

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

Кафедра психології

Хіменко Ангеліна Романівна

УДК 159.923-053.6

Кваліфікаційна робота

Психологічні умови формування позитивного майбутнього молоді в
контексті війни

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____ А. Р. Хіменко

Науковий керівник Сингаївська Ірина Валентинівна, кандидат
психологічних наук, професор, професор кафедри психології

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО МАЙБУТНЬОГО МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ	7
1.1. Феномен позитивного майбутнього особистості у психологічній науці	7
1.2. Психологічні чинники формування позитивного майбутнього молоді в умовах війни	13
1.3. Методи та підходи до формування позитивного майбутнього молоді в контексті війни	21
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО МАЙБУТНЬОГО МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ (НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ)	34
2.1. Вибірка та процедура дослідження.....	34
2.2. Методологічні засади емпіричного дослідження	37
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних умов формування позитивного майбутнього молоді в контексті війни.....	42
Висновки до розділу 2	55
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО МАЙБУТНЬОГО МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ (НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ)	58
3.1. Змістовно-організаційні засади тренінгової програми формування позитивного майбутнього молоді в контексті війни	58
3.2. Практичні рекомендації щодо профілактики впливу травматичних подій та розвитку позитивного майбутнього студентської молоді в сучасних кризових умовах	73
Висновки до розділу 3	78
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	91

ВСТУП

Актуальність дослідження. Воєнні дії та їх наслідки мають глибокий вплив на всі верстви населення в нашій країні, особливо на молодь, яка стикається з рядом психологічних та соціальних викликів. Гібридний характер цієї війни проявляється в тому, що потерпають не тільки військові, але також значною мірою цивільні, що ускладнює сприйняття ситуації та призводить до зниження психологічного благополуччя більшості населення нашої країни.

Зазначені умови породжують деморалізацію, постійну невизначеність та зміну життєвих стереотипів. Страх, тривога та невпевненість в майбутньому стають загальною реалією, порушуючи звичні моделі життя та соціальні зв'язки. Особливо це стосується молоді, яка знаходиться в процесі навчання, професійного становлення, формування своєї ідентичності, цінностей та життєвих планів на майбутнє.

Дослідження психологічних умов формування позитивного майбутнього молоді в контексті війни є актуальним, оскільки воно відкриває шляхи для розуміння та розв'язання проблем, пов'язаних із психічним станом в таких екстремальних умовах. Пролонгований стрес по-різному впливає на молодь, вимагаючи специфічних підходів у діагностиці та оцінці психологічного стану. Таке дослідження дозволить виявити чинники, які сприяють розвитку оптимістичного світогляду, життєстійкості та проактивної громадянської позиції молоді, незважаючи на травматичний досвід війни.

В умовах значних суспільних трансформацій, коли країна потребує психологічно здорової, активної та гармонійно розвиненої молоді, розуміння цих процесів є вирішальним для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та допомоги. З огляду на велику кількість молодих людей, які зазнають впливу війни в Україні, важливо зрозуміти, які психологічні умови та ресурси дозволяють їм не лише успішно долати стрес,

але в тому числі зберігати віру в краще майбутнє. Таке дослідження може стати основою для розробки програм психологічного супроводу студентської молоді, спрямованих на зміцнення їх психічного здоров'я та розкриття особистісного потенціалу в складних життєвих обставинах. Підтримка молодих людей, які постраждали внаслідок значного та тривалого впливу травматичних подій, але прагнуть продовжувати навчання та розбудовувати власне майбутнє, стала одним із пріоритетних завдань психологічної науки та освітньої практики на сучасному етапі.

Концептуальною основою даного дослідження в аспектах вивчення психологічних умов формування позитивного майбутнього молоді в контексті війни, що є винятково актуальним, зважаючи на поточну ситуацію в нашій країні, стали наукові праці вітчизняних дослідників: С. Богданов, В. Вінс, А. Суворова, В. Власов та ін., Г. Дехтярьова та ін., Т. Журавель, В. Злишков та ін., І. Марциновська, Г. Мешко, О. Мешко, У. Михайлишин, Т. Омельченко, Л. Оришин-Бужиган, В. Панок, К. Педько, О. Скориніна-Погребна, Т. Титаренко, О. Туриніна, Л. Царенко та ін., О. Цільмак, І. Черезова та інші.

Попри численні дослідження, проблема психологічних чинників та умов розвитку позитивного майбутнього у студентської молоді в умовах пролонгованого стресу війни в Україні, яка обрана темою даної роботи, є на сьогодні ще недостатньо вивченою та висвітленою. Цим обумовлений вибір теми даного дослідження.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні умови формування позитивного майбутнього студентської молоді в контексті війни, розробити програму психологічного супроводу.

Для досягнення мети визначені наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми позитивного майбутнього особистості у психологічній науці.
2. Визначити психологічні чинники та умови формування позитивного майбутнього молоді в контексті війни.

3. Розглянути наявні методи та підходи до формування позитивного майбутнього молоді.

4. Емпірично дослідити психологічні умови формування позитивного майбутнього студентської молоді.

5. Розробити, впровадити та перевірити ефективність програми розвитку позитивного майбутнього студентів в контексті війни.

Об'єкт дослідження - образ формування позитивного майбутнього особистості.

Предмет дослідження - психологічні умови формування позитивного майбутнього студентської молоді в контексті війни.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної, науково-методичної літератури, що забезпечив розгляд теоретичних питань із проблеми дослідження, методи аналізу та синтезу, індукції та дедукції, узагальнення отриманої інформації з метою розкриття особливостей досліджуваного явища; *емпіричні* – опитування, анкетування за допомогою стандартизованих методик: Опитувальник травматичного стресу (ГТС); оцінка наявності симптомів ПТРС як наслідків впливу значного стресу у досліджуваних в умовах війни; Опитувальник подолання стресу COPE – визначення наявності продуктивних копінг-стратегій; Опитувальник посттравматичного зростання PTGI – оцінка рівня позитивних особистісних змін внаслідок травматичного досвіду; Опитувальник благополуччя PERMA-Profilер – виявлення актуального рівня психологічного благополуччя досліджуваної молоді; методи порівняння, класифікація, систематизація отриманих результатів дослідження; *статистичні* – методи математичної обробки даних за допомогою лінійної кореляції Пірсона, кількісний та якісний аналіз результатів діагностики.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів полягає у визначенні в процесі теоретичного дослідження психологічних умов формування позитивного майбутнього студентської молоді в контексті війни та емпіричного вивчення їх специфіки й закономірностей.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості застосування результатів роботи у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти щодо розробки програм психологічного супроводу студентів в умовах воєнного стану, а також у роботі практичних психологів як засіб удосконалення консультативної та психотерапевтичної роботи з молоддю в сучасних умовах.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел з 78 найменувань та додатків. Основна частина роботи викладена на 80 сторінках. Загальна кількість сторінок в роботі 100.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО МАЙБУТНЬОГО МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

1.1. Феномен позитивного майбутнього особистості у психологічній науці

В умовах сучасних викликів та криз, з якими стикається людство, особливої ваги набуває вивчення феномену позитивного майбутнього особистості. Це поняття тісно пов'язане з такими концептами як життєстійкість, психологічне благополуччя, посттравматичне зростання, оптимізм та надія. Дослідження в цьому напрямку покликані віднайти ті психологічні ресурси та механізми, які допомагають людині не лише адаптуватися до складних життєвих обставин, але й рухатися в бік особистісного розвитку та самореалізації.

Формування позитивного бачення майбутнього у молоді є одним з ключових завдань сучасної психологічної науки, особливо в умовах мультикризової реальності. Здатність особистості конструктивно долати негаразди, трансформувати травматичний досвід та створювати оптимістичні життєві проекти набуває особливого значення [43, с. 59].

Водночас позитивне бачення майбутнього є синтезом філософських ідеалів та методичних підходів у роботі з молоддю, формуючи основу для розробки політичних стратегій, програм та підтримки інституцій. Основою цієї стратегії є активна участь молодих осіб та їхніх сімей, друзів, місцевих громад і державних органів, а також урахування усіх соціальних взаємин, що впливають на їх розвиток [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 2]. У цьому контексті молодь сприймається як особи з важливими ресурсами, навичками та знаннями, які треба розвивати і підтримувати, а не як носії проблем або ризиків [Помилка! Джерело посилання не знайдено.].

Концепція позитивного майбутнього тісно пов'язана з такими ідеями, як життєздатність, психологічне благополуччя, посттравматичний розвиток, оптимізм та надія. Вона передбачає наявність у індивіда амбіцій, мрій, прагнень та цілей, які стимулюють активність, надають життю значення та зміст [45, с. 5]. Ці аспекти формують у людини здатність проектувати життєві сценарії, базуючись на вірі у власні сили і можливості до змін.

В традиційних методах розвитку молоді основна увага приділялася аналізу їх потреб. Однак, зосередження виключно на потребах може призвести до недооцінки унікальних якостей і можливостей, які молодь має [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 2]. Разом з тим, формування позитивного бачення майбутнього – це не просто наївний оптимізм чи ігнорування об'єктивних труднощів. Справжнє позитивне налаштування на майбутнє передбачає прийняття реальності такою, як вона є, з усіма її викликами та обмеженнями, та водночас збереження віри у можливість подолання перешкод та досягнення цілей [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 59].

На противагу традиційним підходам, де основна відповідальність лягала на плечі молодих людей, сучасна концепція позитивного розвитку молоді підкреслює важливість їхньої взаємодії з соціальними мережами. Цей підхід сприяє створенню підтримуючого оточення та забезпечує молоді більш широкі можливості для розкриття своїх здібностей. Стратегія формування позитивного майбутнього молоді включає такі напрями [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 2]:

- розвиток навичок, ресурсів та компетенцій;
- встановлення здорових соціальних зв'язків;
- поліпшення оточення, в якому молодь живе та діє;
- трансформація суспільних інститутів.

Л. Орицин-Буждиган вказує на необхідність відрізнити оптимізм від надії. Оптимізм пов'язаний з загальним позитивним очікуванням щодо майбутнього, тоді як надія вимагає від людини активної участі у формуванні

свого майбутнього. Оптимістичне ставлення до майбутнього спонукає молодь до встановлення довготривалих цілей та є стимулом для активної діяльності при подоланні стресових ситуацій, адже воно передбачає позитивне бачення майбутніх результатів, що сприяє боротьбі з тимчасовими проблемами. Оптимізм є ключовим чинником особистісного росту та життєвої орієнтації на досягнення високих, нових та іноді ризикованих цілей, а також сприяє утвердженню особистої впевненості в успіху планованих заходів та збереженні витрачених зусиль [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 256].

Л. Оришин та О. Омеля акцентують на дилемі, що стоїть перед сучасною молоддю: коливання між прагненнями до стабільності, впевненості, безпеки і бажанням свободи, самодостатності, незалежності. Цей внутрішній розрив може привести до життя виключно у «тут і зараз», відмови від замислу над майбутніми та минулими проблемами. Плани молодих людей часто обмежуються короткотривалою перспективою, що дозволяє їм продовжувати навчання та використовувати фінансову підтримку батьків, уникаючи пошуків шляхів до самостійності та ухиляючись від важливих особистісних рішень. Планування майбутнього є природним процесом для будь-якої людини, надаючи відчуття впевненості в майбутньому, тому важливо розглядати стратегії, з якими молодь планує своє майбутнє, враховуючи перспективи покоління та країни проживання [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 204-205].

Одним з ключових факторів, що впливають на формування позитивного майбутнього у молоді сьогодні, є життєстійкість особистості. Життєстійкість включає в себе три компоненти: залученість (впевненість у тому, що активна участь у тому, що відбувається, дає шанс знайти щось цікаве та корисне для себе), контроль (переконавання у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо успіх не гарантовано) та прийняття ризику (віра в те, що будь-який досвід, позитивний чи негативний, сприяє розвитку та збагачує життя) [**Помилка!**

Джерело посилання не знайдено., с. 6]. Всі ці настанови так чи інакше пов'язані з орієнтацією на майбутнє, з готовністю активно діяти та брати відповідальність за своє життя.

Численні сучасні іноземні дослідники (К. Кассіві та ін, А. Еверт, П. Хонтахукіа, С. Лейро, Ф. Стивен, К. Террел, П. Вінсент, Дж. Ярде та інші) **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.]** зауважують, що внутрішні переконання людини, зокрема відчуття контрольованості, та її попередній досвід мають вагомий вплив на формування оптимістичних поглядів. Вони виявили, що здатність людини у молодому віці контролювати ситуації суттєво підсилює вплив оптимістичних настанов на загальне задоволення життям. Автономне керування власним життєвим шляхом, наявність цілей і задоволеність якістю життя сприяють високому рівню особистого контролю та оптимістичному сприйняттю подій.

С. Ава, спираючись на дані досліджень, стверджує, що рівень особистого контролю можна виміряти через оптимістичне ставлення до життя [71]. Р. Сан та Д. Шек наголошують на критичній важливості позитивного ставлення до формування особистісного майбутнього молоді у період їх розвитку [75]. Ці дослідники вважають, що здатність передбачати багато позитивних подій у майбутньому критично важлива для успішної реалізації життєвих планів, оскільки віра у позитивне майбутнє спонукає до його втілення. Оптимізм у визначенні майбутнього має включати не лише встановлення цілей, але й ретельне планування їх досягнення.

Оптимістичні переконання зазвичай пов'язані з планами, що мають довгостроковий горизонт реалізації, тоді як песимістичні очікування частіше стосуються короткотривалих проєктів. Існує кілька пояснень, чому люди

схильні до оптимістичних прогнозів [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 256]:

1. Індивід може не враховувати попередні досвіди.
2. Індивід може мати упереджене уявлення минулого досвіду.

Люди часто не встановлюють зв'язок між поточним і минулим досвідом, коли роблять прогнози на майбутнє. Оптимізм слабшає, коли потрібно оцінювати майбутні події з позиції спостерігача, а не учасника. Також люди схильні переоцінювати ймовірність настання позитивних подій у процесі реалізації особистих проєктів.

З іншого боку, життєдіяльність сучасної молоді може здаватися хаотичним процесом, однак, як стверджують Л. Оршин та О. Опеля насправді має свою внутрішню логіку. Молоді люди намагаються планувати своє майбутнє, переважно у короткотривалій перспективі. Ці плани вирізняються високою адаптивністю та чутливістю до змін, завжди залишаючи простір для кількох альтернативних варіантів подій. Такий підхід до планування, де майбутнє не є строго визначеним, дозволяє уникнути стресових реакцій у разі невдачі та спонукає до розробки нових, ще більш гнучких планів на ще коротші терміни [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 205].

Тобто оптимістичні переконання часто асоціюються з довгостроковими проєктами, тоді як песимістичні — з короткотривалими. Молоді люди схильні ігнорувати або упереджено сприймати минулий досвід, що призводить до оптимістичних передбачень, які можуть слабшати, коли вони сприймають себе як спостерігачів подій, а не їхніх учасників. Сучасна молодь формує своє майбутнє з великою гнучкістю та адаптивністю, плануючи на короткотривалу перспективу з врахуванням кількох альтернатив, що зменшує ризик стресових реакцій на невдачі та стимулює до розробки нових планів, які є ще більш гнучкими.

Окрім особистих зусиль молодої людини, велике значення для підтримання позитивного погляду в майбутнє має соціальний контекст та середовище. В кризові періоди вкрай важливою є злагоджена робота усіх

соціальних інститутів – сім'ї, освіти, охорони здоров'я, громадських організацій тощо - задля створення мережі підтримки та можливостей для розвитку кожної особистості [43, с. 64], що зумовлює розбудову певної екосистеми життєстійкості, в якій людина може відчувати себе захищеною, потрібною, спроможною долати виклики та реалізовувати свій потенціал.

Феномен позитивного майбутнього особистості є багатогранним та динамічним конструктом, який формується у взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників. З одного боку, він спирається на такі індивідуальні ресурси як життєстійкість, оптимізм, надія, здатність до посттравматичного зростання. З іншого боку, він істотно залежить від наявності підтримуючого та розвивального соціального середовища.

В умовах сучасних викликів, коли людство стикається з різноманітними кризами та загрозами, підтримка позитивного бачення майбутнього стає не просто бажаною, а життєво необхідною стратегією виживання та розвитку. Власне, розвиток цієї здатності має стати одним з пріоритетних завдань сучасної психологічної науки та практики.

Сучасний досвід роботи з групами молоді, що формують плани на майбутнє в умовах перманентної кризи показує, що така криза може не лише руйнувати, але й об'єднувати людей, активізувати приховані ресурси, стимулювати творчість та солідарність [58, с. 153], тобто зумовлювати розвиток колективної життєстійкості та резилієнтності як здатності спільноти відновлюватися та зростати після потрясінь.

Посттравматичне зростання визначається як досвід позитивних змін, що відбуваються в результаті боротьби з наслідками травматичних подій [45, с. 5]. Ці зміни можуть стосуватися різних сфер життя: стосунків з іншими (більша близькість, співчуття, готовність приймати допомогу), життєвої філософії (переоцінка цінностей, зміна пріоритетів, духовне збагачення), самосприйняття (усвідомлення власної сили, нові можливості для розвитку).

В цьому контексті вкрай важливою є роль психологів як фахівців, що можуть фасилітувати процеси індивідуального та колективного зцілення,

підтримувати природні механізми самовідновлення, розвивати навички конструктивної адаптації до мінливих умов. Сучасний психолог має бути не лише експертом з травми, але й фахівцем з життєстійкості, здатним надихати та навчати інших мистецтву творення власного майбутнього [45, с. 65].

Оптимістичне ставлення молоді до майбутнього, яке виробляється завдяки психологічній роботі, згідно з думкою С. Стоддарда та ін. **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**, сприяє досягненню довгострокових цілей. Такий підхід мотивує молодих людей до активних дій та допомагає їм впоратися зі стресовими станами, створюючи умови для особистісного росту і встановлення високих, часом ризикованих цілей. Оптимізм у поглядах на майбутнє вважається одним з ключових чинників, що веде до реалізації життєвих планів, оскільки він базується на переконанні, що досягнення життєвих благ є імовірним і вартим зусиль, вкладених у їх здобуття **[Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 206]**.

Отже, феномен позитивного майбутнього є одним з ключових предметів дослідження та практичного втілення для сучасної психологічної науки. В умовах мультикризової реальності здатність особистості та спільноти конструктивно долати негаразди, трансформувати травматичний досвід, створювати оптимістичні життєві проекти набуває особливого значення. Розвиток цієї здатності потребує комплексних зусиль на рівні як окремої особистості, так і всього суспільства, і саме психологія може і має стати тією рушійною силою, яка допоможе людству вибудувати більш стійке та життєствердне майбутнє.

1.2. Психологічні чинники формування позитивного майбутнього молоді в умовах війни

В умовах війни молодь стикається з рядом серйозних викликів та загроз, які можуть істотно впливати на їх психологічне благополуччя та здатність формувати позитивне бачення майбутнього. Гібридний характер сучасної війни, коли великою мірою військові дії направлені проти мирного

населення, призводить до ускладнення адаптації, дисфункціональної реінтеграції, що може становити небезпеку для стабільності суспільства. Молодь, позбавлена достатнього життєвого досвіду, навичок саморегуляції та стресостійкості, особливо вразлива до впливу травматичних подій.

Процес формування позитивного майбутнього молоді охоплює ряд чинників, які важливо враховувати [37, с. 7-26]:

Ресурси. Молоді люди мають в розпорядженні різноманітні ресурси, які є ключовими для досягнення їхніх цілей. Ці ресурси можуть бути як матеріальними (наприклад, земля, будівлі, фінанси), так і нематеріальними, включно з ідеями, навичками та соціальними взаєминами, а також орієнтовані на доступ до освіти та медичних послуг. Література визначає перелік із 40 ресурсів, які сприяють розвитку молоді, розділяючи їх на зовнішні (наприклад, підтримка, можливості для розвитку, встановлення меж та очікувань, конструктивне використання часу) та внутрішні (зокрема відданість навчанню, позитивні цінності, соціальні компетенції, позитивна ідентичність). Вони також відомі як захисні фактори, оскільки захищають молодь від потенційних ризиків та проблемних поведінок, таких як відмова від навчання чи залучення до насильства.

Агентність. Молоді люди мають змогу використовувати доступні ресурси та власні прагнення для прийняття рішень у своєму житті, ставлення цілей і дій відповідно до них з метою досягнення бажаних результатів, усе це без страху перед насильством або покаранням. Агентність включає здатність впливати на зовнішній світ і трансформувати себе, виявляти творчість та незалежність, що дозволяє особистості стати такою, якою вона прагне бути. Це поняття можна розглядати через призму «самоідентифікації», що підкреслює роль молоді як активного учасника у формуванні власних поглядів, та «самоактуалізація», що означає прагнення до повноцінної реалізації власного потенціалу.

Внесок. Молодь відіграє ключову роль у внесенні змін для власного розвитку та розвитку громади, за що отримує визнання та заохочення. Їх

активність може проявлятися через різноманітні канали, що робить їх важливим джерелом позитивного впливу. Категорія «внесок» пов'язана з двома основними аспектами, які молоді люди прагнуть досягти у своєму житті:

- Значущість – глибоке відчуття, що їхнє існування має ціль, що вони живуть не просто так, а для досягнення певних значущих цілей.
- Упевненість – цей аспект особливо важливий для молоді, оскільки в їхньому віці мозок ще формується і віддає перевагу чіткості та визначеності у порівнянні зі здатністю дорослого мозку обробляти більш складні та неоднозначні ситуації. Молоді люди прагнуть знайти чіткість і послідовність у своїх переконаннях та світогляді, що також включає бажання належати до певної соціальної групи або спільноти, забезпечуючи їм відчуття приналежності та ідентичності.

Сприятливе середовище. Молоді особи мають можливість знаходитись в середовищі, що збагачує їхні ресурси, підсилює їхню активність, полегшує доступ до різноманітних послуг та можливостей, а також покращує їхні шанси на уникнення ризиків і на соціальну реалізацію. Розвиток сприятливого середовища здійснюється на кількох рівнях, включаючи, наприклад, створення безпечних та комфортних просторів для зустрічей молоді, формулювання політик, що усувають бар'єри для їхньої участі, та модифікацію соціальних норм, які можуть стримувати їх розвиток. Сприятливе середовище характеризується чіткими та послідовними правилами та очікуваннями, що стосуються здоров'я, стосунків та форм взаємодій, що сприяють більшій автономії та відповідальності молоді, дозволяючи їм рости та приймати на себе нові ролі [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Соціальні та гендерні норми. Ці норми можуть як сприяти, так і перешкоджати співпраці, викликаючи розколи і посилюючи стереотипні уявлення та поведінку, що привілейовує одну групу над іншою. Така диспропорція сприяє домінуванню певних груп, які отримують перевагу в

доступі до ресурсів та контролю над ними. Для створення дійсно інклюзивного середовища, що сприяє розвитку молоді, необхідно переглянути та змінити застарілі норми і звичаї, які підтримують ці дисбаланси, щоб забезпечити рівні можливості для всіх учасників [78].

Ще одним важливим поняттям в контексті позитивного майбутнього є *психологічне благополуччя*. Відповідно до «соціально-екологічної моделі» (SEM) система охоплює кілька рівнів – однолітків, сім'ю, громаду, владу, – які впливають на поведінку, погляди та переконання на індивідуальному рівні [38, с. 8].

Це свідчить про те, що знання, цінності та дії кожної людини сформовано під впливом соціальних факторів, включаючи осіб, з якими людина взаємодіє, організації, до яких вона належить, та громаду, у якій вона проживає психологічне благополуччя включає шість компонентів: позитивне ставлення до себе, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління оточенням, мета в житті та особистісне зростання [43, с. 61]. Це певний оптимальний психологічний стан, який дозволяє людині повноцінно функціонувати, розвиватися та самореалізовуватися. Наявність життєвих цілей, прагнення до зростання та віра у свою здатність змінювати життєві обставини на краще є необхідними передумовами для формування позитивного бачення майбутнього.

Сучасні українські науковці (Г. Дехтярьова, М. Козяр, М. Матійків та ін.) зауважують, що молодь, яка на сьогодні не має достатнього життєвого досвіду, сформованих навичок саморегуляції, відповідного рівня стресостійкості, особливо вразлива до впливу травматичних подій. У них може спостерігатися зростання виявів девіантної та делінквентної поведінки, пасивності по відношенню до процесу побудови позитивного майбутнього [39, с. 54].

Важливими факторами в сучасних кризових умовах життєдіяльності, що впливають на здатність молоді адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати позитивний погляд на майбутнє за твердженням численних

науковців (А. Бандура, М. Лахад, О. Авалон, К. Кассіві та ін., О. Тімченко, С. Богданов) є їх особистісні характеристики та попередній досвід. Зокрема, здатність адаптуватися до ситуацій, визначених певною попередньою підготовкою, минулий досвід перебування у кризових ситуаціях та позитивне розв'язання питань, пов'язаних із цим, стресостійкість і психологічна стійкість особистості є запорукою переходу до стабільного стану [55; 67; **Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Суттєвими для переживання травматичної події та можливого розвитку на цій основі посттравматичних розладів є такі характеристики людини [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 82]:

1. Особистісні особливості (тип темпераменту, рівень тривожності, самооцінка, копінг-стратегії, локус контролю, життєстійкість тощо)
2. Історія життя (наявність психічних розладів, досвід перебування в травматичних ситуаціях, рівень соціальної підтримки)
3. Особливості когнітивної сфери (гнучкість мислення, стиль атрибуції, вміння аналізувати ситуацію та свій стан)
4. Вік та стать (у дітей та підлітків вища вразливість, жінки частіше страждають на ПТСР)

Українські вчені підкреслюють, що кожна людина є унікальною, має власну систему цінностей та підходить до різних ситуацій, зокрема конфліктних, виходячи з особистих переконань, установок та життєвого досвіду [39, с. 86]. Психологічний добробут, який розуміється як розвиток та продуктивність людини, істотно залежить від навколишнього середовища та різноманітних життєвих контекстів. Ці фактори впливають на здатність людини до самореалізації, що, своєю чергою, безпосередньо впливає на її здоров'я [44, с. 33].

Однак, враховуючи реальну ситуацію, яка на сьогодні склалася, однією з найуразливіших верств населення під час війни є молодь. Відчувши загальне почуття небезпеки та невизначеності, вони переживають втрату

особистих перспектив і мрій, втрату точки опори [51, с. 217]. Науковці (М. Левченко, С. Феденько, А.Форосян) у цьому контексті також наголошують, що процес адаптації молоді в умовах воєнного стану, довгий і складний, а часом навіть дуже проблематичний [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 188].

За О. Туриніною розум прагне підтримувати стан стабільності, і все, що порушує цю стабільність, витісняється. На відміну від фізичної травми, психічна може мати внутрішню природу. Друга важлива відмінність психічної травми полягає в тому, що вона невидима і об'єктивується непрямими ознаками – душевними стражданнями. Душевний біль запускає роботу захисних механізмів, зокрема механізмів витіснення і гальмування [47, с. 12-13].

Основним способом підвищення психологічного благополуччя та побудови продуктивних перспективних планів на майбутнє в складних життєвих умовах на думку Т. Титаренко є зміна ставлення до травми з простого і негативного на складне та полівалентне, тобто більш вірогідне посттравматичне зростання, трансформація його в багатоплановий [45, с. 7].

Ключовим компонентом полівалентного ставлення до травми є найбільш органічне включення цього досвіду в загальний життєвий досвід. Головне – не дати минулому, теперішньому і майбутньому розсипатися на окремі непов'язані елементи, не замінити пережитого, не намагатися забути абсолютно все, що було [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 87]. З часом досвід потрібно оцінювати та переосмислювати по-різному. Завдяки новій інтерпретації травматичних подій вони інтегруються в життєвий досвід індивіда і таким чином відбувається його автобіографічний нарратив [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 65-70].

Серед додаткових допоміжних способів підвищення психологічного благополуччя молоді в сучасних умовах війни та зростання їх суб'єктивної задоволеності життям слід назвати особистісну компетентність [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 9]:

- інтеграція травматичного досвіду;
- досягнення балансу між внутрішньою автономією та навичкою ефективної взаємодії з оточенням;
- підвищення самоефективності шляхом активізації відповідальності за майбутнє та подальший розвиток власного життя.

Що стосується сучасної молоді, необхідно також визначити характеристики для усунення та попередження психологічної травми та набуття певного психологічного благополуччя та позитивного погляду у майбутнє [45, с. 8]:

1. Комунікативний фактор – змістовне спілкування, почуття спільності та участь у групах однодумців. Без цього майже неможливо покращити психологічний добробут.

2. Просоціальний чинник – це правильна практика уваги до оточення, підтримка тих, хто її дійсно потребує, прихід на допомогу іншим незалежно від власних інтересів.

3. Внутрішній фактор – підвищує відповідальність особистості за все, що з нею відбувається. Розвиток внутрішніх траєкторій контролю сприяє пошуку та відкриттю нових смислів і ставить перспективні життєві виклики.

Вивчення студентських вікових особливостей щодо набуття психологічного благополуччя та формування позитивного майбутнього за О. Малихіна, спираючись на теорії К. Роджерса та Р. Бернса обґрунтовує індивідуальні здібності та прагнення особистості, самооцінку, її відносну стійкість, що досягається у зв'язку з формуванням «Я-концепції». Однак об'єктивна суперечність між «ідеальним Я» та «справжнім Я» може викликати тривогу, самонеприйняття, агресію, що неминуче призводить до неуспішності у навчанні, впливає на мотивацію здобувати знання та подальше професійне зростання [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 29], а пасивність заважає індивідуальному самовдосконаленню та реалізації всіх можливостей студента. Натомість, як наголошує Т. Омельченко активні й цілеспрямовані, працюючі, віддані улюбленим

діяльності студенти зберігають різноманітність інтересів, вміння збалансувати ділову діяльність, мають потребу в досягненні успіху **[Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 37]**.

Підтвердження взаємозв'язків, взаємозалежності характеристик розвитку особистості людини у молодому віці та особистісного зростання виявляється у ставленні молоді до навчання, здобуття знань з обраної професії, зростання, самовдосконалення, побудови планів на перспективу **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**. У. Михайлишин зауважує, що орієнтація на майбутнє позитивно впливає на формування особистості лише в тому випадку, якщо людина задовольняється реальністю. За сприятливих умов студенти шукають майбутнє не тому, що на сьогодні не відчують себе реалізованими, а тому, що майбутнє буде кращим **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**.

Наукові джерела (І. Марціновська, Д. Романовська, В. Харченко, М. Шугай, Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гридковець, М. Дж. Горовіц, Н. Вілнер, К. Гінзбург, М. Джаблоу та ін.) **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.;61;65]** наголошують, що психологічні наслідки травматичного стресу можуть мати своє продовження як затяжна або відстрочена реакція на ситуації, пов'язані з загрозою для життя або здоров'я індивіда.

Б. Компас та ін. Дж. Девід, Н. Ендлер та ін., А. Еверт у своєму огляді досліджень позитивних змін після травми підкреслюють важливість орієнтації на сильні сторони та ресурси особистості в процесі психологічної допомоги [37;59;60; 57;58]. Вони зазначають, що фокус на патології може обмежувати терапевтичний процес та перешкоджати розвитку життєстійкості особистості, зокрема молоді. Водночас підтримка конструктивних копінг-стратегій, заохочення до активного залучення у діяльність та сприяння

відчуттю ефективності можуть суттєво посилити адаптацію людини до наслідків травматичного досвіду.

Т. Титаренко підкреслює: «Так само, як минуле, у тих, хто глибоко переживає воєнні перипетії, майбутнє з його планами, надіями, перспективами відкладається, відсувається на далекі післявоєнні часи. А в тих, хто війни не помічає чи, точніше, намагається це робити, між теперішнім і майбутнім практично втрачається різниця. Ці люди поспішають ні в чому собі не відмовляти, моментально втілювати свої бажання, не відкладаючи на потім, не вдаючись до перспективного планування. Відповідно по-різному наповнюється смислове часове поле теперішнього, в якому зазвичай згортаються, інтегруються минуле і майбутнє» [43, с. 66].

Дослідники (С. Грабовська, Т. Равчина та інші) наголошують, що кожна людина унікальна і має власну систему цінностей, тому підходить до ситуацій, зокрема конфліктних, виходячи із своїх переконань, установок та життєвого досвіду [39, с. 86]. На психологічний добробут людини за словами Т. Титаренко значно впливає навколишнє середовище з різними життєвими контекстами, що визначає здатність до самореалізації, яка, в свою чергу, безпосередньо впливає на здоров'я [43, с. 33].

Отже, основними психологічними чинниками формування позитивного майбутнього молоді в умовах війни є:

1. Особистісні ресурси (життестійкість, оптимізм, копінг-стратегії, самоефективність, локус контролю, ціннісні орієнтації тощо)
2. Здатність до посттравматичного зростання (переосмислення досвіду, пошук нових смислів, розширення життєвих перспектив, духовний розвиток)
3. Соціальна підтримка (наявність близьких стосунків, включеність у громаду, почуття єдності та солідарності)
4. Активна життєва позиція (прагнення до самореалізації, постановка цілей, здатність впливати на обставини, вміння використовувати можливості)
5. Гнучкість мислення (вміння бачити альтернативи, адаптуватися до змін, інтегрувати різний досвід, утримувати баланс)

Отже, розвиток цих психологічних ресурсів потребує зусиль самої молоді людини, а також створення підтримуючого середовища з боку сім'ї, друзів, освітніх та соціальних інституцій, громади. Лише комплексний підхід допоможе молоді зберегти надію на майбутнє попри виклики війни.

1.3. Методи та підходи до формування позитивного майбутнього молоді в контексті війни

Процес формування позитивного майбутнього молоді в умовах війни є комплексним і багатограним. Він потребує застосування різних методів та підходів, які б допомогли молодим людям не лише впоратися з травматичним досвідом, але й розвинути навички життєстійкості, самоефективності, цілепокладання та проактивної життєвої позиції.

Розвиток навичок для позитивного майбутнього молоді вимагає інтегрованого підходу, оскільки різні аспекти цього процесу взаємопов'язані [38, с. 33-40].

1. Розглядаються три основні категорії навичок:

- Базові навички – наприклад, грамотність, яка є фундаментом для подальшого навчання.
- Соціально-емоційні навички – включають орієнтацію на цілі, відповідальне прийняття рішень, що вважаються критично важливими для особистісного розвитку.
- Професійні навички – охоплюють академічні та технічні здібності, які можуть бути розвинені через формальну освіту та професійну практику.

Часто молодь не отримує достатньо підтримки для розвитку важливих знань та впевненості, необхідних для політичної активності та лідерства, що позначається на їх готовності та здатності до громадської участі. Найефективніше навички здобуваються через практику, наприклад, у позашкільних заходах чи в діяльності поза освітніми установами, де молодь

бере на себе відповідальні ролі та співпрацює з іншими у досягненні спільних цілей [73].

2. *Здорові взаємовідносини та зв'язки* – це вимагає розвитку відповідних навичок налагодження взаємодій, формування стратегій для групування молоді та освітньої роботи щодо важливості міцних взаємин і групової взаємодії.

3. *Належність або членство у громадах та групах* – розробка відчуття приналежності, де молодь відчуває себе включеною незалежно від гендеру, етнічної приналежності, сексуальної орієнтації чи фізичних обмежень. Важливо забезпечити, щоб середовище, яке взаємодіє з молоддю, було безпечним та прийнятним, і що дорослі, які там працюють (наприклад, учителі), мали позитивні взаємодії та стосунки з молоддю. Ці позитивні стосунки важливі, оскільки вони часто стають основою для збільшення кількості партнерств між молоддю і дорослими, сприяючи розвитку життєвих навичок і підтримуючи взаємну відповідальність, яка є критичною для здорового розвитку молодих людей [72].

4. *Внесок у суспільні процеси*. Молодь часто активно залучена до політичних рухів, хоча їхня участь у формальних політичних партіях або процесах залишається обмеженою. Як формальне, так і неформальне залучення слід розглядати як значний внесок молоді в суспільне життя країни. Це підтримує активну участь молодих людей у розвитку і трансформації суспільства, в якому вони живуть [75].

5. *Позитивні очікування та сприйняття, суспільні норми*. Соціальні зміни вимагають критичного перегляду існуючих норм, особливо тих, що стосуються взаємодії між особами та групами. Важливо аналізувати, чи сприяють ці норми створенню сприятливого середовища для молоді, чи становлять перешкоду для її розвитку і соціальної інтеграції [22].

6. *Безпечний простір*. Для молоді важливо мати доступ до безпечних громадських просторів, де вони можуть збиратися, брати участь у заходах, які відповідають їхнім потребам і інтересам, бути активними учасниками в

процесах прийняття рішень та вільно висловлювати свої думки. У сучасному світі такі простори можуть бути створені також у цифровому форматі через Інтернет або за допомогою різноманітних інформаційно-комунікаційних технологій, що робить їх доступними для більш широкого кола молоді [74].

7. *Доступ до необхідних послуг.* Послуги, доступні молоді, повинні відображати їхні інтереси, враховувати важливість кожної особи та спільноти, яка впливає на вибір молоді. Важливо створити умови, за яких молодь не тільки буде використовувати ці послуги, але й звертатиметься за ними повторно, не боячись просити допомоги, коли це необхідно.

У контексті нашого дослідження, під час війни, ключовим є не тільки колективне навчання через практичну участь молоді в суспільних процесах, але й формування навичок на індивідуальному, сімейному та громадському рівнях. Важливо враховувати, що задоволення від процесу набуття нових навичок може бути так само значущим для розвитку особистості, як і самі навички [38, с. 33].

Т. Титаренко підкреслює, що одним з основних способів підвищення психологічного благополуччя молоді та формування позитивного майбутнього в умовах конфлікту є трансформація ставлення до травматичних подій. Замість сприйняття травми як виключно негативного досвіду, необхідно розглядати її як можливість для складного, багатопланового посттравматичного зростання. Це передбачає зміну ставлення до особистих переживань, до інших людей, до загального сприйняття світу та життєвих цілей [45, с. 7; 43, с. 7].

Інтеграція травматичного досвіду в загальний життєвий контекст є вирішальним аспектом. Це не означає забування або ігнорування минулого, але передбачає оцінку та переосмислення переживань з часом, що дозволяє впровадити ці досвіди в автобіографічний наратив особистості, сприяючи її психологічній резилієнтності та адаптації [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 65-70]. Такий підхід допомагає молоді не лише виживати у складних умовах, але й активно формувати своє майбутнє на основі

здобутого досвіду, роблячи їх учасниками свого життя, а не лише спостерігачами.

В умовах сучасних викликів, особливо під час війни, важливо враховувати додаткові способи підвищення психологічного благополуччя та позитивного ставлення до майбутнього молоді. Серед цих методів виокремлюють такі [45, с. 9]:

1. Інтеграція травматичного досвіду та його включення в автонаратив – цей процес допомагає осмислити та включити пережиті травми в особисту історію, що може сприяти психологічному зціленню.

2. Досягнення балансу між внутрішньою автономією та навичкою ефективної взаємодії з оточенням — важливо розвивати здатність до самостійних дій та водночас ефективної комунікації та взаємодії з іншими.

3. Підвищення самоефективності — шляхом активізації відповідальності за власне майбутнє та подальший розвиток власного життя, що сприяє зміцненню віри у власні сили та можливості.

Для досягнення цих цілей можуть застосовуватися різні психологічні методи та практики:

1. *Психологічне консультування* — набір короткострокових заходів, які включають інформування про соціальні виклики, надання емоційної підтримки, допомогу в ухваленні рішень, а також оцінку особистих ресурсів для зміни обставин чи поведінки [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 8; **Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 178;40, с. 23].

2. *Психологічна підтримка* — може включати моніторинг життєвих умов, консультування, сприяння, взаємодопомогу в групах, залучення до активностей у нових умовах, що сприяє адаптації та розвитку [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**; **Помилка! Джерело посилання не знайдено.**; **Помилка! Джерело посилання не знайдено.**; **Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

3. *Психотерапія* – практикується у двох основних напрямках [48;49]:

- профілактика серед здорової частини населення для запобігання гострим та відстроченим психічним розладам
- психотерапія та психопрофілактика для осіб з уже розвиненими психічними порушеннями.

Загальний підхід до психологічної допомоги молоді в аспектах набуття психологічного благополуччя та формування перспектив на майбутнє заснований на аналізі різноманітних джерел, включає комплекс заходів з підтримки, які впроваджуються психологами та педагогами [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 8-9; Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 179; Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 24].

1. Просвітницько-інформаційна діяльність передбачає надання інформації постраждалим про психологічні реакції в екстремальних умовах, розвиток умінь керувати власними ресурсами, надання термінової допомоги, освіти в сфері самопомоги.

2. Важливим є соціально-педагогічне втручання, яке включає визначення плану дій, розгляд альтернативних шляхів розв'язання проблем, допомогу в складних ситуаціях, координацію зусиль оточення, створення груп підтримки.

3. Соціально-психологічна підтримка передбачає розробку програм роботи, вивчення різних підходів до життєвих проблем, супровід у складні періоди, залучення родичів та близьких.

4. Інтеграція як метод включає пошук альтернативних рішень, визначення здібностей та талантів, заохочення активності особистості.

5. Корекція взаємовідносин та реабілітація – створення ситуацій для відпрацювання конструктивних патернів поведінки, фокусування на сферах успішної діяльності, підтримка ініціатив, відновлення втрачених навичок за допомогою фахівців.

Загалом, ці методи психологічної роботи спрямовані на відновлення психологічного благополуччя, підвищення стресостійкості, розвиток

конструктивних копінг-стратегій, актуалізацію внутрішніх ресурсів для подолання наслідків травми та побудови позитивних життєвих перспектив.

Вагому роль у процесі формування позитивного майбутнього відіграє робота з власним набутим досвідом особистості. Як зазначає Т. Титаренко, відношення до визначення критичних моментів в житті особистості визначається як період реконструкції, перебудови життєвого світу, що стимулює руйнування віджилих взаємин і вироблення більш адекватного ставлення до часу життя, міри самореалізації [42, с. 56;46, с. 49].

Серед шляхів профілактики та пом'якшення кризових станів дослідниця називає своєчасне запровадження нової життєвої парадигми. «Людина стимулює дебют життєвої кризи, завзято тримаючись за свою константну життєву модель. Шлях неухильної розробки однієї парадигми життєтворчості та раптової відмови від неї, коли проблеми стають надто складними, а особистість ще не готова запропонувати нову, більш адекватну модель життя, є шляхом стрибкоподібного, кризового розвитку» [42, с. 57]. Водночас безкризовий розвиток передбачає постійний процес переосмислення та реконструкції життєвого наративу відповідно до мінливих обставин та викликів.

В умовах війни важливим аспектом є психолого-педагогічна підтримка студентської молоді, зокрема в питаннях побудови планів на майбутнє. Ця підтримка, на думку С. Харченко, «може бути представлена як система визначення основних пріоритетів, інтересів, цілей, можливостей і перешкод (проблем), які перешкоджають досягненню бажаних результатів у навчальній діяльності студента. Одночасно при цьому необхідно зосередити увагу на реальних і потенційних можливостях і здібностях» [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 92].

Психологічна підтримка, як зазначає дослідниця, «є багатограним процесом, який зосереджується на позитивних якостях та уподобаннях особистості, відновленні довіри до себе та своїх можливостей, усунення

дестабілізаційних зовнішніх і внутрішніх факторів, сприяння підвищенню опірності» [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 92].

Психологічний супровід «характеризується встановленням характеру особистісних проблем, наданням допомоги у їх вирішенні, організацією необхідної профілактичної роботи. Психологічна підтримка допомагає студентам впоратися з труднощами та проблемами, що виникають у навчанні та житті» [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 92].

Одним із ефективних підходів до формування позитивного майбутнього молоді є розвиток копінг-стратегій - адаптивних методів поведінки, спрямованих на протистояння стресу та побудову перспектив [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 17]. В психологічних дослідженнях виділяються такі ключові копінг-стратегії: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання» [Помилка! Джерело посилання не знайдено.].

Стратегія «розв'язання проблем» займає центральне місце в копінг-поведінці, вона орієнтована на пошук альтернативних рішень, які допомагають подолати стресову ситуацію. Численні вчені (Е. Грінглас, С. Хан, А. Інкелас, Х. Лейдерман, П. Міллер, С. Девідсон, Р. Мосс, Д. Ойзерман та ін.) вказують, що ця стратегія сприяє психологічному дозріванню, соціальній адаптації та розвитку в різних групах населення [62;63;66;69;70;71].

«Активізація соціальної підтримки» як копінг-стратегія передбачає звернення до активного спілкування з оточенням (друзі, родичі, фахівці) для отримання емоційної та інструментальної підтримки у важкі періоди. Це допомагає ідентифікувати джерела соціальної підтримки і розвинути відповідні когнітивні, поведінкові та емоційні стратегії подолання стресу [Помилка! Джерело посилання не знайдено.].

Стратегія «уникання» спрямована на відновлення емоційної рівноваги шляхом ігнорування проблеми, втечі у фантазії чи вживання психоактивних

речовин. Однак, ця стратегія вважається недостатньо конструктивною для розв'язання проблем **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**.

В. Власов, К. Лукавецький та Г. Толкачева вивчають копінг-поведінку як індивідуальний підхід молоді до розв'язання проблемних ситуацій, що охоплює широкий спектр активностей - від психологічних захистів до свідомого подолання труднощів **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**.

В. Пічурін наголошує на важливості гнучкості та варіативності у використанні копінг-стратегій залежно від конкретної проблеми, що сприяє ефективному її вирішенню. Зокрема, в освітніх установах дослідник виділяє адаптивні, неадаптивні та дезадаптивні форми копінг-поведінки студентів **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**.

За дослідженнями І. Корнієнко, в юнацькому віці зростає використання проблемно-орієнтованого копінгу та знижується застосування стратегій, пов'язаних з уникненням. У дорослому ж віці більш поширеними стають стратегії самоконтролю, прийняття відповідальності, планування рішень порівняно зі стратегіями пошуку соціальної підтримки та уникнення [41, с. 235].

О. Ігумнова відзначає, що серед студентської молоді найбільш поширені емоційно-орієнтовані копінг-стратегії – уникнення, дистанціювання, пошук соціальної підтримки. Проблемно-орієнтовані стратегії (прийняття відповідальності, планування, позитивна переоцінка, самоконтроль) використовуються близько половиною опитаних. Тому важливо враховувати специфіку стресових ситуацій при вивченні копінг-поведінки **[Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 28, 32]**.

Розвиток конструктивних копінг-стратегій, на думку фахівців, може значно підвищити ресурсні можливості молодих людей у подоланні наслідків травматичного стресу та формуванні позитивного сприйняття майбутнього.

Вибір конкретних методів і підходів психологічної роботи залежить від індивідуальних потреб, особливостей травматичного досвіду, етапу

відновлення тощо. Основна мета – сприяти процесам посттравматичного зростання, інтеграції травматичних переживань в життєвий наратив, відновленню почуття контролю та самоефективності, розвитку навичок активного копіngu та ціле покладання [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Завдання психолога – допомогти клієнту віднайти внутрішні та зовнішні ресурси для подолання наслідків травми, зміцнити переконання у власній здатності впливати на своє життя, розвинути навички активного копіngu та цілепокладання, коли це враховує підтримку природного механізму посттравматичного зростання, який може бути заблокований надмірним стресовим навантаженням. Серед конкретних методів психологічної роботи, спрямованих на фасилітацію посттравматичного зростання, можна відзначити наступні [43;77;59;60;57]:

1. Психоедукація щодо природи стресових реакцій, ПТСР та посттравматичного зростання, яка допомагає нормалізувати досвід постраждалих та зменшити самостигматизацію.

2. Когнітивно-поведінкова терапія, що дозволяє опрацювати дисфункційні думки та переконання, пов'язані з травмою, та розвинути адаптивні копінг-стратегії.

3. Методи наративної експозиції та переписування травматичної історії, які сприяють інтеграції травматичного досвіду та реконструкції життєвого наративу.

4. Екзистенційно-гуманістичні підходи, орієнтовані на пошук нових життєвих смислів, цінностей та цілей, актуалізацію автентичного самовираження.

5. Групова та сімейна терапія, що дозволяє відновити зв'язок з іншими, отримати підтримку та визнання, розвинути емпатію та комунікативні навички.

6. Методи тілесно-орієнтованої терапії, які працюють з наслідками травми на тілесному та психофізіологічному рівнях.

7. Арт-терапевтичні та креативні методи, що дають змогу символічно виразити травматичні переживання та знайти нові ресурсні стани.

Важливо зазначити, що процес посттравматичного зростання не є лінійним чи універсальним – він унікальний для кожної людини та залежить від багатьох чинників. Завдання психолога – з повагою та розумінням супроводжувати клієнта в цьому процесі, створюючи безпечний терапевтичний простір.

Окрім роботи з наслідками травматичного досвіду, вкрай важливим є розвиток загальних життєстійкості та резилієнтності особистості й соціальних груп. Як зазначає Т. Титаренко, травма може стати поштовхом до переосмислення життя, пошуку нових смислів та траєкторій розвитку. Проте посттравматичне зростання – це лише один з механізмів формування позитивного майбутнього, який потребує активізації інших життєтворчих практик та ресурсів людини [43].

Зокрема, доцільним є розвиток активної життєвої позиції, проактивного ставлення до власного майбутнього. Це передбачає формування навичок самодетермінації, усвідомленого цілепокладання, прийняття відповідальності за своє життя та рішучості в досягненні цілей.

Важливу роль у цьому процесі відіграють сприятливе соціальне середовище та підтримка з боку різних інституцій - сім'ї, освітніх закладів, громадських організацій тощо. Як слушно зауважують К. Террел., Б. Стентон, Х. Хамаді, Дж. Мертен., Н. Куїнн навіть в умовах хронічного стресу людина може знаходити смисл та радість у повсякденних практиках піклування про себе та інших, творчого самовираження, духовного пошуку [76]. Науковці (М. Левченко, С. Феденько, А.Форосян) наголошують, що процес адаптації молоді в умовах воєнного стану, довгий і складний, а часом навіть дуже проблематичний. Він характеризується повною відмовою від звичного способу життя та входженням у нове невідоме доросле життя, в якому необхідно думати не тільки про навчання, а й про те, як вижити під час

війни, убезпечити себе та своїх рідних, допомогти армії та країні [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Загалом, формування позитивного майбутнього молоді в умовах війни потребує комплексного підходу, що поєднує індивідуальну психологічну роботу, розвиток резилієнтності на груповому рівні та створення сприятливого соціального середовища. Лише завдяки злагодженим зусиллям різних інституцій та фахівців можна допомогти молодим людям впоратися з травмою, відновити психологічні ресурси та сформувати дієві стратегії досягнення бажаного майбутнього.

Таким чином, ключовими методами та підходами психологічної роботи в цьому напрямку можна вважати:

1. Інтеграцію травматичного досвіду в життєвий наратив особистості (методи наративної терапії, автобіографічні практики, реконструкція ідентичності тощо).

2. Розвиток активних копінг-стратегій, здатності до самодетермінації та цілепокладання (когнітивно-поведінкові, екзистенційні методи, психологічне консультування).

3. Відновлення зв'язку з власними ресурсами, автентичне самовираження, пошук нових смислів (арт-терапія, тілесно-орієнтовані практики, гуманістична психологія).

4. Групову та сімейну терапію для відновлення почуття спільності, соціальної підтримки та налагодження стосунків.

5. Психоедукацію, розвиток взаємодопомоги та життєтворчих практик у освітньому середовищі.

6. Створення сприятливого соціального середовища, можливостей для самореалізації та розкриття потенціалу (співпраця різних інституцій та фахівців).

Отже, конкретний вибір методів формування позитивного майбутнього у молоді в умовах війни та значного стресового навантаження, пов'язаного з цими обставинами має ґрунтуватися на потребах конкретної особистості чи

групи людей молодого віку та спиратися на нові наукові дослідження у сфері психотравматології, посттравматичної реабілітації та розвитку життєстійкості. Лише за такого комплексного та виваженого підходу можливо ефективно допомогти молодим українцям подолати наслідки війни та розбудувати позитивне майбутнє для себе й усієї країни.

Висновки до розділу 1

Отже, у даному розділі розглянуто теоретико-методологічні засади дослідження психологічних умов формування позитивного майбутнього молоді в контексті війни. Здійснено аналіз феномену позитивного майбутнього особистості у психологічній науці. Встановлено, що позитивне майбутнє є інтегральним конструктом, який включає оптимістичний світогляд, цілепокладання, відчуття смислу та самоефективності. Формування позитивного майбутнього молоді пов'язане з такими концептами як життєстійкість, психологічне благополуччя, посттравматичне зростання, часова перспектива. Виявлено, що в умовах мультикризової реальності здатність молоді конструктивно долати негаразди, трансформувати травматичний досвід, створювати оптимістичні життєві проєкти набуває особливого значення.

Визначено психологічні чинники та умови формування позитивного майбутнього молоді в контексті війни. До них віднесено особистісні ресурси (життєстійкість, оптимізм, копінг-стратегії), здатність до посттравматичного зростання, соціальну підтримку, активну життєву позицію, гнучкість мислення. Підкреслено, що розвиток цих психологічних ресурсів потребує зусиль самої молодої людини, а також створення підтримуючого середовища з боку сім'ї, друзів, освітніх та соціальних інституцій, громади.

Розглянуто основні методи та підходи до формування позитивного майбутнього молоді в контексті війни. Серед них виокремлено інтеграцію травматичного досвіду в життєвий наратив особистості, розвиток активних копінг-стратегій, здатності до самодетермінації та цілепокладання,

відновлення зв'язку з власними ресурсами, автентичне самовираження, пошук нових смислів, групову та сімейну терапію для відновлення почуття спільності, психоедукацію, розвиток взаємодопомоги та життєтворчих практик у освітньому середовищі. Потрібно наголосити, що конкретний вибір методів має ґрунтуватися на потребах конкретної особистості чи групи і спиратися на найновіші наукові дослідження у сфері психотравматології та розвитку життєстійкості сучасної молоді в умовах необхідності продовження навчання, становлення в професійній сфері в умовах війни.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО МАЙБУТНЬОГО МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ (НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ)

2.1. Вибірка та процедура дослідження

Повномасштабна війна в Україні актуалізувала потребу в комплексному вивченні психологічних факторів, які сприяють формуванню позитивного майбутнього молоді в умовах війни. Студентська молодь опинилася в особливо вразливому становищі, зіткнувшись не лише з загрозами фізичній безпеці, але також з невизначеністю життєвих планів, цінностей та перспектив. В таких екстремальних обставинах молоді люди можуть переживати наслідки значного стресу, мати симптоми ПТСР, застосовувати непродуктивні допінг-стратегії та мати низький рівень психологічного благополуччя, що пов'язано з песимізмом щодо власного майбутнього. Водночас саме студентство є найбільш перспективною та динамічною частиною суспільства, носієм потенціалу відновлення та розвитку країни.

Емпіричне дослідження було організовано та реалізовано з метою поглибленого вивчення психологічних факторів, які впливають на формування позитивного бачення майбутнього у студентської молоді в умовах війни. На основі даних дослідження будуть сформульовані практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя та адаптації студентської молоді до умов воєнного часу.

Завданнями емпіричного дослідження є:

1. Організувати та провести емпіричне вивчення психологічних чинників формування позитивного майбутнього студентської молоді в умовах війни (зокрема з використанням онлайн-платформ для опитувань та з дотриманням етичних принципів добровільності і анонімності).

2. Здійснити діагностику наявності та рівнів прояву симптомів ПТСР у досліджуваних, рівнів посттравматичного зростання молоді в умовах війни, рівні застосування певних копінг-стратегій та психологічного благополуччя, за допомогою психодіагностичних методик (комплексно оцінюючи їх актуальний психологічний стан та особистісні ресурси в контексті переживання війни).

3. Провести аналіз та інтерпретацію отриманих емпіричних даних та на їх основі сформулювати висновки щодо основних психологічних умов та факторів розвитку позитивного майбутнього студентської молоді (визначивши найбільш значущі предиктори життєстійкості та оптимізму).

Вибірка дослідження: враховуючи специфіку теми та соціокультурний контекст воєнного стану в Україні, було вирішено зосередитися на студентській молоді віком від 17 до 25 років, загальною кількістю 50 осіб. До вибірки увійшли студенти різних спеціальностей та закладів вищої освіти з різних регіонів України, в тому числі з областей, що зазнали найбільшого впливу бойових дій. Такий підхід дозволяє охопити достатньо репрезентативну вибірку, яка відображає розмаїття студентства в масштабах країни.

Досліджувані були обрані серед студентів, що продовжують навчання під час війни, що дало змогу оцінити їх актуальний психологічний стан та ставлення до майбутнього в реальному контексті. Дослідження було організовано з дотриманням етичних принципів добровільності участі та анонімності даних. Для охоплення студентів з різних куточків країни та забезпечення їх безпеки опитування проводилося онлайн з використанням соцмереж..

Емпіричне дослідження психологічних умов формування позитивного майбутнього студентської молоді в контексті війни було організовано за наступними етапами:

1. *Підготовчо-організаційний етап* передбачав обґрунтування вибірки, підбір психодіагностичних методик. Дані, зібрані за допомогою надійного та валідного інструментарію, стали основою для аналізу психологічних умов життєстійкості та оптимізму молоді в кризових обставинах.

2. *Діагностичний етап* був спрямований на ґрунтовне вивчення психологічного стану студентської молоді, що зазнала впливу війни та продовжує навчання в цих надскладних умовах. На цьому етапі використовувався комплекс психодіагностичних методик для оцінки різних актуальних аспектів психологічного функціонування студентів: наявності ПТСР, перспективи посттравматичного зростання, використання продуктивних копінг-стратегій та рівні психологічного благополуччя студентів .

3. *Аналітичний етап* передбачав статистичну обробку та якісний аналіз отриманих емпіричних даних. Першочерговим завданням було систематизувати масив зібраної інформації, представити її у вигляді таблиць та діаграм задля унаочнення результатів. Це дало змогу виявити основні тенденції та закономірності в особливостях психологічного стану та формування позитивного майбутнього студентів, що зазнали впливу війни.

4. *Узагальнювальний етап*, що завершував процес дослідження зумовив формулювалися висновків щодо психологічних умов та факторів розвитку оптимістичного світогляду студентства в умовах війни. Також розроблялися тренінгові корекційна програма та практичні рекомендації щодо психологічної підтримки студентської молоді в кризових обставинах.

Отже, теоретичний аналіз проблеми формування позитивного майбутнього молоді в умовах війни дозволив з'ясувати психологічну сутність цього феномену, основні чинники та механізми його розвитку в кризових обставинах, а також окреслити сучасні наукові підходи до психологічної підтримки студентства. Ці теоретичні висновки стали основою для планування та проведення емпіричного дослідження.

2.2. Методологічні засади емпіричного дослідження

Підбір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до мети та предмету емпіричного дослідження, з урахуванням надійності та валідності кожної методики, її придатності для використання на вибірці студентської молоді. У межах емпіричного вивчення психологічних умов формування позитивного майбутнього студентів в контексті війни було застосовано чотири основні психодіагностичні методики:

Методика №1 – Опитувальник травматичного стресу та гіподинамічного травматологічного синдрому (ГТС) на основі критеріїв, які знаходяться в DSM-4 [Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.] (Додаток А).

Мета застосування: діагностика наявності та вираженості симптомів ПТСР у студентів, які перебувають в умовах тривалого воєнного стресу. Вона дозволяє оцінити інтенсивність таких проявів як повторне переживання травми, уникнення, гіперзбудливість, дистрес та дезадаптацію.

Цей опитувальник є одним з найбільш широко використовуваних інструментів для діагностики посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та гострого стресового розладу (ГСР). Він базується на критеріях, визначених у Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів (DSM-4), що забезпечує його відповідність міжнародним стандартам.

Опитувальник складається з 83 тверджень, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою, що дозволяє отримати кількісні показники вираженості симптомів ПТСР. Окрім загального рівня ПТСР, методика дає змогу оцінити такі параметри як «Події травми», «Вторгнення», «Уникнення», «Гіперактивація», «Дистрес та дезадаптація», що є ключовими критеріями діагностики цього розладу.

У контексті дослідження особливостей прояву ПТСР у молоді, дозволяє визначити поширеність та інтенсивність симптомів ПТСР серед досліджуваної групи, а також проаналізувати специфіку їх впливу на формування у молодій людини позитивного майбутнього.

Методика №2 – Опитувальник посттравматичного зростання PTGI
[Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.] (Додаток Б).

Мета застосування даного опитувальника – визначення рівня та специфіки позитивних особистісних трансформацій студентів внаслідок переживання травматичного досвіду війни, виявлення змін у сферах ставлення до інших, нових можливостей, сили особистості, духовних змін та підвищення цінності життя.

Опитувальник PTGI (Post-Traumatic Growth Inventory) є валідним та надійним інструментом для оцінки позитивних психологічних змін, які людина може відчувати після переживання травматичної події. Ці зміни можуть стосуватися самосприйняття, міжособистісних стосунків, життєвої філософії та духовності. Опитувальник містить 21 твердження, які респондент оцінює за шкалою від 0 до 5 балів, визначаючи ступінь позитивних змін у різних сферах життя. Шкали опитувальника («Посттравматичне зростання», «Відношення до інших», «Нові можливості», «Сила особистості», «Духовні зміни», «Підвищення цінності життя») дають змогу комплексно оцінити феномен посттравматичного зростання.

Виявлення сфер, в яких відбуваються позитивні зміни, може допомогти у розробці психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку та посилення процесу посттравматичного зростання, що є важливим аспектом психологічної роботи з постраждалими в умовах війни населенням.

Методика №3 – Опитувальник подолання стресу COPE (Coping Orientation to Problems Experienced Inventory) Ч. Карвера, М. Шаєра та Дж. Вайнтрауба **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.]** (Додаток В).

Мета застосування даної шкали – оцінка наявності та ефективності продуктивних і непродуктивних копінг-стратегій студентів в умовах воєнного стресу. Опитувальник охоплює широкий спектр когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій подолання, включаючи активне

подолання, пошук соціальної підтримки, планування, позитивне переформулювання тощо.

Опитувальник COPE є багатовимірним інструментом, призначеним для вимірювання різних копінг-стратегій, які люди використовують у відповідь на стресові ситуації. Він охоплює широкий спектр когнітивних та поведінкових стратегій подолання стресу, як продуктивних, так і непродуктивних. Опитувальник містить 60 тверджень, які утворюють 15 шкал, серед яких «Позитивне переформулювання», «Активне подолання», «Планування», «Гумор» та інші. Респонденти оцінюють, наскільки часто вони використовують кожну стратегію за 4-бальною шкалою.

Виявлення домінуючих стратегій подолання стресу може допомогти зрозуміти, як молодь може впоратися з психологічними наслідками перебування під дією значного стресового навантаження з умовою необхідності продовжувати навчання, а також які з цих стратегій можуть бути більш адаптивними в контексті необхідності формування позитивного майбутнього. Ці дані можуть бути використані для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку ефективних копінг-стратегій та корекцію непродуктивних способів подолання стресу.

Методика №4 – Опитувальник благополуччя PERMA-Profilier
[Помилка! Джерело посилання не знайдено.] (Додаток Г).

Метою застосування даного інструменту є комплексна оцінка загального рівня психологічного благополуччя студентів за 5 показниками: позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс та досягнення. Ці показники особливо важливі в контексті аналізу особистісних ресурсів життєстійкості в кризових умовах та перспективи формування позитивного майбутнього.

Опитувальник PERMA-Profilier базується на теорії благополуччя М. Селігмана і призначений для комплексної оцінки психологічного благополуччя особистості. Модель PERMA розглядає благополуччя як багатовимірний конструкт, що складається з п'яти ключових елементів:

Позитивні емоції (Positive Emotions); Залученість (Engagement); Взаємини (Relationships); Сенс (Meaning); Досягнення (Accomplishment).

Опитувальник містить 23 твердження, які вимірюють кожен з цих елементів, а також додаткові показники, такі як щастя, негативні емоції та здоров'я. Респонденти оцінюють кожне твердження за 10-бальною шкалою. У контексті дослідження особливостей та перспектив формування позитивного майбутнього у молоді опитувальник PERMA-Profilер дозволяє комплексно оцінити рівень психологічного благополуччя молодих людей, які зіткнулися з травматичним досвідом війни. Аналіз результатів за окремими шкалами може виявити сфери, в яких вони відчують найбільші труднощі та виявити ресурси, на які вони можуть спиратися в процесі подолання наслідків травматичного досвіду та побудови позитивних планів на майбутнє. Ці дані можуть бути використані для розробки індивідуалізованих стратегій психологічної допомоги, спрямованих на підтримку та відновлення психологічного благополуччя постраждалих від бойових дій та терористичних атак молодих людей, зокрема студентської молоді.

Характеристики змісту показників за кожною окремою методикою діагностування представлені в таблицях 2.1 та 2.2.

Таблиця 2.1

Значення показників за методиками №1, №2

Шкали	Методика №1 Рівні ПТРС (бали)		
	Низький	Середній	Високий
ПТРС	83-115	116-144	145-177
Події травми	3-6	7-10	11-13
Вторгнення	12-22	23-33	34-45
Уникнення	15-26	27-38	39-50
Гіперактивація	25-40	41-56	57-70
Дистрес та дезадаптація	7-14	15-22	23-30
Шкали	Методика №2 PTGI Рівні посттравматичного зростання (бали)		
	Низький	Середній	Високий
Посттравматичне зростання	28-46	47-65	66-83
Відношення до інших	7-13	14-20	21-27

Нові можливості	7-11	12-17	18-23
Сила особистості	5-10	11-15	16-20
Духовні зміни	1-3	4-6	7-10
Підвищенні цінності життя	2-5	6-10	11-15

Таблиця 2.2

Значення показників за методикою №3, №4

Шкали	Методика №3 COPE		
	Рівні подолання стресу (бали)		
	Низький	Середній	Високий
Позитивне переформулювання	6-9	10-13	14-16
Мисленнєве уникнення проблеми	5-8	9-12	13-16
Концентрація на емоціях	6-9	10-13	14-16
Інструментальна соціальна підтримка	5-8	9-12	13-16
Активне подолання	6-9	10-13	14-16
Заперечення	4-6	7-9	10-12
Звернення до релігії	4-5	6-8	9-10
Гумор	6-9	10-13	14-16
Поведінкове уникнення проблеми	5-6	7-9	10-12
Стримання подолання	5-7	8-10	11-13
Емоційна соціальна підтримка	4-6	7-10	11-14
Використання «заспокійливих»	4-7	8-10	11-14
Прийняття	4-6	7-9	10-13
Подавлення діяльності, що конкурує	6-8	9-11	12-15
Планування	7-9	10-13	14-16

Таблиця 2.3

Шкали	Методика №4 PERMA-Profiler		
	Рівні благополуччя (бали)		
	Низький	Середній	Високий
Загальний показник благополуччя	4.6-6.0	6.1-7.5	7.6-8.8
Позитивні емоції	3.0-4.9	5.0-6.9	7.0-9.3
Залученість	4.5-6.0	6.1-7.6	7.7-9.2
Взаємовідносини	2.0-3.9	4.0-6.9	7.0-9.3
Сенс	3.0-4.0	4.1-6.9	7.0-9.0
Досягнення	2.0-4.5	4.6-6.0	6.1-8.6
Щастя	1.0-4.0	4.1-7.0	7.1-10.0
Негативні емоції	1.0-4.0	4.1-7.0	7.1-10.0
Здоров'я\сили	5.3-6.9	7.0-8.5	8.6-9.7
Самотність	0-3	4-7	8-10

Дані методики були підбрані з урахуванням поставлених дослідницьких завдань та специфіки вибірки студентської молоді в умовах тривалого воєнного конфлікту. Використання цих чотирьох методик у комплексі дозволяє всебічно дослідити особливості формування позитивного майбутнього у студентів, враховуючи не лише можливі симптоми посттравматичного розладу, а також потенціал посттравматичного зростання, специфіку копінг-стратегій та рівень психологічного благополуччя, що є основою для побудови планів, продовження успішного навчання та перспектив для професійного становлення. Такий підхід забезпечує ґрунтовне розуміння психологічних наслідків перебування молоді в умовах війни та створює основу для розробки ефективних інтервенцій, спрямованих на психологічну підтримку молоді.

Отже, у даному дослідженні вибір методів здійснювався з урахуванням специфіки поставлених завдань та особливостей досліджуваної групи – людей молодого віку – студентів вітчизняних вишів, які зазнали впливу воєнних подій. Діагностичний інструментарій підбирався відповідно до предмета емпіричного дослідження та придатності застосування кожної методики на досліджуваній групі.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних умов формування позитивного майбутнього молоді в контексті війни

Проведена діагностика за зазначеними методиками та зроблений кількісний і якісний аналіз отриманих показників. Отримані загальні результати кожного з досліджуваних представлені у вигляді таблиць та діаграм. Представлені узагальнені емпіричні результати досліджуваних до та після проведення заходів психологічного впливу в процесі проведення експерименту.

Результати опитування респондентів представлені у Додатку Д.

За узагальненими результатами опитування вибірки за методикою №1 Опитувальник травматичного стресу та ГТС отримані дані наявності та рівнів симптомів ПТСР у досліджуваних, які представлені у таблиці 2.4 та на рис. 2.1.

Таблиця 2.4

Результати діагностування за Методикою №1 – Опитувальник травматичного стресу та ГТС (кількість учасників n=50)

№	Методика №1 ГТС Шкали	Рівні					
		Кількість учасників (%)					
		низький		середній		високий	
		Кількість учасників	%	Кількість учасників	%	Кількість учасників	%
1	ПТСР	12	24%	26	52%	10	20%
2	Події травми	12	24%	24	48%	14	28%
3	Вторгнення	17	34%	16	32%	17	34%
4	Уникнення	16	32%	22	44%	12	24%
5	Гіперактивація	17	34%	21	42%	12	24%
6	Дистрес та дезадаптація	14	28%	25	50%	11	22%

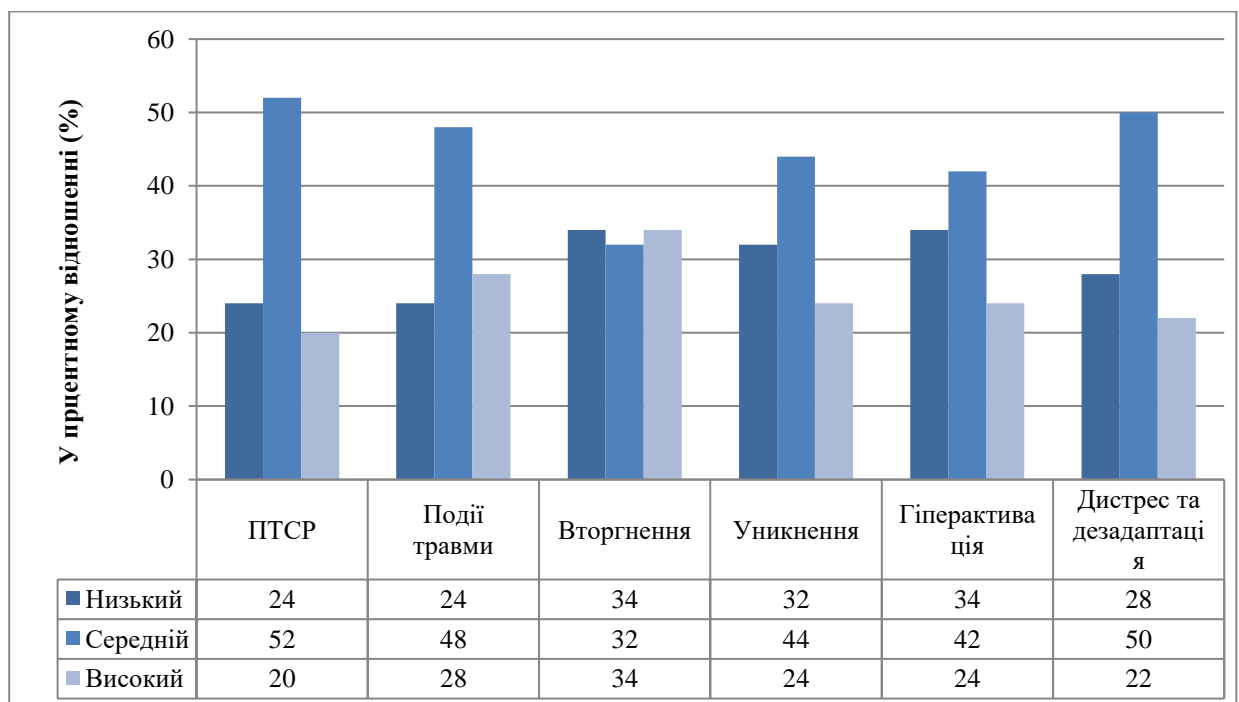


Рис. 2.1. Результати діагностування за Методикою №1

За результатами опитування отримані наступні показники рівнів ПТСР у досліджуваних студентів:

Ра загальним показником ПТСР у 12 респондентів (24%) спостерігається низький рівень, у 26 (52%) – середній і у 10 (20%) – високий. Отже, більшість студентів демонструють помірні або низькі рівні симптомів посттравматичного стресового розладу.

За шкалою «Події травми» розподіл за рівнями є наступним: 24% – низький, 48% – середній, 28% – високий. Це може свідчити про те, що безпосередня інтенсивність травматичних подій та можливі прояви ПТСР не є визначальним чинником у формуванні позитивних планів на майбутнє у молоді.

Найбільша частка з високим рівнем спостерігається за шкалою «Вторгнення» – 34%. Це вказує на нав'язливість спогадів та переживань, пов'язаних з травмою, у значної частини студентів.

За шкалою «Уникнення», «Гіперактивність», а також «Дистрес та дезадаптація» більшість респондентів (від 42 до 50 %) мають середній рівень, однак за даними шкалами також спостерігається високий рівень у загалом 22-24% респондентів.

Таким чином, у певної частини студентської молоді спостерігаються симптоми ПТСР на тлі воєнних подій. При цьому ключовими проявами є психоемоційна нестабільність та збудливість. Однак більшість демонструє помірні або низькі рівні розладу, що є ресурсом для підтримки позитивного бачення майбутнього.

За узагальненими результатами опитування вибірки за методикою №2 – Опитувальник посттравматичного зростання PTGI отримані дані рівнів посттравматичного зростання, які представлені у таблиці 2.5 та на рис. 2.2.

Таблиця 2.5

Результати діагностування за Методикою №2 – Опитувальник
посттравматичного зростання PTGI (кількість учасників n=50)

№	Методика №2 посттравматичного зростання PTGI Шкали	Рівні Кількість учасників (%)					
		низький		середній		високий	
		Кількість учасників	%	Кількість учасників	%	Кількість учасників	%
1	Посттравматичне зростання	8	16%	32	64%	10	20%
2	Відношення до інших	10	20%	25	50%	15	30%
3	Нові можливості	16	32%	17	34%	17	34%
4	Сила особистості	18	36%	25	50%	7	14%
5	Духовні зміни	15	30%	20	40%	15	30%
6	Підвищені цінності життя	7	14%	34	68%	9	18%

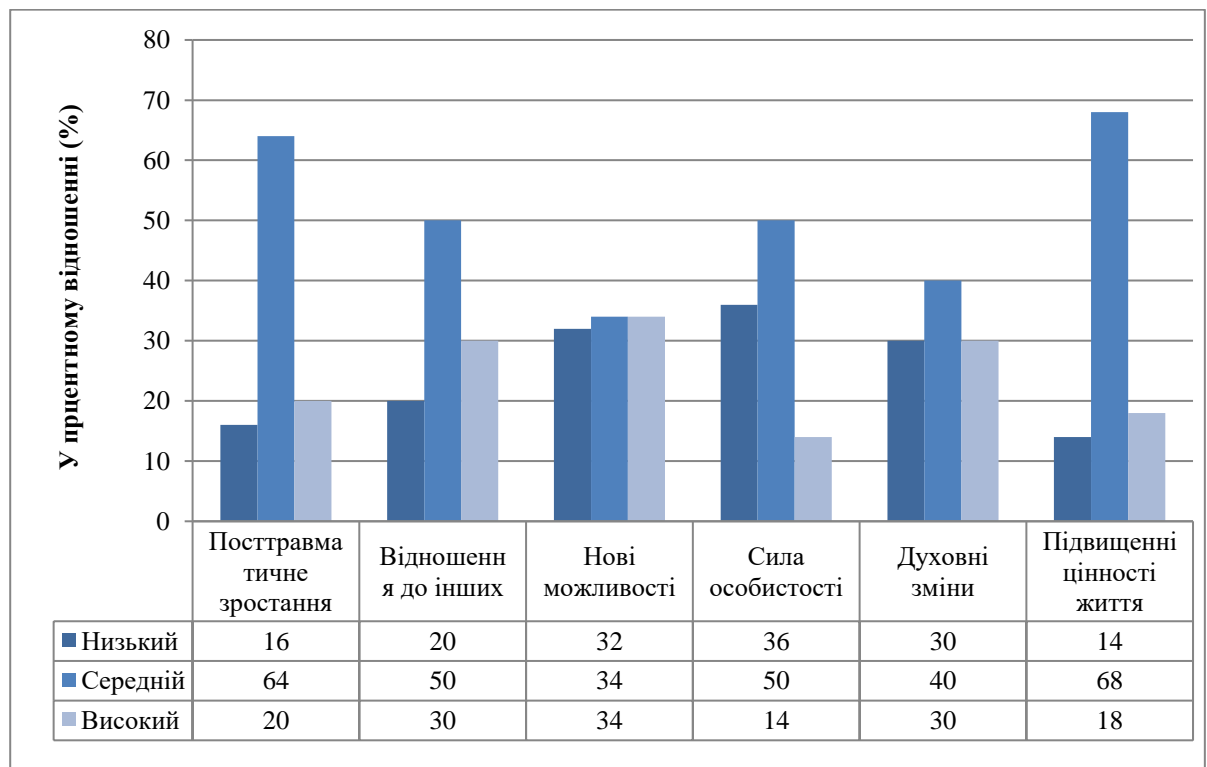


Рис. 2.2. Результати діагностування за Методикою №2

За загальним показником посттравматичного зростання 32 студенти (64%) демонструють середній рівень, 10 (20%) - високий і 8 (16%) - низький. Тобто більшість учасників виявляють ознаки позитивних психологічних змін внаслідок зіткнення з травматичним досвідом війни.

За шкалою «Сила особистості» найбільший відсоток (50%) мають середні показники. Це може свідчити про те, що травматичні події сприяли помірному зростанню впевненості у власних силах та самоефективності у половини студентів.

Водночас за шкалою «Нові можливості» 34% респондентів мають як низькі, так і високі показники. Це вказує на різницю в усвідомленні нових життєвих перспектив та готовності до змін під впливом кризових обставин.

Отже, аналіз посттравматичного зростання демонструє наявність певного потенціалу позитивної трансформації досвіду у студентської молоді. Домінують помірні ознаки особистісного зростання. Водночас спостерігається варіативність за окремими сферами. Ці дані важливі для розуміння психологічних ресурсів адаптації молоді та побудови програм підтримки.

За узагальненими результатами опитування вибірки за методикою №3 – Опитувальник подолання стресу COPE отримані дані рівнів подолання стресу, які представлені у таблиці 2.6 та на рис. 2.3 та 2.4.

Таблиця 2.6

Результати діагностування за Методикою №3 – Опитувальник подолання стресу COPE (кількість учасників n=50)

№	Методика №3 подолання стресу COPE Шкали	Рівні					
		Кількість учасників (%)					
		низький		середній		високий	
		Кількість учасників	%	Кількість учасників	%	Кількість учасників	%
1	Позитивне переформулювання	22	44%	22	44%	6	12%
2	Мисленнєве уникнення проблеми	19	38%	27	54%	4	8%
3	Концентрація на емоціях	11	22%	31	62%	8	16%

№	Методика №3 подолання стресу COPE Шкали	Рівні					
		Кількість учасників (%)					
		низький		середній		високий	
		Кількість учасників	%	Кількість учасників	%	Кількість учасників	%
4	Інструментальна соціальна підтримка	10	20%	26	52%	14	28%
5	Активне подолання	12	24%	31	62%	7	14%
6	Заперечення	12	24%	28	56%	10	20%
7	Звернення до релігії	15	30%	25	50%	10	20%
8	Гумор	20	40%	23	46%	7	14%
9	Поведінкове уникнення проблеми	11	22%	30	60%	9	18%
10	Стримання адаптації	17	34%	18	36%	15	30%
11	Емоційна соціальна підтримка	7	14%	25	50%	18	34%
12	Використання «заспокійливих»	4	8%	43	86%	3	6%
13	Прийняття	5	10%	26	52%	19	38%
14	Подавлення діяльності, що конкурує	9	18%	17	34%	14	28%
15	Планування	15	30%	26	52%	9	18%



Рис. 2.3. Результати діагностування за Методикою №3

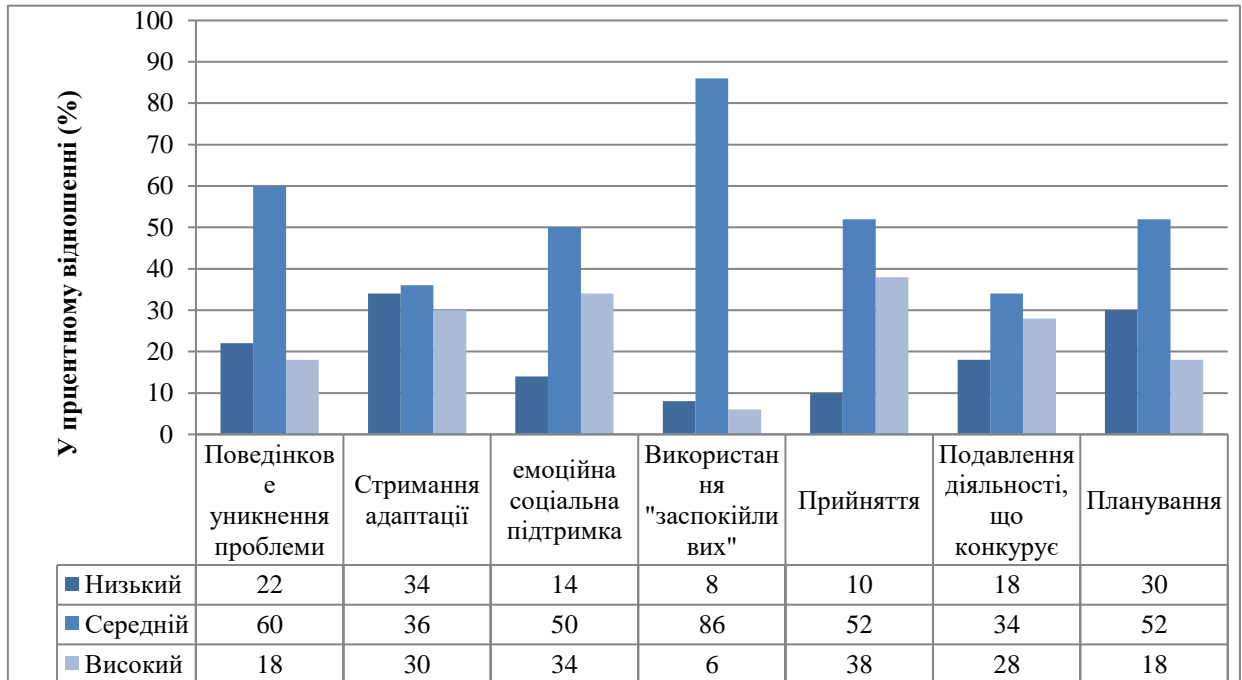


Рис. 2.4. Результати діагностування за Методикою №3

Порівнюючи отримані дані за методикою №3 з попередніми, можна побачити певні закономірності. Зокрема, низькі показники у 44% студентів за шкалою «Позитивне переформулювання» корелюють з відносно високою часткою середнього та високого рівнів ПТСР. Це вказує на зв'язок між труднощами позитивного тлумачення ситуації та проявами посттравматичного стресу. Значний відсоток низьких показників за шкалами «Активне подолання» та «Планування» (відповідно 24% та 30%) може пояснювати переважання симптомів гіперактивації та дистресу за опитувальником ПТСР. Адже недостатня сформованість стратегій активного та планомірного подолання стресу сприяє психофізіологічному напруженню.

Водночас помірно виражені показники за шкалами «Прийняття», «Гумор», «Звернення до релігії» (середній рівень понад 46%) на тлі невисокої частки низького рівня ПТСР (24%) вказує на певний потенціал адаптації студентів до кризових обставин.

Шкала «Використання «заспокійливих» заслугує на особливу увагу. Переважання середнього рівня у 86% вибірки при незначній частці низьких

та високих показників може свідчити, що більшість студентів періодично вдається до вживання психоактивних речовин як способу відволіктися від негативних переживань. Така тенденція потребує уваги з огляду на ризики залежної поведінки. Таким чином, детальний аналіз копінг-стратегій виявляє вразливі ланки в системі опанування стресом студентами. Труднощі позитивного переосмислення та активного подолання можуть сприяти посттравматичному стресу. Натомість прийняття, гумор, духовні практики є певними ресурсами адаптації. Необхідно зважати на ризики вживання заспокійливих речовин. Ці висновки окреслюють мішені психологічної підтримки студентства.

За узагальненими результатами опитування вибірки за методикою №4 – Опитувальник благополуччя PERMA-Profilер отримані дані рівнів благополуччя респондентів, які представлені у таблиці 2.7 та на рис. 2.5.

Таблиця 2.7

Результати діагностування за Методикою №4 – Опитувальник благополуччя PERMA-Profilер (кількість учасників n=50)

№	Методика №4 Опитувальник благополуччя PERMA-Profilер Шкали	Рівні, Кількість учасників (%)					
		низький		середній		високий	
		Кількість учасників	%	Кількість учасників	%	Кількість учасників	%
1	Загальний показник благополуччя	19	38%	27	54%	4	8%
2	Позитивні емоції	7	14%	38	76%	5	10%
3	Залученість	17	34%	22	44%	11	22%
4	Взаємовідносини	4	8%	28	56%	18	36%
5	Сенс	12	24%	19	38%	19	38%
6	Досягнення	2	4%	14	28%	34	68%
7	Щастя	14	28%	28	56%	8	16%
8	Негативні емоції	14	28%	27	54%	9	18%
9	Здоров'я\сили	11	22%	29	58%	10	20%
10	Самотність	14	28%	32	64%	4	8%

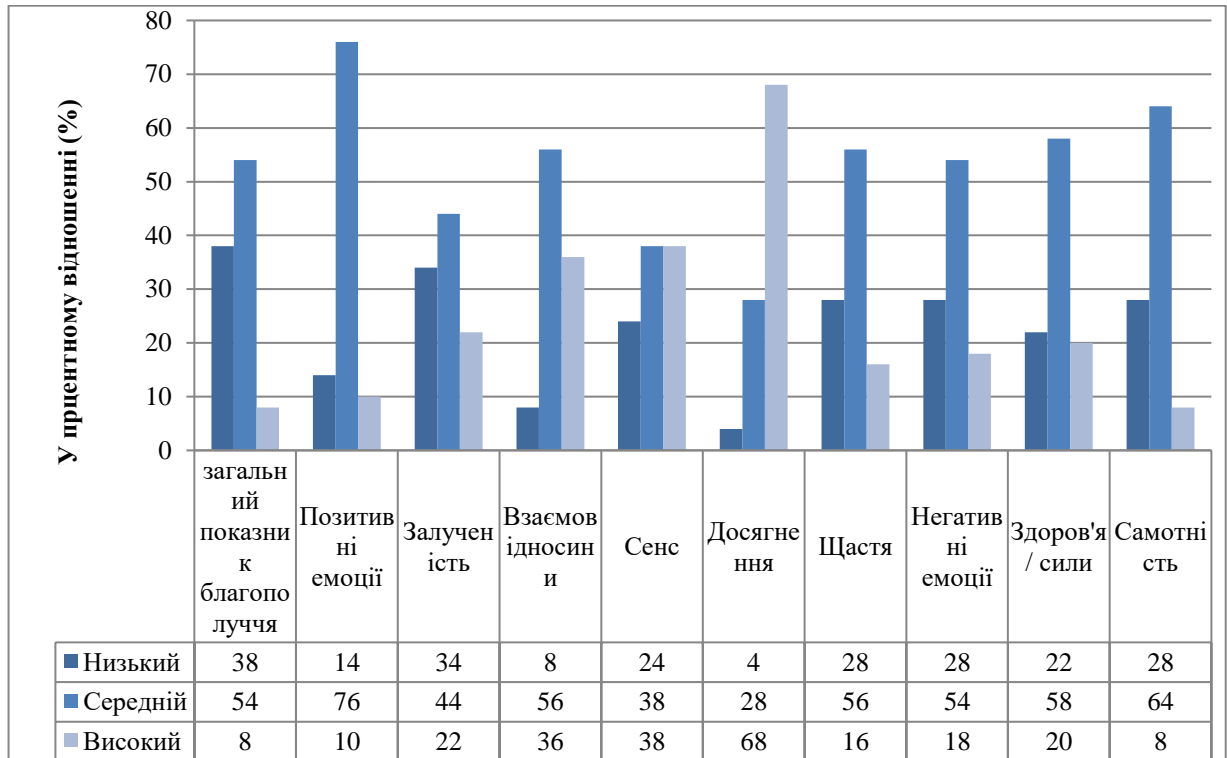


Рис. 2.5. Результати діагностування за Методикою №4

За результатами опитування отримані наступні показники благополуччя учасників дослідження:

а загальним показником благополуччя лише 4 студенти (8%) демонструють високий рівень, тоді як 19 (38%) мають низький рівень. Це може вказувати на те, що в умовах тривалого впливу воєнних дій значна частина молоді відчуває зниження якості життя та задоволеності ним.

Водночас за окремими аспектами картина є оптимістичнішою. Зокрема, за шкалами «Позитивні емоції» та «Залученість» частки з середнім рівнем складають відповідно 76% та 44%. Тобто попри загальне зниження благополуччя, більшість студентів зберігає здатність відчувати позитивні переживання та бути включеними в певну діяльність.

Привертає увагу високий відсоток студентів з високим рівнем за шкалою «Досягнення» - 68%. Можна припустити, що в кризових обставинах молодь особливо потребує відчуття компетентності, прагне самореалізації через конкретні здобутки.

Значна частка низьких показників спостерігається за шкалою «Взаємини» - 36%. Це вказує на проблему послаблення соціальних зв'язків та труднощі побудови підтримуючих стосунків в умовах дестабілізації звичного життя.

Привертає увагу розподіл за шкалою «Сенс» – однакові частки високого та низького рівнів по 38%. Такі дані відображають поляризацію у пошуку сенсу та мети молоддю: якщо для частини війна актуалізує екзистенційні пошуки, то інші переживають втрату життєвих орієнтирів.

Отже, аналіз благополуччя студентів виявляє загальну тенденцію до його зниження в умовах війни при збереженні окремих психологічних ресурсів. Найбільш вразливими є сфери взаємин та смислової регуляції. Водночас відносно високі показники позитивних емоцій, залученості, прагнення досягнень можуть розглядатися як «точки опори» для зміцнення життєстійкості молоді.

Проаналізувавши дані емпіричного дослідження за чотирма методиками, можемо зробити наступні узагальнення щодо психологічних умов формування позитивного майбутнього студентської молоді в контексті війни:

Для більшості студентів характерні помірні рівні симптомів ПТСР, що свідчить про певну резилієнтність та адаптивність молоді, попри травматичний досвід. Однак майже третина демонструє виражені прояви нав'язливості та психоемоційної нестабільності. Це має братися до уваги при побудові програм психологічної підтримки.

Переважають середні показники посттравматичного зростання, що вказує на наявність передумов позитивної трансформації кризового досвіду у студентів. Зокрема, помірне зростання відчуття особистісної сили, готовності до змін може сприяти оптимістичному баченню майбутнього, незважаючи на реалії війни.

У системі копінг-стратегій спостерігаються як ресурсні, так і проблемні ланки. Прийняття, гумор, духовність можуть розглядатися як адаптивні

способи опанування стресом. Водночас нерозвиненість навичок позитивної переоцінки, активного подолання, планування створюють ризики погіршення стану. Поширені ризики зловживання заспокійливими речовинами.

Виявлено загальну тенденцію зниження психологічного благополуччя студентів внаслідок дестабілізації звичного життя, розмивання перспектив. Найбільш вразливі сфери - міжособистісні зв'язки та осмисленість життя. Однак збережено потенціал позитивних переживань, залученості, мотивації досягнення. Саме ці аспекти можуть виступати точками росту у зміцненні особистісних ресурсів.

На основі співставлення даних за різними методиками можна виділити наступні психологічні умови розвитку оптимістичних життєвих орієнтацій молоді:

- профілактика та корекція постстресових симптомів;
- фасилітація конструктивного переосмислення травматичного досвіду;
- розвиток навичок активного подолання стресу, позитивної переоцінки, планування, прийняття реальності;
- відновлення відчуття безпечної приналежності, взаємопідтримки;
- простір для реалізації особистісних сенсів, цінностей, компетентностей.

Урахування цих умов при розробці програм супроводу дозволить комплексно сприяти становленню життєстійкої особистості студентської молоді, здатної спиратися на внутрішні та зовнішні ресурси задля побудови продуктивних життєвих перспектив у контексті воєнних викликів сучасності.

Проведений кореляційний аналіз встановлення взаємозв'язку між вимірюваними параметрами за шкалами ПТСР та допінг-стратегій. Для розв'язання цього завдання нами використовувався кореляційний критерій Пірсона. Результати кореляційного аналізу за шкалами методик представлені у таблиці 2.8 – 2.11.

Таблиця 2.8

Шкала посттравматичного зростання та шкала благополуччя

Шкала посттравматичного зростання	Шкала благополуччя
Кореляція	0,909
Кореляційна залежність	Позитивна
Тіснота зв'язку	Дуже сильний
	Критичне значення 0,3 при $p = 0,05$

Таблиця 2.9

Шкала Позитивне переформулювання зі шкалами благополуччя

Шкала Позитивне переформулювання	Шкали методики №4 Благополуччя				
	1	2	3	4	5
Кореляція	0,878	0,664	0,323	0,540	0,466
Кореляційна залежність	Позитивна	Позитивна	Позитивна	Позитивна	Позитивна
Тіснота зв'язку	Сильний	Значний	Помірний	Значний	Помірний
	6	7	8	9	10
Кореляція	0,475	0,328	-0,012	-0,059	-0,099
Кореляційна залежність	Позитивна	Позитивна	Зворотна	Зворотна	Зворотна
Тіснота зв'язку	Помірний	Помірний	Слабкий	Слабкий	Слабкий
	Критичне значення 0,3 при $p = 0,05$				

Таблиця 2.10

Шкала Посттравматичне зростання зі шкалами ПТСР

Шкала посттравматичне зростання	Шкали Методики №1 ПТСР					
	1	2	3	4	5	6
Кореляція	0,316	-0,174	0,336	0,019	0,250	0,120
Кореляційна залежність	Позитивна	Зворотна	Позитивна	Позитивна	Позитивна	Позитивна
Тіснота зв'язку	Помірний	Слабкий	Помірний	Відсутній	Слабкий	Слабкий
	Критичне значення 0,3 при $p = 0,05$					

**Шкала позитивного переформулювання зі шкалами
посттравматичного зростання**

Шкала Позитивне переформулювання	Шкали Методики №2 Посттравматичне зростання					
	1	2	3	4	5	6
Кореляція	0,897	0,427	0,697	0,438	0,502	0,391
Кореляційна залежність	Позитив на	Позитив на	Позитив на	Позитив на	Позитив на	Позитив на
Тіснота зв'язку	Сильний	Помірний	Значний	Помірний	Помірний	Помірний
Критичне значення 0,3 при $p = 0,05$						

Отримані дані кореляційного аналізу надали можливість зробити наступні висновки щодо взаємозв'язків між досліджуваними змінними у контексті формування позитивного майбутнього студентської молоді в умовах війни:

Виявлено дуже сильний позитивний зв'язок між шкалами посттравматичного зростання та благополуччя ($r=0,909$). Це свідчить, що розвиток позитивних особистісних змін внаслідок травматичного досвіду тісно пов'язаний із відчуттям суб'єктивного благополуччя студентів. Тобто, незважаючи на стресогенні обставини, здатність знаходити нові смисли, можливості, цінності в кризовій ситуації сприяє збереженню психологічного здоров'я молоді.

Значущими є кореляції між шкалою «Позитивне переформулювання» та різними аспектами благополуччя і посттравматичного зростання. Зокрема, сильні позитивні зв'язки спостерігаються зі загальним показником благополуччя ($r=0,878$), залученістю ($r=0,664$), цілісним показником посттравматичного зростання ($r=0,897$), новими можливостями ($r=0,697$). Це вказує на центральну роль здатності конструктивно переосмислювати травматичний досвід у підтримці психологічного благополуччя та стимулюванні особистісного зростання студентів в умовах воєнної загрози.

Переоцінка кризової ситуації дозволяє побачити в ній ресурс для самопізнання, зміцнення стосунків, досягнення сенсу.

Водночас зв'язки між посттравматичним зростанням та симптомами ПТСР виявилися переважно слабкими або помірними. Найбільш виражені позитивні кореляції спостерігаються з загальним показником ПТСР ($r=0,316$) та нав'язливістю травматичних спогадів ($r=0,336$). Це частково узгоджується з положенням про парадоксальну природу посттравматичного зростання: певний рівень дистресу може стимулювати трансформаційні процеси. Однак відсутність тісних зв'язків вказує, що вираженість симптомів ПТСР не є обов'язковою чи визначальною умовою для позитивних зрушень. Ймовірно, більше значення мають інші фактори, як-от ефективність копінг-стратегій, соціальна підтримка, гнучкість мислення.

Таким чином, кореляційний аналіз виявив низку значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Центральною віссю виступає позитивне переформулювання травматичного досвіду, що поєднує посттравматичне зростання та благополуччя студентів. Вміння реінтерпретувати кризу як можливість для розвитку нових сил та смислів виявилось потужним фактором підтримки психологічного здоров'я молоді. Натомість зв'язок посттравматичного зростання з вираженістю симптомів ПТСР був менш однозначним. Ці дані окреслюють психологічні ресурси та механізми резилієнтності студентської молоді, на які варто спиратися при розробці програм супроводу в умовах воєнних викликів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі представлено організацію та результати емпіричного дослідження психологічних умов формування позитивного майбутнього студентської молоді в контексті війни. Для реалізації завдань було сформовано вибірку з 50 студентів різних спеціальностей та ЗВО з різних регіонів України, віком від 17 до 25 років. Вибірка є достатньо репрезентативною для вивчення загальних тенденцій та закономірностей у

психологічному стані та адаптивних ресурсах студентства під час воєнних подій. Дослідження здійснювалося за допомогою комплексу валідних діагностичних методик: Опитувальника травматичного стресу для оцінки наявності та вираженості симптомів ПТСР; Опитувальника посттравматичного зростання для виявлення особистісних змін внаслідок травматичного досвіду; Опитувальника подолання стресу COPE для аналізу продуктивних та непродуктивних копінг-стратегій; Опитувальника благополуччя PERMA-Profilер для комплексного вивчення актуального психологічного стану студентів.

Аналіз емпіричних даних засвідчив наявність у частини студентів підвищеного рівня симптомів ПТСР (20% за загальним показником), особливо нав'язливості спогадів та психоемоційної збудливості. Водночас, переважають середні та низькі рівні вираженості постстресових реакцій, що вказує на певну резилієнтність більшості. Зафіксовано достатній потенціал посттравматичного зростання (високий та середній рівні у понад 80%), насамперед, у сфері переосмислення життєвих пріоритетів та власної ролі. В репертуарі копінг-стратегій спостерігається як використання неконструктивних способів емоційної регуляції (вживання заспокійливих речовин, уникнення), так і наявність просоціальних стратегій (пошук соціальної підтримки, прийняття). Важливою є загальна тенденція до зниження психологічного благополуччя студентів з найбільшою вразливістю сфер осмисленості життя та соціальних стосунків. Водночас, є збереженими ресурси позитивних переживань, залученості та цілеспрямованості. Кореляційний аналіз підтвердив зв'язок між показниками благополуччя, посттравматичного зростання, копінг-механізмів та симптомами ПТСР, які необхідно враховувати у розробці стратегій психологічної допомоги. Таким чином, емпіричне дослідження окреслило основні тенденції у психологічному стані студентської молоді під час війни, виявило спектр сильних та вразливих сторін у її реагуванні на стрес та адаптивних ресурсах.

За результатами проведеного емпіричного дослідження було здійснено розробку тренінгової програми, спрямованої на розвиток психологічних умов формування позитивного майбутнього студентської молоді. Однак, враховуючи реалії воєнного часу в Україні, впровадження повноцінної тренінгової програми в очному форматі виявилось неможливим через низку об'єктивних причин, таких як безпекові обмеження, переміщення частини студентів, перебої з електропостачанням тощо. Тому було вирішено розробити програму щодо психологічної підтримки студентів в умовах війни та надати практичні рекомендації щодо профілактики впливу травматичних подій та розвитку позитивного майбутнього студентської молоді в сучасних кризових умовах, які б враховували актуальні потреби та ресурси молоді, виявлені в ході дослідження. Програма та рекомендації будуть представлені у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО МАЙБУТНЬОГО МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ (НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ)

3.1. Змістовно-організаційні засади тренінгової програми формування позитивного майбутнього молоді в контексті війни

Ситуація війни, яка охопила нашу країну, породила не лише економічні та політичні виклики, але також глибокі внутрішні конфлікти у цивільного населення, пов'язані з впливом тривалої травматизації внаслідок знаходження у зонах бойових дій, з обставинами вимушеного переселення тощо. Особливо актуальним стає питання про ефективну психологічну допомогу молоді, що стикається з гострими формами екзистенційної кризи та проявами ПТСР на тлі воєнних подій. Розробка комплексної програми, спрямованої на підтримку та розвиток психологічного добробуту цієї категорії населення, яке має здобувати освіту та розробляти плани на становлення у професійній сфері в умовах пролонгованого впливу війни, є нагальною потребою сучасної України.

Актуальність даної програми продиктована результатами емпіричного дослідження детального аналізу психоемоційного стану молоді, що переживає воєнні події в Україні, за результатами якого було виявлено наявність симптомів ПТСР серед вибірки студентів, яка брала участь у дослідженні, значного зниження психологічного благополуччя, переважання непродуктивних копінг-стратегій.

Запропонована програма ґрунтується на результатах емпіричного дослідження психологічних умов формування позитивного майбутнього студентської молоді в контексті війни: *майже третина демонструє виражені прояви нав'язливості та психоемоційної нестабільності, наявність у частини студентів підвищеного рівня симптомів ПТСР,*

зниження психологічного благополуччя, використання як конструктивних, так і неконструктивних копінг-стратегій.

Тренінгові програма розроблена на основі рекомендацій у наукових працях: Т. Титаренко [44; 45], О. Туриніна [47], О. Цільмак [48], І. Черезова [49], О. Скоринина-Погребна [40], Л. Царенко та ін.[33], І. Марциновська [24] в аспектах підвищення психологічного здоров'я особистості молодого віку, що переживає кризові події війни, подолання наслідків впливу кризи, кризового консультування та корекції стресових та травматичних станів в сучасних умовах.

Мета програми: розвиток психологічних умов та ресурсів для відновлення та підтримки оптимістичного життєвого орієнтування студентської молоді в ситуації тривалої воєнної загрози.

Завдання програми:

1. Діагностика наслідків травматичного досвіду війни у студентів, оцінка їх актуального психоемоційного стану та потреб.
2. Стабілізація гострих стресових реакцій, зниження рівня тривоги та психічного напруження, відновлення базового відчуття безпеки.
3. Сприяння конструктивному опрацюванню травматичних переживань, інтеграції отриманого досвіду, зміцненню резилієнтності.
4. Активізація адаптивних копінг-стратегій, розвиток просоціальних навичок, підвищення самоефективності у подоланні викликів.
5. Відновлення психологічного благополуччя студентів, гармонізація емоційної сфери, підтримка особистісного зростання.
6. Фасилітація процесів посттравматичного відновлення, реінтеграції травматичного досвіду, пошуку нових смислів та цінностей.
7. Формування навичок довгострокового планування, цілепокладання, побудови оптимістичного образу майбутнього попри невизначеність.
8. Розвиток життєстійкості молоді через активізацію ціннісно-смислових ресурсів, підвищення проактивності та залученості.

При формуванні групи учасників важливо враховувати наступне (Т. Журавель та ін.) [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 8]: до якої цільової групи/категорії належить молода людина і чи може вона бути залучена до конкретної групи учасників. Не рекомендовано залучати в одну групу: учасників із досвідом вживання наркотичних речовин; тих, які є агресивними і не готові у групі контролювати свою агресію. Молоді люди 14 та 18 і старше років мають різний досвід, переконання, вікові особливості, тому варто включати до однієї групи учасників приблизно одного віку; утворювати, за можливості, групи із залученням дівчат і хлопців, для відображення моделі гендерних стосунків, розвитку навичок спілкування між дівчатами і хлопцями; у разі утворення групи учасників, які навчаються разом і є вже сформованим колективом, слід врахувати це при плануванні вправ на знайомство, визначення правил роботи групи, оскільки в колективі вже можуть діяти певні правила, до яких учасники звикли.

Таким чином, аналіз діагностичних даних виявив у значної частини студентів прояви посттравматичного стресу, зниження суб'єктивного благополуччя, домінування непродуктивних копінг-стратегій на тлі травматичних подій. Водночас, було зафіксовано наявність особистісних ресурсів для потенційного посттравматичного зростання, трансформації кризового досвіду, збереження психологічного здоров'я та адаптивності.

З огляду на це, програма зорієнтована на комплексну психологічну підтримку студентської молоді задля відновлення їх здатності до повноцінного функціонування, активної життєвої позиції, оптимістичного сприйняття майбутнього попри виклики воєнного часу. В основу програми покладено мультимодальний підхід, що інтегрує методи когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної психології, екзистенційного напрямку. Програма реалізується поетапно, охоплюючи різні вектори психологічної роботи – від стабілізації емоційного стану до фасилітації особистісного зростання та цілепокладання.

Запропонована програма ґрунтується на результатах емпіричного дослідження психологічних умов формування позитивного майбутнього студентської молоді в контексті війни. Аналіз діагностичних даних виявив у значної частини студентів прояви посттравматичного стресу, зниження суб'єктивного благополуччя, домінування непродуктивних копінг-стратегій на тлі травматичних подій. Водночас, було зафіксовано наявність особистісних ресурсів для потенційного посттравматичного зростання, трансформації кризового досвіду, збереження психологічного здоров'я та адаптивності.

З огляду на це, програма зорієнтована на комплексну психологічну підтримку студентської молоді задля відновлення їх здатності до повноцінного функціонування, активної життєвої позиції, оптимістичного сприйняття майбутнього попри виклики воєнного часу. В основу програми покладено мультимодальний підхід, що інтегрує методи когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної психології, екзистенційного напрямку. Програма реалізується поетапно, охоплюючи різні вектори психологічної роботи – від стабілізації емоційного стану до фасилітації особистісного зростання та цілепокладання.

Центральним елементом програми є тренінги, спрямовані на розвиток ключових психологічних умов позитивного майбутнього, виявлених у ході дослідження. Це, зокрема, навички емоційної регуляції та стресостійкості, конструктивного переосмислення досвіду, підтримки здорових взаємин, знаходження ресурсів у кризі, побудови образу бажаного майбутнього тощо. Вправи та техніки підібрано з урахуванням специфіки юнацького віку, студентського контексту, умов воєнного часу. Вони покликані активізувати природні механізми самоцілення, розкрити потенціал резилієнтності молоді.

При цьому програма враховує принципи поступовості та екологічності впливу, адже молодь потребує насамперед безпечного та підтримуючого середовища для опрацювання травматичних переживань. Тому першочергова увага приділяється стабілізації та ресурсуванню, і лише в міру готовності

здійснюється робота з травмою та побудовою нових життєвих перспектив. Важливим фактором також є опора на взаємопідтримку та групову динаміку при організації тренінгів.

Окрім психологічного виміру, програма передбачає психоедукацію щодо природи стресових реакцій, впливу травми на психіку та шляхів подолання. Така просвіта є профілактикою ретравматизації та деморалізації молоді в умовах інформаційної війни. Також приділяється увага моніторингу ефективності програми, закріпленню набутих змін та навичок самопомоги задля сталості результатів. Адже мета - не лише допомогти студентам вистояти у кризових обставинах, але й набути досвіду трансформації випробувань у можливості для зростання.

Відтак, обрана структура та методологія програми відповідають сучасним науковим уявленням про принципи психологічної допомоги в умовах масштабних травматичних подій, враховують специфіку цільової групи та соціокультурного контексту війни в Україні.

Етап 1. Психодіагностика та психоедукація.

Тренінг «Мотивація до змін та зростання»

Мета: активізація прагнення студентів до позитивних життєвих змін, розвитку та побудови оптимістичної візії майбутнього попри актуальні виклики.

Обґрунтування: в умовах екстремальних подій молодь може переживати втрату життєвих орієнтирів, почуття безнадії, деморалізацію. Тому важливим є пробудження їх мотивації до змін, віри в можливість повноцінного життя та розвитку попри все. Цей тренінг ставить таке завдання, щоб змінити фокус уваги молоді з тотальних втрат на пошук можливостей та ресурсів.

Зміст тренінгу:

Вправа «Я обираю життя». Учасникам пропонується стати у коло і по черзі робити крок вперед та проголошувати «Я обираю життя!» з

відчуттям власної волі, енергії, рішучості. Група може підтримати кожного оплесками та повтореннями.

Техніка «Найважливіші життєві цінності». Кожен студент отримує аркуш паперу та ручку і протягом 5 хвилин записує 5–7 найважливіших цінностей у своєму житті на даний момент. Можливі варіанти – сім'я, друзі, здоров'я, навчання та реалізація тощо. Далі в парах відбувається обговорення та рефлексія – що допомагає відчувати ці цінності живими та значущими, що заважає приділяти їм увагу належним чином. Які дії може приділяти молода людина аби підтримати ці цінності?

Вправа «Дерево зростання». Тренер малює на дошці силует дерева з міцним корінням, стовбуром та гілками. Далі пропонує учасникам коротко записати на стікерах власні сильні якості, таланти, риси характеру, які вони цінують в собі та які допомагають справлятися з викликами. Студенти по черзі називають свої якості та кріплять стікери на дерево у певних його місцях: сильні базові переконання – на коріння, загальнолюдські риси – на стовбур, конкретні здібності та вміння – на гілки. Так створюється спільний образ ресурсів групи, акцент зміщується на потенціал, а не дефіцити.

Техніка роботи з афірмаціями «Енергія майбутнього». Тренер пояснює суть афірмацій – позитивних тверджень, які ми повторюємо, щоб налаштувати мислення на певний лад. Він пропонує учасникам скласти невеликий список власних афірмацій стосовно майбутнього (наприклад: «Попри будь-які негаразди, я вірю у краще майбутнє», «Я роблю все можливе, щоб втілити свої мрії», «У мене достатньо сил та натхнення для формування свого життя»). Студенти зачитують свої афірмації в загальному колі, вголос підтверджуючи свій вибір. Як домашнє завдання їм пропонується повторювати ці фрази під час ранкового або вечірнього ритуалу.

Вправа «Моє послання надії майбутнім поколінням». Тренер пропонує учасникам уявити, що вони пишуть лист, який буде відкрито через 20 років онуками теперішніх студентів. У цьому посланні вони мають

розповісти про свій теперішній досвід, почуття, осягнення, але в позитивному ключі – як історію про те, що допомагає вистояти та зберегти людяність за будь-яких умов. Це можуть бути роздуми про цінності, настанови, мрії – як своєрідний заповіт нащадкам. Охочі зачитують свої послання, група може додавати ідеї. Далі тренер підсумовує, що вміння знаходити смисл та мудрість навіть у найважчому досвіді – це ознака зрілості покоління.

Обговорення та рефлексія. Учасники діляться своїми враженнями від тренінгу, думками про те, які внутрішні та зовнішні ресурси важливі для них, щоб підтримувати оптимізм та вірити в майбутнє. Тренер підкреслює важливість особистого вибору та відповідальності у цьому процесі.

Очікувані результати: студенти усвідомлюють свою здатність та готовність до змін, відкривають власні ціннісно-мотиваційні ресурси, налаштовуються на позитивне світосприйняття та активну життєву позицію.

Етап 2. Стабілізація та відновлення.

Тренінг «Емоційна саморегуляція та стресостійкість»

Мета: розвиток у студентської молоді навичок емоційного самоконтролю, усвідомленості, толерантності до стресових чинників.

Обґрунтування: в кризових умовах надзвичайно зростає інтенсивність емоційних реакцій, що проявляється підвищеною тривожністю, панічними атаками, нав'язливими страхами. Багато студентів відчувають розгубленість перед цим досвідом. Тому навчання прийомам саморегуляції є важливою передумовою їх внутрішньої рівноваги.

Зміст тренінгу:

Вправа «Я спостерігаю за своїм диханням». Це проста техніка медитації-заземлення, яка дозволяє «примусово» розслабитися та повернутися до переживання «тут і зараз». Студентам пропонується зайняти зручне положення, заплющити очі та протягом кількох хвилин спостерігати за своїм диханням, намагаючись не втручатися в його природний плин.

Техніка роботи з негативними емоціями. Студенти отримують перелік почуттів - тривога, страх, гнів, безсилля, сум тощо. Завдання - обрати 1-2 стани, які переживали найчастіше протягом останнього місяця, та описати ситуації, де вони виникали. Далі тренер пропонує різні способи роботи з цими станами:

- 1) прийняття, дозвіл собі відчувати те, що є;
- 2) техніки дихання для заспокоєння;
- 3) тілесні вправи для вивільнення напруги;
- 4) пошук ресурсних думок та образів.

Відпрацювання цих прийомів у парах.

Вправа «Занурення у безпечне місце». Це техніка уявної релаксації. Учасники сідають із заплющеними очима, розслабляються. Тренер пропонує їм уявити місце (реальне чи фантазійне), де вони почуваються абсолютно захищено, спокійно, умиротворено. Він просить детально дослідити це місце всіма органами чуття, відчутти приємні тілесні відчуття, позитивні емоції. По завершенні учасники діляться своїм досвідом, зберігаючи приємний емоційний стан.

Техніка «Робота з тригерами». Студенти визначають, які зовнішні чинники (слова, образи, події) найчастіше провокують у них стресові стани, виводять з рівноваги. У підгрупах вони відпрацьовують різні способи реагування на ці тригери: переключення уваги, самозаспокоєння, позитивне самонавіювання, звернення по допомогу тощо. Головна ідея - розвинути гнучкість та винахідливість у реагуванні на стресори.

Вправа «Хвилина усвідомленості». Протягом дня студентам пропонується кілька разів зупинитися буквально на 1 хвилину, щоб сфокусувати увагу на поточному моменті, своєму диханні, тілесних відчуттях, емоціях, думках. Це допомагає вийти з автоматичного потоку реакцій, відновити відчуття контролю та збалансованості.

Обговорення та рефлексія: «Як стрес може стати союзником». Тренер розповідає про еустрес - позитивну форму стресу, яка активізує адаптивні

реакції організму. Студенти наводять приклади ситуацій, коли стрес ставав для них мобілізуючим чинником (екзамени, змагання, виступи). Рефлексія стосовно того, як змінювати ставлення до стресорів, використовувати їх енергію конструктивно.

Очікувані результати: учасники опановують базові навички емоційної саморегуляції, розвивають здатність утримувати внутрішній баланс у стресових ситуаціях, усвідомлено керувати своїми реакціями.

Етап 3. Інтеграція та ресурси

Тренінг «Робота з травматичною пам'яттю та ресурсами зцілення»

Мета: допомога студентам в опрацюванні травматичного досвіду війни таким чином, щоб він не блокував, а навпаки живив потенціал подальшого розвитку особистості.

Обґрунтування: більшість студентів в умовах війни стикається з різними психотравмуючими подіями - втратою близьких, руйнуванням звичного укладу життя, загрозою власній безпеці. Ці переживання глибоко вкарбовуються у досвід, впливаючи на світогляд та самовідчуття. Завдання психологічної підтримки - створити простір для інтеграції цього досвіду, реконструювання цілісності життєвого наративу.

Зміст тренінгу:

Вправа «Лінія часу». Студенти креслять лінію, що символізує плин їхнього життя. На ній позначають ключові події - як ресурсні, так і травматичні. Під лінією записують свої реакції, почуття, рішення, які виникали у ці моменти. А над лінією - те, як вони вплинули на їхній подальший розвиток, цінності, риси характеру. Рефлексія в парах щодо здобутків внаслідок долаття криз.

Техніка роботи з травматичною пам'яттю. Учасники обирають одну з психотравмуючих подій та протягом 10 хвилин описують її у всіх деталях, нічого не уникаючи. Потім переписують цю розповідь, намагаючись дещо відсторонитися та подивитися на неї очима співчутливого свідка. Акцент – на способах підтримки себе та інших у цій ситуації. Ще одне

переписування – тепер з позиції «мудреця», який може винести урок або осягнення з цієї події. Учасники діляться своїми варіантами наративу.

Вправа «Місце зцілення». Студенти у розслабленому стані під супровід легкої музики уявляють себе у безпечному, комфортному місці (ліс, берег моря, затишна кімната). Там вони подумки «зустрічаються» з образами чи символами, які уособлюють їхні внутрішні ресурси – силу, віру, підтримку, прийняття. Відбувається невербальний діалог з цими ресурсами, прохання про допомогу. Після цього учасники малюють це місце та діляться досвідом.

Техніка «Лист підтримки до себе». Учасники пишуть лист до себе з позиції уявного друга, який висловлює глибоке розуміння, турботу, прийняття всього досвіду. Ключові меседжі - визнання болю та страждань, підкреслення сили та мужності, заохочення до подальшого розвитку та зцілення. Після цього – обмін листами в парах та емоційний відгук.

Вправа «Збереження досвіду». Студенти створюють певний символ, артефакт, який би відображав отриманий досвід кризи (колаж, малюнок, вірш, оберіг). Завдання – інтегрувати в цей образ не лише біль втрат, але насамперед віру в життя, зв'язки з іншими, вдячність. Створені артефакти презентуються групі як своєрідні «священні» предмети, що нагадують про набуту мудрість.

Очікувані результати: травматичні переживання студентів знаходять визнання та прийняття, відбувається поступове «перекодування» травматичної пам'яті на знання, досвід, особистісну зрілість. Активізуються процеси самозцілення, відновлення неперервності та смислової зв'язності життєвої історії.

Етап 4. Трансформація та активність

Тренінг «Побудова позитивного життєвого сценарію»

Мета: активізація здатності студентів до формулювання життєвих цілей, довгострокового планування та здійснення кроків з їх втілення попри невизначеність життєвих обставин.

Обґрунтування: ключовим викликом для молоді під час війни є руйнування звичних життєвих планів та траєкторій, страх та невпевненість перед майбутнім.

В цих умовах психологічна допомога спрямована на відновлення у студентів відчуття життєвої перспективи, суб'єктності, здатності втілювати власний задум попри зовнішні загрози.

Зміст тренінгу:

Вправа «Життєвий шлях». Кожен учасник уявляє своє життя як лінію часу, виокремлюючи значущі події минулого, теперішнього та бажаного майбутнього. Потім малює цей шлях, символічно позначаючи етапи, людей, ресурси. Особлива увага - на ставлення до невідомого попереду та пошук опори всередині себе.

Техніка «Перегляд життєвого сценарію». Студенти об'єднуються в групи та аналізують соціальні послання та установки, які вони переважно чули під час дорослішання (від батьків, вчителів, медіа тощо) щодо майбутнього в умовах війни. Які з цих послань можуть бути деструктивними, а які – навпаки надихаючими? Як замінити перші на другі?

Вправа «Я через 10 років». Учасники в парах описують своє бажане майбутнє через 10 років по основних сферах – професія, взаємини, захоплення, цінності тощо. Учасники з-поміж студентської молоді намагаються максимально конкретизувати образ та знайти його зв'язок з поточною ситуацією. Випрацьовують кроки, які вже зараз можна здійснювати в напрямку омріяного.

Техніка «Лист з майбутнього». Студенти пишуть собі листа від себе ж, але на 5 років старшого. Описують свої успіхи та досягнення, подолані труднощі, набуті якості та навички, збережені цінності. Ключові меседжі – заохочення до мрій, віра в себе, підтримка у важкі часи.

Вправа «Пошуки смислів». Студенти працюють у підгрупах. Кожен називає життєву ціль чи намір, інші учасники ставлять йому питання: «Навіщо тобі це? Для чого? Яка користь? Який глибший смисл?».

Так відбувається поступове «занурення» до суті, справжніх цінностей та мотивів, що живлять цілі. Рефлексія щодо пошуку смислу.

Техніка SMART. Тренер знайомить учасників з принципом постановки цілей за SMART: конкретність, вимірюваність, досяжність, значущість, визначеність у часі. На прикладі актуальної для студентів теми (наприклад кар'єрних орієнтацій) здійснюється тренування з формулювання SMART-цілей та побудові покрокового плану дій. Наголошується на важливості утримання оптимізму та гнучкості при коригуванні цілей відповідно до обставин.

Очікувані результати: учасники зміцнюють навички цілепокладання, перспективного бачення власного життя, набувають досвіду свідомого та відповідального творення бажаного майбутнього. Актуалізується їхня суб'єктна позиція, впевненість у своїх силах, здатність втілювати задумане попри зовнішні фактори.

Етап 5. Інтегративно-творчий

Тренінг «Я - автор власного життя»

Мета: Інтеграція отриманого досвіду участі у програмі, закріплення набутих навичок позитивного життєконструювання, розширення простору самовираження та креативності студентів.

Обґрунтування: на завершальному етапі програми важливо, щоб учасники змогли узагальнити та привласнити головні інсайти, зміцнили своє прагнення та готовність бути активними суб'єктами, «авторами» власного життя. Творчі та експресивні форми роботи дозволяють розвинути природні ресурси самовираження та спонтанності, важливі для здорового функціонування.

Зміст тренінгу:

Вправа «Я вдячний». Учасники протягом 5 хвилин в довільній формі складають список того, за що вони вдячні у своєму теперішньому житті – людям, подіям, досвіду, рисам характеру тощо. Потім кожен зачитує по

кілька позицій, група може доповнювати. Рефлексія щодо ролі вдячності у посиленні психологічної пружності.

Техніка «Життєвий девіз». Студенти пригадують улюблені афоризми, цитати, метафори, які надихають їх та відображають життєву філософію. На їх основі пробують сформулювати свій власний девіз – ємну фразу, що символізує їхнє персональне кредо. Презентація девізів як у вербальній, так і образній формі (колаж, символ, жест).

Вправа «Театр спонтанності». Група ділиться на 2 команди. Кожна отримує набір випадкових предметів (капелюх, шарф, книжка, м'яч тощо). Завдання - створити на основі цих предметів коротку сценку на тему «Як зустріти себе в майбутньому». Тренування творчої експресії, вільного самовираження, розкутості.

Техніка «Лінія часу з ресурсами». Студенти креслять лінію часу від моменту початку програми до сьогоднішнього та ще на 5 років уперед. Спочатку розміщують на ній основні події та враження від участі у програмі. А потім дописують ті знання, навички, ресурси, які вони здобули та які допоможуть їм надалі. Обмін досвідом у підгрупах.

Арт-техніка «Мій талісман». Тренер розповідає про роль символів, знаків, образів як нагадувань про важливий досвід та цінності. Пропонує кожному створити власний талісман, який би уособлював головний ресурс, відкритий в собі під час програми. Для цього можна використовувати малювання, ліплення, колаж тощо. Потім учасники діляться своїми витворами в парах, розповідають, що це за ресурс та як вони зможуть активізувати його у повсякденному житті.

Вправа «Послання майбутнім учасникам». Студенти на постерах пишуть свої побажання та настанови тим молодим людям, які теж опиняться у кризових життєвих ситуаціях та потребуватимуть підтримки. Діляться досвідом участі у програмі, дають поради щодо збереження оптимізму та опору на власні сили. Створення своєрідної естафети мудрості між поколіннями.

Очікувані результати: учасники інтегрують досвід трансформації, вибудовують наратив власного життя як історію про розвиток та зростання. Зміцнюється їхнє прагнення бути свідомими авторами свого життєвого шляху, розкривати себе через творчість і щирість. Формується місія передачі досвіду наступним поколінням.

Етап 6. Моніторинг та підтримка.

1. Періодичні зустрічі для оцінки динаміки психологічного стану, актуалізації набутих навичок та інсайтів. Моніторинг ризиків рецидиву, за потреби - повернення до опрацювання актуальних питань.

2. Організація зустрічей з елементами тренінгу через місяць після завершення програми для відстеження динаміки змін у студентів, обміну досвідом застосування набутих навичок, актуалізації ресурсних станів.

3. Створення онлайн-платформи взаємопідтримки учасників програми (спільнота у соціальних мережах, група підтримки у месенджерах). Можливість ділитися успіхами, обговорювати труднощі, надавати зворотній зв'язок, обмінюватися корисними матеріалами для самопомоги.

4. Заохочення студентів до участі у соціальних проектах, волонтерській діяльності, культурних подіях. Підтримання атмосфери активності, залученості, причетності до колективних справ, що зміцнює відчуття сенсу та самореалізації.

5. Проведення індивідуальних психологічних консультацій за запитом. Можливість опрацювання персональних кейсів учасників, поглибленої роботи з особистісною проблематикою під супроводом психолога.

6. Організація лекцій та семінарів для викладацького складу та адміністрації закладів освіти щодо специфіки психологічної підтримки студентів в умовах воєнного стану. Поширення принципів травмоциклічності та резилієнтності на рівні навчального середовища.

Таким чином, програма формування позитивного майбутнього студентської молоді в умовах пролонгованого впливу війни постає як цілісна

система психологічного супроводу, що враховує специфіку цільової групи та соціокультурного контексту. Основними «кроками» програми є:

- діагностика та активізація мотивації до змін;
- стабілізація емоційного стану через розвиток навичок саморегуляції;
- опрацювання травматичного досвіду з опорою на зовнішні та внутрішні ресурси;
- розвиток навичок цілепокладання та побудови смисложиттєвих орієнтацій;
- інтеграція набутого досвіду через його творче осмислення та вираження;
- моніторинг та підтримка учасників на етапі після проведення психологічної роботи.

Ключовими засобами реалізації програми виступають інтерактивні та креативні за формою тренінги, які поєднують елементи психоедукації, консультування, групової терапії. Вони враховують базові потреби цільової групи (безпека, прийняття, самовираження, сенс) та принципи кризового консультування (нормалізація реакцій, фокусування на ресурсах та рішеннях, орієнтація на відновлення контролю).

Очікуваними результатами програми є підвищення суб'єктивного благополуччя студентів, зниження гостроти постстресових симптомів, активізація адаптивних копінг-стратегій, посилення життєтворчої активності та проактивності молодих людей. У ширшому контексті, програма спрямована на формування у студентської молоді досвіду посттравматичного зростання, резилієнтності, збереження психологічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості в складних умовах воєнного часу.

Перспективними напрямками подальшої роботи є поширення принципів програми на різні освітні середовища, залучення ширшого кола учасників, адаптація методик до специфіки різних категорій молоді. Важливим завданням також є підтримка самих психологів та педагогічних працівників, які здійснюють цю роботу, профілактика їх емоційного

вигорання. Адже турбота про психологічне здоров'я підростаючого покоління та його перспективи є спільною відповідальністю та місією професійної психологічної спільноти та суспільства загалом.

3.2. Практичні рекомендації щодо профілактики впливу травматичних подій та розвитку позитивного майбутнього студентської молоді в сучасних кризових умовах

Війна та її наслідки можуть мати глибокий вплив на психічне здоров'я та благополуччя студентської молоді. Постійна загроза, втрати, зміни у звичному укладі життя - все це створює значне психологічне навантаження та може призводити до розвитку тривожних і депресивних станів, посттравматичних стресових розладів. В таких умовах украй важливо надати молодим людям інструменти та стратегії, які допоможуть зберегти психологічну стійкість, адаптуватися до викликів та зберегти віру у краще майбутнє.

Представлені рекомендації ґрунтуються на результатах теоретичного аналізу проблеми та емпіричного дослідження психологічних умов формування позитивного майбутнього студентів в контексті війни. Вони покликані окреслити ключові напрямки профілактичної та розвивальної роботи зі студентською молоддю задля підтримки її психологічного здоров'я та благополуччя. Такі поради можуть бути корисними для психологів, соціальних педагогів, викладачів та інших фахівців, які працюють з молоддю, а також для самих студентів у якості орієнтирів для самопомоги.

1. Психоедукація щодо травматичного стресу та його проявів. Вкрай важливо надати молодим людям базову інформацію про природу стресових реакцій, механізми розвитку ПТСР, його ознаки та наслідки. Це допоможе нормалізувати їхні переживання, зменшити тривогу з приводу власного стану, мотивувати до пошуку допомоги. Психоедукація може здійснюватися у форматі лекцій, вебінарів, інформаційних буклетів, онлайн-ресурсів. Ключові меседжі: стресові реакції є нормальними в аномальних умовах

війни; кожен переживає стрес по-своєму; уникання та заперечення лише погіршують ситуацію; якщо симптоми не вщухають протягом місяця - варто звернутися до фахівця.

2. Забезпечення безпечного та підтримуючого середовища. Відчуття базової безпеки та захищеності є необхідною передумовою для психологічного відновлення. Університети можуть подбати про це, забезпечивши належне облаштування укриттів, регулярне проведення навчань з евакуації, достатнє інформування щодо безпекових заходів. Не менш важливим є створення атмосфери прийняття, розуміння та підтримки з боку викладачів та адміністрації. Студенти мають відчувати, що в цих стінах їм раді, що їхні переживання мають значення, що вони завжди можуть розраховувати на допомогу. Гнучкість вимог, індивідуальний підхід, емпатійне ставлення з боку викладачів можуть суттєво знизити додаткове навантаження на психіку студентів.

3. Навчання технікам самодопомоги та стрес-менеджменту. Молоді люди потребують дієвих інструментів для самостійної регуляції свого емоційного стану, профілактики виснаження, підтримки внутрішньої рівноваги. Такі навички можна формувати під час тренінгів, практичних семінарів, консультацій з психологом. Базовий арсенал включає техніки глибокого дихання, м'язової релаксації, візуалізації безпечного місця, роботи з негативними думками, ведення щоденника вдячності. Важливо також навчити студентів розпізнавати ознаки перевантаження, занепокоєння, вміти вчасно «витягнути стоп-кран» та подбати про відновлення ресурсу. Сюди входить збалансоване харчування, достатній сон, помірні фізичні вправи, хобі та активності, що приносять задоволення.

4. Організація груп підтримки та взаємодопомоги. В кризових умовах особливої ваги набуває взаємопідтримка, досвід того, що ти не самотній у своїх переживаннях. Університети можуть ініціювати створення груп зустрічей для студентів, які відчувають подібні труднощі - наприклад, для тих, хто переїхав з гарячих точок, хто втратив рідних, хто відчуває тривогу

чи страх. Під фасилітацією психолога або студентів-волонтерів ці простори можуть стати місцем прийняття, емоційного відреагування, обміну досвідом подолання та взаємної підтримки. Дуже цінним для психологічного благополуччя є також залучення студентів до спільних активностей - наприклад, волонтерських проєктів, культурних заходів, спортивних подій. Відчуття причетності та корисності може значно підвищити їхню самооцінку та мотивацію.

5. Сприяння розвитку громадянської активності та залученості. Емпіричні дослідження показують, що активна життєва позиція, залученість до громадського життя є вагомим фактором протидії психологічним наслідкам війни. Студенти, які мають змогу долучитися до волонтерського руху, гуманітарних ініціатив, освітніх та культурних проєктів, мають більш оптимістичний настрій та вищі показники психологічного благополуччя. Університети можуть всіляко заохочувати та створювати можливості для такої активності - через студентське самоврядування, партнерство з громадськими організаціями, інформаційну підтримку. Важливо допомогти молоді віднайти свою роль, внесок, спосіб бути корисними для своєї громади та країни. Це надає сенсу їхньому досвіду та підтримує віру в майбутнє.

6. Розвиток навичок критичного мислення та медіа-грамотності. В умовах інформаційної війни та поширення фейкових новин вкрай важливо озброїти молодь інструментами критичного сприйняття та аналізу інформації. Навчання медіа-грамотності може здійснюватися в рамках окремих курсів або бути інтегрованим в різні дисципліни. Студенти мають засвоїти принаймні базові навички перевірки джерел інформації, розпізнавання маніпулятивних технологій, свідомого споживання новин. Не менш важливою є психоедукація щодо впливу інформаційного потоку на психіку та способи психогігієни в цих умовах (обмеження часу перегляду новин, утримання від їх споживання в ранкові та вечірні години, звернення до надійних джерел, поєднання новинного контенту з іншими видами активності).

7. Підтримка практик турботи про себе та самоспівчуття. В екстремальних обставинах люди часто відмовляють собі в задоволенні базових потреб, нехтують відпочинком, не дозволяють собі переживати приємні емоції. Між тим, саме практики турботи про себе є запорукою збереження психологічного ресурсу. Університети можуть просувати культуру self-care через організацію тематичних лекцій та воркшопів, поширення відповідних інформаційних матеріалів. Базові меседжі: не відмовляйте собі в перервах та відпочинку; не соромтеся просити про допомогу та підтримку; будьте поблажливі та співчутливі до себе; радійте маленьким перемогам та досягненням; знаходьте час для того, що надихає та підживлює. Самоспівчуття та прийняття власних обмежень парадоксальним чином може стати ресурсом для розвитку стійкості.

8. Фасилітація посттравматичного зростання та резилієнтності. Сучасні дослідження показують, що травматичний досвід може стати каталізатором позитивних змін в житті людини - переоцінки цінностей, зміцнення значущих стосунків, виявлення внутрішньої сили, духовного розвитку. Психологічна підтримка студентів має бути спрямована не лише на редукцію симптомів, але й на розкриття цього трансформаційного потенціалу. Через індивідуальні консультації, групову роботу, арт-терапевтичні заняття психологи можуть допомогти студентам віднайти смисл та цінність отриманого досвіду, інтегрувати його в свою життєву історію, намітити нові життєві орієнтири. Важливо підтримувати атмосферу прийняття, надії, віри в можливість зростання та зцілення.

9. Розвиток часової перспективи та навичок побудови майбутнього. Війна руйнує звичні схеми світосприйняття та часові орієнтації, породжуючи відчуття безперспективності та зневіри. Психологічна допомога має бути спрямована на відновлення відчуття неперервності життя, здатності мріяти та будувати плани на майбутнє. Через тренінгові заняття, індивідуальний коучинг, організацію зустрічей з надихаючими спікерами університети можуть допомогти студентам сформувати більш оптимістичний образ

майбутнього. Корисними будуть вправи на візуалізацію себе через 5-10 років, прописування життєвих цілей та кроків з їх досягнення, аналіз успішних історій людей, які долали кризи. Важливо допомогти молоді повірити, що попри все хороше майбутнє можливе, і що вони здатні його створювати.

10. Побудова культури емоційної чуйності та піклування в університетській спільноті. Турбота про психологічне здоров'я студентів має стати одним із ключових пріоритетів освітнього середовища в умовах війни. Це передбачає не лише запровадження окремих психологічних програм, але й загальну гуманізацію й олюднення освітнього процесу. Викладачі мають бути достатньо чутливими, аби помічати тривожні ознаки у студентів та вчасно скеровувати їх до відповідних фахівців. В університеті має панувати культура відкритого та безоцінкового спілкування, де студент завжди може розраховувати якщо не на професійну допомогу, то принаймні на людське співчуття та підтримку. Великою мірою скріплюючою та оздоровлюючою для університетської спільноти може стати практика спільного обговорення переживань, пов'язаних з війною, взаємна підтримка та розуміння на рівні людина-людина.

Отже, психологічна профілактика наслідків війни та підтримка позитивного образу майбутнього у студентів потребує комплексного та системного підходу. Окреслені рекомендації намічають ключові напрямки цієї роботи, які можуть адаптуватися під специфіку конкретного освітнього закладу. Найважливішим є створення середовища прийняття, чуйності та піклування, де студент з будь-якого свого досвіду та стану може розраховувати на розуміння та підтримку. Завдання університету - не лише дати професійні знання, але й допомогти молодій людині максимально розкрити свій особистісний потенціал, віднайти ресурси та смисл для повноцінного життя попри виклики воєнного часу. І саме на реалізацію цього завдання мають бути спрямовані зусилля усієї університетської спільноти.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дослідження представлено програму формування позитивного майбутнього студентської молоді в умовах пролонгованого впливу війни. Обґрунтовано її структуру та зміст відповідно до теоретичних та емпіричних результатів дослідження. Програма передбачає поетапну реалізацію цілей: активізацію мотивації до змін, стабілізацію емоційного стану, опрацювання травматичного досвіду, розвиток копінг-ресурсів, активізацію життєтворчої активності, моніторинг та підтримку учасників. Як основна форма роботи запропоновані тренінги, спрямовані на розвиток ключових життєвих навичок та компетенцій у відповідності до особливостей цільової групи та актуальної ситуації. Очікуваними результатами є відновлення психологічного благополуччя студентів, набуття ними досвіду посттравматичного зростання, становлення суб'єктної життєвої позиції.

Також у розділі представлено комплекс практичних рекомендацій щодо профілактики впливу травматичних подій та розвитку позитивного майбутнього студентів в сучасних умовах. Ці настанови окреслюють ключові напрямки психологічної та соціально-педагогічної роботи зі студентською молоддю: психоедукація, створення безпечного середовища, навчання навичкам самодопомоги, організація взаємопідтримки, сприяння громадянській активності, розвиток критичного мислення, підтримка практик турботи про себе, фасилітація посттравматичного зростання, розвиток життєвої перспективи, гуманізація освітнього процесу. Наголошується на необхідності системних та комплексних зусиль усіх учасників освітнього процесу задля мінімізації несприятливих психологічних наслідків війни та розкриття життєствердного потенціалу молоді.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі досліджено теоретичні аспекти та представлені результати емпіричного вивчення особливостей формування позитивного майбутнього студентської молоді в контексті війни, розроблено програму психологічного супроводу молоді. Отримані результати стали підставою для формулювання наступних висновків:

1. На основі вивчення наукової літератури за темою роботи здійснено теоретичний аналіз феномену позитивного майбутнього особистості. Встановлено, що позитивне майбутнє є складним психологічним утворенням, яке включає оптимістичний світогляд, цілепокладання, відчуття смислу та самоефективності. Формування такого майбутнього у молоді пов'язане з розвитком життєстійкості, досягненням психологічного благополуччя, здатністю до посттравматичного зростання та конструювання збалансованої часової перспективи. Визначено, що в умовах війни та соціальних потрясінь здатність молоді створювати оптимістичні життєві проекти, знаходити ресурси для долаття криз та зберігати психологічну стійкість є ключовою для її повноцінного функціонування та реалізації потенціалу. Це зумовлює актуальність дослідження психологічних умов та факторів розвитку позитивного майбутнього студентської молоді в контексті воєнного конфлікту в Україні.

2. На основі теоретичного аналізу проблеми окреслено психологічні чинники формування позитивного майбутнього молоді в умовах війни. Серед них виділено наявність особистісних ресурсів (життєстійкість, оптимізм, адаптивні копінг-стратегії), здатність конструктивно інтегрувати травматичний досвід та знаходити в ньому потенціал для зростання, доступність соціальної підтримки та відчуття приналежності, активну життєву позицію та залученість, когнітивну гнучкість та відкритість новому досвіду. Зазначено, що становлення цих ресурсів є результатом взаємодії внутрішніх інтенцій самої особистості та впливів соціального середовища.

Відповідно, створення підтримуючого та розвивального оточення (в сім'ї, закладах освіти, громаді) є необхідною умовою для трансформації кризового досвіду молоді в можливість для розвитку та самореалізації.

3. Здійснено огляд та систематизацію існуючих методів і підходів до формування позитивного майбутнього молоді в контексті війни. Визначено, що ефективна психологічна робота має бути спрямована на інтеграцію травматичного досвіду в цілісний життєвий наратив особистості, розвиток активних копінг-стратегій, здатності до самодетермінації та постановки життєвих цілей, відновлення зв'язку з власними ціннісно-смысловими ресурсами, сприяння автентичному самовираженню та креативності. Підкреслено важливість застосування методів групової та сімейної терапії для відновлення почуття спільності та взаємопідтримки, організації простору психоедукації та навчання навичкам самопомоги і взаємодопомоги в освітньому середовищі, залучення молоді до суспільно корисної діяльності. Наголошено на необхідності орієнтуватися на актуальні потреби цільової групи та базуватися на сучасних досягненнях психологічної науки і практики у роботі з травмою та розвитком життєстійкості особистості.

4. Емпіричне дослідження психологічних умов формування позитивного майбутнього студентської молоді в умовах війни проводилося на вибірці 50 студентів різних спеціальностей віком від 17 до 25 років. Для реалізації завдань було застосовано комплекс психодіагностичних методик: Опитувальник травматичного стресу, Опитувальник посттравматичного зростання, Опитувальник подолання стресу COPE, Опитувальник благополуччя PERMA-Profilier. Аналіз емпіричних даних виявив наявність у частини студентів підвищеного рівня симптомів ПТСР, особливо нав'язливості спогадів та психоемоційної збудливості. Водночас, зафіксовано достатній потенціал посттравматичного зростання, насамперед, у сфері переосмислення життєвих пріоритетів та власної ролі. В репертуарі копінг-стратегій спостерігається як використання неконструктивних способів емоційної регуляції, так і наявність просоціальних стратегій. Привертає увагу

загальна тенденція до зниження психологічного благополуччя студентів з найбільшою вразливістю сфер осмисленості життя та соціальних стосунків. Кореляційний аналіз підтвердив зв'язок між показниками благополуччя, посттравматичного зростання, копінг-механізмів та симптомами ПТСР.

5. На основі теоретичного аналізу проблеми та результатів емпіричного дослідження було розроблено програму формування позитивного майбутнього студентської молоді в умовах пролонгованого впливу війни. Програма має на меті розвиток психологічних умов та ресурсів для відновлення та підтримки оптимістичного життєвого орієнтування молоді. Вона передбачає поетапну реалізацію завдань через систему інтерактивних тренінгів, які спрямовані на стабілізацію емоційного стану, опрацювання травматичного досвіду, розвиток адаптивних копінг-стратегій, цілепокладання та активізацію життєтворчого потенціалу студентів. Очікуваними результатами програми є підвищення суб'єктивного благополуччя, посттравматичне зростання, становлення проактивної життєвої позиції молоді. Також було розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо профілактики несприятливих наслідків війни та розвитку позитивного майбутнього студентів. Ці настанови окреслюють ключові напрямки психологічної та соціально-педагогічної роботи зі студентською молоддю: психоедукація щодо стресових реакцій, створення безпечного та підтримуючого середовища, навчання технікам самопомоги, організація системи взаємопідтримки, сприяння громадянській активності, розвиток критичного мислення, підтримка практик турботи про себе, фасилітація посттравматичного зростання, активізація життєвої перспективи, гуманізація освітнього процесу. Реалізація цих рекомендацій потребує комплексних та узгоджених зусиль усіх учасників університетської спільноти задля розкриття адаптивного та життєствердного потенціалу молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби : Т. 2 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. 106 с.
3. Богданов С. О. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
4. Бондар Л.В., Проскурка Н.М., Бойченко М.М. Копінг-стратегії геймерів дорослого віку. *Актуальні проблеми психології*, 2020. Т. XI. Випуск 21. С. 38-52.
5. Брієр Д., Скотт К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів : Манускрипт, 2023. 448 с.
6. Будуємо майбутнє разом: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді навчально-методичний посібник для фахівців / заг. ред.. Журавель Т.В. Снітко М. А. Київ, 2016. 298 с.
7. Вінс В.А., Суворова А.Г. Можливості профілактики та корекції посттравматичного стресового розладу у дорослих. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. С. 10-13.
8. Власов, В. Г., Лукавецький, К., Толчева, Г. В. Соціально-психологічна адаптація і копінг-стратегії особистості в різних умовах соціалізації. *Соціально-економічні системи регіону в умовах сталого розвитку : реалії та перспективи* : Монографія. Ополе : Вища школа управління і адміністрування в Ополе, 2022. С. 265-292.

9. Гутиря М., Кононова М. Чинники професійної самоактуалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 11. С. 56–62
10. Екстремальна психологія: методичні рекомендації / уклад. О.М. Амплєєва. Одеса : Бондаренко М.О., 2024. 75 с.
11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
12. Зубовський Д. С. Перевірка факторної структури україномовної методики «Опитувальник посттравматичного зростання». *Український психологічний журнал*, 2018. № 2 (8). С. 36-47.
13. Ігумнова О.Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*, 2020 р. № 1. Т. 2. С. 28-33.
14. Карачевський А.Б. Адаптація шкал та опитувальників українською та російською мовами щодо посттравматичного стресового розладу. *Збірник наук. праць співробітників НМАПО імені П. Л. Шупика*, 2016. Випуск 25. С. 607-622.
15. Кологривова Н.М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз: дис.. докт. філософ. 053; 05. Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2023. 248 с.
16. Лагутіна С.І. Діджиталізована психокорекція та психопрофілактика стрес-асоційованих розладів серед постраждалих від війни в Україні: дис.. докт філос..225; 22. Медичний університет імені О.О. Богомольця. Київ, 2023. 260 с.
17. Лазоренко Б. П. Підвищення адаптивності проблемної молоді в умовах переживання наслідків травматичних подій. *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій* : метод, рекомендації / За ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. С. 55-60.

18. Левченко М., Феденько С., Форостян А. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 2022. Вип 52, Т 2. С. 185-192.
19. Лефертов В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології* 2022. № 1(3). С. 73-84.
20. Малихіна О.А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів: дис.. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 19.00.07. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2021. 292 с.
21. Мартинюк І. А. Психологічні особливості студентського віку. *Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна*. Київ : НУБіП України, 2019. С. 55-64.
22. Мартинюк І. А. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна*. К.: НУБіП України, 2019. С. 97-107.
23. Марціновська І. П. Корекція посттравматичного стресового розладу у дітей із зони військового конфлікту, які мають психофізичні порушення: дис.. канд.. пед.. наук. 13.00.03. Кам'янець-Подільський, 2020. 311 с.
24. Марціновська І. П. Резилієнс підхід у психолого-педагогічній корекції травматичних та стресових станів. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки) : зб. наук. праць / за ред. В. М. Синьова, О. В. Гаврилова*. Кам'янець-Подільський : ПП Медобори, 2019. С. 205-219.
25. Мешко Г. М., Мешко О. І. Копінг-стратегії в управлінській діяльності керівника закладу загальної середньої освіти. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку* : матеріали XXIV Міжнародної науково-практичної конференції (7 вересня 2022 р., м. Орхус (Данія)), Орхус : ГО «ВАДНД», 2022. С. 443- 446.

26. Мешко Г., Мешко О. Формування конструктивних копінг-стратегій майбутніх керівників закладів загальної середньої освіти. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*: III Міжнародна наукова конференція, 2023. С. 17-19.
27. Михайлишин У.Б. Соціально-психологічні засади функціонування цінностей у студентських групах в освітньому середовищі: дис...доктора психолог. наук. 19.00.05. Сєверодонецьк, 2018. 525 с.
28. Міщиха Л.П., Кобилянська Н.М. Особливості копінг-стратегій та їх взаємозв'язку з акцентуацією характеру в юнацькому віці. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2023. Т. 34(73). №4. С. 33-38.
29. Найкращі практики роботи з підлітками: методичний посібник / І.О. Нерубаєва, А.П. Павловський, А.В. Шебардіна. Київ, 2020. 180 с.
30. Омельченко Т.В. Психологічні чинники особистісного саморозвитку майбутніх практичних психологів: дис.. докт філос.. 05; 053. Рівненський державний гуманітарний університет. Рівне, 2020. 226 с.
31. Орищин Л. С., Опеля О. А. Оптимізм сучасної української молоді у плануванні майбутнього. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 2015. С. 204-215.
32. Орищин-Буждиган Л.С. Оптимістичне бачення майбутнього молоді крізь призму контролю. *Психологія праці. Габітус*, 2020. Вип. 14. С. 255-259.
33. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник / Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко та ін. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
34. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*, 2017, №1(3). С.63-79.
35. Пахоль Б. Є. Ієрархія чинників професійного благополуччя в різних професійних групах. *Ukrainian psychological journal*, 2019. 2 (12). С. 131-146.

36. Педько К.В. Психологічні чинники відновлення соціального капіталу внутрішньо переміщених осіб: дис. канд.псих. наук. 19.00.05, 2019. 296 с.
37. Позитивний розвиток молоді: посіб. для молодіжних працівників. Проєкт USAID «Підтримка організацій-лідерів у протидії корупції в Україні «Взаємодія», 2021. 84 с. URL: https://training.eo.gov.ua/wp-content/uploads/2021/12/PYD_layout_17-Dec-2021_FINAL_WEB.pdf (дата звернення: 05.05.2024).
38. Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців: монографія / Дегтярьова Г. С., Козяр М. М., Матійків І. М., Руденко Л. А., Шиделко А. В./ за ред. Руденко Л. А. Київ:, 2012. 170 с.
39. Сингаївська І. В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. *IV Всеукраїнське психологічне читання «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*. 21 квітня 2023 р. ред. кол. : Андрусик О. О. та ін. Умань. 182 с.
40. Скориніна-Погребна О.В. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях: курс лекцій. Нац. ун-т цивільного захисту України. Харків, 2016. 92 с.
41. Соломка Е.Т.. Хома Т.В. Хлопек А.Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2021. №2. С. 23-27.
42. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96 с.
43. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2017. Вип. 39 (42). С. 42-51.
44. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна

академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

45. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Збірник наукових праць психологія: теорія і практика. Мукачівський державний університет, 2018. С. 112-119.

46. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. 2-е вид. Київ: Каравела. 2013. 372 с.

47. Туриніна О. Л. Психологія травматичних ситуацій: навч. посіб. Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.

48. Цільмак О.М. Психологічне консультування: лекційний матеріал для здобувачів вищої освіти. Одеса, 2020. 319 с.

49. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

50. Шахова О.Г., Гребенюк А.А. Симптоми ПТСР у студентів через рік після початку повномасштабної війни в Україні. *Психологічні читання*: збірник матеріалів ІХ науково-практичної конференції молодих вчених (м. Харків, 1 грудня 2023 року). Харків, 2023. С. 217-219.

51. Akkuş Çutuk Zeynep. Mediating role of optimism in the relationship between self-compassion and subjective well-being. *Guidance and Psychological Counselling*, 2021, Vol. 18 No. 2. P. 185–198..

52. Alnifie Khaled M., Kim C. Appraising the Manifestation of Optimism Bias and Its Impact on Human Perception of Cyber Security: A Meta Analysis. *Journal of Information Security*, 2023, Vol.14 No.2, P. 93-110.

53. Alvarado G., Skinner M., Plaut D., Moss C., Kapungu C., Reavley N., A Systematic Review of Positive Youth Development Programs in Low-and Middle-Income Countries, Washington, DC: *YouthPower Learning, Making Cents International*, 2017. URL: https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/PA00MR58.pdf (дата звернення: 25.04.2024).

54. Ava M. S. The Effect of Optimism and Locus of Control on the Relationship between Activism and Well-being. Department of Law, Psychology and Social Work , Örebro Universitet, 2021. 67 p..
55. Bandura A. Social Foundation of Thought and Action: a social-cognitive theory. New York : Prentice-Hall, 1986. 617 c.
56. Cassivi C., Sergerie-Richard S., Saint-Pierre B., Goulet M.-H. Crisis plans in mental health: A scoping review. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2023. Volume 32, Issue 5. P. 1259-1273.
57. Compas B., Connor-Smith J. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 2017. Vol. 127. N 1. P. 87-127.
58. David J., Suls J. Coping efforts in daily life. *Role of big fi ve trait and problem appraisals*, 2017. Vol. 67. P. 265-294.
59. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, 2017. Vol. P. 50–60.
60. Ewert, A., & Tessneer, S. Psychological Resilience and Posttraumatic Growth: An Exploratory Analysis. *Journal of Experiential Education*, 2019. 42(3), 280-296.
61. Ginsburg K. R., Jablow M. M. Building Resilience in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings. *American Academy of Pediatrics*, 2014. 357 c.
62. Greenglass E. Work stress, coping and social support: Implications for women's occupational well-being, 2018. P. 85-96.
63. Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors. *A diary study*, 2017. Vol. 29. P. 729-748.
64. Honkatukia P., Ågren S., Lähde M. Exploring the future together with young people. *Young People as Agents of Sustainable Society*, 2023. (3). P. 192–207.

65. Horowitz M. J., Wilner N., Kaltreider N. Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder. *Archives of General Psychiatry*, 2015. №37(1). P. 85-92.
66. Inkeles A., Leiderman H. An approach to the study of psychosocial maturity. *International Journal of Comparative S*, 2018. Vol.39. Issue 1. P. 52-76.
67. Lahad M., Avalon O. The «Basic Ph» Model of Coping and Resiliency: Theory, *Research and Cross-cultural Application*, 2013. 288 c.
68. Leyro S. Exploring feelings of belonging and membership of CUNY noncitizen students. *Journal of Criminal Justice Education*, 2023. New York, NY, USA. 22 p.
69. Miller P., Ingham J., Davidson S. Live events, symptoms and social support, 2017. Vol. 20. P. 515-522.
70. Moss R., Schaeffer J. Life transitions and crises. New Yor. 2017. P. 3-28.
71. Oyserman D. Self-Concept and Identity. *The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes* / ed. By A. Tesser and N. Schwarz. L. *Blackwell Publishings*, 2016. P. 499-517.
72. Rachel O. R., Lerner R., Wang J., Chase P. A., Gutierrez A. S., Harris E. M., Yalin C. Using relational developmental systems theory to link program goals, activities, and outcomes: The sample case of the 4 H Study of Positive Youth Development. *New Directions for Youth Development*, 2014, (144). P. 17–30
73. Stephen F. Hamilton *Experiential Learning Programs for Youth*, *American Journal of Education*, 2020. (2). P. 179–215; 180,
74. Stoddard S. A., Zimmerman M. A., & Bauermeister J. A. Thinking about the future as a way to succeed in the preXsent: A longitudinal study of future orientation and violent behaviors among African American youth. *American journal of community psychology*, 2011. 48(3-4). P. 238–246

75. Sun R.C., Shek D.T. Beliefs in the future as a positive youth development construct: A conceptual review. *The scientific world journal*, 2012. P. 128–141.
76. Terrel K. R., Stanton B. R., Hamadi H. Y., Merten J. W., Quinn. N. Exploring life stressors, depression, and coping strategies in college students. *Journal of American College Health*, 2024. Volume 72. Issue 3. P. 923-932.
77. Tkachuk L., Ostapolets I.. The characteristics of modern students' value life orientations. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса Серія Психологічні науки*, 2023. № 1(2). С. 40-44.
78. Vincent P., Tamar N. Zalk, Everybody Wants to Belong: A Practical Guide to Tackling and Leveraging Social Norms in Behavior Change Programming, New York, NY: UNICEF, 2019. P. 218-229.
79. Yarde J., Xin Shao. Future Plans and Aspirations. COSMO. COVID Social Mobility & Opportunities Study. Wave 1 Initial Findings – Briefing. No. 3, 2022. P. 1–14.

Статистика джерел:

Всього джерел – 79.

Джерел за останні 5 років – 42.

Джерел зарубіжних авторів за останні 5 років – 12 джерел (номери джерел у списку: 50; 51; 53; 55; 59; 63; 67; 72; 75; 76; 77; 78).

Джерел українських авторів за останні 5 років – 30 (номери джерел у списку: 2; 4; 5; 7; 8; 9; 10; 13; 15; 16; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 28; 29; 30; 32; 35; 36; 37; 39; 41; 48; 50)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник травматичного стресу

Призначений для оцінки вираженості симптомів постстресових порушень. Уважно читаючи кожне твердження, виберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану або поглядам у даний час. У кожній колонці на бланку відповідей під номером твердження обведіть цифру, що означає Вашу відповідь:

5 = «абсолютно вірно»; 4 = «скоріше вірно»; 3 = «частково вірно, почасти невірно»; 2 = «скоріше невірно»; 1 = «абсолютно невірно».

“Ключ”

ПТСР (посттравматичний стресовий розлад)	ГСР (гострий стресовий розлад)
A (1): подія травми – 19, 39, 79	A (1): подія травми – 19, 39, 79
B: повторне переживання травми (“вторгнення”) -	b: дисоціативні симптоми -
B (1) – 33, 48	b (1) – 6, (109)
B (2) – 14, 35, 52, (21)	b (2) – 4, 103
B (3) – 9	b (3) – 7, 34
B (4) – 49, 90	b (4) – 44
B (5) – 5	b (5) – 43
C: симптоми “уникнення” -	c: повторне переживання травми (“вторгнення”) -
C (1) – 29, 79	c (1) – 33, 48
C (2) – 17	c (2) – 14, 35, 52, (21)
C (3) – 43	c (3) – 9
C (4) – 26, (66, 74)	c (4) – 49, 90
C (5) – 31, 42	d: симптоми “уникнення” -
C (6) – 81	d (1) – 29, 79
C (7) – (53, 78)	d (2) – 17
D: симптоми гіперактивації -	e: симптоми гіперактивації -
D (1) – 41, (20, 51)	e (1) – 41, (20, 51)
D (2) – 16, 27, 32, 96	e (2) – 16, 27, 32, 96
D (3) – 85, 108, (13)	e (3) – 85, 108, (13)
D (4) – 8, 104	e (4) – 8, 104
D (5) – 12, 107	e (5) – 12, 107
	e (6) – 105, (46)
F: дистрес і дезадаптація -	f: дистрес і дезадаптація -
3, 36, 57, 91 (11, 68)	3, 36, 57, 70, 91
L (“неправда”) – 71, (30, 54, 84, 89); Ag (“агравация”) – 25, 28, (93); Di (“дисимуляція”) – 50, 93, (28); Depres (“депресія”) – (1), 6, 15, 24, 26, 36, 42, (46), 57, (66), (67), (78), 81, 90, (109).	

Примітка: «прямі» твердження позначені номерами без дужок, номери «зворотних» тверджень подані в дужках.

Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory)

Опис методики. Опитувальник посттравматичного зростання розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований М.Ш. Магомед-Еміновим. Складається з 21 тверджень з шістьма можливими варіантами відповідей. Методика містить п'ять шкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя [7].

Інструкція. Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу: від 0 до 5.

- Жодних змін
- Дуже незначні зміни
- Невеликі зміни
- Помірні зміни
- Великі зміни
- Дуже суттєві зміни

Обробка результатів. Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахунку балів. Обробка проводиться по «сирому» балу. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожною шкалою.

Індекс посттравматичного зростання обчислюється як сума балів за усіма твердженнями.

Шкала	Кількість тверджень	Номер тверджень
Ставлення до інших (СІ)	7	6, 8, 9, 15, 16, 20, 21
Нові можливості (НМ)	5	3, 7, 11, 14, 17
Сила особистості (СО)	4	4, 10, 12, 19
Духовні зміни (ДЗ)	2	5, 18
Підвищення цінності життя (ПЦ)	3	1, 2, 13

Нормативні показники: [2]

Шкала	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Ставлення до інших (СІ)	0-14	15-24	25-35
Нові можливості (НМ)	0-9	10-15	16-25
Сила особистості (СО)	0-7	8-15	16-20
Духовні зміни (ДЗ)	0-3	4-6	7-10
Підвищення цінності життя (ПЦ)	0-6	7-11	12-15
Індекс посттравматичного зростання	0-32	33-63	64-105

Інтерпретація результатів.

Змістовні характеристики шкал при високих значеннях сумарного балу. Шкала «Ставлення до інших». Людина стала більше розраховувати на інших людей, відчувати більшу близькість з оточенням, охочіше виражати свої емоції, зокрема й співчуття іншим людям. Вона почала докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнавати, що потребує їх підтримки та допомоги, стала більше цінувати інших людей.

Шкала «Нові можливості». Після кризової ситуації у людини з'явилися нові інтереси, вона стала впевненішою у собі, у власних можливостях позитивно впливати на своє життя, змінювати те, що можливо змінити і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо.

Шкала «Сила особистості». Людина стала краще розуміти, що може додати життєві негаразди, виявилось, що вона значно сильніша, ніж вважала досі. Шкала «Духовні зміни». Людина стала краще розуміти духовні проблеми, стала більш віруючою.

Шкала «Підвищення цінності життя». У людини змінилися життєві пріоритети, вона стала цінувати кожен прожитий день, намагатися зробити його більш змістовним.

Отже, досліджувані з високим індексом посттравматичного зростання характеризуються відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю, вони легко адаптуються до змін, відчувають впевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми.

Опитувальник подолання стресу COPE (Coping Orientation to Problems Experienced Inventory)

Опитувальник подолання стресу COPE (Coping Orientation to Problems Experienced Inventory) розроблений групою американських психологів К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб (Carver et al., 1989), з урахуванням підходу Р. Лазаруса і власної моделі саморегуляції поведінки. Методика надають можливість тестувати широкий спектр продуктивних та непродуктивних копінг-стратегій, включаючи кілька видів унікального копіngu, схильність до вживання психоактивних речовин, схильність звертатися до релігії у стресогенних життєвих ситуаціях, а також прагнення спиратися на соціальну підтримку у двох її формах – інструментальній та емоційній.

Опитувальник COPE призначений для вимірювання як ситуаційних копінг-стратегій, так і диспозиційних стилів, що лежать в їх основі. Спочатку опитувальник складався з тринадцяти шкал, надалі до них були додані ще дві, що вимірюють використання алкоголю та наркотиків та гумору як засобу додання. На відміну від багатьох інших методик діагностики стратегій додання, що ґрунтуються на даних факторного аналізу (на статистичному підході), автори методики COPE К. Карвер, М. Шейер та Дж. Вейнтрауб при його розробці ґрунтувалися на двох теоретичних підходах — підході Р. Лазаруса та на їх власну модель саморегуляції поведінки (Scheier, Carver, 1988).

Залежно від особливостей вибірки, ситуації діагностики та багатьох інших факторів, ця структура буде різнитися. Опитувальник COPE складається з 60 пунктів, об'єднаних в 15 шкал, в даний час є також його скорочена версія (Carver, 1997). Вимірюються такі стратегії подолання:

1. Активне подолання (активні кроки чи прямі дії, створені задля подолання стресової ситуації).
2. Планування (обдумування того, як діяти щодо важкої життєвої ситуації, розробка стратегій поведінки).
3. Придушення конкуруючої діяльності (уникнення відволікання іншими видами активності та, можливо, ігнорування інших речей, аби активніше впоратися зі стресовою ситуацією).
4. Стримування подолання (очікування придатного для дій моменту та утримання від надто поспішних, імпульсивних дій).
5. Пошук соціальної підтримки інструментального характеру (прагнення отримати пораду, допомогу або інформацію).
6. Пошук соціальної підтримки з емоційних причин (прагнення знайти емоційну, моральну підтримку, співчуття і розуміння).
7. Концентрація на емоціях та їх активне вираження (фокусування на неприємних емоціях, неприємностях та вираженні почуттів).

8. Позитивне переформулювання та особистісне зростання (спроби переосмислити стресову ситуацію в позитивному ключі).

9. Заперечення (відмова вірити в те, що трапилося, або спроби заперечувати його реальність).

10. Прийняття (прийняття реальності події, стресової ситуації).

11. Звернення до релігії (звернення до допомоги Бога, віри, релігії).
Копінг-стратегії у структурі діяльності та саморегуляції

12. Використання «заспокійливих» (використання алкоголю, лікарських засобів або наркотиків як спосіб уникнення проблеми та поліпшення самопочуття).

13. Гумор (жарти та сміх з приводу ситуації).

14. Поведінковий уникнення проблеми (відмова від досягнення мети, регулювання зусиль, спрямованих на взаємодію зі стресором).

15. Уникнення проблеми (використання різних видів активності для відволікання від неприємних думок, пов'язаних із проблемою, наприклад, фантазування, сон).

У ряді робіт, починаючи з ранньої роботи з апробації, було продемонстровано надійність і валідність методики, а також її факторну структуру.

Опитувальник благополуччя PERMA-Profilер

Австралійськими дослідниками Дж. Батлер та М. Керн (J. Butler, M.L. Kern) у 2016 р. було розроблено діагностичний інструмент PERMA-Profilер, заснований на моделі благополуччя PERMA М. Селігмана та який продемонстрував високу надійність та валідність. Говорячи про благополуччя, автори слідом за М. Селігманом зробили спробу говорити про «процвітання» як стан стійкої рівноваги, що виражається у високому рівні емоційного, психологічного та соціального благополуччя.

Опитувальник PERMA-Profilер дозволяє оцінити добробут за 9 шкалами:

5 основних, описаних моделлю PERMA М. Селігмана (15 основних питань), та 4 додатковим для оцінки негативних емоцій, здоров'я, самотності та щастя (8 додаткових питань).

Включення додаткових питань до опитувальника авторами було зроблено з метою підвищення надійності відповідей респондентів, а також більш повного опису феномену благополуччя. Почуття самотності та негативні емоції, на думку авторів опитувальника, є симптомами його порушення, а фізичне здоров'я та щастя корелюють із психологічним благополуччям.

Даний опитувальник за структурою аналогічний до оригінальної версії: включає 23 питання, 15 з яких є основними і дозволяють оцінити 5 компонентів моделі PERMA М. Селігмана (позитивні емоції (Positive Emotion), залучення (Engagement), взаємини (Relationships), зміст (Meaning), досягнення (Achievement)), а решта 8 — додатковими та оцінюють 4 показники (негативні емоції, здоров'я, самотність та щастя).

Загальне благополуччя визначається як сукупний показник за 5 компонентами благополуччя моделі PERMA та показника за шкалою «Щастя».

Шкали «Негативні емоції», «Здоров'я», «Самотність» оцінюються як фактори, що повніше розкривають феномен благополуччя.

ДОДАТОК Д

Узагальнені емпіричні дані респондентів за методиками №1 та №2

№	Методика №1 Опитувальника травматичного стресу та ГТС І. Котиньова						Методика №2 Опитувальник посттравматичного зростання РТГІ					
	ПТРС	ПТ	В	У	Г	ДД	ПЗ	ВІ	НМ	СО	ДЗ	ПЦЖ
1	103	3	19	28	36	17	55	17	17	13	1	7
2	103	7	19	27	36	16	47	20	8	12	5	2
3	91	5	21	20	28	17	75	18	19	17	8	13
4	147	10	34	26	55	22	70	27	16	11	4	12
5	168	11	35	45	55	22	65	20	16	11	10	8
6	139	7	28	38	47	19	28	9	7	5	3	4
7	137	6	29	35	44	23	57	19	17	12	2	7
8	147	7	34	30	52	24	55	22	12	12	3	6
9	97	10	20	23	29	15	38	9	9	7	5	8
10	137	6	18	37	57	19	56	19	7	12	7	11
11	124	8	25	19	62	10	54	14	16	11	4	9
12	133	9	31	27	48	18	70	25	19	15	6	5
13	111	5	14	41	30	21	49	18	8	5	8	10
14	172	12	38	34	66	22	63	7	23	17	9	7
15	119	7	21	16	64	11	57	24	14	10	3	6
16	105	11	15	25	41	13	37	9	7	14	2	5
17	177	13	24	45	67	28	45	13	11	6	7	8
18	155	7	45	28	50	25	69	21	20	13	6	9
19	143	10	26	35	63	9	56	15	18	7	5	11
20	108	6	30	18	42	12	43	11	7	16	2	7
21	133	9	35	31	31	27	60	19	15	12	4	10
22	111	8	12	42	26	23	53	23	7	15	2	6
23	125	5	33	20	59	8	67	16	21	13	9	8
24	127	12	19	15	65	16	54	20	13	11	1	9
25	118	7	27	39	28	17	58	22	10	15	6	5
26	136	11	36	24	51	14	83	27	22	20	7	7
27	134	13	22	33	46	20	56	23	7	11	5	10
28	140	7	17	50	40	26	55	19	14	7	4	11
29	100	10	39	17	27	7	47	18	9	12	2	6
30	172	6	28	38	70	30	74	25	17	14	9	9
31	140	8	16	29	68	19	66	19	21	10	8	8
32	148	9	23	43	54	19	66	25	23	5	6	7
33	131	5	44	21	43	18	56	19	12	17	3	5
34	170	12	37	48	58	15	44	9	7	13	5	10
35	120	7	29	40	33	11	56	22	16	8	4	6
36	130	11	32	26	49	12	61	17	19	9	7	9
37	155	13	13	49	56	24	47	19	8	7	2	11
38	136	7	40	36	44	9	59	16	21	6	8	8
39	121	10	42	22	34	13	55	25	11	12	2	5
40	171	6	43	32	69	21	63	19	20	11	6	7
41	163	8	41	44	47	23	63	19	18	15	1	10
42	125	9	17	46	37	16	56	14	19	10	4	9

43	101	5	20	15	53	8	50	19	15	5	5	6
44	144	12	35	27	60	10	63	27	7	16	2	11
45	168	7	43	43	61	14	71	22	21	13	7	8
46	118	11	14	30	38	25	55	19	13	7	9	7
47	120	13	27	19	39	22	34	9	10	8	2	5
48	159	7	32	38	55	27	62	13	22	11	6	10
49	125	10	45	25	25	20	66	19	19	15	4	9
50	125	6	13	35	45	26	63	26	14	14	3	6

Узагальнені емпіричні дані респондентів за методиками №3 та №4

Методика №3															
Опитувальника подолання стресу COPE															
	ПП	МУ	КЕ	Ш	АП	З	ЗР	Г	ПУ	СП	ЕП	ВЗ	П	ПД	П
1	9	7	6	8	9	4	6	9	7	6	9	6	7	10	9
2	8	7	9	11	14	7	6	7	5	11	10	7	8	14	10
3	16	10	9	15	16	6	10	16	5	11	13	4	13	14	16
4	14	8	15	12	14	10	4	8	8	11	9	4	9	12	12
5	12	9	11	11	12	7	4	10	8	11	10	5	9	5	7
6	6	6	7	7	8	7	6	9	6	6	6	5	8	10	12
7	10	11	13	13	13	6	6	6	6	7	11	7	10	11	7
8	10	9	10	11	9	8	8	9	10	10	9	5	10	10	7
9	7	6	13	10	12	6	9	12	7	9	10	5	8	11	14
10	9	9	7	12	9	8	8	11	6	7	7	6	4	9	10
11	9	8	10	14	10	10	4	13	11	9	8	8	12	10	8
12	14	10	13	10	11	8	9	11	7	11	11	5	10	6	14
13	8	6	13	14	11	12	6	9	10	11	12	7	9	8	12
14	13	9	14	14	9	9	4	12	7	13	13	5	9	7	7
15	10	7	12	10	12	8	7	10	8	6	7	6	6	14	9
16	7	8	11	10	12	6	6	12	7	11	10	5	10	11	10
17	10	9	12	10	12	7	6	13	7	9	10	5	8	11	8
18	13	10	11	11	14	7	6	6	7	7	10	6	12	8	8
19	9	9	10	7	13	12	6	11	9	7	7	7	7	9	11
20	7	6	11	5	12	7	6	12	5	8	10	6	6	13	12
21	11	9	12	11	13	7	4	13	9	10	7	4	5	9	11
22	8	8	11	12	11	7	6	12	7	11	10	5	11	12	13
23	13	11	14	13	11	11	5	7	6	12	14	5	12	9	12
24	8	9	9	8	9	7	7	6	9	8	10	6	6	10	7
25	9	7	11	6	10	9	7	7	7	10	4	14	9	11	11
26	14	9	11	9	13	7	5	6	7	7	10	5	8	13	11
27	10	9	12	10	12	7	6	13	7	9	10	5	8	11	8
28	10	13	11	13	11	6	10	14	10	7	6	5	10	11	11
29	9	9	8	12	9	7	7	7	6	7	8	5	10	9	7
30	14	7	12	6	8	7	7	13	8	12	11	6	9	13	10
31	13	9	11	13	15	4	4	13	7	7	14	4	10	10	15
32	12	12	13	8	14	7	6	8	8	6	11	7	10	12	8
33	11	8	11	11	10	9	9	10	7	9	9	4	10	12	9
34	10	9	9	11	6	9	6	11	6	12	13	4	11	9	14

35	8	8	11	14	12	7	6	11	5	8	10	9	8	14	13
36	12	11	11	11	14	11	5	8	7	12	10	5	9	6	11
37	10	12	9	12	11	10	6	8	7	7	14	8	9	11	11
38	11	8	11	9	12	8	7	8	7	8	10	5	9	8	10
39	9	11	12	11	11	7	4	9	9	7	11	4	9	10	8
40	12	9	11	12	12	8	6	8	6	11	12	6	9	9	7
41	12	9	10	14	6	9	8	11	10	13	13	7	10	9	11
42	9	5	10	7	12	8	5	7	11	10	12	7	11	15	11
43	8	9	7	9	7	6	10	14	5	5	7	5	8	12	10
44	11	8	8	6	9	4	7	7	7	7	6	5	8	11	7
45	14	14	15	12	10	8	4	12	9	10	14	10	12	9	14
46	9	9	10	12	12	11	10	14	7	10	10	6	8	7	10
47	6	10	14	9	10	6	5	12	9	7	8	8	9	11	11
48	11	11	14	8	10	6	6	13	12	6	10	6	7	12	7
49	13	10	13	13	11	10	9	13	8	8	11	6	11	10	13
50	11	9	14	11	10	7	9	8	6	7	13	4	6	7	12

Методика №4										
Опитувальник благополуччя PERMA-Profilер										
	ЗПБ	ПЕ	З	В	С	Д	Щ	НЕ	ЗС	С
1	6,1	6,2	5	4,4	8	7,1	7	3,5	7,7	4
2	5,3	3,6	6,2	3	8	5,5	7	6,9	5,6	7
3	7,9	7,3	7	9,3	8	7,7	8	6,7	5,7	0
4	7,2	7,4	6,9	7,4	8	6,2	8	1,9	7,4	6
5	6,6	7	6,7	5,8	7	6,6	6	3,3	7,6	6
6	4,6	6,3	7	4,3	4,7	2	1	1	7	10
7	6,1	4	6,4	5,5	8	6,8	5	4,3	8,5	4
8	6,1	5,9	5,3	7,8	6	5,4	7	1,4	7,1	5
9	5,3	4,9	5,4	5,9	5	5,1	3	4,9	8,4	3
10	5,7	5,3	5,5	6,6	3	8,3	7	4,7	9,6	6
11	5,6	4,7	7,1	5,2	5	5,8	4	4,6	8,2	4
12	7,5	8,2	7,9	8,1	7	6,4	8	4,9	9,2	3
13	5,3	5,3	7,3	2	5	6,7	6	7,3	7,3	9
14	6,4	8,4	5,1	5,4	7	6,3	4	6,2	5,8	5
15	6,4	6,8	4,9	7,1	8	5,2	8	7,4	7,3	6
16	5,1	3	5,3	5,7	7	5,5	9	4,7	6,7	5
17	5,9	5,7	7,3	6,8	4	5,9	5	4,7	6,5	2
18	7,1	6,7	6,1	7,3	8	7,5	3	1,6	7,3	7
19	6,7	6,2	7,5	9	5	5,9	4	4,6	9,4	3
20	6	7,2	7,2	6,3	4	5,4	3	3,8	7,8	5
21	6,7	6,6	7,8	6,1	5	7,8	6	4,3	9,1	4
22	6	7,1	6,7	7,2	3	6,2	6	7,7	7,8	7
23	7,5	7,9	6,8	7,5	7	8,1	6	1,7	7,7	5
24	5,8	3,8	5,6	7,7	6	5,7	5	1,8	7,5	2
25	6,1	5,4	8	7,2	4	5,8	7	4,2	8,3	5
26	8,8	9,3	9	8,3	9	8	10	4	9	7
27	6,5	6,4	6,5	7,9	5	6,8	6	4,8	6,9	4
28	6,3	7,6	8,1	5,3	3	7,4	8	3,7	7,2	2
29	6	5	6,3	4,7	8	6,1	3	4,1	8,6	3

30	7,7	9	9,1	5,6	7	7,6	7	4,4	8,1	8
31	7,7	8,6	7,4	8,4	6	8,2	5	4,2	6,7	2
32	7	6,1	9,2	6	7	6,6	6	3,4	7,9	5
33	7	6,5	6,6	6,5	8	7,5	5	1,5	7,6	7
34	5,3	6	5,9	6,2	3	5,6	4	6,5	5,9	4
35	6,2	4	5,5	4,1	5	7,3	6	3,3	7,7	4
36	6,4	5,2	6,4	8	7	5,3	7	4,3	6,6	6
37	5,4	4,4	4,8	6,8	4	6,9	6	7,1	7,9	5
38	6,3	6,3	4,6	6,4	7	7,2	6	4,1	6,6	7
39	6,1	6,9	5,8	6,7	4	7,3	8	7,6	7,2	6
40	6,8	7,8	7,6	6,9	4	7,9	7	4,5	6,8	7
41	6,6	5,7	8,2	9,2	3	6,7	4	4,8	9,3	4
42	5,6	5,1	6	4,5	6	6,5	5	3,6	7,6	4
43	5,6	5,1	6	4,5	6	6,5	5	3,6	7,6	4
44	6,5	7,3	7,7	5,1	6	6,4	5	6,8	5,4	3
45	7,3	6,7	5,3	8,3	8	8,3	6	4,7	8,7	3
46	5,5	4,8	4,7	4,9	6	7,2	5	7,2	7,1	3
47	5,0	3	7,2	4,2	4	8,4	4	3,9	7,8	6
48	6,5	9,3	5,2	7,6	5	5,6	8	7,5	7,5	8
49	7,1	6,3	8,5	5	7	8,5	3	6,4	5,3	8
50	6,4	6,4	6,9	6,3	5	7,6	8	4,5	9,7	3