них важлива стабільна кар'єра, можливість розвитку в рамках вже відомих сфер, а також стабільність в особистому житті.

Експлоратори цікавляться різноманіттям та новими можливостями. Вони шукають нові враження, подорожі, нестандартні кар'єрні шляхи та емоційні переживання. Їхня кар'єра може бути більш експериментальною та залежати від різних впливів.

Студенти, що покладають акцент на сімейні цінності та баланс між роботою та особистим життям. Для них важливо мати стабільну сімейну підтримку та забезпечити збалансований розвиток для себе та родини.

Кар'єристи мають виражену амбіцію досягти високих позицій у кар'єрі. Вони пріоритизують розвиток у професійній сфері та шукають шляхи для досягнення успіху, не заважаючи цьому іншим аспектам життя.

Образ майбутнього студента може варіюватися від стабільного та передбачуваного до експериментального та змінливого. Для деяких це може бути докладно спланований план розвитку, тоді як для інших -це широкий спектр можливостей та відкритість до нових викликів.

Один зі стилів, яким можна охарактеризувати більшість студентів, - Експлоратори. Цей стиль життя відображає активний пошук нових можливостей, різноманіття вражень та емоцій. Багато студентів бажають відкривати для себе нові горизонти, експериментувати у різних сферах, бути відкритими до різноманітних культур, ідей та кар'єрних шляхів.

Хоча багато студентів можуть мати специфічність в своїх підходах та виборах, експлоратори часто активно розвиваються, досліджують нові сфери, беруть участь у різних проектах та програмах, шукають можливості для особистого зростання та розвитку.

Проте, важливо зазначити, що студенти можуть демонструвати риси різних стилів життя у залежності від своїх індивідуальних цінностей, обставин життя та власних переконань.

Зв'язок між стилем життя та уявленнями майбутнього серед студентів ґрунтується на кількох ключових закономірностях.

По-перше, стиль життя студентів відображає їхні цінності, інтереси та пріоритети. Аспекти визначають напрямок їхнього особистісного розвитку. Так, студенти з активним соціальним життям та постійними зацікавленнями у різних сферах можуть мати більш різноманітні уявлення про майбутнє, оскільки вони відкриті для нових досвідів і можуть бачити його як щось експансивне та багатогранне. З іншого боку, студенти з більш зосередженим

стилем життя, фокусом на конкретних навчальних або кар'єрних аспектах, можуть мати більш чітке уявлення про майбутнє, орієнтуючись на конкретні цілі та результати.

По-друге, уявлення про майбутнє може бути вплинуте ступенем впевненості студентів у своїх можливостях. Ті, хто мають чітке уявлення про свої цілі та відчувають себе впевнено в їх досягненні, можуть мати більш конкретну та реалістичну візію майбутнього. Зворотнє може трапитися з тими, хто перебуває у процесі визначення власного шляху або відчуває невизначеність щодо своїх здібностей та уподобань.

Крім того, стиль життя також впливає на взаємодію студентів з різними можливостями та досвідом, що впливає на їхнє уявлення про майбутнє. Такі фактори, як академічні досягнення, участь у зовнішніх проектах, волонтерство чи практичний досвід, формують їхні очікування та перспективи щодо того, як вони бачать свою майбутню кар'єру чи особистість.

Уявлення про майбутнє формується через призму стильового підходу до життя. Наприклад, люди з активним стилем життя, які шукають нові враження та високі досягнення у багатьох сферах, можуть мати уявлення про майбутнє, спрямовані на розвиток та досягнення успіху в різних аспектах життя.

Такий зв'язок можна розглядати як двонаправлений процес: стиль життя впливає на уявлення про майбутнє, а уявлення про майбутнє також може змінювати чи уточнювати стиль життя. Наприклад, якщо студенти переглядають свої цілі та уявлення про те, що є важливим у майбутньому, це може відобразитися на їхньому стилі життя.

Стиль життя студентів тісно пов'язаний із їхніми уявленнями про майбутнє через відображення їхніх цінностей, впевненості у собі та способів взаємодії з оточуючим середовищем.

Прогнозування майбутнього також пов'язане з психологічними чинниками. Індивідуальна впевненість у власних можливостях та готовність до ризику можуть впливати на уявлення студентів про те, як вони бачать своє майбутнє.

Прогнозування майбутнього студентів у часи війни стає складнішим через нестабільність та непередбачуваність. Глибина впливу конфлікту може перевернути розрахунки та плани, змушуючи студентів переглядати свої майбутні плани та пріоритети.

У свою чергу, уявлення про майбутнє у студентів також залежать від їхнього психологічного стану. Ступінь впевненості в своїх можливостях, рівень самооцінки, наявність життєвої мети та планів можуть впливати на їхню перспективу майбутнього. Це може бути пов'язане з психологічними факторами, такими як самодостатність, внутрішня мотивація, амбіції та ступінь розуміння власного «Я».

Дослідження також показує, що психологічний досвід, такий як успіхи або неуспіхи у важливих для них сферах (навчання, особистість, соціальні зв'язки), може впливати на їхнє уявлення про майбутнє. Так, позитивні досвіди можуть сприяти формуванню стійких поглядів на успіх та майбутнє, тоді як негативні досвіди можуть породжувати сумніви та неспокій щодо майбутнього.

Українські студенти мають свої унікальні особливості, які впливають на їхній стиль життя та уявлення про майбутнє. Соціокультурне середовище та історичні події, зокрема революції та війна, стали визначальними чинниками для українських студентів.

Багатовимірною культурною спадщиною та патріотичністю впливають на їхні цінності та уявлення про майбутнє. Багато з них активно сприймають участь у громадських рухах, акціях та ініціативах, виступаючи за демократичні цінності та соціальну справедливість.

Крім того, українські студенти можуть мати унікальний погляд на майбутнє через своє ставлення до освіти, розвитку технологій та інновацій, що може вплинути на їхній стиль життя та образ майбутнього. Наприклад, багато з них активно зацікавлені у високотехнологічних галузях та стартапах, прагнучи внести внесок у розвиток сучасних технологій.

Україна стикається з проблемою недостатньої працевлаштуваності за спеціальністю серед випускників вищих навчальних закладів. Згідно зі статистикою, лише частка від 20% до 30% випускників вдається знайти роботу у своїй спеціальності впродовж року після закінчення навчання.

Проблема має декілька ключових причин. По-перше, ринок праці не завжди відповідає наявним кваліфікаціям випускників. Багато спеціальностей, які входять у навчальні програми, можуть не відповідати запитам роботодавців або потребам ринку праці у конкретний період часу.

По-друге, дефіцит практичного досвіду також може стати перешкодою. Багато випускників не мають достатньої практичної підготовки або можливості стажування під час навчання, що ускладнює їхнє працевлаштування після отримання диплома.

Також важливою причиною є недостатнє зв'язання між освітою і ринком праці. Українські навчальні програми не завжди відповідають сучасним технологічним або ринковим потребам, що ускладнює процес адаптації випускників до реальних вимог підприємств.

Дана проблема має потенційно негативний вплив на розвиток країни, оскільки неефективне використання людських ресурсів може призвести до зниження конкурентоспроможності економіки та недосягнення повного потенціалу випускників у вищих навчальних закладах.

Завести родину та виховати дитину - це одне з ключових життєвих завдань, яке може суттєво вплинути на уявлення майбутнього студентів та їх стиль життя. Для багатьох студентів така перспектива може відображати значний зміни в їхньому уявленні про майбутнє.

Зважаючи на це завдання, студенти змінюють свій стиль життя. Вони переосмислюють свої пріоритети та цінності, надаючи більше уваги створенню стабільності та комфорту для майбутньої родини. Це впливає на їхні кар'єрні та освітні вибори, може змінити їхні плани щодо подальшої освіти або розвитку кар'єри.

Готовність до цього завдання також відіграє важливу роль. Багато студентів починають свідомо готуватися до майбутнього утримання сім'ї: вони можуть шукати можливості збільшити свої доходи, отримувати певний досвід, який буде корисний для виховання дітей, а також активно навчатися більше про аспекти сімейного життя.

Студенти, які вже мають дітей, зазвичай мають у своєму житті унікальні виклики та перспективи. Для них створення сім'ї не є майбутнім планом, а становить суттєву частину їхнього поточного життя.

Вони можуть бути більш обізнані з тим, як планувати майбутнє, беручи до уваги власні освітні та кар'єрні цілі, а також потреби своєї сім'ї.

Студенти віком від 18 до 25 років більше нахилені до експериментів у кар'єрі та освіті, шукаючи оптимальний шлях для майбутнього. Вони активно досліджують свої інтереси та можливості, щоб знайти своє місце у світі праці.

Студенти віком від 26 до 36 років частіше зацікавлені у створенні стабільності у сімейному плануванні та кар'єрному рості. Вони прагнуть знайти баланс між особистим життям та професійним розвитком, шукаючи можливості для забезпечення стійкої основи для майбутньої сім'ї.

За віком студентів їхні уявлення про майбутнє та стиль життя відрізняється у підході до фінансової незалежності, де молодші студенти активніше намагаються досягти цієї незалежності, тоді як старші вже мають деякий досвід у фінансовому плануванні.

Студенти займаються пошуком балансу між навчанням, роботою та особистим життям, але молодші можуть лише розвивати ці навички, тоді як старші вже мають досвід у цій сфері та намагаються підтримувати цей баланс належним чином.

Узагальнюючи, в психологічному плані, стиль життя та уявлення про майбутнє студентів тісно пов'язані з їхнім психічним станом, мотивацією, цінностями та сприйняттям власної особистості. Розуміння цих психологічних аспектів може допомогти в розгляді факторів, що визначають стилі життя та уявлення про майбутнє студентів.

В умовах повномасштабної війни, покращення взаємозв'язку між стилем життя та образом майбутнього у студентів вимагає комплексного підходу. Основна мета - забезпечити психологічну підтримку та сприяти побудові стійких стратегій адаптації. Ось деякі етапи та рекомендації для досягнення цієї мети:

Етап 1: Створення безпечного психологічного середовища

1. *Групові сесії психологічної підтримки.* Організація зустрічей, де студенти можуть вільно ділитися своїми почуттями та досвідом у військовій обстановці.
2. *Тренінги зі стресостійкості.* Навчання методам релаксації, медитації, зосередженості для зменшення стресу та тривожності.

Етап 2: Розвиток психологічної гнучкості та саморегуляції

1. *Терапевтичні методи.* Використання когнітивно-поведінкової терапії для вироблення стратегій управління емоціями та перспективою.
2. *Індивідуальні консультації.* Надання можливості кожному студенту особисто звернутися до психолога для обговорення власних почуттів та внутрішніх конфліктів.

Етап 3: Створення плану майбутнього

1. *Кар'єрні консультації.* Допомога у формулюванні конкретних цілей та планів у майбутньому, незважаючи на непередбачуваність обставин.
2. *Розвиток навичок адаптації.* Навчання стратегіям пристосування та зміни планів відповідно до ситуації.

Етап 4: Створення резервів психологічної стійкості

1. *Підтримка соціальних зв'язків.* Підкреслення важливості підтримки від друзів, сім'ї та спільноти.
2. *Розвиток самопідтримки.* Поширення ідей самозахисту та самопідтримки важливі у важкі часи.

Етап 5: Підтримка фізичного здоров'я

1. *Фізичні вправи та спорт.* Створення можливості для студентів займатися фізичною активністю, яка допоможе знизити рівень стресу та покращити самопочуття.
2. *Правильне харчування.* Збалансована дієта важлива для підтримки енергії та здоров'я в стресових умовах.

Етап 6: Розвиток емоційного інтелекту

1. *Тренінги зі спілкування.* Вивчення навичок емпатії, активного слухання та побудови підтримуючих взаємин.
2. *Розвиток емоційної виразності.* Навчання технік вираження власних почуттів безпосередньо та конструктивного вибору реакцій на стрес.

Етап 7: Підтримка культурного розвитку

1. *Творчі заняття та мистецькі вистави.* Стимулювання культурних заходів для відволікання та розвитку креативності.
2. *Літературні клуби чи обговорення фільмів.* Створення простору для обговорення та аналізу культурних творів, які можуть надихнути та допомогти у самовираженні.

Додаткові заходи можуть сприяти покращенню психологічного стану та відносин студентів у складний час війни:

Етап 8: Розвиток соціальної підтримки

1. *Соціальні заходи та інтерактивні події.* Організація спільних заходів, де студенти можуть відчувати підтримку одне від одного та спільноти.
2. *Волонтерська діяльність.* Залучення до волонтерських проєктів може збільшити відчуття самоцінності та призвести до позитивного впливу на самопочуття.

Етап 9: Практика ментального здоров'я

1. *Медитація та уповільнення.* Навчання технік релаксації та свідомого життя для зниження рівня тривоги та зміцнення психічного здоров'я.
2. *Техніки позитивного мислення.* Впровадження методів переосмислення негативних ситуацій та акценту на позитивних аспектах.

Етап 10: Підтримка доступу до ресурсів

1. *Інформаційна підтримка.* Забезпечення доступу до ресурсів з психологічної допомоги, військової допомоги та інших корисних сервісів.
2. *Доступ до освітніх матеріалів.* Забезпечення можливості продовження освіти в онлайн-форматі для підтримки академічного зростання.

Кроки спрямовані на підтримку студентів у важкий період та надання їм інструментів для розвитку психологічної стійкості та позитивного погляду на майбутнє, допоможуть укріпити психологічний стан студентів та створити сприятливе середовище для покращення взаємозв'язку між стилем життя та образом майбутнього, незважаючи на складні обставини війни.

Ось деякі практичні рекомендації, які можуть бути корисними:

Етап 1: Формування психологічної рівноваги

1. *Регулярна саморефлексія.* Заохочення студентів вести щоденник для відстеження своїх почуттів, думок та реакцій на події.
2. *Техніки дихання та релаксації.* Навчання простих вправ для зниження стресу та зміцнення емоційної стійкості.

Етап 2: Розвиток внутрішньої міцності

1. *Тренування емоційного інтелекту.* Використання ігрових методик для розвитку емпатії та розуміння власних емоцій та почуттів.
2. *Психологічні тренінги на збільшення впевненості.* Проведення сесій, де студенти вчаться приймати власні рішення та довіряти своїм навикам.

Етап 3: Стимулювання творчого мислення

1. *Творчі проекти та завдання.* Запровадження завдань, які вимагають творчого підходу до розв'язання проблем.
2. *Групові вправи на спільне творення.* Розвиток співпраці та комунікації через колективні творчі проекти.

Етап 4: Розвиток критичного мислення та аналітичних навичок

1. *Дискусійні клуби та аналітичні групи.* Стимулювання обговорень навколо важливих тем, що допоможе розвивати критичне мислення та аналітичні здібності.

2. *Проведення тренінгів на прийняття рішень.* Навчання методам об'єктивного аналізу ситуацій та прийняття обгрунтованих вирішень.

Практичні вправи, які сприяють покращенню психологічного стану та взаємозв'язку між стилем життя та образом майбутнього в умовах війни:

1. Вправа «Техніка 5-4-3-2-1»

Техніка допомагає зосередитися на даний момент і знизити тривожність:

- 1) 5 речей, які є навколо. Потрібно назвати п'ять різних предметів, які можна побачити навколо себе.
- 2) 4 звуки, які можна почути. Потрібно виокремити чотири звуки, які можна почути в даний момент.
- 3) 3 речі, яких можна доторкнутися. Потрібно відчутти три різних поверхні або текстури навколо себе.
- 4) 2 запахи. Ідентифікувати два запахи, які оточують.
- 5) 1 смак. Пригадати смак, який відчували останнім часом або який є комфортним.

2. Вправа «Позитивне самомовлення»

Необхідно створити короткі позитивні фрази чи мантри, які потрібно повторювати в ситуаціях стресу або тривоги. Наприклад, «Я маю силу подолати будь-які труднощі», «Я вірю у свою здатність адаптуватися до змін».

3. Вправа «Подяка та Вдячність»

Кожного дня потрібно вести список або щоденник, в якому записуються три речі, за які людина була вдячна в цей день. Це можуть бути навіть найдрібніші речі: приємний розмова з другом, сонячний день чи підтримка від когось близького.

4. Вправа «Техніка дихання»

Практикування глибокого дихання: уважно спостерігати за своїм диханням, робити повільні глибокі вдихи через ніс, утримувати кілька секунд і повільно видихати через рот. Повторювати це протягом 1-2 хвилин у ситуаціях стресу.

Вправи можуть допомогти студентам зосередитися, знизити тривогу та покращити загальний психологічний стан в умовах війни.

В умовах повномасштабної війни покращення взаємозв'язку між стилем життя та образом майбутнього у студентів потребує уваги до особистісних аспектів. Ось кілька рекомендацій:

1. *Внутрішні цінності.* Важливо ретельно вивчити власні цінності й переконання, оскільки вони визначають наше бачення майбутнього, особливо в умовах війни. Підсвідомо вони впливають на наші рішення та сприйняття.

2. *Емоційна саморегуляція.* Розвинене емоційне самосприйняття та уміння контролювати емоції важливі в стресових ситуаціях. Це допомагає зберігати емоційне здоров'я та реагувати на стрес ефективніше.

3. *Формулювання реалістичних цілей.* У важкі часи війни важливо встановлювати реалістичні цілі. Це допомагає зосередитися на досягненні результатів, які можна отримати в умовах, що не завжди сприятливі.

4. *Самоаналіз і внутрішня гнучкість.* Ситуація війни потребує постійного самовизначення та гнучкості у власних переконаннях. Важливо відкрито оцінювати свої погляди та готовність до змін, враховуючи нові обставини.

5. *Ресурси та підтримка.* Шукати ресурси для підтримки в умовах війни чи у власному оточенні, чи в соціальних службах. Це може включати навчання навичкам управління стресом або отримання психологічної підтримки.

6. *Систематичне планування та адаптація.* Планувати дії, але бути готовим до змін. Військові умови вимагають систематичного планування, але також потребують гнучкості та здатності швидко реагувати на нові обставини.

7. *Сприйняття несподіванок як можливості.* В умовах війни можуть виникати несподівані обставини. Можна спробувати розглядати їх як можливості для власного особистісного зростання та розвитку нових навичок.

8. *Збереження оптимізму через впевненість в собі.* Підтримка позитивного бачення майбутнього може ґрунтуватися на впевненості в власних можливостях. Продовжування розвитку своїх сильних сторін.

9. *Навички адаптації.* Важливо розвивати навички адаптації та вміння швидко пристосовуватися до змін. Це допоможе ефективніше функціонувати в змінному середовищі.

10. *Рефлексія та самопізнання.* Потрібно приділяти час для рефлексії над власними діями, реакціями та вчинками в умовах війни. Це дозволяє краще розуміти себе, свої реакції та знаходити способи покращення власної поведінки.

На основі емпіричного дослідження було розроблено техніку, яка допоможе визначити кризь життєві завдання уявлення майбутнього. Дана техніка допоможе особистості краще встановити свої цілі та плани на майбутнє, показати важливі завдання у прагненні до мети та надасть необхідні кроку у якісному взаємозв'язку з життєвим стилем.

Вправа «Мапа Майбутнього»

1. *Створення власної «мапи майбутнього»:* необхідно створити або намалювати калаж своїх цілей та прагнень, що відображає бачення майбутнього. Можна використовувати картинки, слова, символи, які асоціюються з цілями, мріями та амбіціями, навіть у складний період війни.
2. *Обговорення особистих мап майбутнього:* Коли мапи готові, необхідно поділитися своїми враженнями та думками щодо своєї картини майбутнього. Це можна зробити з родичами, друзями, потрібно поставити запитання по колажу «Що ви відчуваєте, оглядаючи цю карту?», «Як вона відображає ваші надії, цілі та бажання?».
3. *Аналіз перешкод та ресурсів:* необхідно пригадати перешкоди, які можуть виникнути на шляху до досягнення цілей. Потрібно подбати про розміщення таких елементів на карті. Потім обговорити, або самостійно проаналізувати, як особистість може знайти ресурси та стратегії для подолання цих перешкод.
4. *Створення плану дій:* на основі обговорення та аналізу потрібно змодельовати або визначити кроки, які можна зробити для наближення

до бажаного майбутнього. Визначити реальні дії, які можна вжити в даний час, щоб підтримати ці цілі, зрозуміти що допоможе в їх виконанні.

Вправа сприяє візуалізації майбутнього, спрямовує на розуміння особистих цілей та ресурсів, необхідних для досягнення мрій, навіть у важкі періоди.

Життєві завдання в умовах війни важливі для збереження внутрішньої стабільності та мотивації. Було розроблено додаткові рекомендації.

Важливо реалізовувати концепцію «один день зараз». Розглядати власні цілі та завдання у дрібних частинах, фокусуючись на кожному дні окремо. Це допоможе зосередитися на тому, що можна зробити прямо зараз, уникнувши перенесення своїх намірів на майбутнє, що може виглядати нестабільно в умовах війни.

Також, важливо визначити пріоритети у власному житті. Складні умови війни можуть вимагати переосмислення та переоцінки власних цілей. Однак, важливо зберігати основні цінності та визначати, що дійсно важливо для особистості.

Важливо не забувати приділяти час для самого себе. Важливо дозволяти відпочинок та відновлення, оскільки стрес від військових подій може виснажувати. Регулярні перерви й зайняття улюбленими справами допомагають зберігати емоційну стійкість та позитивний настрій.

Поради для профілактики вигорання та виснаження під час навчання:

1. *Планування та розподіл часу*: створення графіка та розподіл ділового часу між навчанням, відпочинком та особистими справами є важливим. Регулярні перерви сприяють уникненню виснаження.
2. *Здоровий спосіб життя*: ретельне увімкнення фізичної активності, збалансоване харчування та забезпечення якісного сну впливають на енергію та психічне здоров'я.

3. *Стресостійкість*: оволодіння методами релаксації, такими як медитація або дихальні вправи, сприяє зниженню рівня стресу та покращує самопочуття.
4. *Комунікація та підтримка*: важливість спілкування з оточуючими та пошуку підтримки в разі відчуття втоми. Розмови з друзями або психологом можуть стати в пригоді.
5. *Режим відпочинку*: відведення часу для відпочинку, розваг та захоплень допомагає розслабитися та відновити сили, надаючи енергії для продовження навчання.

Поради спрямовані на підтримку балансу та ефективності під час навчання, наголошуючи на важливості розподілу часу та збереженні внутрішньої гармонії. Вони пропонують стратегії управління навчанням, відпочинком та особистим розвитком, що сприяє уникненню стресу та вигорання. Крім того, поради акцентують на важливості збереження соціальних зв'язків та пошуку джерел мотивації, що є ключовими аспектами для підтримання позитивного настрою й ефективності у навчальному процесі.

1. *Збереження меж особистості*. Важливо встановлювати межі для себе і дотримуватися їх. Це включає встановлення границь часу для роботи, відпочинку та навчання, що допоможе уникнути перевантаження та вигорання.
2. *Пошук джерел мотивації*. Шукати джерела мотивації у своєму оточенні. Це може бути навчальна група, підтримка від викладачів або інші джерела, які стимулюють досягнення поставлених цілей.
3. *Підтримка соціальних зв'язків*. Не відокремлюватись від соціального оточення через інтенсивне навчання. Зберігати контакт з друзями та рідними, це допомагає зняти стрес та створює позитивний настрій для навчання.
4. *Самостійне навчання та розвиток*. Самостійне навчання та розвиток на меті підвищити особистісні навички та знання в тих сферах, які

цікавлять особистість. Це допомагає розвиватися не лише в академічному, а й у особистісному плані.

Висновки до розділу 3

Типологізація життєвого стилю та образу майбутнього у сучасних студентів - це складна мозаїка, що формується під впливом багатьох факторів. Особисті цілі, що можуть бути спрямовані на навчання, кар'єру, особистий розвиток або соціальні зв'язки, впливають на вибір студентів у створенні власного майбутнього образу.

Крім цього, їхня соціальна спадщина, сімейне оточення та психологічний фон також грають важливу роль у формуванні уявлення про майбутнє.

Кожен студент унікальний, і він розвиває свій життєвий стиль та образ майбутнього відповідно до своїх особистих переконань, прагнень та сприйняття світу.

Закономірності в типологізації життєвого стилю та образу майбутнього у сучасних студентів відображають індивідуальний підхід кожної особи до власного життя. Закономірності базуються на взаємозв'язку особистих цілей, сприйняття суспільства та індивідуальних цінностей. Крім того, вони відображають вплив соціального середовища та родинного оточення на формування майбутніх планів студента.

Закономірності можуть виявлятися через різноманітність цілей студентів, унікальність їхніх поглядів на життя та способи досягнення успіху в освіті та професійному розвитку.

Розгляд життєвих установок та пріоритетів студентів у сферах особистого розвитку, балансу між сімейним життям та професійною кар'єрою, творчості та власних досягнень, а також бажання впливати та рости, дозволило більш повно розібратися у внутрішніх мотиваціях та цінностях студентів.

Цінності формують основу для уявлення студентів про майбутнє, ставлячи надійні основи для особистісного зростання та досягнення успіху в

різних аспектах життя. Різноманіття у цінностях стає ключовим фактором у формуванні особистості студента, впливаючи на їх вибори, сприйняття світу та стиль життя, і сприяючи розвитку як унікальної особистості.

Класифікація життєвих стилів та майбутніх перспектив допомогло розуміти різноманітність підходів студентів до життя та професійного зростання. Кожен стиль має свої переваги та обмеження, і важливо збалансувати власні цінності та потреби для досягнення особистого та професійного щастя.

Багато студентів було віднесено до категорії експлораторів. Цей життєвий стиль відображає активний пошук нових можливостей, різноманіття вражень та емоцій. Вони бажають відкривати для себе нові горизонти, експериментувати у різних сферах, бути відкритими до різноманітних культур, ідей та кар'єрних можливостей. І хоча вони можуть вибирати індивідуальні шляхи та підходи, експлоратори часто ведуть активний спосіб життя, досліджуючи нові області, беручи участь у різноманітних програмах та проектах, шукаючи можливості для особистого росту та розвитку.

Для багатьох студентів важливо знайти баланс між власними потребами, особистими цілями та суспільними очікуваннями. Такий баланс може допомогти впевненіше стояти на шляху особистого розвитку та здійснення мрій, не втрачаючи зв'язку з реальністю й суспільством.

Прогнозування майбутнього також тісно пов'язане з психологічними аспектами. Оцінка власних можливостей та готовність приймати ризики можуть впливати на те, як студенти сплановують своє майбутнє.

Українські студенти, опираючись на свою культурну спадщину, визначені історичними подіями та прагненням до змін у суспільстві, мають унікальний підхід до стилю життя та уявлень про майбутнє, що відображається в їхньому сприйнятті світу та формуванні життєвих цілей.

Всі надані рекомендації, поради та техніки мають одну спільну мету: допомогти студентам адаптуватися до складних умов війни та забезпечити їх психологічну стійкість.

Кожна з порад спрямована на зниження стресу, підтримку психологічного комфорту та збереження академічних та особистих цілей студентів в умовах війни. Вони надають інструменти для адаптації та стабілізації, щоб допомогти студентам зберегти ефективність та досягати своїх цілей в таких складних умовах.

Перший напрямок рекомендацій - аналіз ситуації. Це дозволяє студентам краще розуміти вплив війни на їхнє життя та плани, що є ключовим для розробки стратегії подальших дій.

Гнучкість та адаптивність, важливі аспекти в умовах нестабільності, надають можливість студентам легше пристосовуватися до змін та залишати фокус на своїх цілях.

Створення плану дій є важливим для підтримки організації та структури в діяльності студентів під час нестабільних умов.

Підтримка соціальних зв'язків та збереження соціальних контактів сприяє емоційній підтримці та обміну корисним досвідом.

І, нарешті, здоровий спосіб життя, включаючи фізичну та психічну підтримку, є фундаментальним для збереження оптимального стану здоров'я в умовах стресу.

ВИСНОВКИ

1. Теоретико-методологічний аналіз стилю життя як психосоціального феномену надав розуміння базових термінів дослідження.

Життєвий стиль - це індивідуальний підхід особистості до життя, що охоплює уявлення про майбутнє та способи досягнення цілей у різних сферах, таких як сімейні цінності, кар'єра та творчість. Він складається з унікальної комбінації життєвих цілей, стратегій управління часом, соціальних взаємин і підходів до особистого розвитку.

Базові поняття стилю життя включають: цінності і переконання, соціальна взаємодія, самовираження, цілі та прагнення, ритм життя та прийняття рішень.

Уявлення майбутнього - це особистий конструкт, який відображає плани, очікування та цілі особистості щодо майбутнього. Воно базується на життєвій перспективі та програмі, охоплюючи не лише прагнення до досягнення мети, а й стратегії адаптації до змін, зважаючи на сімейні цінності, кар'єрні амбіції та творчий потенціал.

Життєві завдання представляють собою ключові виклики та цілі, що стоять перед особистістю в її житті. Вони відображають уявлення про майбутнє та визначають той напрямок, у якому особистість працює над своїм життєвим шляхом і стилем. У своєму сукупному вияві, життєві завдання створюють основу для формування життєвого стилю та визначають уявлення майбутнього.

Коли особистість визначає свої життєві завдання, вона враховує свої уявлення про майбутнє, що включає в себе плани, сподівання та цілі. Уявлення про майбутнє надихають формування життєвого стилю, оскільки людина спрямовує свої дії та рішення на досягнення цих цілей. У свою чергу, життєвий стиль впливає на спосіб, яким особистість бачить своє майбутнє, оскільки обрані стратегії та підходи відображаються у виконанні життєвих завдань та досягненні уявлених цілей.

Таким чином, уявлення майбутнього і життєві завдання взаємопов'язані: перше формується на основі цілей та планів, а друге визначає стратегії та дії, необхідні для реалізації цих уявлень. Цей взаємозв'язок визначає і розвиває стиль життя особистості, оскільки ці завдання стають напрямком для формування і реалізації особистісних цінностей та пріоритетів.

2. Аспекти стилю життя студентів безпосередньо впливають на їхні уявлення про майбутнє через ряд ключових зв'язків. Наприклад, студенти, що проявляють нахил до структурованого та організованого життя, частіше розвивають чіткі цілі й плани на майбутнє. У таких випадках стиль життя, спрямований на певну організацію та систематичність у навчанні та плануванні кар'єрного росту, сприяє досягненню мети.

Зворотно, студенти, які ухиляються від організації та мають безлад у щоденних справах, можуть мати менш чіткі уявлення про майбутнє. Нестабільний, незафіксований стиль життя може заважати створенню чітких планів, які допомагають досягати цілей.

Подібно до цього, студенти, які виявляють схильність до ризику та новаторства, можуть мати більш широкі та амбіційні цілі. Такий стиль життя сприяє плануванню та втіленню нестандартних ідей, що може виявитися корисним у досягненні амбіційних мет.

З іншого боку, консервативний стиль життя, який передбачає стабільність і уникнення ризику, може створювати обмеження у мріях та уявленнях про майбутнє. Така обережність може перешкоджати розширенню горизонтів та новим можливостям, утруднюючи досягнення амбітних цілей.

Здебільшого, дослідження виявило, що велика кількість студентів належать до категорії експлораторів, мають стиль життя, спрямований на пошук нових перспектив та розширення горизонтів. Вони мають нахили до експериментів у різних сферах, відкритість до культурного різноманіття, бажання розвиватися в кар'єрі та в інших сферах життя дозволяють їм активно досліджувати нові області та брати участь у різноманітних програмах і проектах. Цей стиль життя сприяє їхньому особистому росту та розвитку,

оскільки вони активно шукають можливостей для поглиблення знань та вражень, що, у свою чергу, впливає на їхні уявлення про майбутнє.

3. Емпіричні дані, що висвітлюють зв'язок між життєвими завданнями, стилем життя та уявленнями про майбутнє у сучасних студентів, виявили цікаві закономірності. Дослідження проведено серед студентів різних спеціальностей, показало вплив життєвих завдань на їхній стиль життя та майбутні плани.

У результаті аналізу виявлено, що стиль життя студентів визначається їхніми життєвими завданнями. Ті студенти, які мають чітко сформульовані цілі та стратегії досягнення, частіше виявляють активний стиль життя. Вони орієнтовані на досягнення мети, шукають нові можливості та готові до експериментів у різних сферах. Тим часом, студенти, які мають менш чітко визначені життєві цілі або поставлені завдання, частіше схильні до більшого рівня невизначеності та збентеження. Це може призвести до менш активного стилю життя, оскільки вони можуть відчувати менше мотивації для нових досягнень та експериментів.

При цьому виявлено, що уявлення про майбутнє студентів в значній мірі віддзеркалює їхні життєві завдання. Ті, хто мають чітку уяву про те, куди йдуть та як досягти своїх цілей, частіше мають реалістичні та обґрунтовані уявлення про майбутнє. У той же час, студенти, які стикаються з невизначеністю у своїх цілях, можуть мати менш чітке уявлення про майбутнє, що може спричиняти стрес та невизначеність у плануванні.

Дослідження підтвердило значущий зв'язок між життєвими завданнями, стилем життя та уявленнями про майбутнє у студентському середовищі, що вказує на важливість чіткого визначення цілей для розвитку активного та продуктивного стилю життя.

4. На основі проведеного дослідження серед студентів виявлено, що війна відіграє ключову роль у формуванні їхнього стилю життя та уявлень про майбутнє. Це суттєво вплинуло на психо-емоційний стан студентів, створивши почуття стресу, невизначеності та втрати контролю. У результаті

такого впливу вони стали активніше вдаватися до самовдосконалення та особистої рефлексії, спрямовуючи більше уваги на власний внутрішній розвиток.

Стиль життя, визначений впливом війни, змінив сприйняття майбутнього у студентів. Вони почали усвідомлювати, що невизначеність та стресові умови стимулюють до пошуку нових цілей і переосмислення життєвих цінностей. Одночасно, війна дала імпульс для професійного зростання через цінність допомоги та підтримки інших людей.

За результатами емпіричного дослідження, показано, що студенти реагують на війну різноманітно, виражаючи свої прагнення та цілі через унікальні підходи до досягнення результатів. Війна викликала рефлексію щодо цінностей, змінивши стиль життя і сприйняття майбутнього, відображаючи значущість цього періоду у формуванні образу майбутнього для студентів.

5. Рекомендації для покращення зв'язку між стилем життя та уявленням про майбутнє у студентів спрямовані на психологічну адаптацію до умов війни та збереження їхньої психічної стійкості. Розробка рекомендацій має на меті надання студентам інструментів для зниження стресу та підтримки психологічного комфорту в умовах воєнного конфлікту.

Аналіз ситуації є важливою частиною рекомендацій, оскільки допомагає студентам зрозуміти вплив війни на їхні життєві плани та забезпечити підґрунтя для розробки стратегії подальших дій.

Гнучкість та адаптивність у мисленні та підходах стають критичними у нестабільних умовах, надаючи можливість студентам легше пристосовуватися до змін та фокусуватися на досягненні своїх цілей.

Створення плану дій є ключем до підтримки організації та структури в діяльності студентів, що допомагає утримати чіткий напрям у нестабільних умовах.

Підтримка соціальних зв'язків та збереження соціальних контактів сприяє емоційній підтримці та обміну корисним досвідом серед студентської громади.

Необхідність здорового способу життя, який включає фізичну та психологічну підтримку, стає фундаментальним у збереженні оптимального здоров'я студентів в умовах стресу й нестабільності.

Узагальнюючи отримані результати, дослідження виявило важливі зв'язки між стилем життя студентів і їхніми уявленнями про майбутнє, підкресливши, що певні аспекти стилю життя сприяють досягненню майбутніх цілей, тоді як інші можуть ускладнювати цей процес. Результати дослідження дозволили встановити, що життєві завдання студентів мають великий вплив на формування їхнього стилю життя та уявлення про майбутнє.

Важливим аспектом було розроблення психологічних рекомендацій, спрямованих на покращення взаємозв'язку між аспектами, які можуть допомогти студентам зберегти свої цілі та досягати успіху навіть у складних умовах.

Дослідження може стати важливим доповненням у розумінні впливу внутрішніх мотиваційних факторів на особистісний розвиток студентів у сучасному освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЛ

1. Артемов В., Сингаївська І. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. Вчені записки Університету «КРОК». № 1(65), 149-163, 2022.
2. Балтухіна О. Теоретичні та практичні основи соціальної роботи. Монографія: Запоріжжя - НУ «Запорізька політехніка» - 260 с., 2022.
3. Борець Ю., Шлімакова І. Обумовленість життєздатності особистості впливами оточуючого середовища Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. -К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, -Том VII. Екологічна психологія. - Випуск 47, 47-55, 2019.
4. Бородулькіна Т. Актуалізація екзистенціальних смислів як форма психологічної інтервенції в кризовій психології. Психологічні перспективи, Вип. 39, 25-43, 2022.
5. Васильєва О. Психологічні особливості дистанційного навчання в підготовці майбутніх психологів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету, (58), С. 36-44, 2022.
6. Васильєва О., Березняк К., Накорчевська О. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Жур.: «Перспективи та інновації науки»; Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина» - №10 (15), 401-411, 2022.
7. Васильченко О. Образ Я і уявлення про майбутнє у молоді. Вчені записки Університету «КРОК», № 3(67), 147-152, 2022.
8. Васильченко О. Особливості смисложиттєвих орієнтацій студентів закладів вищої освіти. Правничий вісник Університету «КРОК», Вип. 34, 160-170, 2019.
9. Васильченко О. Стиль життя: соціально-психологічний підхід. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-

економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції - К.: Університет «КРОК», 178-180, 2020.

10. Васильченко О. Теоретичний аналіз феномену соціальних уявлень. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції - Київ: Університет «КРОК», 17, 2022.
11. Васильченко О., Марченко О. Стиль життя та візія майбутнього у студентській спільноті. V Міжнародна конференція «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», 07 грудня 2023 року; ЗВО Університеті економіки та права «КРОК»: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1926>
12. Вовчанська О., Іванова Л. Інструменти емоційного маркетингу. Маркетинг: виклики та рішення: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 155 с., 2021.
13. Волкова Т., Стуліка О. Параметри психічного здоров'я в структурі професійної успішності особистості: гендерний аспект. Маріупольський держ. ун., Київ, с. 109-111, 2022.
14. Гавриловська К. Сучасні підходи до класифікації психологічних теорій. Дослідження різних напрямків розвитку психології та педагогіки: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції - Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки» -Ч. 1. -104 с. С. 24-27, 2020.
15. Галабурда М., Кривопишина О. Соціальний інтерес у формуванні життєвого стилю. Особистість в екстремальних умовах: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 20-23, 2021.
16. Гнатенко П., Скиба Е. Соціальне прогнозування в контексті української національної психології. Епістемологічні дослідження в філософії, соціальних і політичних науках, 3(1), 22-35, 2020.
17. Гончарова О. Темпоральні орієнтації українців в умовах війни: минуле, теперішнє та майбутнє крізь призму військової агресії рф. Вісник

- Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. Випуск 43, 9-17, 2022.
18. Гуляс І. Аксіопсихологічне проектування життєвих досягнень особистості: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 448 с., 2020.
 19. Гуменюк Г. Методологія дослідження професійної життєстійкості особистості у постнекласичній психології. Досвід особистості: теорія і практика. Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 47-53, 2020.
 20. Гурова І. Теорія субкультури у науковому напрямі Cultural Studies та її розвиток у культурологічному дискурсі. Питання культурології, Вип. 39, 21-31, 2022.
 21. Діброва В. Особистісне майбутнє внутрішньо переміщених осіб: стратегії конструювання. Проблеми політичної психології, 13(27), 65-76, 2023.
 22. Діденко Г. Психологічні особливості життєвого стилю осіб з травматичним досвідом. Херсонський державний університет, м. Херсон, 2020; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, 213с., 2020.
 23. Добриніна І., Кременчуцька М. Образ майбутнього: Конструювання та репрезентація. Психологія та соціальна робота, Вип. 2(52), 12, 2020.
 24. Іванов О. Вплив творів мистецтва на рівень тривожності особистості. ЧНУ ім. Петра Могили: Миколаїв, 82, 2023.
 25. Казібекова В. Динаміка професійних і життєвих цінностей студентів упродовж навчання в закладі вищої освіти. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки №3, 37-45, 2021.
 26. Киричук О. Фасилітаційні чинники психологічного благополуччя особистості. Автореферат на дис. к. психологічних наук. Луцьк 23, 2020.
 27. Кирпенко Т. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, с. 152-157, 2017.

28. Климчук В. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 158с, 2021.
29. Кльован Н., Васильченко О. Особливості формування соціальних уявлень молоді. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали III Міжнародної конференції - Київ: Університет «КРОК», 60, 2021.
30. Кокоріна Ю. Глибинна психологія (в короткому викладі): навчально-методичний посібник - Одеса: Астро-принт, -120 с., 2021.
31. Кресан О. Особливості досвіду переживання та усвідомлення людиною життєвих подій Досвід особистості: теорія і практика. Збірник матеріалів IX Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 116-118, 2020.
32. Лунченко Н. Взаємозв'язок психологічної безпеки та осмисленості життя особистості. Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції -Тернопіль: Університетська думка, 240-241, 2022.
33. Магдисюк Л., Мельник А. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 100, 2021.
34. Максименко Ю., Кемель Н. Особливості взаємозв'язку захисних механізмів і життєстійкості біженців. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика», Одеса: ФОП Бєлий А., 168 с., 2023.
35. Макух О. Соціально-психологічний процес самоактуалізації людини як чинник особистісного зростання. Актуальні проблеми та перспективи розвитку агро- та електроінженерії: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль: ФОП Паляниця В., 250 с. 2020.

36. Матюхін Д. Ціннісний вимір стилю життя сучасної молоді в контексті релігійної приналежності: соціологічний аналіз. Науково-теоритичний альманах «Гран»: 21(2), 44-51, 2019.
37. Мельник А. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: на допомогу практичному психологу: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 276, 2022.
38. Мельник А., Пивоваренко М. Формування стресостійкості як чинника самоефективності особистості. Актуальні проблеми практичної та клінічної психології. Луцьк: Вежа-Друк, 29-36, 2021.
39. Місенг Д. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості. Автореферат дисертації. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 18, 2020.
40. Місенг Д. Стиль життя особистості: основні наукові підходи і поняття. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 38(41), 30-39, 2020.
41. Михайльова К., Шкурапет Н. Потенціал використання понять «спосіб життя» та «стиль життя» для соціологічного аналізу практик щодо індивідуального здоров'я. Соціологічні студії, 1 (16), 64-74, 2020.
42. Морозова Ю., Варава Л. Особистісний оптимізм як соціально-психологічна компонента побудови життєвих перспектив в дорослому віці. Маріуполь, 104с., 2021.
43. Омельчук О. Соціальна зрілість в рекурсивній призмі життя. Психологічні перспективи, Вип. 41, 146-161, 2023.
44. Очеретяний А. Трансформація життєвих цінностей українських та американських студентів у XXI столітті. Том 100 № 4: Нова педагогічна думка, 20-27, 2019.
45. Павленко Г. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології, том 7, випуск 47, 208-219, 2019.

46. Павленко О. Інтерпретація досвіду у формуванні перспективи особистості. Актуальні проблеми психології, том 7, випуск 47, 220-231, 2019.
47. Панок І. Типологія ціннісних орієнтацій студентів. Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди; «Психологія» 66, 233-242, 2022.
48. Панок І. Ціннісно-сміслова саморегуляція як чинник життєвого самовизначення особистості студента. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків, 211с., 2022.
49. Панок І. Ціннісно-сміслові кореляції життєвих завдань особистості у студентському віці. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія, 65, с. 213-223, 2021.
50. Пісна Т. Формування індивідуального стилю діяльності майбутнього викладача сфери обслуговування у процесі професійної підготовки: дис. на здоб. наук. ст. др. філософії; Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2022. 216 с.
51. Побокіна Г. Процесуальні та результативні характеристики життєвого вибору особистості в сучасному соціумі. Психологія особистості. - Том 11. № 1. С. 77-84., 2021.
52. Попович І. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика : навч.-метод. посіб. Херсон: Вид-во ХДУ, 160 с., 2019.
53. Предко В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 74 -99., 2021.
54. Романовський Г., Черкашин А., Грень Л. Психологія екстремальних та кризових ситуацій : навч.-метод. посіб. для студ. денної та заочної форм навчання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» -Харків: Видавництво Іванченка І. С., 356 с., 2022.
55. Рябовол Т. Відображення прогнозування майбутнього на різних рівнях організації особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. XI:

- Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 19, 437-451, 2019.
56. Савельчук І. Очікування та орієнтація на майбутнє: виклики під час війни для сучасної учнівської та студентської молоді. Повоєнна Україна і Світ: філософський, правовий та гуманітарний дискурси, Р.3, 67-68, 2022.
57. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ. Вип. 18. С. 141-152, 2022.
58. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. Психологічні перспективи. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, Вип. 39. С. 322-340, 2022.
59. Семиліт М. Етнопсихологічні особливості проектування життєвого шляху особистості. Проблеми політичної психології, 23(1), 255-268, 2020.
60. Семиліт М. Соціально-психологічні засади проектування життєвого шляху особистості. -Рукопис. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, - Київ, с. 55-67, 2019.
61. Сингаївська І. Взаємозв'язок між часовими орієнтаціями особистості та базовими копінг-стратегіями, активованими під час війни. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції - Київ: Університет «КРОК», 63, 2022.
62. Слюсаревський М., Найдьонова Л., Титаренко Т. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Талком, м. Київ, Україна, 318, 2020.
63. Сорока І., Сингаївська І. Управління міжособистісними конфліктами у студентському середовищі: результати впровадження навчального курсу. Психологічний часопис, Т. 8, № 1, 18-31, 2022.
64. Столяренко О. Психологія особистості. навч. посб. К.: Центр учбової літератури, 280 с., 2012.

65. Султанова Л. Формування суб'єктивного образу професійного професійного майбутнього студентів гуманітарного профілю. Proceedings of XI International Scientific and Practical Conference, Kyoto, Japan, 351-359, 2021.
66. Суший О. про нові розробки, досягнення та перспективи психологічної науки в міждисциплінарній площині досліджень майбутнього. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Том 13: Проблеми Політичної Психології Випуск 13 (27), 18-25, 2023.
67. Теслюк К., Фурман А. Соціальне програмування життєвого шляху особистості, його форми і моделі. Тернопіль, 69, 2020.
68. Титаренко Т. Екзистенційний ландшафт посттравматичного життєтворення особистості Наукові студії із соціальної та політичної психології, 47 (44). 7-17, 2019.
69. Титаренко Т. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя Монографія. Імекс-ЛТД, м. Кропивницький, Україна 85-94, 2020.
70. Титаренко Т. Соціально-психологічні чинники постановки особистістю життєвих завдань. Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей -К.: Міленіум. Вип. 23(26). -С. 97-105, 2009.
71. Титаренко Т. Сучасна психологія особистості. К.: Марич, Серія Психологічний інструментарій -232 с., 2009.
72. Титаренко Т., Дворник М., Климчук В. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід: практичний посібник. Імекс-ЛТД, м. Кропивницький, Україна, 154, 2022.
73. Титаренко Т., Злобіна О., Лепіхова Л. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості. Наук. моногр: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. - Кіровоград: Імекс-ЛТД, -512 с., 2012.
74. Устенко Р., Каценко А., Саричев Я. Вплив військових дій на психологію студентів. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності

- системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія - Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 31-36, 2022.
75. Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. Психологічні науки № 4 (92), 175-178, 2021.
76. Хоменко І., Васильченко О. Образ та уявлення про майбутнє у молоді. Юнгіанське консультування: теорія і практика: тези доповідей IV Міжнародної наукової онлайн-конференції - Київ: Університет «КРОК», 65, 2021.
77. Христенко Д. Креативність у професійному становленні майбутнього практичного психолога. - Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». - Національний авіаційний університет. - Київ, 48 с., 2023.
78. Циганенко А. Психологічний захист як складова стресостійкості майбутніх психологів. ВВПЗ ДГУ, Дніпро, 18, 2022.
79. Чепелюк А., Сарай А. Інноваційні технології у фізичному вихованні молоді: матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції «Шляхи розвитку рухової активності молоді України», м. Дрогобич: Просвіт, 273-280, 2022.
80. Шеленкова Н., Гнедова І. Комплекс неповноцінності та почуття переваги у теоріях А. Адлера. Nowoczesna nauka: teoria i praktyka: Mater. V Międz. Konf. Nauk.-Prakt - Poznań: Nowa nauka, - 140 s., 2021.
81. Яланська С. Прояви конструктивних та деструктивних ресурсів особистості в динаміці життєвого шляху. Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві : матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., Одеса: ОНУ, 111, 2020.
82. Яремійчук О. Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету ім. В. Стуса. Том 2 № 13, філологія, 189-192, 2021.

83. Alsubaie M. The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth* Volume 24, Issue 4, 484-496, 2019.
84. Bass H. P., Houssier F. Psychanalyse et culture, ou comment faire vivre l'autre en soi. Dans *Le Journal des psychologues* 3 (n° 385), 47-53, 2021.
85. Charretier L., Eustache F. La projection vers le futur : neuropsychologie, neuro-imagerie et psychopathologie. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. Volume 180, Issue 1, 60-65, 2022.
86. D'Argembeau A. Memory, Future Thinking, and the Self. In Honour of Martial Van Der Linden. *Psychol Belg*; 61(1): 274-283, 2021.
87. Fergnani A. Why Positive Images of the Future are not as Beneficial as You Might Think. *Science journal Medium* 3, 8, 2021.
88. Forsythe A. Key Thinkers in Individual Differences: Ideas on Personality and Intelligence. Includes bibliographic references and index, 158, 2020.
89. Frager R., Fadyman J. Individual psychology: concept, theory and practice. Austrian psychologist Alfred Adler, 9-10, 2021.
90. Fuchs C. *Communication and Society: A Critical Theory*. London: University of Westminster Press. 23-26, 2020.
91. Fuchs C. Erich Fromm and the Critical Theory of Communication. *Journal indexing and metrics*. Volume 44, Issue 3, 298-325, 2020.
92. Funk R. *Life Itself Is an Art: The Life and Work of Erich Fromm*. Bloomsbury academic: Bloomsbury publishing - New York, 197p. 2019.
93. Hutchinson T. Is Future Mental Imagery Associated with Reduced Impact of the COVID-19 Pandemic on Negative Affect and Anhedonic Symptoms in Young People? *Cognitive Therapy and Research* 47, 168-180, 2023.
94. Kelland M. Individual psychology of Adler. *Personality Theory in a Cultural Context*. Chapter 4.2-4.3., 2022.
95. Liu X., Ping S. Gao W. Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019, 16(16), 28-34, 2019.

96. Quinn S. A Mind of Her Own: The Life of Karen Horney, 81p, 2019.
97. Schnell T. The Psychology of Meaning in Life. Routledge, New York, 237, 2021.
98. Tibbs H. Making the Future Visible: Psychology, Scenarios, and Strategy. Journal indexing and metrics. Volume 13, Issue 1, 45-57, 2021.

Всього джерел -98

Джерел за останні п'ять років - 93

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років -16 (83; 84; 85; 86; 87; 88; 89; 90; 91; 92; 93; 94; 95; 96; 97; 98; 99; 100)

Джерел українських авторів за останні п'ять років -77 (1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 40; 41; 42; 43; 44; 45; 46; 47; 48; 49; 50; 51; 52; 53; 54; 55; 56; 57; 58; 59; 60; 61; 62; 63; 65; 66; 67; 68; 69; 72; 74; 75; 76; 77; 78; 79; 80; 81; 82)

ДОДАТКИ

Додаток А

Обрахунок за критерієм Пірсона (χ^2) та Фі (φ) механізмів психологічного захисту в студентів з високими показниками та низькими показниками за методикою «ІЖС» Р. Плутчика

Заперечення:

$$\chi^2 = \frac{(9 - 22.5)^2}{22.5} + \frac{(5 - 25)^2}{25} = 11.25 + 20 = 31.25$$

$$\varphi = \sqrt{\frac{31.25}{60}} = \sqrt{0.52} = 0.72$$

Витіснення:

$$\chi^2 = \frac{(4 - 6.67)^2}{6.67} + \frac{(3 - 5)^2}{5} = \frac{7.1289}{6.67} + \frac{4}{5} \approx 1.07 + 0.8 \approx 1.87$$

$$\varphi = \sqrt{\frac{1.87}{60}} \approx 0.171$$

Регресія:

$$\chi^2 = \frac{(5 - 8.33)^2}{8.33} + \frac{(2 - 3.33)^2}{3.33} \approx 1.86$$

$$\varphi = \sqrt{\frac{1.86}{60}} \approx 0.161$$

Заміщення:

$$\chi^2 = \frac{(4 - 6.67)^2}{6.67} + \frac{(4 - 6.67)^2}{6.67} \approx 2.14$$

$$\varphi = \sqrt{\frac{2.14}{60}} \approx 0.164$$

Проекція:

$$\chi^2 = \frac{(6 - 10)^2}{10} + \frac{(1 - 5)^2}{5} = 4.8$$

$$\varphi = \sqrt{\frac{4.8}{60}} \approx 0.221$$

Раціоналізація:

$$x^2 = \frac{(4 - 6.67)^2}{6.67} + \frac{(2 - 3.33)^2}{3.33} \approx 1.6$$

$$\varphi = \sqrt{\frac{1.6}{60}} \approx 0.161$$

Компенсація:

$$x^2 = \frac{(6 - 10)^2}{10} + \frac{(2 - 3.33)^2}{3.33} = 2.13$$

$$\varphi = \sqrt{\frac{2.13}{60}} \approx 0.164$$

Гіперкомпенсація:

$$x^2 = \frac{(2 - 5)^2}{5} + \frac{(1 - 2)^2}{2} = 2.3$$

$$\varphi = \sqrt{\frac{2.3}{60}} \approx 0.156$$

Коефіцієнти кореляції Пірсона для кожної пари в межах першої шкали Мотивації життєвих завдань завдань методики «СЖО»

Т. Титаренко

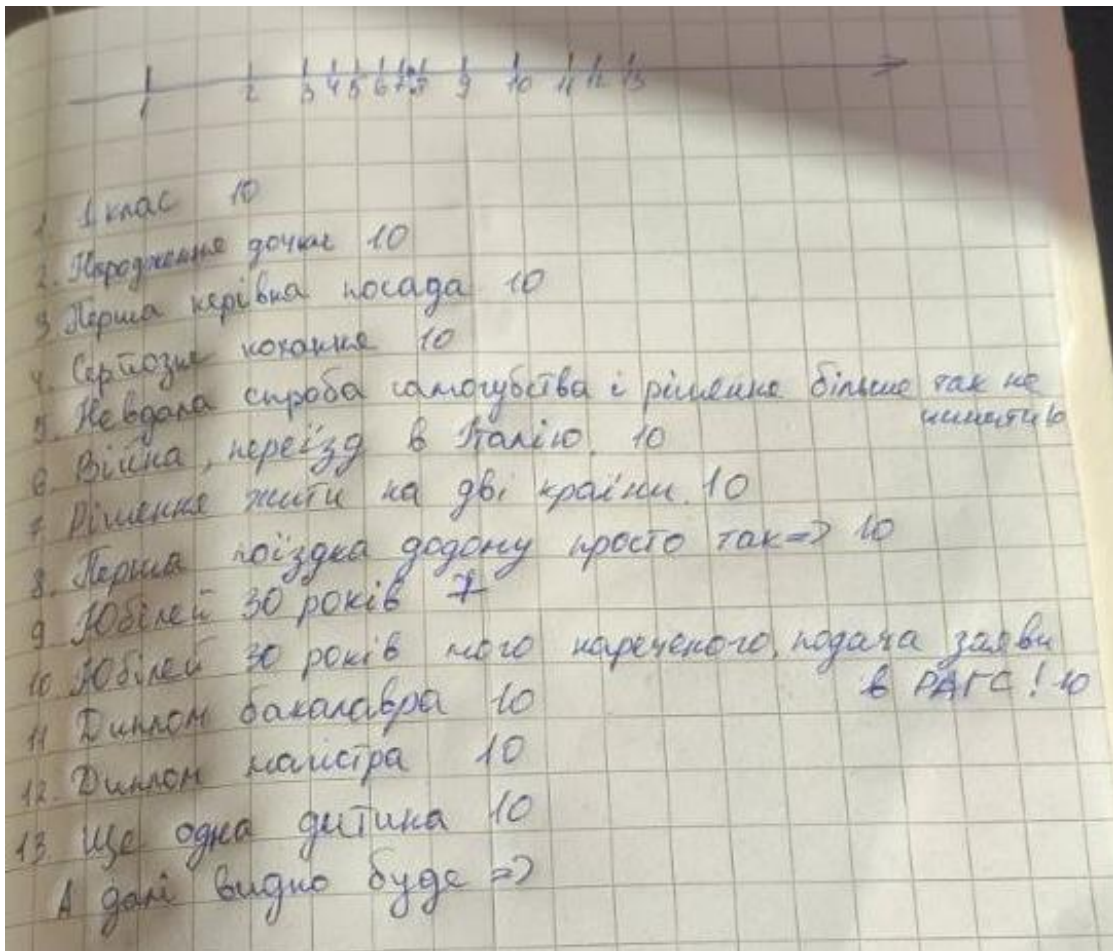
1. Матеріальне задоволення та Досягнення успіху: коефіцієнт кореляції Пірсона: **0.760**
2. Матеріальне задоволення та Самоконституювання: коефіцієнт кореляції Пірсона: **0.891**
3. Матеріальне задоволення та Творчість: коефіцієнт кореляції Пірсона: **0.934**
4. Матеріальне задоволення та Локалізація життєвих завдань (Сім'я): коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.865**
5. Матеріальне задоволення та Локалізація життєвих завдань (Навчання та робота): коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.894**
6. Матеріальне задоволення та Локалізація життєвих завдань (Здоров'я): коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.534**
7. Матеріальне задоволення та Локалізація життєвих завдань (Друзі): коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.807**
8. Досягнення успіху та Самоконституювання: коефіцієнт кореляції Пірсона: **0.775**
9. Досягнення успіху та Творчість: коефіцієнт кореляції Пірсона: **0.833**
10. Досягнення успіху та Локалізація життєвих завдань (Сім'я): коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.902**
11. Досягнення успіху та Локалізація життєвих завдань (Навчання та робота): коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.891**
12. Досягнення успіху та Локалізація життєвих завдань (Здоров'я): Коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.507**
13. Досягнення успіху та Локалізація життєвих завдань (Друзі): коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.839**
14. Самоконституювання та Творчість: коефіцієнт кореляції Пірсона: **0.894**

15. Самоконституювання та Локалізація життєвих завдань (Сім'я): коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.746**
16. Самоконституювання та Локалізація життєвих завдань (Навчання та робота): коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.806**
17. Самоконституювання та Локалізація життєвих завдань (Здоров'я): коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.530**
18. Самоконституювання та Локалізація життєвих завдань (Друзі): коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.779**
19. Творчість та Локалізація життєвих завдань (Сім'я): коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.545**
20. Творчість та Локалізація життєвих завдань (Навчання та робота): коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.602**
21. Творчість та Локалізація життєвих завдань (Здоров'я): коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.218**
22. Творчість та Локалізація життєвих завдань (Друзі): коефіцієнт кореляції Пірсона: **-0.458**
23. Локалізація життєвих завдань (Сім'я) та Локалізація життєвих завдань (Навчання та робота): коефіцієнт кореляції Пірсона: **0.998**
24. Локалізація життєвих завдань (Сім'я) та Локалізація життєвих завдань (Здоров'я): коефіцієнт кореляції Пірсона: **0.586**
25. Локалізація життєвих завдань (Сім'я) та Локалізація життєвих завдань (Друзі): коефіцієнт кореляції Пірсона: **0.817**
26. Локалізація життєвих завдань (Навчання та робота) та Локалізація життєвих завдань (Здоров'я): коефіцієнт кореляції Пірсона: **0.433**
27. Локалізація життєвих завдань (Навчання та робота) та Локалізація життєвих завдань (Друзі): коефіцієнт кореляції Пірсона: **0.738**
28. Локалізація життєвих завдань (Здоров'я) та Локалізація життєвих завдань (Друзі): коефіцієнт кореляції Пірсона: **0.566**

**Кореляція Пірсона для V шкали Операційні характеристики
життєвих завдань за методикою «ЖЗО» Т. Титаренко**

Стратегія та Стійкість: 0.550
Стратегія та Цілісність: 0.183
Стратегія та Гнучкість: 0.156
Стратегія та Активність: -0.308
Стійкість та Цілісність: 0.475
Стійкість та Гнучкість: 0.332
Стійкість та Активність: -0.133
Цілісність та Гнучкість: 0.155
Цілісність та Активність: -0.168
Гнучкість та Активність: -0.244

Заповнення респондентом методики «лінії життя» А. Кроніка від
руки



Додаток Д

Заповнення респондентом методики «лінії життя» А. Кроніка за допомогою цифрових технологій

