

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи**

Ничка Оксана Ярославівна

Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості в умовах війни / Socio-psychological factors of personality resilience development in war conditions

Спеціальність: 053 Психологія
освітньо-професійна (наукова) програма - Психологія
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка
групи ПСзм-21
Ничка Оксана Ярославівна

підпис

Науковий керівник:
к.психол.н., доцент
Бугерко Я.М.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2024 р.
Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Основні підходи до визначення життєстійкості особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.....	7
1.2. Вікові та індивідуально-психологічні передумови розвитку життєстійкості особистості в студентському віці	16
1.3. Чинники та умови розвитку життєстійкості студентів в умовах війни	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	34
2.1. Організація, зміст та методи емпіричного дослідження.....	34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	43
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ТА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	54
3.1. Програма розвитку життєстійкості студентів в умовах війни	54
3.2. Апробація ефективності програми розвитку життєстійкості студентів в умовах війни	62
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні реалії, пов'язані з військовими конфліктами, особливо з повномасштабним вторгненням російської федерації в Україну, ставлять перед нашим суспільством низку викликів, серед яких збереження психологічного здоров'я та стійкості особистості займає центральне місце. У таких умовах життестійкість особистості стає ключовим фактором, що допомагає людям адаптуватися до екстремальних ситуацій, долати стрес і зберігати здатність до конструктивної діяльності. Дослідження життестійкості особливо актуальне для розуміння того, як люди мобілізують свої внутрішні ресурси в умовах невизначеності та небезпеки.

Зазначимо, що війна значною мірою впливає на психоемоційний стан кожної людини, змушуючи шукати нові способи справлятися з викликами, зберігаючи своє Я та життєві орієнтири. Особливого значення набуває дослідження механізмів життестійкості, що дозволяють не лише зменшувати негативний вплив стресу, але й сприяють розвитку особистості в кризових умовах. Це дослідження є важливим для створення програм психологічної підтримки й психологічної реабілітації для різних груп населення, включаючи військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб та волонтерів.

Окрім того, життестійкість особистості тісно пов'язана з такими складовими, як оптимізм, саморегуляція, емоційна стабільність та здатність до соціальної підтримки. Вивчення цих аспектів дозволяє розробляти ефективні методики підвищення психологічної стійкості та формування навичок самодопомоги. Крім того, дослідження життестійкості має міждисциплінарний характер, поєднуючи знання з психології, соціології та педагогіки, що робить його комплексним і цінним для розв'язання соціальних проблем у період війни. Результати таких досліджень можуть бути застосовані для вдосконалення системи освіти, підготовки фахівців різних сфер та формування політик підтримки населення в умовах кризи. Тому вивчення життестійкості в умовах

війни є не лише науково значущим, але й практично необхідним для збереження стійкості суспільства та створення основ для його подальшого розвитку.

Проблема життєстійкості особистості активно досліджується у психології, оскільки вона є ключовим аспектом адаптації людини до життєвих труднощів і стресових ситуацій. Перші теоретичні підходи до вивчення життєстійкості були сформовані у працях С. Мадді, який розглядав життєстійкість як інтегративну характеристику особистості, що включає три основні компоненти: залученість, контроль і прийняття виклику. Його дослідження стали фундаментом для подальших наукових розвідок у цій галузі. Суттєвий внесок у вивчення життєстійкості зробила Д. Габбард, яка акцентувала увагу на впливі соціальної підтримки та міжособистісних взаємин на стійкість до життєвих труднощів. У межах позитивної психології дослідження життєстійкості активно розвивали М. Селігман і К. Петерсон, які розглядали її як складову особистісних ресурсів, що сприяють процвітанню в умовах стресу. В українській психології проблема життєстійкості вивчається в контексті адаптації до кризових ситуацій і травматичних подій. Значний внесок у розвиток цієї тематики зробили Т. Титаренко, яка досліджувала життєву стратегію особистості, та Н. Чепелєва, яка акцентувала увагу на психолого-педагогічних аспектах розвитку стійкості. Також варто відзначити роботи О. Кузьменко, яка аналізує вплив внутрішніх ресурсів і соціальної підтримки на життєстійкість особистості.

Відтак, проблема життєстійкості активно досліджується у психології як на міжнародному, так і на національному рівнях. Вона залишається актуальною через необхідність розробки практичних підходів для підвищення стійкості особистості в умовах сучасних криз і викликів. Проте констатуємо: хоча проблема розвитку життєстійкості особистості знайшла своє висвітлення у низці наукових праць з психології, проте соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості у студентському віці в умовах війни не знайшли належного відображення на сторінках психологічної літератури. Це визначило вибір теми магістерської роботи – **«Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості в умовах війни»**.

Об'єкт дослідження: життєстійкість особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості в умовах війни.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування соціально-психологічних чинників та вікових особливостей розвитку життєстійкості особистості, а також розробка та апробування програми розвитку життєстійкості студентів в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети визначено **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні підходи до визначення життєстійкості особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Розкрити вікові та індивідуально-психологічні передумови розвитку життєстійкості особистості в студентському віці.
3. Охарактеризувати чинники та умови розвитку життєстійкості студентів в умовах війни.
3. Емпірично дослідити соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості в умовах війни.
4. Обґрунтувати й апробувати програму розвитку життєстійкості студентів в умовах війни.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, систематизація й узагальнення теоретичних даних з проблем дослідження життєстійкості особистості у вітчизняній і зарубіжній психології, вікових та індивідуально-психологічних передумов розвитку життєстійкості особистості в студентському віці, чинників та умов розвитку життєстійкості студентів в умовах війни, засобів і методів розвитку життєстійкості студентів в умовах війни; *емпіричні:* тестування (використано діагностичні методики: 1) методика стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге; 2) шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10); 3) методика «Самооцінка стійкості до стресу»); *статистичні:* методи кількісного та якісного узагальнення емпіричних даних.

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному науково-

практичному обґрунтуванні соціально-психологічних чинників розвитку життєстійкості особистості студентів в умовах війни. Зокрема, проаналізовано основні наукові підходи до визначення життєстійкості особистості у вітчизняній та зарубіжній психології, розкрито вікові та психологічні передумови розвитку життєстійкості особистості в студентському віці, охарактеризовано чинники та умови розвитку життєстійкості студентів в умовах війни, запропоновано дієві засоби розвитку життєстійкості студентів в умовах війни.

Практичне значення дослідження. Вивчення життєстійкості студентів в умовах війни має вагоме практичне значення, оскільки саме ця група перебуває у критичному віковому періоді, коли існує необхідність адаптації до соціальних змін і зростає вразливість до стресу. Результати досліджень можуть стати основою для створення психологічних програм, спрямованих на підвищення рівня життєстійкості студентів. Розроблена програма допоможе студентам ефективно долати виклики, пов'язані з невизначеністю майбутнього, навчанням в екстремальних умовах і особистими втратами. Це також сприятиме їхньому професійному та особистісному становленню, забезпечуючи гармонійний розвиток навіть за умов зовнішнього тиску.

Структура та обсяг дослідження. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг магістерської роботи складає 82 сторінки, основний зміст роботи містить 70 сторінок. Список використаних джерел та літератури складає 98 найменувань. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Основні підходи до визначення життєстійкості особистості у вітчизняній та зарубіжній психології

Вивчення життєстійкості особистості є надзвичайно важливим аспектом сучасної психології, як в зарубіжних, так і вітчизняних наукових традиціях. Оскільки в умовах сучасних соціальних, економічних, екологічних та воєнних викликів, люди стикаються з численними стресами, травмами та кризами, які можуть серйозно впливати на їхнє психічне здоров'я та загальний стан благополуччя, життєстійкість, або здатність адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після травм, є критично важливою для психологічного зростання та відновлення в умовах негативних впливів.

У зв'язку з глобалізацією, змінами в соціально-економічному середовищі, війнами, природними катастрофами та іншими травматичними явищами, вивчення життєстійкості є необхідним для розробки ефективних психологічних практик та інтервенцій, які можуть підтримати особистість у процесі адаптації та відновлення. Як стверджує О. Шевченко, «розуміння того, як люди долають складнощі, зберігаючи психічну стійкість та розвиваючи внутрішній потенціал, має важливе значення для створення нових підходів до психотерапії, соціальної роботи та освіти. Тому необхідність вивчення життєстійкості не тільки з практичної, але й з теоретичної точки зору є очевидною» [90, с. 297]. Дослідження цього феномену дозволяють не тільки краще зрозуміти механізми психічного здоров'я, але й сприяють розвитку нових технологій, які можуть стати основою для підтримки особистості в умовах змін.

Зарубіжні дослідження, починаючи з 1970-х років, внесли значний вклад у розвиток теорій життєстійкості, розглядаючи її через призму психічного відновлення, захисних факторів і адаптаційних механізмів. Такі дослідники, як Е. Ворнер, А. Мастен, К. Болтон та інші, запропонували різноманітні моделі і

теоретичні підходи до вивчення феномену, що сприяли розумінню механізмів життєстійкості та її ролі в розвитку особистості. Вітчизняна психологія також активно інтегрує ці ідеї, зокрема в контексті посттравматичного зростання та психологічної адаптації до соціальних змін, конфліктів та кризових ситуацій.

Зазначимо, що термін «життєстійкість» був введений у психологічну науку понад 40 років тому, і з того часу науковці активно досліджують цей феномен. Перші емпіричні дослідження, проведені E. Werner та R. Smith, стали основою для подальших наукових розробок. Концепція життєстійкості розглядається як «багатовимірний процес, що включає позитивну адаптацію до стресових ситуацій та здатність відновлюватися після пережитих травм. Життєстійкість при цьому розглядається не лише як характеристика особистості, але й як динамічний процес, що змінюється протягом життя людини» [67, с. 9].

Зарубіжні дослідження також акцентують увагу на важливості соціальних, психологічних та фізичних аспектів життєстійкості. D. Hellerstein виокремлює фізичну та психологічну життєстійкість, де перша включає стресостійкість і толерантність, а друга – соціальні зв'язки, підтримку та здатність знаходити смисл у важких ситуаціях. На думку G. Richardson, життєстійкість є не тільки здатністю подолати негаразди, але й процесом розвитку функціональних компетенцій, що можна розглядати як посттравматичне зростання [98].

Дослідження таких науковців, як S. S. Luthar, A. Masten, J. R. Davidson, визначають життєстійкість як процес адаптації до негативних впливів через активацію захисних факторів, взаємодію їх з чинниками уразливості, що в результаті призводить до здорового психологічного розвитку або, в іншому випадку, до паталогічних реакцій [93].

Зазначимо, що усі перелічені зарубіжні підходи мають спільну рису: вони акцентують увагу на здатності індивіда не тільки справлятися з труднощами, але й вчитися на цих труднощах і розвиватися. Життєстійкість є «важливою характеристикою, яка дозволяє людині залишатися стійкою навіть у найскладніших умовах» [85, с. 160].

Вітчизняні психологи також займаються вивченням життєстійкості, однак на шляху розвитку цієї концепції постала певна суперечність між тлумаченням

життєстійкості як особистісної властивості та динамічного процесу. Вітчизняні дослідження акцентують увагу на можливості розвитку цієї якості протягом життя, залежно від взаємодії особистості з оточенням та соціальним контекстом.

Л. Адаменко визначає життєстійкість як здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати психологічне благополуччя, незважаючи на труднощі. Це включає не лише здатність справлятися з негативними переживаннями, а й можливість зростати та розвиватися в умовах стресу. Адаптація включає процес оцінки стресора та розробки стратегій, які дозволяють зменшити вплив стресу [1].

Життєстійкість як механізм відновлення після стресу розглядає вчена О. Болотова. Вона стверджує, що це «здатність людини відновлюватися після стресових чи кризових ситуацій, підтримуючи свою мотивацію та стійкість у досягненні довгострокових цілей» [10, с. 16]. Дослідниця акцентує увагу на важливості терпіння і витривалості, що дозволяє людині долати перешкоди і ставити нові цілі навіть після великих невдач.

О. Милославська підходить до життєстійкості як до здатності індивіда справлятися з негативними впливами, зберігаючи або відновлюючи свою психологічну рівновагу. Вона підкреслює роль різних ресурсів (психологічних, соціальних, когнітивних), які допомагають людині подолати стрес і адаптуватися до викликів життя [40].

Н. Гусак описує життєстійкість як не лише здатність до відновлення після стресу, а й як процес позитивного розвитку та зростання в результаті пережитих труднощів. Він вважає, що важливо не просто справлятися з труднощами, але й використовувати їх як можливість для розвитку, пошуку нових шляхів і зміцнення внутрішніх ресурсів [65].

О. Хамініч визначає життєстійкість як здатність інтегрувати різноманітні особистісні стратегії для боротьби зі стресом і труднощами. Вона наголошує на важливості розвитку емоційної саморегуляції, усвідомленості та гнучкості у мисленні, щоб бути готовим до змін і ефективно реагувати на виклики [85].

О. Шевченко розглядає життєстійкість як здатність правильно реагувати на стресові ситуації, використовуючи різноманітні механізми психологічного

захисту та ресурсів для підтримки емоційної рівноваги. Важливою складовою є здатність контролювати емоції, зберігати соціальні зв'язки і активно долати труднощі через конструктивне мислення [90].

Відомий вітчизняний дослідник О. Хамініч зазначає, що поняття «життєстійкість» в українській психології потребує уточнення, оскільки існують труднощі з перекладом та коректним використанням терміну. У вітчизняній науці часто використовуються синоніми «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», що не завжди коректно відображає всі аспекти поняття. Наприклад, термін «життєстійкість» охоплює значно ширше коло ситуацій, включаючи смислоутворення та творчі задачі, в той час як життєстійкість зазвичай розглядається як здатність адаптуватися до травмуючих впливів [85].

Вітчизняний психолог Г. Лазос надає особливу увагу розвитку життєстійкості в умовах соціальних змін, підкреслюючи важливість підтримки соціальних зв'язків та здатності адаптуватися до нових умов. Також, дослідження вітчизняного фахівця зосереджені на виявленні факторів, які допомагають подолати стресові ситуації у людей різних професій, зокрема серед учасників бойових дій, медиків, психологів, а також людей, що пережили природні катастрофи та соціальні потрясіння [35].

Історичний аспект вивчення життєстійкості особистості в зарубіжній та вітчизняній психології розкривається через еволюцію підходів до дослідження психологічної стійкості людини в умовах стресу та травм. Спочатку вивчення життєстійкості було зосереджене на феноменологічному описі характеристик тих осіб, які вижили після серйозних катастроф чи травм. Перші дослідження, що мали медичний характер, фокусувалися на класифікації психічних розладів і негативних наслідках травм, таких як психічні захворювання, депресії та інші психопатології, спричинені стресами. Однак уже в 1980-х роках вчені, зокрема К. Bolton та G. Richardson, звернули увагу на можливість не лише негативного, але й позитивного результату після стресових подій. Вони започаткували новий напрям досліджень, де акцент зроблено на процесах адаптації та психологічного зростання особистості після травм і значущих випробувань [97; 83a].

Основним поштовхом для формування концепції життєстійкості стало дослідження Е. Werner і R. Smith, які в середині 1950-х років започаткували лонгітюдне дослідження на острові Кауаї, де вони вивчали розвиток дітей, що зазнали численних ризиків. Вони виявили, що незважаючи на несприятливі умови (бідність, насильство в сім'ї, алкоголізм батьків), деякі діти змогли адаптуватися і навіть досягти значних успіхів у житті. Це відкриття стало основою для подальших досліджень, які показали важливість особистісних якостей, таких як соціальна компетентність, самооцінка та навички вирішення проблем для розвитку життєстійкості. Згодом ці дослідження набули міжнародного масштабу і були підтримані іншими вченими, такими як М. Rutter, який вивчав дітей, що пережили безпритульність, і Norman Garmezy, чия робота з дітьми батьків, що страждали від шизофренії, підтвердила існування захисних факторів, які допомагають подолати труднощі. В результаті цих досліджень було виокремлено фактори, що сприяють позитивній адаптації, серед яких є і внутрішні якості особистості, і зовнішні умови, як підтримка сім'ї та школи [93].

У 1990-х роках дослідження життєстійкості стали систематизованими, а науковці, зокрема під керівництвом Р. Benson, виявили більше 40 факторів, які сприяють розвитку життєстійкості, зокрема внутрішню мотивацію до досягнення, соціальні компетенції та позитивну ідентичність. Ці результати стали основою для розробки психотехнологій, спрямованих на профілактику та відновлення після травм. Вітчизняна психологія, в свою чергу, також розвивала концепцію життєстійкості, орієнтуючись на міжнародний досвід і враховуючи культурні та соціальні особливості. Вітчизняні дослідження часто підкреслюють важливість соціальних мереж та системи підтримки для розвитку психологічної стійкості особистості в умовах складних соціальних і економічних змін [96].

Історія вивчення життєстійкості особистості в психології має кілька важливих етапів, що відображають зміни в наукових підходах та поглиблення розуміння цього складного феномену. Зокрема, на ранніх етапах дослідження життєстійкості, в основному, акцентувалося на визначенні захисних факторів, які допомагають особистості долати стрес та негативні життєві обставини. Однак із розвитком наукових підходів з'явилося розуміння, що життєстійкість не є

лише набором стабільних характеристик або зовнішніх чинників. Другий етап, який можна умовно назвати другою хвилею досліджень, позначався зміщенням фокусу з пасивних факторів на активні процеси, що ведуть до досягнення життєстійкості. Такий підхід дозволив пояснити, як особистість адаптується до життєвих труднощів і як ці адаптації сприяють розвитку внутрішніх ресурсів.

Зокрема, на думку К. Bolton, цей перехід до вивчення процесуальних аспектів життєстійкості призвів до значного ускладнення концептуалізації феномену, а також зумовив появу більш диференційованих підходів до застосування результатів досліджень для різних вікових груп населення. Життєстійкість стала розглядатися як динамічний і взаємопов'язаний процес між факторами ризику, захисними факторами та механізмами відновлення, що включають реінтеграцію особистості після травматичних переживань [94].

Процесуальна модель життєстійкості, розроблена G. Richardson та іншими вченими, підкреслює значення біопсиходуховного гомеостазу, на який впливають різноманітні життєві події та обставини. Ця модель розрізняє кілька шляхів відновлення: стійке відновлення, повернення до попереднього стану, відновлення з певними втратами та дисфункціональну реінтеграцію. Кожен з цих шляхів має своє значення для дослідження механізмів адаптації особистості в умовах стресу та травми [98].

Вітчизняна психологія також розвивала концепцію життєстійкості, визначаючи життєстійкість як «первісний рівень взаємодії з несприятливими обставинами, що дозволяє людині подолати труднощі без кардинальних змін у її психічному стані» [86, с. 84]. Водночас така модель включала посттравматичне зростання як вищий рівень реінтеграції, що передбачає глибші зміни особистості, її росту і розвитку.

Згодом зарубіжні дослідження показали, що між життєстійкістю та посттравматичним зростанням існує складна взаємозалежність. Наприклад, у роботах R. Tedeschi та L. Calhoun була доведена інверсійна залежність між цими двома процесами: чим вища життєстійкість особистості, тим менше виявляється посттравматичне зростання. Це підкреслює важливість балансу між здатністю до адаптації та потенціалом для особистісних змін у відповідь на травму [96].

Наступний етап досліджень життєстійкості став логічним продовженням попередніх етапів, переплетена з ними й ґрунтується на їхній методологічній основі. Згідно з думкою G. Richardson, результати другої хвилі досліджень призвели до виокремлення концепції життєстійкості, яка базується на ідеї про існування мотиваційної сили всередині кожної особистості, що змушує її долати несприятливі обставини та психологічно зростати. Цей напрямок зосередився на розширенні уявлень про життєстійкість як механізм, який допомагає людині знаходити та підтримувати власну траєкторію розвитку, яка веде до позитивної адаптації та відновлення [98].

Основні постулати цього напрямку досліджень включають ідею про те, що у кожної людини є вроджена сила, яка спонукає її до самоактуалізації, альтруїзму, мудрості та гармонії з духовним джерелом сили. У рамках психології ця сила отримала назву життєстійкості, а її корені простежуються в роботах таких дослідників, як E. Werner та R. Smith, які описували життєстійкість як «самостійний механізм». Водночас, R. Lifton визначав життєстійкість як здатність людини до перетворення та змін, незважаючи на несприятливі умови [94]. Ці ідеї мають філософське та релігійне коріння, і з огляду на постмодернізм, вважається, що концептуалізація феномену життєстійкості повинна бути міждисциплінарною, інтегруючи неврологію, психонейроімунологію, фізику, психологію та східну медицину.

Важливим результатом цього напрямку досліджень стало розширення уявлень про життєстійкість як багатовимірний феномен, який включає в себе не лише психологічні, а й біологічні фактори. На основі досліджень G. Richardson було визначено, що джерело активації життєстійкості перебуває в екосистемі особистості, а сама життєстійкість є вродженою здатністю, яка є в кожній людській душі. Цей напрямок досліджень також сприяв розвитку нових психотерапевтичних підходів і методів, спрямованих на активацію та розвиток захисних факторів особистості. Зокрема, дослідження S. S. Luthar та A. Masten підтвердили необхідність використання спеціалізованих психотерапевтичних втручань для підвищення рівня життєстійкості, орієнтуючись на специфічні чинники та ресурси, що підтримують процеси адаптації [96].

Наступний етап досліджень життєстійкості привнесла значний розвиток у вивчення цього феномену завдяки досягненням в галузі технологій, що дозволили розширити аналіз за допомогою багаторівневих досліджень, включаючи клітинний та нейронний рівні. Психобіологічні системи стали важливими для розуміння нейропсихологічних аспектів життєстійкості. Такі дослідження дозволили диференціювати біохімічні та генетичні відмінності між людьми, поділяючи їх на фактори ризику та захисні фактори. В результаті було виявлено, що особистісні компетенції, як і соціальні зв'язки та підтримка, є важливими факторами розвитку життєстійкості. Водночас, науковці, зокрема А. Masten, зазначали важливість інтактних нейрокогнітивних функцій і соціальних зв'язків для успішної адаптації до життєвих викликів [97].

Як доводить О. Романчук, життєстійкість має особливе значення для людини в умовах війни, адже саме ця якість дозволяє витримувати надзвичайні стресові ситуації, відновлюватися після пережитих травм і зберігати психічне та емоційне здоров'я. В умовах війни, коли люди стикаються з постійною небезпекою, втратами близьких, руйнуваннями та емоційним напруженням, здатність адаптуватися і справлятися з цими труднощами стає ключовою для збереження внутрішньої стійкості. Особи з розвиненою життєстійкістю здатні не тільки пережити важкі часи, але й розвиватися, знаходити нові джерела підтримки, зміцнювати свій внутрішній ресурс і зберігати мотивацію [69].

Значення життєстійкості в надзвичайних умовах, на думку К. Гуцол, також полягає в тому, що вона допомагає людині зберегти ясність розуму та контроль над емоціями навіть у ситуаціях, коли навколо панує хаос. Війна часто супроводжується психологічними травмами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), і здатність розпізнавати та регулювати свої емоції, підтримувати соціальні зв'язки та звертатися за допомогою є важливими аспектами розбудови життєстійкості. Це дозволяє людині не тільки долати стрес, але й знаходити в собі сили для допомоги іншим, для відновлення громадянської гідності та боротьби за майбутнє.

Також життєстійкість, стверджує Г. Афужева, допомагає в умовах війни підтримувати відчуття надії та сенсу, що є критичним для збереження психічного

здоров'я. Коли людина має відчуття, що її життя має значення, а вона може впливати на ситуацію, це дає їй сили діяти, навіть коли здається, що всі шляхи закриті. В умовах війни життєстійкість дозволяє людині знаходити нові можливості для самовираження, для допомоги суспільству та для відновлення соціальних структур, які постраждали від конфлікту. Загалом, життєстійкість у періоди війни виступає як механізм виживання, адаптації та відновлення, який дозволяє людині, незважаючи на всі труднощі, зберігати свою людську сутність і продовжувати рухатися вперед [67].

Проведений аналіз наукової літератури дає можливість стверджувати, що, по-перше, незважаючи на досягнення значного прогресу у дослідженні цього феномену, досі відсутнє єдине, чітке визначення життєстійкості, що створює труднощі в уніфікації понять та методів дослідження. Вказане, у свою чергу, призводить до розбіжності в підходах, застосовуваних у різних лабораторіях та інституціях. По-друге, науковці прийшли до консенсусу щодо того, що життєстійкість є багатовимірною концепцією, яка має системний характер і включає біопсихосоціальний підхід. Виявлені ключові риси й характеристики життєстійкості дозволяють визначити її як здатність відновлюватися після стресових впливів, що залежить від різноманітних внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як емоційний інтелект, соціальні взаємини, самооцінка та інші.

Отже, визначення життєстійкості в зарубіжній та вітчизняній психології варіюються, однак можна говорити про єдину концепцію цього феномену як здатність особистості адаптуватися та відновлюватися після стресових ситуацій. Життєстійкість є складним біопсихосоціальним явищем, яке залежить від особистісних, соціальних та екологічних факторів. Вивчення цього процесу має значення для розробки психотерапевтичних стратегій і психопрофілактичних технологій, спрямованих на підтримку психологічного здоров'я людини в умовах кризових ситуацій. Вивчення життєстійкості особистості в психології проходило через кілька етапів: від початкового феноменологічного вивчення до глибоких теоретичних і практичних досліджень, які охоплюють як індивідуальні характеристики, так і зовнішні умови, що сприяють адаптації і психологічному зростанню після травм. Цей процес демонструє зростаюче розуміння того, що не

лише фактори ризику, але й захисні чинники можуть визначати результат пережитих стресів і впливати на розвиток особистості.

1.2. Вікові та індивідуально-психологічні передумови розвитку життєстійкості особистості в студентському віці

Вивчення життєстійкості у студентському віці є надзвичайно важливим, оскільки цей період життя супроводжується значними змінами, стресами та адаптацією до нових умов. Студентський вік характеризується перехідним етапом між підлітковим і дорослим життям, що включає в себе не лише академічні виклики, а й соціальні, емоційні та психологічні труднощі. Молоді люди стикаються з необхідністю ухвалювати важливі життєві рішення, налагоджувати міжособистісні стосунки, а також адаптуватися до нових ролей і вимог, які ставить перед ними соціум і навчальний процес.

Для нашого дослідження важлива думка О. Романчук, що життєстійкість, як здатність студентів до відновлення після стресових ситуацій, є ключовим ресурсом для подолання труднощів та підтримки психічного благополуччя. Розвиток якостей життєстійкості у студентів допомагає їм краще справлятися з академічним навантаженням, соціальними труднощами та емоційними викликами. Це також сприяє формуванню здорових стратегій подолання стресу, розвитку самосвідомості та впевненості у своїх силах [69].

Як доводить С. Шкарлет, вивчення життєстійкості у студентів дозволяє ідентифікувати фактори, які сприяють їхньому успішному адаптуванню, а також розробити ефективні програми психолого-педагогічної підтримки. Це важливо для формування у молоді навичок ефективного реагування на життєві труднощі та для запобігання розвитку психічних розладів, таких як тривожність, депресія чи вигорання. Зважаючи на все це, дослідження життєстійкості у студентському віці має велике практичне значення для підтримки психічного здоров'я молоді та її успішної соціалізації в умовах швидко змінюваного світу [46].

Студентський вік, який охоплює період між 17 та 23 роками, є важливим етапом розвитку молодої людини, коли відбувається завершення фізичного розвитку та закладаються основи професійної і особистісної ідентичності. Це перехідний період, коли молодь стикається з численними віковими і

психологічними особливостями. Однією з основних рис цього віку є емоційна нестабільність. Молоді люди переживають емоційні коливання, пов'язані з адаптацією до нових умов життя, академічними навантаженнями та міжособистісними стосунками. Підвищена чутливість до стресів і труднощів може спричиняти депресивні настрої, тривожність чи знижену самооцінку, що ускладнює здатність ефективно долати життєві труднощі [5].

Студентський вік – це період юності та молодості, що характеризується інтенсивним розвитком особистості. У цьому віці молоді люди знаходяться на етапі пошуку власної ідентичності, віднайдення життєвих орієнтирів та самовизначення. Цей процес самопізнання є одночасно джерелом стресу, так як пов'язаний із необхідністю приймати важливі життєві рішення, зокрема щодо майбутньої професії, соціальних ролей та власних цінностей. Проте, саме в цей період формується здатність до саморегуляції та гнучкості в розв'язанні проблем. Молодь розвиває здатність пристосовуватись до змінних умов, що є основою для становлення життєстійкості [9].

Визначення психосоціальних і вікових передумов розвитку життєстійкості у студентському віці вимагає аналізу психологічних особливостей цього вікового періоду. Так, у цей період відбувається значна зміна в когнітивному розвитку. Молоді люди набувають здатності до абстрактного мислення та оцінки складних ситуацій, що дозволяє їм формулювати власні погляди та цілі. Це, в свою чергу, сприяє активному пошуку сенсу життя і розуміння свого місця у світі. Студентський вік також характеризується посиленням процесом самопізнання та пошуком ідентичності. Молоді люди прагнуть визначити своє місце в соціумі, що може супроводжуватися кризами особистісної ідентичності, конфліктами з оточенням і необхідністю вирішення внутрішніх суперечностей.

Ще однією важливою рисою цього періоду є розвиток соціальних зв'язків. Молоді люди часто виїжджають з рідних домівок, що призводить до змін у соціальному середовищі. Вони будують нові стосунки, адаптуються до нових умов, що може бути як джерелом позитивних переживань, так і викликати труднощі через відсутність підтримки з боку родини. У зв'язку з цим студенти

можуть відчувати потребу в пошуку підтримки, формуванні нових соціальних мереж та зв'язків для подолання труднощів соціальної адаптації [23; 13a].

Також важливим є процес розвитку професійної орієнтації. Студентський вік є періодом, коли молоді люди визначаються з майбутнім напрямком своєї кар'єри та професійної діяльності. Це часто супроводжується внутрішніми сумнівами і страхами, адже вибір професії може бути важким і відповідальним, що викликає у студентів значне психологічне навантаження. Водночас саме в цей період молодь активно розвиває свої навички та здібності, що допомагає їй здійснити перші кроки у професійному житті [6].

Загалом, студентський вік – це час активного пошуку самостійності, формування соціальних і професійних зв'язків, подолання труднощів та стресів. Він характеризується не тільки прагненням до незалежності, але й внутрішнім розвитком, що включає емоційну та когнітивну зрілість. Це важливий етап, на якому особливо необхідно підтримувати психологічну стійкість молодих людей. Студентам важливо надавати необхідні ресурси для розвитку життєстійкості, адже це допомагає їм ефективно долати труднощі, адаптуватися до нових умов і розвиватися як особистості.

Студентський вік є важливим етапом соціалізації та становлення особистості, але водночас цей період супроводжується різноманітними соціально-психологічними проблемами, які можуть значно впливати на психологічний стан молодих людей. Основні проблеми, з якими стикаються студенти, А. Кічук поділяє на кілька ключових категорій.

1. Проблеми адаптації до нового соціального середовища. Для багатьох студентів період вступу до вищого навчального закладу є важким етапом, оскільки їм доводиться адаптуватися до нових умов життя. Студенти часто виїжджають з рідних домівок, що супроводжується відчуттям самотності та ізоляції. Зміна соціального оточення, нові стосунки з однокурсниками і викладачами можуть викликати стрес і тривогу, особливо якщо студенту важко знайти спільну мову з іншими людьми або він не має підтримки з боку родини.

2. Проблеми міжособистісних відносин. У студентському віці значно змінюються соціальні зв'язки. Молоді люди будують нові стосунки, як у

навчальному середовищі, так і поза ним. Вони можуть стикатися з проблемами конфліктів з однокурсниками, труднощами у взаєморозумінні з колегами, а також проблемами в романтичних стосунках. Це може призводити до почуття відчуження, непорозумінь і соціальної ізоляції.

3. Проблеми професійної орієнтації і вибору майбутньої кар'єри. Студенти часто стикаються з невизначеністю щодо свого професійного майбутнього. Тиск щодо вибору кар'єри, необхідність визначення свого місця в професійному середовищі викликають стрес і тривогу. Студенти можуть переживати через недовіру до своїх сил, побоювання не відповідати вимогам ринку праці або невдоволення своїм вибором.

4. Проблеми самооцінки та самовизначення. У студентському віці особистість переживає процес формування ідентичності, що часто може супроводжуватися низкою кризових явищ, зокрема сумнівами в собі, непевністю у власних силах і здатностях. Це, в свою чергу, може призводити до зниження самооцінки та виникнення внутрішніх конфліктів. Молоді люди часто шукають своє місце в суспільстві і намагаються знайти баланс між очікуваннями оточення та власними прагненнями.

5. Емоційний стрес і психологічні навантаження. Студенти постійно перебувають під впливом стресу, пов'язаного з навчальними завданнями, сесіями, контрольними роботами та іншими академічними вимогами. Це може призводити до психоемоційних проблем, таких як тривожність, депресія, вигорання. Неоптимальні умови навчання (наприклад, надмірне навантаження, недостатнє організоване навчальне середовище) також можуть посилювати психологічний дискомфорт.

6. Фінансові проблеми. Багато студентів зіштовхуються з проблемами фінансової нестабільності, оскільки вони ще не мають стабільного доходу. Це може призводити до труднощів у покритті витрат на навчання, житло, їжу та інші необхідності. Відсутність фінансової підтримки або непевність щодо майбутнього може викликати стрес і негативно впливати на психічний стан.

7. Проблеми з управлінням часом та самодисципліною. Студентський вік – час, коли молоді люди мають обирати і планувати свою діяльність самостійно,

що не завжди є легким завданням. Відсутність навичок самодисципліни та організації часу може призводити до прокрастинації, накопичення невиконаних завдань і, як наслідок, до стресу та незадоволення своїми результатами.

8. Проблеми з пошуком підтримки. Студенти, особливо ті, хто переживає період самостійного життя, часто відчують брак емоційної підтримки. Вони можуть мати труднощі з відкритістю до викладачів або одногрупників, що посилює відчуття ізоляції та небажання звертатися за допомогою [23].

Загалом, студентський вік є періодом інтенсивного психологічного та соціального розвитку, що супроводжується різноманітними психосоціальними проблемами. Це вимагає підтримки з боку сім'ї, університетів та психологів для того, щоб допомогти молодим людям справлятися з труднощами та успішно адаптуватися до нових умов життя.

Психосоціальні та вікові передумови становлення життєстійкості у студентському віці вимагають аналізу здатності молодої людини адаптуватися до нових обставин, долати труднощі та ефективно реагувати на стрес. Так, студентський вік – це період, коли молодь переживає значні зміни, пов'язані як із саморозвитком, так і зі зміною соціальних умов. З одного боку, цей етап супроводжується певними труднощами, такими як віддалення від родини, адаптація до нової соціальної групи, підвищення вимог до академічної успішності та професійної реалізації. З іншого боку, саме в цей час закладаються основи психічної гнучкості, адаптивних стратегій і особистісної стійкості, що є невід'ємною частиною життєстійкості [53].

Вікові особливості студентського віку зумовлюють значну вразливість до стресових факторів, оскільки молоді люди знаходяться на етапі формування особистості і здатності до прийняття самостійних рішень. Студенти часто стикаються з питаннями самовизначення, пошуку власної ідентичності та життєвих орієнтирів. Цей процес може бути джерелом тривоги, тривожності та невизначеності, проте він також стимулює розвиток внутрішніх ресурсів, таких як самоусвідомлення, самоконтроль і здатність до емоційної саморегуляції.

Психосоціальні фактори, зокрема соціальна підтримка та міжособистісні відносини, мають вирішальне значення для розвитку життєстійкості у студентів.

У період адаптації до студентського життя важливим є наявність підтримки з боку однолітків, викладачів і родини. Дружні стосунки та здорові соціальні зв'язки допомагають знизити рівень стресу, сприяють розвитку соціальної стійкості та надають емоційну підтримку у важкі моменти. Залучення до студентських ініціатив, активностей та волонтерства також допомагає створити сприятливе соціальне середовище, яке забезпечує додаткові ресурси студенту для подолання труднощів [58].

Особливу роль у розвитку життєстійкості у студентському віці відіграє процес формування емоційного інтелекту. Студенти навчаються розпізнавати і регулювати свої емоції, а також будувати ефективні стосунки з іншими. Вміння конструктивно реагувати на стресові ситуації, оцінювати власні ресурси та сильні сторони дозволяє студентам зберігати психологічну рівновагу і ставити перед собою нові цілі навіть у складних умовах. Окрім того, у цей період молоді люди формують стійкість до стресу, покращують свої когнітивні й поведінкові навички, що дозволяє їм бути більш адаптивними до змін [12].

У студентському віці також активно формується емоційний інтелект, що є важливою складовою життєстійкості. Розвиток здатності розпізнавати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоційний стан інших людей, дозволяє студентам краще справлятися зі стресовими ситуаціями, знижувати негативний вплив емоцій на прийняття рішень і підтримувати конструктивні міжособистісні стосунки. Ці навички сприяють підвищенню адаптивності до змін і важливі для ефективного подолання труднощів у міжособистісних стосунках і в академічному середовищі [23].

Соціальні фактори, зокрема соціальна підтримка та взаємодія з іншими людьми, є важливими передумовами розвитку життєстійкості у студентському віці. У цей період студент вступає в нове соціальне середовище, де часто стикається з потребою будувати нові міжособистісні стосунки, адаптуватися до групи однолітків і взаємодіяти з викладачами. Присутність підтримуючого оточення, як з боку родини, так і з боку нових друзів чи наставників, сприяє розвитку впевненості у власних силах, знижує рівень тривоги та допомагає зберігати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях.

Н. Божок пише, що соціальна підтримка має вирішальне значення для збереження психологічної стійкості, особливо в періоди кризових моментів або академічних труднощів. Молоді люди, які мають позитивні соціальні зв'язки, більш стійкі до стресу і мають більше ресурсів для подолання життєвих викликів. Сприятливі міжособистісні стосунки з одногрупниками, дружні зв'язки та підтримка з боку викладачів формують основу для розвитку життєстійкості через створення безпечного емоційного простору, що дозволяє розвивати адаптивні стратегії подолання труднощів [9].

Ще однією передумовою розвитку життєстійкості є процес пошуку мети і сенсу життя, який активізується в студентському віці. Молоді люди, які знаходять покликання, усвідомлюють важливість навчання та саморозвитку, мають більш стійку мотивацію для подолання труднощів. Власна мета і цінності є внутрішнім джерелом стійкості, навіть у складних умовах. Коли студент має уявлення про своє місце в світі, то здатний ефективно справлятися з негативними емоціями, зберігаючи оптимізм і віру у можливість подолати труднощі [6].

Важливою передумовою для розвитку життєстійкості є здатність студента застосовувати ефективні адаптивні стратегії подолання стресу. У студентському віці молодь активно вивчає різні підходи до розв'язання проблем, навчається критичному мисленню, плануванню і управлінню часом, що допомагає їй справлятися з академічними навантаженнями та життєвими труднощами. Підвищена здатність до самостійності і відповідальності за власні вчинки сприяє розвитку у студентів внутрішньої впевненості, а також зміцнює стресостійкість, здатність протистояти стресовим ситуаціям [15].

Констатуємо, що психосоціальні та вікові передумови становлення життєстійкості у студентському віці взаємодіють і створюють умови для розвитку важливих адаптивних механізмів, які допомагають молодим людям справлятися з життєвими труднощами, зберігати психологічну рівновагу та активно рухатись до особистісного зростання. Студентський вік є важливим етапом для формування стійкості до стресу, розвитку емоційного інтелекту і здатності до ефективної адаптації в умовах змін.

Загалом психосоціальні та вікові передумови становлення життєстійкості у студентському віці тісно пов'язані з внутрішніми та зовнішніми ресурсами, які допомагають молодим людям ефективно долати труднощі і будувати здорові соціальні взаємодії. Психологічні якості, що розвиваються в цей період, закладають основи для майбутнього особистісного зростання, успішної адаптації в професійному житті та здатності до постійного самовдосконалення.

Отже, студентський вік характеризується інтенсивним розвитком особистості, пошуком власної ідентичності та життєвих орієнтирів. Водночас цей період є часом значних змін, що супроводжуються стресовими ситуаціями, такими як академічні навантаження та соціальні виклики. Вікові передумови, зокрема процес самопізнання та формування емоційного інтелекту, створюють умови для розвитку життєстійкості, яка допомагає справлятися з життєвими труднощами. Соціальні фактори, такі як підтримка родини, друзів і наставників, а також наявність позитивних міжособистісних стосунків, є ключовими для зміцнення психічної стійкості. Пошук мети і сенсу життя, розвиток адаптивних стратегій і здатність студентів до саморегуляції також сприяють формуванню життєстійкості. Усі ці фактори взаємодіють, створюючи сприятливі умови для підвищення стійкості до стресу та розвитку особистісного потенціалу.

1.3. Чинники та умови розвитку життєстійкості студентів в умовах війни

Необхідність вивчення чинників розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війни зумовлені низкою факторів, пов'язаних як із соціально-психологічними потребами молоді, так і з реаліями сучасної воєнної ситуації. В умовах війни студентська молодь, яка є майбутнім суспільства, стикається з численними стресовими ситуаціями, такими як втрати близьких, переміщення, непевність у майбутньому, що може негативно впливати на їх психоемоційний стан, успішність навчання та соціальні зв'язки. Вивчення чинників, які сприяють розвитку життєстійкості у молоді, є важливим для створення ефективних

програм підтримки та психологічної допомоги, які дозволять їм справлятися з переживаннями, зберігати внутрішню стійкість і розвиватися в умовах війни.

Аналіз наукової літератури [1; 10; 40; 65; 67; 69; 88 та ін.] показує, що чинники розвитку життєстійкості студентів включають соціальну підтримку, навички саморегуляції, здатність до адаптації та оптимістичний погляд на майбутнє. У критичні періоди, як війна, ці чинники стають особливо важливими, оскільки вони допомагають молоді не тільки пережити травматичні події, але й зміцнити внутрішні ресурси для подолання нових викликів. Соціальна підтримка з боку родини, друзів, персоналу закладів освіти та громади має вирішальне значення для формування здорових механізмів адаптації, а також для збереження психічної стійкості. Психологічна підтримка, навчання методів саморегуляції емоційного стану і стресу сприяють розвитку стратегій боротьби з тривожними та депресивними станами.

Психологічна підтримка є ключовим чинником розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війни, оскільки допомагає впоратися з емоційними та психологічними труднощами. Наявність підтримки з боку родини, друзів та соціальних мереж дозволяє студентам не почуватися ізольованими, що особливо важливо в умовах, коли війна створює відчуття невизначеності та страху. Підтримка одногрупників створює відчуття спільноти та взаємодопомоги, а взаємодія з викладачами й наставниками може забезпечити не лише академічну, але й емоційну підтримку. Важливою є також наявність професійної психологічної допомоги, що дозволяє студентам отримувати кваліфіковані поради для подолання стресу, тривоги та депресії [91].

Студенти, які відчувають, що мають підтримку, здатні краще справлятися зі складними ситуаціями та адаптуватися до змін, що відбуваються. Це створює стабільну основу для їхнього психоемоційного благополуччя та підвищує їхню стійкість до стресових факторів війни. Важливо, щоб підтримка була доступною не лише в кризові моменти, але й на постійній основі, що забезпечить психологічну впевненість у майбутньому. Програми соціальної підтримки в навчальних закладах, волонтерські ініціативи та групи взаємодопомоги можуть бути ефективними засобами для створення такої атмосфери підтримки серед

студентів. Взаємодія з іншими людьми дозволяє знижувати рівень стресу і зберігати оптимізм навіть в умовах, коли навколо все виглядає безнадійно.

Особистісні ресурси студентів, такі як емоційний інтелект, саморегуляція та впевненість у власних силах, мають важливе значення для розвитку їхньої життєстійкості під час війни. Емоційний інтелект дозволяє краще розуміти свої почуття та управляти ними, що важливо для збереження психологічного балансу в умовах стресу. Вміння саморегулювати свої емоції та поведінку допомагає уникати імпульсивних реакцій, які можуть погіршити ситуацію. Впевненість у власних силах дає змогу студентам відчувати себе здатними впоратися з будь-якими труднощами, навіть якщо навколо панує невизначеність [84].

Здатність до адаптації є ще одним важливим ресурсом, адже в умовах війни студентам доводиться швидко пристосовуватись до змін у навчальному процесі, життєвих умовах та соціальному середовищі. Розвиток цих якостей сприяє збереженню стабільного психоемоційного стану та допомагає долати стресові ситуації без втрати оптимізму. Молодь, яка володіє здатністю до самоаналізу та розвиває свої емоційні та когнітивні навички, може зберігати внутрішній спокій навіть під час інтенсивних випробувань [75]. Розвиток цих особистісних якостей може бути підтриманий через тренінги з емоційного інтелекту, психологічні практики, а також через взаємодію з менторами, які допомагають студентам зрозуміти та розвивати ці навички. В результаті, наявність особистісних ресурсів дозволяє студентам ефективно реагувати на стрес та долати труднощі.

Продовження навчання в умовах війни є важливим чинником, що допомагає зміцнити психологічну стійкість студентів. Навчання надає не тільки академічні знання, а й забезпечує відчуття структури та мети, що є важливими для підтримки психоемоційної рівноваги. Підтримка академічної мотивації дозволяє студентам відчувати себе корисними та зосередженими на досягненні своїх цілей, навіть коли навколо тривають складні події [62].

Наявність чітких життєвих орієнтирів допомагає студентам зберігати фокус на майбутньому, що забезпечує внутрішню стабільність. Психологічна стійкість зміцнюється завдяки тому, що навчання є стабільним фактором у житті студента, навіть коли все інше навколо змінюється. Це також дозволяє студентам

відчувати підтримку з боку викладачів та одногрупників, які допомагають у адаптації до нових умов. Студенти, які продовжують навчання, можуть мати більший контроль над своїм життям і краще пристосовуватись до труднощів.

Збереження академічної мотивації також є важливим для підтримки внутрішньої стійкості, оскільки досягнення в навчанні допомагають відчувати успіх та задоволення навіть в умовах кризових ситуацій. Для цього необхідно забезпечити студентам можливості для онлайн-навчання, доступ до ресурсів для самостійного навчання та підтримку з боку університетів [83]. Продовження навчання дає студентам шанс розвивати свої здібності, знаходити нові можливості для кар'єрного зростання та допомагає підтримувати зв'язок з майбутнім, що важливо для збереження мотивації та психологічної стійкості.

Адаптивні копінг-стратегії є важливим інструментом для подолання стресу, зокрема в умовах війни. Використання здорових методів справляння з труднощами дозволяє студентам знижувати рівень тривоги та емоційного напруження, що виникає через життєві труднощі, пов'язані з конфліктом. Однією з найефективніших стратегій є фізична активність, яка допомагає зняти стрес, покращити настрій та сприяє загальному покращенню здоров'я. Фізичні вправи також знижують відчуття тривоги та депресії.

Іншою стратегією є медитація, яка дозволяє зберігати внутрішній спокій та зосередженість у важких ситуаціях. Релаксаційні техніки, такі як дихальні вправи чи йога, можуть допомогти студентам справлятися з емоційним виснаженням. Ведення щоденника є адаптивною стратегією, яка дозволяє організувати думки, висловити переживання та зняти емоційну напругу через письмо. Це також може бути способом рефлексії, що допомагає виявити внутрішні ресурси та позитивні моменти навіть у складних ситуаціях [16; 24].

Для глибокої підтримки важливо звертатися до професійної психологічної допомоги, адже кваліфіковані психологи можуть допомогти в розробці індивідуальних стратегій подолання стресу та нададуть необхідні інструменти для психоемоційного відновлення. Застосування цих здорових стратегій не лише допомагає в короткостроковій перспективі, а й сприяє розвитку довготривалої стійкості та здатності адаптуватися до змін [68]. Студенти, які активно

використовують ці методи, мають більший шанс зберегти психологічну рівновагу та успішно подолати важкі життєві ситуації, пов'язані з війною.

Групова ідентичність та соціальні мережі є важливими чинниками підтримки молоді під час війни. У часи кризи слід мати відчуття приналежності до певної групи, чи то студентська спільнота, волонтерська ініціатива або громадська організація. Така групова ідентичність створює у молоді відчуття єдності та взаємопідтримки, що є важливим елементом психологічної стійкості. Спільні зусилля в межах групи дозволяють студентам відчувати, що вони не самотні в своїх переживаннях, і що їхня участь у колективних діях має значення для загального блага. Це може бути важливим фактором для збереження мотивації та емоційної стійкості студентів [54].

Крім того, волонтерська діяльність і участь у соціальних мережах надають можливість студентам знайти нові сенси та цілі в умовах кризи, що сприяє відчуттю контролю над ситуацією. Вони можуть відчувати свою причетність до важливої мети, наприклад, допомоги тим, хто постраждав від війни. Соціальні мережі також можуть стати простором для обміну досвідом і отримання підтримки. Взаємодія з однодумцями дає змогу подолати ізоляцію, яка часто виникає через стрес та напругу, і відчуття, що інші мають схожі переживання. Крім того, активна участь у таких спільнотах може допомогти студентам знайти нові можливості для розвитку, працевлаштування або волонтерства, що підвищує їхню самооцінку та соціальну впевненість. Такі мережі допомагають створити емоційну стабільність і підтримують прагнення до позитивних змін.

Важливими чинниками розвитку психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни є віра у майбутнє та надія. Відчуття надії на краще майбутнє допомагає зберігати внутрішню мотивацію навіть у найскладніші моменти, коли здається, що ситуація безвихідна. Студенти, які мають віру в те, що війна закінчиться, здатні зберігати позитивне ставлення до майбутнього і не здаватися під час труднощів. Збереження оптимізму є важливим аспектом підтримки психологічної стійкості, адже він дозволяє бачити навіть у складних обставинах можливості для змін та зростання [45].

Віра в майбутнє дозволяє молоді знаходити сенс в щоденних діях, навіть коли зовнішні умови здаються несприятливими. Це може включати продовження навчання, участь у соціальних проектах, планування кар'єри та особистісний розвиток. Віра у майбутнє також сприяє розвитку терплячості та здатності пережити труднощі, не втрачаючи надії. Надія дає змогу зберігати внутрішню енергію для подолання труднощів і рухатись уперед навіть у важкі часи. Для підтримки цієї надії важливо мати позитивні приклади, які демонструють можливість подолання кризових ситуацій. Важливо також мати можливість підтримувати свою віру в майбутнє через спілкування з людьми, які поділяють схожі переконання. Це дозволяє зберегти внутрішній оптимізм і не втрачати впевненості у тому, що навіть у часи війни є шанс на відновлення та процвітання.

Позитивні і підтримуючі міжособистісні відносини є важливим чинником для емоційного відновлення і підтримки психоемоційного здоров'я студентської молоді під час війни. Стосунки з близькими людьми, друзями, колегами та одногрупниками створюють безпечне середовище, де студент може виразити свої почуття, отримати підтримку та розраду. Підтримка родини та друзів є особливо важливою, адже вона дозволяє відчувати себе в безпеці навіть у періоди глибоких переживань та стресу. Така підтримка може бути як емоційною, так і практичною – у вигляді допомоги з організаційними питаннями або в наданні ресурсів для психологічного відновлення [47].

Студенти, які мають стійкі соціальні зв'язки, здатні краще справлятися з труднощами та адаптуватися до змін. Взаєморозуміння, повага та емоційна близькість допомагають зменшити рівень тривоги і сприяють здоровому психоемоційному розвитку. Важливою є також підтримка з боку викладачів та наставників, які можуть не лише надати академічну допомогу, але й вислухати, порадити та сприяти загальному благополуччю студента. Міжособистісні відносини в групах навчання або волонтерських ініціативах також створюють відчуття спільноти та взаємодопомоги, що є дуже важливим для подолання ізоляції, яку часто відчуває молодь під час війни. Завдяки таким стосункам студенти можуть отримувати не тільки соціальну, але й психологічну підтримку, що сприяє кращій адаптації та розвитку життєстійкості [50].

Залучення студентів до волонтерської діяльності та активної громадської позиції є важливим чинником розвитку їхньої життєстійкості, особливо в умовах війни. Участь у волонтерських ініціативах дозволяє молодим людям відчувати свою важливість і роль у процесі відновлення та підтримки інших. Це дає студентам змогу знаходити сенс і мету в умовах кризи, коли відчуття безвиході може бути особливо сильним. Волонтерська діяльність допомагає зберігати активність і зайнятість, що є важливим для збереження психологічного здоров'я.

Студенти, які беруть участь у таких ініціативах, відчують, що їхні дії мають реальний вплив на позитивні зміни, що сприяє розвитку почуття власної гідності та самоповаги. Крім того, через волонтерську діяльність студенти можуть розвивати свої лідерські навички, комунікаційні вміння та здатність до командної роботи. Це також сприяє розвитку соціальних зв'язків і створює можливості для підтримки та взаємодопомоги. Участь у громадських проектах дозволяє молоді формувати відчуття спільноти та єдності з іншими людьми, що є важливим для збереження моральної стійкості. Багато волонтерських ініціатив допомагають студентам зберігати позитивне ставлення до майбутнього, адже вони бачать, як спільними зусиллями можна зробити важливі кроки до покращення ситуації. Це також дозволяє розвивати почуття соціальної відповідальності та готовність допомогти іншим у найскладніші моменти [58].

Розвиток навичок стрес-менеджменту є важливим аспектом психологічної стійкості студентської молоді, особливо під час війни. Здатність ефективно виявляти і керувати своїми емоціями допомагає зменшити вплив стресових факторів і підтримувати психоемоційну рівновагу. Студенти, які мають навички стрес-менеджменту, здатні краще справлятися з непередбачуваними ситуаціями та уникати негативних наслідків стресу, таких як тривога чи депресія.

Одним з найефективніших методів керування стресом є медитація, яка дозволяє зняти напругу, зосередитися на теперішньому моменті та відновити внутрішній спокій. Йога також є корисним інструментом для підтримки емоційного балансу, адже вона поєднує фізичну активність та техніки релаксації, що допомагає знижувати рівень стресу та тривоги.

Крім того, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним методом для управління стресом, оскільки дозволяє змінювати негативні переконання та паттерни поведінки, що сприяють розвитку стресу. Важливо, щоб студенти розуміли, як стрес впливає на їхній організм і як правильно реагувати на нього, аби не дозволити йому послабити їхню стійкість. Розвиток таких навичок допомагає студентам залишатися ефективними в складних умовах, зберігати фокус на своїх цілях і рухатися вперед. Практики самосвідомості, такі як ведення щоденника, можуть допомогти у вираженні та аналізі емоцій, що також сприяє кращому управлінню стресом. Для підтримки цих навичок у студентів, навчальні заклади можуть організовувати тренінги з управління стресом, які забезпечать студентам необхідні інструменти для подолання стресових ситуацій [26].

Важливим чинником розвитку життєстійкості студентської молоді, особливо в умовах війни, коли зміни можуть бути непередбачуваними, є підвищення психічної гнучкості. Психічна гнучкість дозволяє адаптуватися до нових обставин і змінювати своє ставлення до ситуації залежно від її розвитку. Це вміння допомагає зберігати психологічну стійкість, навіть коли обставини змінюються на гірше. Гнучкість у мисленні і поведінці дозволяє знаходити нові шляхи вирішення проблем, коли звичні методи не дають результатів.

Студенти, які здатні бути психічно гнучкими, можуть більш ефективно реагувати на стрес, змінювати свої переконання або стратегії подолання труднощів в залежності від ситуації. Така гнучкість сприяє кращій адаптації до нових умов навчання, роботи та соціальних обставин під час війни. Вона допомагає студентам не зациклюватися на проблемах, а шукати нові можливості та альтернативні шляхи для досягнення своїх цілей. Наприклад, якщо неможливо повернутися до традиційного навчання через обставини війни, студенти можуть адаптуватися до онлайн-формату або самостійного навчання [36].

Крім того, психічна гнучкість дозволяє краще управляти змінами в особистому житті, як то переміщення, зміна місця проживання чи переїзд в інші міста. Важливою частиною розвитку психічної гнучкості є здатність до саморефлексії, яка допомагає студентам оцінити свою поведінку і ставлення до ситуації, що дозволяє внести корективи у свої підходи до труднощів. Розвиток

цієї якості може бути підтриманий через тренінги з адаптивності, когнітивні вправи та вправи на саморегуляцію, що допомагає студентам швидше та ефективніше пристосовуватись до змін [45].

Внутрішньоособистісні чинники розвитку життєстійкості студентської молоді включають кілька важливих складових. Однією з таких є емоційний інтелект, який дозволяє студентам розпізнавати, розуміти та регулювати свої емоції, а також враховувати емоції інших людей у процесі взаємодії. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає краще справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи внутрішній баланс. Саморегуляція, тобто здатність контролювати свої емоції, думки та поведінку в складних ситуаціях, є ще одним важливим чинником, що допомагає студентам залишатися спокійними і сфокусованими навіть у кризових умовах. Це дозволяє ефективно справлятися з труднощами та не втрачати контроль над ситуацією.

Самоповага та впевненість у собі є основою для підтримки внутрішнього ресурсу під час випробувань. Відчуття власної гідності і віра в свої сили дають можливість студентам зберігати оптимізм і долати труднощі, навіть коли ситуація виглядає безнадійною. Оптимізм, як здатність бачити позитивні аспекти навіть у важких обставинах, є потужним чинником у розвитку життєстійкості, оскільки він підтримує віру у краще майбутнє і сприяє подоланню труднощів. Гнучкість мислення, яка дозволяє адаптуватися до нових умов, змінювати погляди та стратегії в залежності від ситуації, є важливою складовою психологічної стійкості. Вміння бути гнучким у мисленні та поведінці допомагає студентам швидше адаптуватися до змін у своєму житті, що є необхідним для збереження психоемоційного благополуччя [52].

Розвиток толерантності до невизначеності допомагає студентам справлятися з непередбачуваними ситуаціями, що дає змогу зберігати спокій і не піддаватися паніці. Вміння відновлюватися після стресу, тобто швидкість відновлення емоційного і фізичного стану після важких подій, є важливим чинником для збереження життєвої енергії та здатності рухатися вперед. Креативність і інноваційність, як здатність шукати нові способи розв'язання проблем, дають можливість студентам адаптуватися до змін і знаходити

нестандартні рішення, що також сприяє розвитку їхньої життєстійкості. Усі ці внутрішньоособистісні чинники сприяють психологічній стійкості та допомагають студентам ефективно долати труднощі і адаптуватися до змін, зберігаючи свою внутрішню рівновагу і життєву енергію [38].

Отже, розвиток життєстійкості студентської молоді є багатогранним процесом, що залежить від різноманітних чинників, як зовнішніх, так і внутрішніх. Серед зовнішніх чинників можна виділити психологічну та соціальну підтримку, яка забезпечує студентам відчуття безпеки та стабільності в умовах криз. Підтримка родини, друзів, викладачів та наставників допомагає зберігати впевненість і мотивує до подолання труднощів. Важливим аспектом є також залучення студентів до громадських та волонтерських ініціатив, які дають відчуття значущості та можливості зробити внесок у спільне відновлення. Водночас внутрішньоособистісні чинники (емоційний інтелект, саморегуляція, впевненість у собі, оптимізм і гнучкість мислення), є критичними для розвитку психологічної стійкості. Вказані чинники дозволяють студентам адаптуватися до швидких змін, справлятися зі стресом та підтримувати внутрішній баланс у складних ситуаціях. Розвиток навичок стрес-менеджменту, самосвідомості та мотивації сприяє збереженню психоемоційного здоров'я та підвищує здатність до ефективного вирішення психосоціальних проблем.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація, зміст та методи емпіричного дослідження

Дослідження психологічних особливостей розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війни є надзвичайно важливим і необхідним. Війна створює для молодих людей низку складних і непередбачуваних викликів, з якими вони мають справлятися не лише фізично, але й психологічно. Життєстійкість, здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психічну рівновагу і отримуючи нові можливості для розвитку, є ключовим фактором для підтримки психологічного здоров'я в умовах кризи. Враховуючи, що студентська молодь перебуває в періоді активного особистісного розвитку, дослідження її здатності до адаптації в умовах війни є надзвичайно важливим для створення ефективних стратегій психологічної підтримки та адаптації.

Зазначимо, що студенти під час війни стикаються з безліччю труднощів, які можуть негативно впливати на їх психологічний стан. Стрес, тривога, переживання втрат і невизначеності – усе це значно ускладнює їх здатність зберігати психічну стабільність. Враховуючи те, що молодь знаходиться в перехідному періоді життя, коли формуються основи світогляду і способу реагування на життєві виклики, важливо вивчити, які фактори сприяють або, навпаки, гальмують розвиток життєстійкості у студентів. Психологічний тиск, зумовлений війною, може призвести до значних труднощів, які потребують спеціалізованої уваги і підтримки. Зокрема, важливо досліджувати стратегії подолання стресу, які використовує студентська молодь, щоб розуміти, наскільки ефективно вони можуть адаптуватися до нових умов життя.

Загалом констатуємо, що емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війни дозволяє не тільки краще зрозуміти, як війна впливає на їх психічне здоров'я, а й розробити ефективні програми підтримки, які допоможуть молодим людям

адаптуватися до змін, зберігати емоційну стійкість і, в результаті, стати більш здатними до подолання складних ситуацій. Це є важливим кроком у забезпеченні психічного благополуччя студентів та сприянні їхньому особистісному розвитку.

Важливим етапом емпіричного дослідження є підбір необхідного діагностичного інструментарію. Аналіз літератури з психодіагностики дає змогу стверджувати, що існує значна кількість методик, які мають потенціал для вивчення психологічних особливостей життєстійкості студентської молоді в умовах війни. Вони дають можливість не лише оцінити рівень стресостійкості, але й розкрити різні аспекти адаптаційних стратегій та реакцій на стрес. В умовах війни, коли рівень психологічного навантаження є надзвичайно високим, ці методики можуть допомогти зрозуміти, які механізми дозволяють молоді витримувати важкі стресові ситуації та адаптуватися до змін у своєму житті.

Для емпіричного вивчення психологічних особливостей життєстійкості студентської молоді в умовах війни було підібрано такий інструментарій:

- 1) шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) [44];
- 2) методика стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Прає [29];
- 3) методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [59].

Охарактеризуємо запропонований діагностичний інструментарій для емпіричного вивчення психологічних особливостей життєстійкості студентської молоді в умовах війни.

Так, методика оцінки рівня резильєнтності студентської молоді за шкалою Коннора-Девідсона є важливим інструментом для визначення здатності студентів адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно справлятися з труднощами. Вона дозволяє оцінити, наскільки молода людина здатна зберігати психологічну стійкість у складних умовах, таких як війна чи інші кризові періоди. Шкала складається з 10 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де респонденти мають оцінити кожне твердження від 0 до 4, в залежності від того, наскільки воно відповідає їхньому досвіду.

Шкала Коннора-Девідсона дозволяє отримати об'єктивні дані про рівень стійкості та психологічного здоров'я студентів, що є надзвичайно важливим для визначення потреб у психологічній підтримці, наданні ресурсів для подолання

стресу та адаптації до нових умов. В умовах війни цей інструмент може бути використаний для виявлення студентів, які потребують додаткової уваги, а також для розвитку програм підтримки та тренінгів, спрямованих на зміцнення резильєнтності та покращення психологічного стану студентів.

Зазначимо, що твердження шкали Коннора-Девідсона охоплюють різні аспекти резильєнтності, такі як здатність адаптуватися до змін, справлятися зі стресом, відновлюватися після труднощів, зберігати ясність мислення в умовах тиску, а також здатність впоратися з неприємними емоціями. Оцінка кожного твердження методики дозволяє зібрати інформацію про внутрішній стан студента, його впевненість у власних силах, здатність до саморегуляції та готовність долати перешкоди. Після заповнення шкали, отримані бали підсумовуються, і на основі загальної суми балів можна визначити рівень резильєнтності студента. Рівень визначається за кількістю набраних балів, що варіюються від 0 до 40. Для інтерпретації результатів використовується таблиця нормативних показників, яка допомагає оцінити рівень резильєнтності за п'ятиступеневою шкалою: від низького рівня (0–15 балів) до високого (31–40 балів). Залежно від набраного балу, можна оцінити, наскільки студент здатен справлятися з труднощами та адаптуватися до змін у кризових ситуаціях.

Зауважимо, що кожен рівень резильєнтності відображає здатність людини справлятися з труднощами та адаптуватися до змін:

1. Низький рівень резильєнтності (0–15 балів): люди з таким рівнем резильєнтності мають значні труднощі в адаптації до стресових ситуацій і часто відчують невпевненість у своїх силах. Вони можуть мати проблеми з подоланням складних життєвих обставин і стресу. Такі люди часто відчують безпорадність, важко справляються з труднощами, переживаючи емоційні та фізичні наслідки стресу. Цей рівень свідчить про те, що людині необхідна додаткова підтримка для розвитку внутрішньої стійкості.

2. Нижчий за середній рівень резильєнтності (16–20 балів): студенти з цим рівнем здатні частково справлятися з труднощами, але іноді відчують, що їм важко впоратися з великими стресами чи випробуваннями. Вони мають базові стратегії адаптації, однак часто вони не вистачають у випадку серйозних криз.

Така людина може продовжувати боротьбу з труднощами, але потребує додаткової мотивації та підтримки для подолання серйозніших проблем.

3. Середній рівень резильєнтності (21–25 балів): вказує на середню здатність справлятися зі стресом і адаптуватися до змін. Студенти з таким рівнем мають розвинену здатність відновлюватися після труднощів і виявляють помірковану гнучкість у стресових ситуаціях. Вони можуть бути схильні до переживань у складних ситуаціях, але, загалом, здатні справлятися з основними життєвими викликами та відновлювати свій емоційний стан після стресу.

4. Вищий за середній рівень резильєнтності (26–30 балів): студенти демонструють гарну здатність адаптуватися до змін і ефективно справлятися з більшістю стресових ситуацій. Вони мають високу стійкість до стресу, можуть зберігати ясність думок у кризових умовах і швидко відновлюються після важких ситуацій. Вони здатні досягати своїх цілей навіть за наявності значних перешкод і мають сильну віру в свою здатність подолати труднощі.

5. Високий рівень резильєнтності (31–40 балів): студенти здатні справлятися з будь-якими труднощами і швидко адаптуються до будь-яких змін. Вони мають високу внутрішню стійкість, можуть зберігати спокій в екстремальних ситуаціях і відновлюватися після стресу без значних труднощів. Люди з високим рівнем резильєнтності часто оптимістичні, мають сильну віру в себе і свої можливості. Вони здатні не тільки справлятися з труднощами, а й використовувати їх для особистого зростання та зміцнення.

Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) дозволяє оцінити загальний рівень стресостійкості, що є важливим компонентом розвитку резильєнтності. В умовах війни студентам потрібно бути в змозі адаптуватися до постійних змін та невизначеності, і саме цей тест дозволяє виміряти, наскільки добре вони можуть справлятися з психологічними навантаженнями. Високий рівень стресостійкості вказує на здатність зберігати оптимістичний погляд на майбутнє, мобілізувати внутрішні ресурси для вирішення проблем, а також на здатність до адаптації в умовах кризових ситуацій.

Загалом оцінка рівня резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона дозволяє визначити ступінь психологічної стійкості студентів та їхню здатність

адаптуватися до стресових ситуацій. Ці результати можуть допомогти в розробці індивідуальних планів підтримки для студентів, а також у визначенні необхідних заходів для зміцнення їхньої психологічної стійкості в умовах викликів, таких як війна або інші кризові ситуації.

Методика стресостійкості та соціальної адаптації, розроблена Т. Холмсом та Р. Раге, використовується для оцінки стресових подій, що відбулися з особистістю протягом року, і визначення рівня стресового розладу. Згідно з цією методикою, стресові події, що трапляються у житті людини, оцінюються за певними критеріями, і кожна подія отримує кількість балів в залежності від ступеня стресогенності. Автори методики стверджують, що психічні та фізичні хвороби часто передують серйозні зміни в житті, що стають стресовими подіями. Методика дозволяє визначити рівень стресостійкості та соціальної адаптації особистості, що є важливими аспектами психологічного здоров'я.

Так, стресостійкість означає здатність індивіда витримувати великі психофізичні навантаження та переносити стреси без значної шкоди для психіки та організму. Цей показник є важливим для визначення того, наскільки людина може справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями, не втрачаючи своєї емоційної стабільності та здоров'я. Соціальна адаптація, в свою чергу, відображає здатність особистості адаптуватися до умов соціального середовища. Чим вищий рівень соціальної адаптації, тим швидше індивід пристосовується до змін у мікросоціумі, таким як навчання, робота, взаємодія з оточенням.

Бланк тесту методики складається із списку психотравмуючих подій, які можуть стати причиною стресу. Ці події оцінюються за 100-бальною шкалою, причому кожна подія має свою вагу, залежно від її значущості та емоційного забарвлення. У випадку, якщо ситуація трапляється більше одного разу, бали множаться на кількість повторів, що дозволяє більш точно оцінити стресову навантаження на людину протягом року. За результатами тестування визначається рівень стресостійкості і соціальної адаптації, що дозволяє виявити ступінь вразливості індивіда до стресу.

Інтерпретація результатів тесту відбувається за такою шкалою:

Менше 150 балів – велика опірність стресу (мінімальний рівень стресового навантаження). Цей рівень свідчить про високу стійкість до стресових ситуацій. Людина, що отримала менше ніж 150 балів, має здатність ефективно справлятися з емоційними та фізичними навантаженнями. Її адаптаційні механізми добре розвинені, що дозволяє зберігати емоційну рівновагу в умовах стресу. Така особистість виявляє низьку вразливість до стресових ситуацій і не відчуває значних негативних психологічних та фізичних наслідків від стресу. Вона може швидко відновлюватися після пережитих труднощів та складних подій, зберігаючи працездатність і емоційну стабільність.

150–199 балів – висока опірність стресу. Рівень опірності стресу у цьому випадку ще високий, але вже не такий сильний, як у попередньому випадку. Людина здатна ефективно справлятися з більшістю стресових ситуацій і не витрачає багато енергії на боротьбу з негативними психологічними станами, які виникають через стрес. Вона зберігає свою здатність діяти в умовах стресу, проте в разі великої кількості стресових подій може виникнути потреба в додаткових емоційних чи фізичних ресурсах для відновлення. Людина в такому випадку може бути більш чутливою до емоційних перевантажень, але її ресурси достатні для ефективної адаптації до життя в умовах стресу.

200–299 балів – порогова опірність стресу. Цей рівень вказує на зниження стресостійкості. Людина, яка набирає від 200 до 299 балів, вже починає відчувати значний вплив стресових ситуацій на її психіку та фізичне здоров'я. Вона змушена витрачати значну частину своїх енергетичних ресурсів на боротьбу з негативними емоціями та психологічними станами, що виникають у процесі стресу. І хоча особистість ще здатна адаптуватися до ситуації, вона відчуває більшу напругу і більше залежить від зовнішньої підтримки, а також може потребувати додаткових заходів для відновлення та збереження емоційної рівноваги. Зростаюча кількість стресових подій може призвести до зниження ефективності діяльності й підвищення рівня тривожності та стресу.

300 і більше балів – низька опірність стресу (вразливість). Такий результат вказує на низький рівень стресостійкості та велику вразливість до стресу. Людина з 300 і більше балами витрачає більшу частину своєї енергії на боротьбу

з негативними емоційними станами та наслідками стресу. Вона має труднощі з адаптацією до стресових ситуацій, що може призводити до психологічних та фізичних проблем. Високий рівень стресу може привести до розвитку психосоматичних захворювань або нервового виснаження, оскільки організм не має достатньо ресурсів для відновлення та подолання стресових ситуацій. Цей рівень є сигналом тривоги, який вказує на необхідність термінового втручання, щоб уникнути серйозних наслідків для психічного та фізичного здоров'я.

Методика Холмса та Раге оцінює стресові події, що мали місце в житті людини протягом останнього року, та визначає рівень стресової навантаженості. В умовах війни ця методика може бути надзвичайно корисною для вимірювання стресових змін у житті студентів, таких як переїзд, втрата близьких, або переживання війни. Вона дозволяє виявити, як стресові події впливають на психічне та фізичне здоров'я, а також на стійкість до стресу та здатність адаптуватися до нових умов. Результати тесту можуть допомогти зрозуміти, як студенти справляються з високим рівнем стресу, який є наслідком війни, і які стратегії адаптації вони використовують для збереження психічного здоров'я.

Відтак методика Холмса та Раге дозволяє визначити рівень стресостійкості та соціальної адаптації особистості, а також виявити рівень її вразливості до стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості є важливим фактором для підтримки психологічного та фізичного здоров'я, а низький рівень вказує на потребу в корекції поведінки та адаптації до життєвих труднощів.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка спрямований на оцінку таких неадаптивних психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність, а також властивостей особистості, пов'язаних з цими станами, у старшокласників. Методика включає чотири основні шкали, які допомагають діагностувати рівень тривожності, фрустрації, агресії та ригідності, а також взаємозв'язок цих станів із соціальною адаптацією та поведінковими реакціями.

1. Шкала «тривожність» оцінює переживання емоційного неблагополуччя, яке виникає через передчуття небезпеки чи невдачі. Тривожність часто спричинена будь-якими нестабільностями чи порушенням звичного ходу ситуацій. Тест вимірює рівень емоційної напруги, що проявляється в очікуванні

можливих труднощів або небезпек. Людина, яка отримує високі бали за цією шкалою, може бути схильна до хвилювань з приводу навіть незначних змін у своєму оточенні або життєвих ситуаціях, що, в свою чергу, може ускладнювати її адаптацію в соціумі.

2. Шкала «фрустрація» виявляє рівень психічного стану, який виникає через розчарування або нездійснення важливої для особистості мети чи потреби. Фрустрація супроводжується відчуттям гнітючої напруги, тривожності та безвихідності. Вона може спричиняти внутрішнє переживання безпорадності, невпевненості в собі, а також негативно впливати на поведінку особистості. Реакцією на фрустрацію можуть бути різноманітні способи «відходу» від ситуації – від використання фантазій і мрій до агресивних дій, спрямованих на розрядку емоційної напруги. Ці реакції можуть привести до регресу поведінки, коли особистість починає використовувати простіші або менш ефективні стратегії для вирішення проблем.

3. Шкала «ригідність» оцінює здатність людини адаптуватися до змін у ситуаціях, що вимагають перебудови або корекції поведінки. Ригідність виявляється у труднощах змінювати свої звичні способи дій, коли виникають нові умови, що потребують гнучкості. Вона має три основні аспекти: афектну ригідність (нездатність змінювати емоційні реакції в умовах нових стимулів), когнітивну ригідність (непохитність у сприйнятті ситуацій та обмежена здатність до адаптації в умовах змін) і мотиваційну ригідність (неготовність змінювати систему мотивів у відповідь на нові обставини). Високий рівень ригідності може заважати ефективній адаптації, оскільки особистість не готова до швидких змін і може відчувати труднощі в пошуку оптимальних рішень у нестабільних умовах.

4. Шкала «агресивність» вимірює схильність до агресивної поведінки, що включає фізичні чи вербальні акти насильства або гнівні емоційні реакції. Агресивність може проявлятися в негативному ставленні до оточуючих і у виявленні ворожості чи бажанні заподіяти шкоду. Згідно з теорією, агресивність є важливою складовою людської природи, але вона не є вродженою, а формується через соціалізацію і взаємодію з оточенням. Зміни у поведінці та

взаєминах з іншими людьми, як і розвиток емпатії, можуть стримувати прояви агресії. Високий рівень агресивності свідчить про наявність внутрішніх конфліктів або стресових ситуацій, які викликають сильні емоційні переживання та нездатність контролювати свої почуття.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволяє оцінити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у студентів, що також є важливими компонентами психічної стійкості. В умовах війни, коли стрес і невизначеність досягають високих рівнів, тривожність та фрустрація можуть стати основними реакціями на зовнішні фактори. Агресивність може виникати як результат високого рівня стресу, а ригідність – як ознака психологічного закриття, коли людина не може адаптуватися до змін і жорстко тримається за старі моделі поведінки. Оцінка цих характеристик дозволяє зрозуміти, як студенти реагують на стресові події війни і чи є у них механізми адаптації, що дозволяють зберігати внутрішній спокій і психічну рівновагу.

Отож тест «Самооцінка психічних станів» дозволяє комплексно оцінити емоційні та поведінкові особливості студентів. Він допомагає визначити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, а також їхній вплив на поведінку та соціальну адаптацію молоді. Використання цього тесту може допомогти виявити неадаптивні стани та риси, що можуть потребувати корекції, а також розуміти психологічні проблеми студентів і надавати їм допомогу.

Вважаємо, що сукупно ці методики дозволяють комплексно оцінити, як студентська молодь реагує на стресові ситуації та як розвиваються механізми адаптації та стійкості до стресу в умовах війни. Вони дають можливість визначити, наскільки студенти стійкі до стресу, чи мають вони схильність до фрустрації та агресії, а також чи здатні вони адаптуватися до нових соціальних умов. Це дає змогу не лише оцінити рівень психологічної стійкості, а й розробити програми підтримки для студентів, спрямовані на підвищення їх стресостійкості та розвитку здорових адаптаційних стратегій в умовах війни. Використання цих методик у дослідженні психічної стійкості студентів під час війни дозволяє отримати всебічну картину їх адаптаційних можливостей та створити ефективні

психологічні інтервенції для підтримки її життєстійкості в умовах складних життєвих обставин.

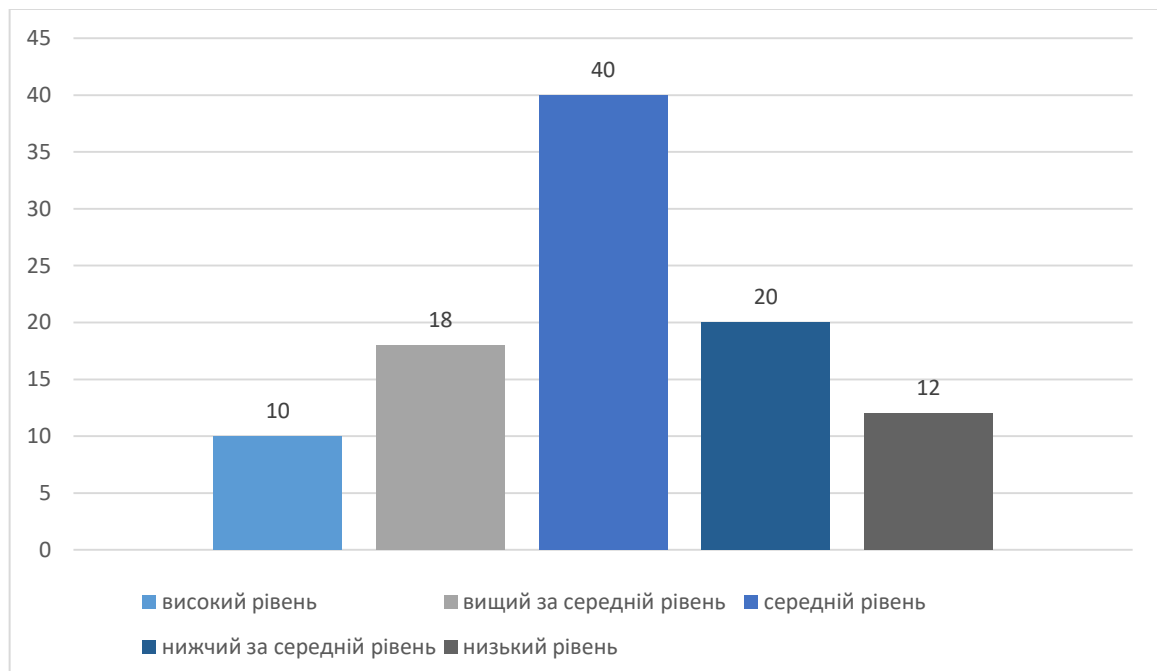
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

В емпіричному дослідженні брало участь 50 студентів 3-4 курсів денної форми навчання, спеціальностей 231 Соціальна робота та 053 Психологія. Базою дослідження виступив заклад вищої освіти «Західноукраїнський національний університет».

Охарактеризуємо результати дослідження психологічних особливостей розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війни за вказаними діагностичними методиками.

1. Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10).

Результати діагностування студентів, отримані за допомогою шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), показано на рис. 2.1.



**Рис. 2.1. Рівні резильєнтності студентів
(шкала резильєнтності Коннора-Девідсона, %)**

Як бачимо, під час діагностики зрізу у студентів виявлено досить низькі рівні резильєнтності. Високий рівень, виявлений у 10% студентів, свідчить про здатність індивідів швидко відновлюватися після стресових ситуацій, залишаючи незмінним їх емоційний та психічний стан. Такі студенти зазвичай демонструють високу адаптивність, ефективно долають труднощі і підтримують позитивний настрій навіть у складних умовах, зберігаючи внутрішню стабільність і здатність до вирішення проблем.

Вищий за середній рівень резильєнтності виявлений у 18% студентів, він характеризується наявністю здатності справлятися з викликами, хоча й інколи з певними труднощами. Ці студенти часто здатні відновлювати свої емоційні ресурси та справлятися з труднощами, проте іноді потребують додаткової підтримки для подолання стресових ситуацій або непередбачуваних подій.

Середній рівень резильєнтності, виявлений у 40% студентів, показує, що більшість студентів мають помірну здатність адаптуватися до стресових ситуацій, але можуть мати труднощі у важких ситуаціях і потребувати підтримки від оточення для відновлення емоційної стабільності, проте здатні здійснювати саморегуляцію та справлятися з більшістю стресових ситуацій.

Нижчий за середній рівень резильєнтності, який виявлено у 20% студентів, вказує на більшу вразливість до стресових ситуацій та труднощів. Студенти цього рівня можуть відчувати значні емоційні труднощі при зіткненні з проблемами, потребуючи значної зовнішньої підтримки для відновлення психологічної рівноваги та подолання стресу.

Низький рівень резильєнтності виявлений у 12% студентів. Цей рівень характеризується високою емоційною вразливістю та труднощами у відновленні після стресових ситуацій. Ці студенти часто переживають значні труднощі при адаптації до змін, що може призводити до емоційного вигорання, тривожності або депресивних симптомів, що вимагає глибокої психологічної підтримки.

2. Методика стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге.

Результати діагностування стресостійкості студентів, отримані за допомогою методики стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге, показано на рис. 2.2.

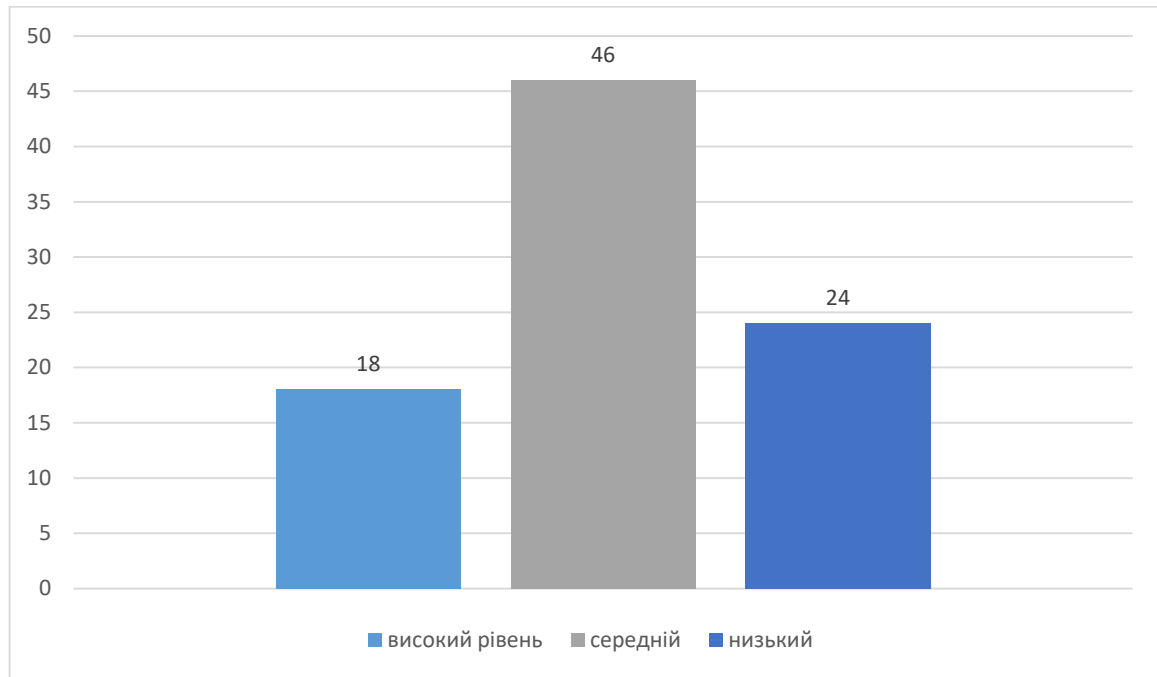


Рис. 2.2. Рівні стресостійкості студентів
(методика стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Праге, %)

Згідно з результатами, отриманими за методикою визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Праге, було виявлено різні рівні стресостійкості серед студентів, що дає змогу краще зрозуміти їх здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Так, лише 18% студентів мають високий рівень стресостійкості, що вказує на їх здатність ефективно справлятися зі стресами і зберігати стабільність у складних ситуаціях. Ці студенти характеризуються низьким рівнем стресового навантаження і здатні швидко відновлюватися після стресових подій. Вони можуть зберігати спокій і розумну дистанцію навіть у складних життєвих обставинах, що дозволяє їм зберігати здоров'я та підтримувати продуктивність.

Середній рівень стресостійкості властивий 46% студентів. Це означає, що вони можуть витримувати помірний стрес, але при зростанні стресових ситуацій в їхньому житті їхня здатність до адаптації знижується. Вони іноді відчувають труднощі в подоланні стресу, що може призвести до витрачання значної частини енергії та ресурсів на боротьбу з негативними психічними станами, але вони здатні підтримувати функціональність у більшості ситуацій.

Низький рівень стресостійкості виявлено у 24% студентів, що вказує на їх низьку здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Ці студенти мають труднощі з управлінням емоціями під час стресу, що призводить до значних психоемоційних перевантажень. Вони часто витрачають велику частку ресурсів на подолання стресових впливів, що може призвести до психічного виснаження, а в окремих випадках – до розвитку психосоматичних захворювань.

Зазначимо, що здобуті результати свідчать про важливість розвитку стресостійкості серед студентів, особливо в умовах сучасних викликів, таких як війна, що вимагає підвищеної здатності до адаптації та психологічної гнучкості.

3. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

Згідно з результатами, отриманими за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, було виявлено різні рівні прояву психічних станів серед студентів – тривожності, фрустрації. Агресивності і ригідності, – що дозволяє охарактеризувати їх емоційно-психічний стан у складних умовах війни.

Результати діагностування тривожності студентів, отримані за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, показано на рис. 2.3.

Як бачимо, у 22% студентів виявлено високий рівень тривожності. Ці студенти схильні до надмірного хвилювання у відповідь на будь-які потенційні загрози чи невдачі, що часто призводить до стресу та психічного напруження. Вони можуть мати труднощі в прийнятті рішень через постійну настороженість і страх перед можливими негативними наслідками. У 54% студентів виявлено середній рівень тривожності, що свідчить про наявність певного рівня емоційної напруги, але без постійної загрози для психічного здоров'я. І лише у 24% студентів спостерігається низький рівень тривожності, що вказує на їх здатність залишатися спокійними навіть у стресових ситуаціях.

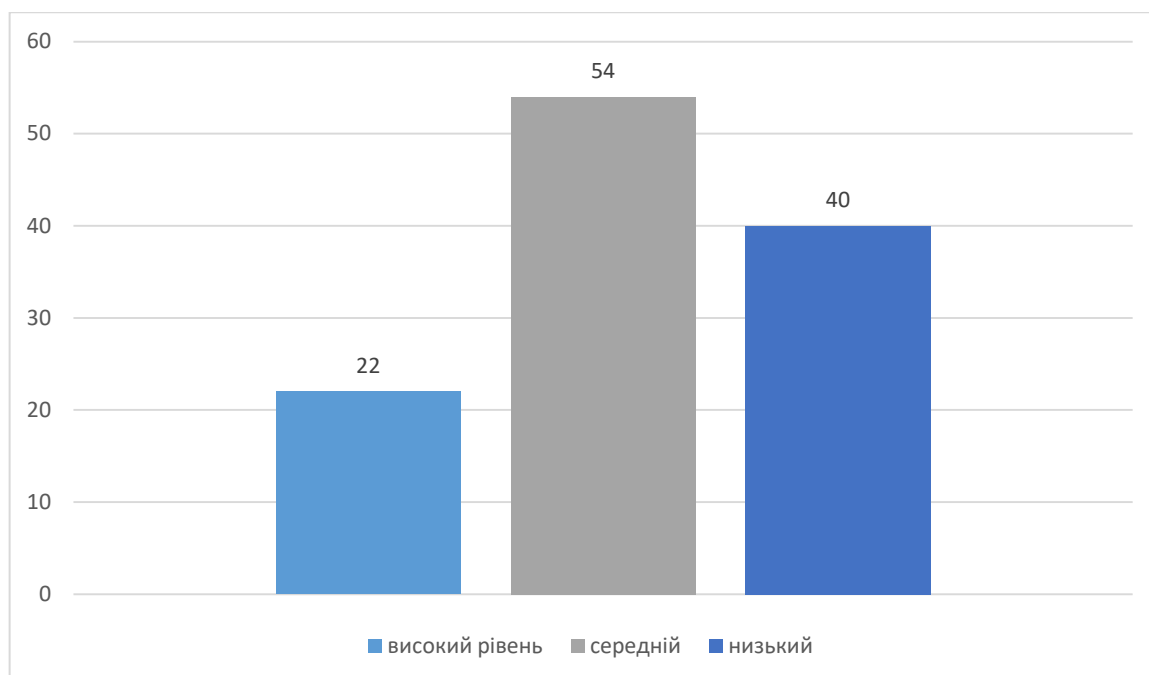


Рис. 2.3. Рівні тривожності студентів
(методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, %)

Результати діагностування фрустрації студентів, отримані за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, показано на рис. 2.4.

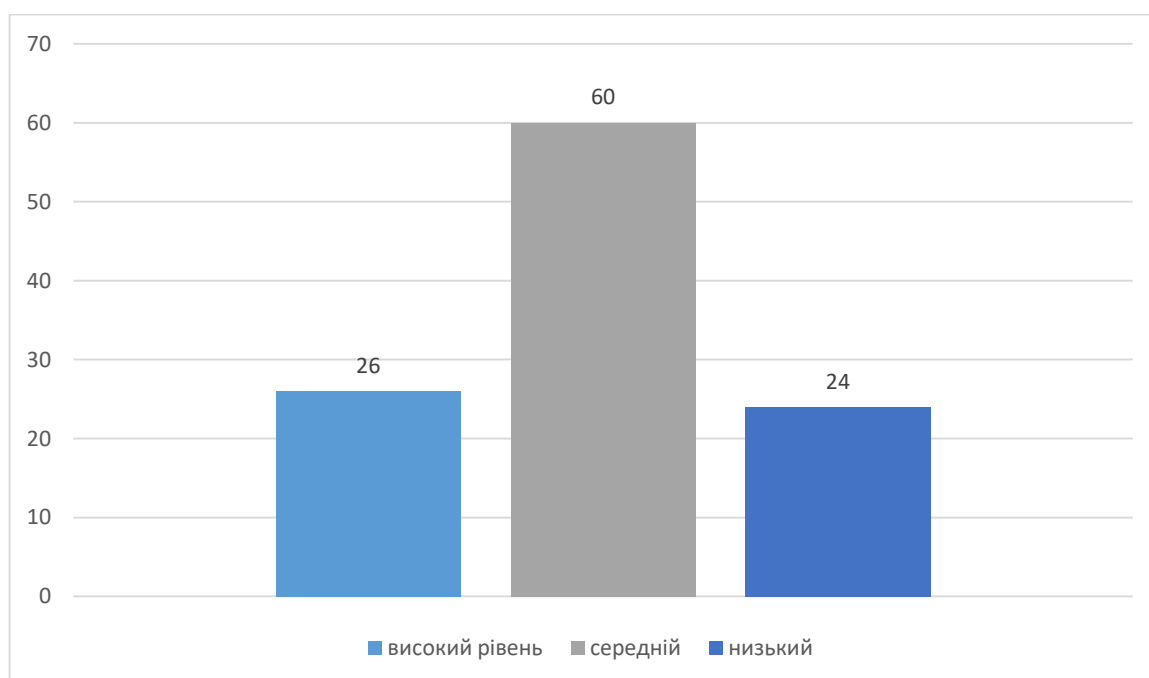


Рис. 2.4. Рівні фрустрації студентів
(методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, %)

Як бачимо, високий рівень фрустрації спостерігається у 26% студентів. Вони часто стикаються з труднощами у досягненні поставлених цілей і проявляють розчарування, коли не можуть реалізувати свої бажання. Це супроводжується невпевненістю та відчуттям незадоволеності. У 60% студентів рівень фрустрації середній, що означає, що вони здатні з певними труднощами адаптуватися до змін, однак можуть проявляти стійкість до труднощів. Лише у 24% студентів виявлено низький рівень фрустрації, що свідчить про їх здатність легко долати перешкоди і невдачі, зберігаючи позитивний настрій і мотивацію.

Результати діагностування ригідності студентів, отримані за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, показано на рис. 2.5.

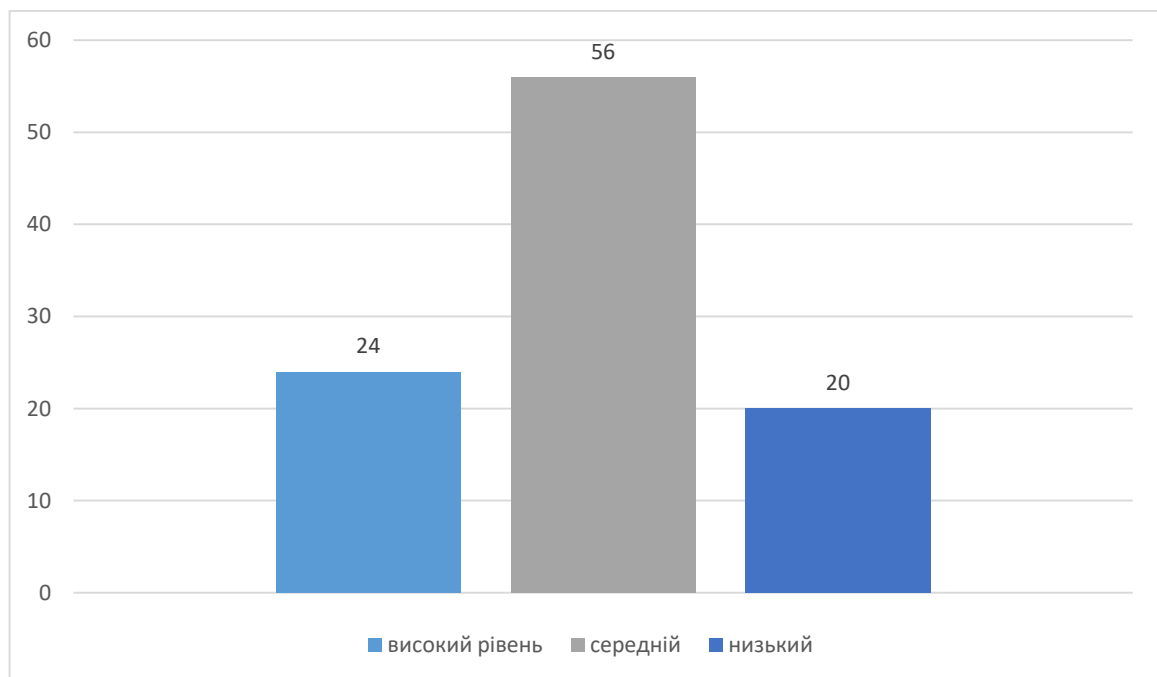


Рис. 2.5. Рівні ригідності студентів
(методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, %)

Як бачимо, високий рівень ригідності виявлено у 24% студентів. Це означає, що вони часто не можуть швидко адаптуватися до нових умов або змінити свої стратегії в умовах змін. Їхня поведінка часто стає негнучкою, а емоції – затиснутими, що може ускладнювати вирішення проблем у стресових ситуаціях. У 56% студентів спостерігається середній рівень ригідності, що дозволяє їм певною мірою адаптуватися, хоча вони все одно можуть відчувати

труднощі при значних змінах. Лише у 20% студентів виявлено низький рівень ригідності, що вказує на їх здатність швидко адаптуватися до нових умов і проявляти більшу гнучкість у поведінці.

Результати діагностування агресивності студентів, отримані за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, показано на рис. 2.6.

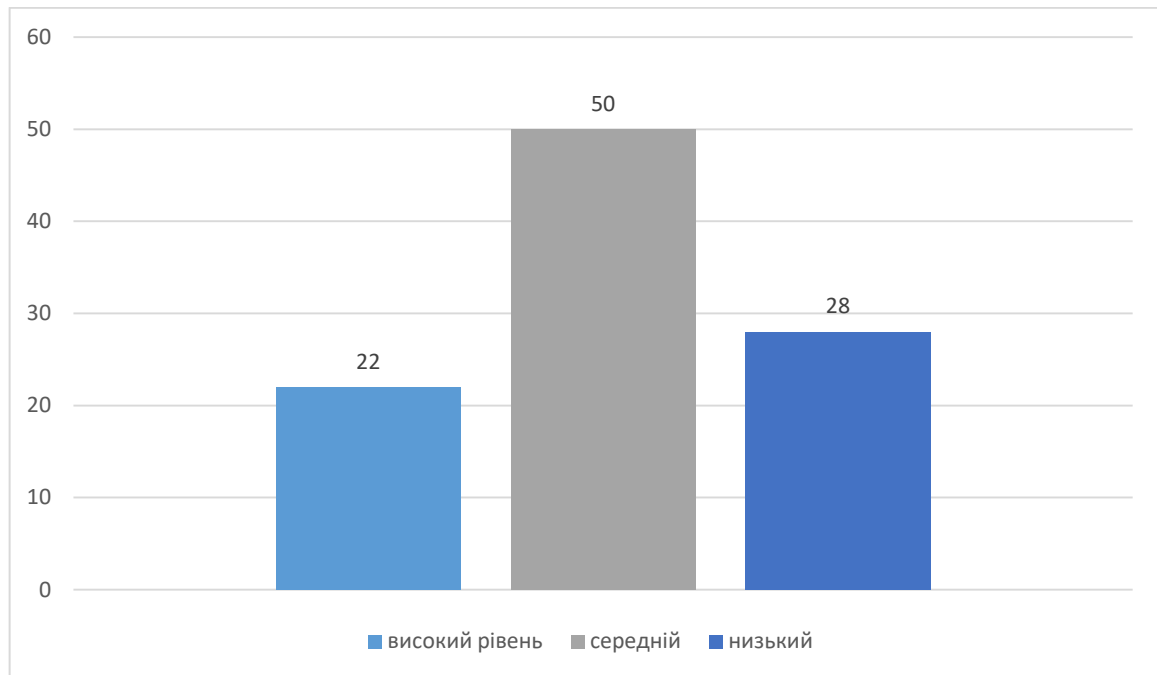


Рис. 2.6. Рівні агресивності студентів
(методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, %)

Як бачимо, у 22% студентів виявлено високий рівень агресивності. Вони схильні до імпульсивних та емоційних реакцій, часто проявляючи гнів або злість у відповідь на стресові ситуації. Це може призвести до конфліктів у взаємодії з оточенням, а також до проблем у навчальній та соціальній діяльності. У 50% студентів рівень агресивності середній, що вказує на певні ознаки агресивних реакцій, але не на їх постійну присутність. у 28% студентів виявлено низький рівень агресивності, що свідчить про їх здатність контролювати свої емоції і уникати конфліктних ситуацій.

Зазначимо, що здобуті результати свідчать про різноманітність психічних станів серед студентів, що потребує індивідуального підходу до їх підтримки і розвитку життєстійкості в умовах війни.

Узагальнення діагностованих показників за різними методиками дозволяє отримати комплексну картину здатності молоді адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати психічне здоров'я у кризових умовах, що виявляється на трьох рівнях розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війни: високому, середньому і низькому.

Зокрема, до високого рівня розвитку життєстійкості віднесено студентів із переважно високим рівнем резильєнтності за шкалою резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10), переважно високим рівнем стресостійкості за методикою стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге, переважно низькими проявами тривожності, фрустрації, ригідності і агресивності за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

До середнього рівня розвитку життєстійкості віднесено студентів із переважно середнім рівнем резильєнтності за шкалою резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10), переважно середнім рівнем стресостійкості за методикою стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге, переважно середніми проявами тривожності, фрустрації, ригідності і агресивності за методикою «Самооцінка психічних станів».

До низького рівня розвитку життєстійкості віднесено студентів із переважно низьким рівнем резильєнтності за шкалою резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10), переважно низьким рівнем стресостійкості за методикою стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге, переважно високими проявами тривожності, фрустрації, ригідності і агресивності за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

Результати діагностування рівнів життєстійкості студентів, отримані за допомогою усіх використаних методик, показано на рис. 2.8.

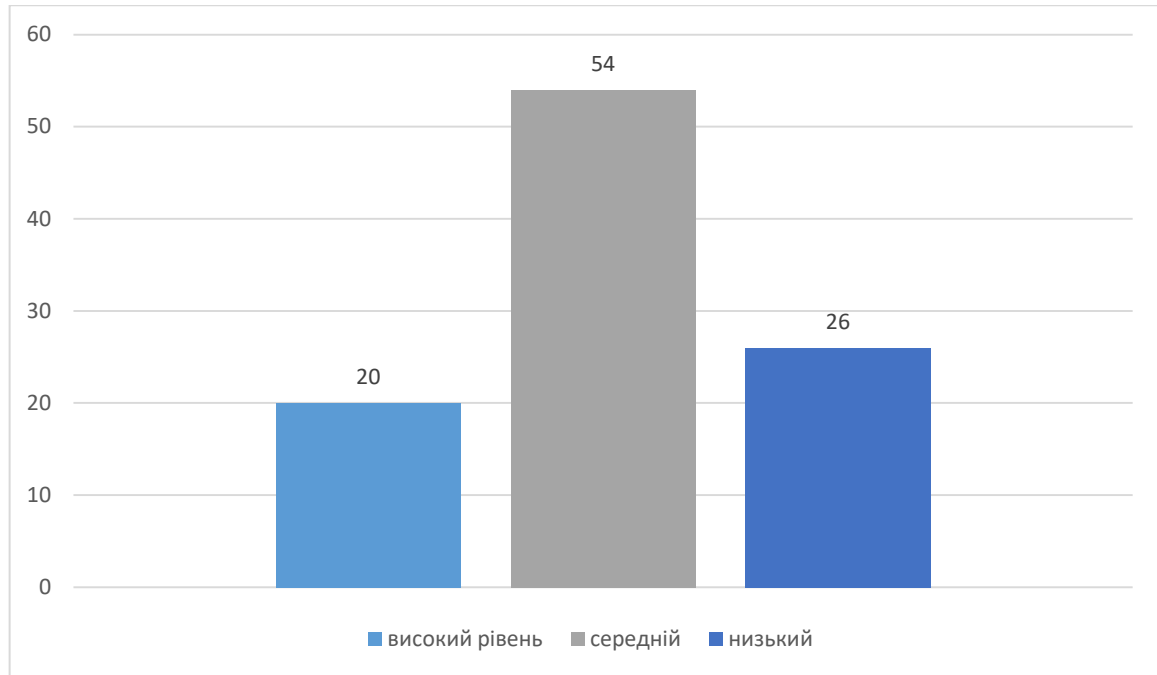


Рис. 2.8. Рівні життєстійкості студентів (%)

Студенти з високим рівнем життєстійкості (20%) демонструють здатність швидко адаптуватися до змін і ефективно справлятися з кризовими ситуаціями, такими як війна. Вони активно шукають практичні рішення проблем і прагнуть контролювати ситуацію. Ці студенти використовують свої ресурси, аналітичні здібності та попередній досвід для подолання труднощів. Вони не тільки здатні управляти емоціями в стресових ситуаціях, але й ефективно організовують час і зусилля для досягнення цілей, навіть у важких умовах. Їх адаптація до війни може проявлятися в здатності підтримувати стабільний стан, навіть при високому рівні стресу, за рахунок здатності знаходити соціальну підтримку, планувати дії та контролювати емоції. Ці студенти часто є лідерами в своїх групах, активно шукають рішення і проявляють сильну внутрішню мотивацію.

Студенти з середнім рівнем життєстійкості (54%) мають деякі труднощі в адаптації до стресу, але все ще здатні ефективно справлятися з багатьма стресовими ситуаціями. Вони можуть не завжди проявляти ініціативу, але з часом адаптуються до нових умов, використовують наявні ресурси та шукають допомогу в разі потреби. Вони можуть зберігати емоційну стійкість в умовах війни, хоча іноді переживають стрес або тривогу. Такі студенти можуть іноді відчувати потребу в перервах або часі для відновлення, але здатні справлятися з

проблемами за допомогою підтримки друзів чи близьких. Вони можуть бути більш вразливими до тривалих стресових навантажень, але загалом справляються з кризовими ситуаціями.

Студенти з низьким рівнем життєстійкості (26%) стикаються з серйозними труднощами в адаптації до стресових ситуацій, таких як війна. Їх здатність до подолання труднощів є обмеженою, вони часто відчують безпорадність і важко контролюють свої емоції в умовах стресу. Вони можуть уникати або ігнорувати проблеми, що призводить до погіршення ситуації з часом. Такі студенти можуть відчувати емоційну напругу, депресію, тривожність, що значно знижує їх здатність до ефективної адаптації та вирішення проблем. Вони можуть відчувати труднощі в знаходженні ресурсів для подолання кризових ситуацій і часто шукають соціальну підтримку, проте це може бути не завжди достатнім для ефективного подолання стресу.

Констатуємо, що студенти з високим рівнем життєстійкості активно працюють над подоланням стресу і вирішенням проблем, а також демонструють емоційну стабільність і відновлюють сили навіть після великих навантажень. Студенти із середнім рівнем життєстійкості можуть пристосовуватися до нових умов, але їх здатність до відновлення та емоційної регуляції може бути не настільки сильною в умовах постійного стресу. Ті ж, хто має низький рівень життєстійкості, можуть бути значно вразливішими до кризових ситуацій, таких як війна, і потребують більшої підтримки для збереження психічного здоров'я. Різноманітні стратегії адаптації до стресу, включаючи пошук підтримки, емоційну регуляцію, уникання проблем і активне вирішення ситуацій, впливають на рівень життєстійкості. В умовах війни ці стратегії можуть бути різними, залежно від індивідуальних особливостей студентів і їх здатності пристосовуватися до надзвичайних ситуацій.

Отже, результати дослідження життєстійкості студентської молоді в умовах війни показали, що здатність до адаптації в таких екстремальних ситуаціях значною мірою залежить від індивідуальних особливостей, попереднього досвіду та наявності соціальної підтримки. Більшість студентів продемонстрували середній рівень життєстійкості, що проявляється у здатності

адаптуватися до нових умов, однак деякі студенти мають труднощі в емоційній регуляції та вирішенні проблем. Окремі студенти з низьким рівнем стійкості виявили проблеми з управлінням стресом. У зв'язку з цим, важливо вжити заходів для корекції життєстійкості серед студентської молоді. Цього може бути досягнуто через розробку програм, спрямованих на розвиток емоційної стійкості та навичок подолання стресу, що включають як групову, так і індивідуальну підтримку. Це дозволить студентам не лише зберегти свою психічну стійкість у кризових ситуаціях, а й набути важливих навичок для подальшого розвитку.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ ТА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Програма розвитку життєстійкості студентів в умовах війни

Розробка програми розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війни є важливим кроком у підтримці психічного здоров'я та адаптації молодих людей до кризових ситуацій. В умовах війни студенти стикаються з численними стресовими факторами: страх за життя та безпеку, зміни у навчальному процесі, втрати близьких та звичних умов життя, соціальна ізоляція та невизначеність щодо майбутнього. Усе це створює надзвичайно високий рівень психологічного навантаження, що може призвести до розвитку стресових розладів, депресії та тривожних розладів. Водночас, війна є потужним стресогенним фактором, і саме в цей період виникає потреба у спеціалізованих заходах, які б допомогли молоді не лише впоратися з викликами, а й зміцнити свою здатність до адаптації.

Мета програми – розвиток життєстійкості студентської молоді в умовах війни, що дозволяє їй ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психічне здоров'я та емоційну стійкість, забезпечити здатність до подолання труднощів, збереження мотивації та оптимізму у складних обставинах.

Завдання програми:

1. Оцінка рівня життєстійкості серед студентів – визначення ступеня стійкості студентів до стресу, їхніх стратегій копіngu, рівня стресостійкості та соціальної адаптації в умовах війни.

2. Розвиток навичок емоційної регуляції – навчання студентів ефективним технікам управління емоціями, зниження стресу та тривожності, формування здатності зберігати емоційну рівновагу в умовах постійної невизначеності.

3. Навчання стратегіям подолання стресових ситуацій – розвиток копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем, емоційне регулювання, а також використання соціальної підтримки для зниження впливу стресових факторів.

4. Підвищення соціальної підтримки та взаємодії серед студентів – створення середовища, в якому вони можуть обмінюватися переживаннями, отримувати емоційну підтримку та допомогу від одногрупників і викладачів.

5. Розвиток навичок адаптації до змін та невизначеності – навчання студентів гнучкості мислення, переосмислення стресових ситуацій, пошуку нових можливостей для розвитку в умовах війни.

6. Зміцнення особистісної стійкості та впевненості у майбутньому – формування у студентів впевненості у своїх силах, розвитку оптимістичного погляду на майбутнє, здатності бачити можливості в умовах труднощів.

7. Забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультацій – створення механізмів надання студентам психологічної допомоги, організація тренінгів, консультацій та психотерапевтичних сеансів для тих, хто переживає особливо важкі стресові стани.

8. Пропагування здорового способу життя та психологічного здоров'я – формування у студентів навичок підтримки фізичного та психічного здоров'я через заняття спортом, медитацію, здорове харчування та відпочинок.

9. Моніторинг ефективності програми – оцінка результатів через опитування, тести та інтерв'ю для коригування методів і стратегій в разі потреби, забезпечення максимальної ефективності розвитку життєстійкості.

10. Створення ресурсу для саморозвитку та самодопомоги – надання інструментів для самостійного розвитку та підтримки власної стійкості до стресу після завершення програми, включаючи ресурси для самодопомоги.

Вважаємо, що реалізація цих завдань програми дозволить студентській молоді не тільки пережити кризові умови війни, але й вийти з них більш сильними, впевненими у собі та здатними до подолання будь-яких труднощів.

Охарактеризуємо принципи побудови програми розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війни:

1. Індивідуалізація: програма враховує індивідуально-психологічні особливості студентів, їх переживання, рівень стресостійкості та попередній досвід переживання стресових ситуацій. Підхід до кожного студента має бути

гнучким і адаптованим відповідно до його потреб, що дозволить забезпечити найбільшу ефективність програми для кожного учасника.

2. Цілісність: програма має комплексно охоплювати аспекти особистісного розвитку студента – емоційний, когнітивний, соціальний. Вона має включати вправи та техніки, що розвивають не тільки психологічну стійкість, але й фізичне здоров'я, соціальну підтримку, емоційну регуляцію та когнітивну гнучкість.

3. Принцип інклюзивності: враховуючи різні життєві ситуації студентів, програма має бути доступною для усіх студентів. Важливо забезпечити рівний доступ до підтримки та розвитку життєстійкості для кожного учасника.

4. Гнучкість і адаптивність: програма повинна бути гнучкою, адаптуватися до змінних умов війни. Зміни в довкіллі, непередбачуваність ситуацій в умовах війни вимагають постійного коригування підходів, методів і стратегій. Гнучкість програми дозволяє оперативно реагувати на нові виклики та потреби студентів.

5. Акцент на ресурси та сильні сторони: важливо, щоб програма фокусувалася не лише на зменшенні впливу стресу, а й на розвитку внутрішніх ресурсів студентів, які можуть допомогти їм долати труднощі. Розвиток таких якостей, як впевненість у собі, оптимізм, здатність до самопідтримки та самоорганізації, допомагає формувати у студентів стійкість до стресу.

6. Принцип підтримки та спільності: програма повинна створювати середовище підтримки, де студенти можуть взаємодіяти між собою, ділитися своїм досвідом, отримувати емоційну підтримку та допомогу однолітків. Соціальна підтримка має важливе значення в процесі розвитку життєстійкості, оскільки вона дозволяє студентам відчувати себе не самотніми в умовах війни.

7. Принцип розвитку навичок адаптації: програма повинна включати вправи та тренінги, які допомагають розвивати здатність до гнучкого реагування на стресори, зміни у житті та навколишньому середовищі, а також навчати стратегій подолання труднощів.

8. Поступовість та послідовність: процес розвитку життєстійкості має бути поступовим і поетапним. Програма повинна включати різні етапи, починаючи з базових навичок управління стресом і закінчуючи більш складними техніками

розвитку внутрішніх ресурсів і соціальних взаємодій. Також важливо, щоб кожен етап програми відповідав рівню розвитку студентів.

9. Навчання через практику: розвиток життєстійкості неможливий без практичного досвіду. Програма повинна включати не тільки теоретичні заняття, але й практичні вправи, тренінги, рольові ігри, ситуаційні вправи, які дають студентам можливість застосувати здобуті знання і навички у реальних стресових ситуаціях.

10. Принцип емоційної підтримки: в умовах війни особливу увагу потрібно приділяти емоційній підтримці студентів. Стресові ситуації, тривога, страх можуть послаблювати здатність до адаптації. Програма має включати заходи для надання психологічної підтримки, організації простору для емоційного самовираження та зниження емоційної напруги через різні методи.

11. Принцип доступності та інтеграції: програма повинна бути доступною для широкого кола студентів, включаючи різні соціальні групи. Крім того, важливо інтегрувати програму розвитку життєстійкості в загальний освітній процес, щоб забезпечити її сталість та зручність для учасників [4; 42; 56].

Застосування цих принципів у побудові програми розвитку життєстійкості дозволить студентам не лише ефективно адаптуватися до складних умов війни, але й стати більш стійкими, здатними до подолання майбутніх викликів, зберігаючи своє психічне здоров'я та емоційну рівновагу.

Охарактеризуємо етапи розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війни та реалізація цих етапів під час занять програми:

1. Етап самоусвідомлення та самооцінки поточного стану розвитку життєстійкості.

На першому етапі програми важливо допомогти студентам усвідомити власний стан, свої переживання, ресурси та рівень стресу, з яким вони стикаються в умовах війни. Самоусвідомлення є основою для розвитку життєстійкості, оскільки воно дозволяє студентам зрозуміти свої емоційні та психологічні реакції на стресори. Для цього передбачено проведення тренінгів з емоційної самооцінки, де студенти зможуть виявити рівень своєї тривожності, стресу та іншої емоційної напруги, використання методик, що допомагають

зрозуміти власні переживання, таких як опитувальники тривожності, стресостійкості, копінг-стратегій (наприклад, методика CISS), індивідуальні вправи для відстеження власного психологічного стану, таких як ведення щоденника емоцій або використання технік усвідомленості (майндфулнес).

2. Етап розвитку емоційної регуляції та контролю стресу.

Другий етап включає формування навичок емоційної регуляції, що дозволяють студентам справлятися з емоційними реакціями на стресові фактори. Це важливий етап для зміцнення стійкості до труднощів, що виникають у повсякденному житті та в умовах війни. Для цього передбачено використання технік релаксації та медитації, таких як дихальні вправи, м'язове розслаблення, техніки самоспостереження, вправи на розвиток самоусвідомлення та контролю емоцій (наприклад, навчання стратегіям зупинки негативних думок та заміни їх на більш конструктивні), розробка плану емоційної підтримки, включаючи фізичні вправи (спорт, йога), що допомагають знижувати рівень тривоги.

3. Етап розвитку когнітивної гнучкості та адаптації.

Третій етап передбачає розвиток здатності студентів гнучко реагувати на зміни в обставинах, навчання адаптації до нових ситуацій, що виникають у складних і стресових умовах війни. Когнітивна гнучкість допомагає швидше знайти рішення у критичних ситуаціях і уникати застою у мисленні. Для цього передбачено виконання вправ на зміну перспективи та пошук альтернативних рішень для однієї й тієї ж проблеми (кейс-методи, ситуаційні вправи), розвиток навичок аналізу ситуацій і прийняття рішень у стресових умовах, де студентам надаються різні сценарії, і вони повинні прийняти оптимальні рішення, вправи з розвитку креативного мислення та знаходження нестандартних рішень для вирішення повсякденних проблем.

4. Етап соціальної підтримки та побудови соціальних взаємодій.

Умови війни створюють сильний емоційний і психологічний тиск на студентів, тому важливим етапом є розвиток навичок соціальної взаємодії та використання соціальної підтримки. Це допомагає зберігати стійкість у важких ситуаціях, зменшує відчуття ізольованості і самотності. Для цього передбачено проведення групових занять, що сприяють зміцненню міжособистісних зв'язків,

розвитку комунікативних навичок та вміння просити і надавати підтримку, навчання використанню соціальних мереж підтримки, як особистих (друзів, родини), так і групових (групи підтримки, онлайн-спільноти), розвиток навичок побудови здорових відносин в умовах стресу, техніки емпатії, активного слухання та підтримки у важких ситуаціях.

5. Етап практичного застосування та інтеграція в життя.

На цьому етапі студенти повинні реалізувати набуті навички та стратегії у повсякденному житті. Це передбачає впровадження вивчених технік у реальні стресові ситуації, розробку персональних стратегій подолання труднощів і збереження психологічної стійкості. Для цього передбачено організацію тренінгів і вправ, що симулюють реальні стресові ситуації, у яких студенти повинні застосувати набуті стратегії і прийоми подолання стресу, підтримку на етапі практичного застосування через індивідуальні консультації або групові зустрічі, де студенти можуть поділитися досвідом, обговорити труднощі та коригувати стратегії, використання елементів рефлексії, щоб студенти могли аналізувати, як вони застосовували стратегії в реальному житті і що можна покращити в майбутньому.

6. Етап підтримки та закріплення результатів.

Після завершення основних етапів програми важливо підтримувати досягнуті результати та забезпечити їхнє закріплення. Це включає в себе продовження тренувань та підтримку студентів у їхніх зусиллях з підтримки стійкості в умовах війни. Для цього передбачено організацію регулярних зустрічей та підтримуючих груп, де студенти можуть обмінюватися досвідом і отримувати допомогу у разі виникнення нових стресових ситуацій, підтримку через онлайн-ресурси, які дозволяють студентам взаємодіяти між собою та отримувати поради з розвитку життєстійкості, проведення додаткових занять і майстер-класів для підтримки і розвитку набутих навичок життєстійкості.

Форми, методи і прийоми роботи, спрямовані на розвиток життєстійкості студентської молоді в умовах війни, є важливими інструментами програми. Одна з основних форм роботи – це групові заняття, які створюють простір для спільного обговорення проблем, обміну досвідом і навчання на основі

колективного досвіду. Така форма роботи дозволяє студентам відчувати підтримку однолітків, що є важливим для розвитку соціальної стійкості і підвищення рівня життєстійкості. Заняття включають вправи з розвитку емоційної гнучкості, стресостійкості та технік подолання труднощів. Прийоми роботи під час таких занять можуть включати рольові ігри, що моделюють стресові ситуації, в яких студенти мають застосовувати навички життєстійкості, приймати важливі рішення. Також можуть використовуватися інтерактивні вправи («мозковий штурм») для пошуку різних варіантів вирішення проблем у складних ситуаціях, що тренує гнучкість мислення і здатність приймати нестандартні рішення. Крім того, групові дискусії дозволяють студентам обговорювати свої переживання, ділитися стратегіями подолання стресу та підтримувати одне одного.

Індивідуальні консультації є ще однією важливою формою роботи, яка дає можливість працювати з особистими переживаннями студентів, тривожністю та іншими емоційними труднощами. Під час індивідуальних консультацій студенти отримують персоналізовану підтримку та стратегії для розвитку своєї життєстійкості. Консультації можуть охоплювати обговорення особистих стресових ситуацій, допомогу у розробці конкретних планів для подолання труднощів, а також навчання методам самопідтримки і емоційного регулювання.

Методи тренінгової роботи:

1. Презентаційні методи: методи вербальної та невербальної презентації, що допомагають посилити сприймання теоретичних та практичних аспектів програмних тем. Вони сприяють глибшому осмисленню учасниками змісту та можливості застосування навичок в реальному житті.

2. Психотехнічні методи: допомагають створити комфортну і підтримуючу атмосферу в групі, зменшити емоційне напруження, покращити сприйняття навколишнього світу та розвинути комунікативні здібності. Ці методи сприяють формуванню психологічної безпеки учасників під час тренінгів.

3. Дискусійні методи: під час занять учасники можуть обговорювати реальні життєві ситуації, що виникають в умовах війни, а також аналізувати свої переживання та досвід. Це дозволяє побудувати взаєморозуміння, набути нових ідей та перспектив для подолання труднощів.

4. Методи зворотного зв'язку: дозволяють отримувати оцінки та відгуки від учасників щодо процесу тренінгу, ефективності методів та роботи тренерів. Оцінка допомагає коригувати програму, робити її більш адаптованою та ефективною для потреб студентів.

Серед методів, що використовуються під час реалізації програми розвитку життєстійкості, важливою є когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає студентам змінити негативні мислення та реакції на стресові ситуації. КПТ дозволяє студентам навчитися бачити ситуацію під іншим кутом, розпізнавати і зменшувати вплив деструктивних думок і емоцій. Використання таких методів, як рефреймінг (переформулювання ситуації) і когнітивне моделювання, дає студентам інструменти для більш ефективного реагування на стрес.

Не менш важливою є також робота з фізичними техніками релаксації та mindfulness (усвідомленість). Вказані методи допомагають студентам відновлювати внутрішній баланс, регулювати емоції і зменшувати фізіологічну напругу, викликану стресовими ситуаціями. Заняття з релаксації, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, техніки візуалізації, дають змогу знижувати рівень стресу і тривожності, покращують здатність фокусуватися на завданнях і приймати адекватні рішення в умовах невизначеності.

Загалом, вважаємо, що поєднання групових тренінгів, індивідуальних консультацій, методів когнітивно-поведінкової терапії та технік релаксації і mindfulness є ефективним підходом до розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війни, дозволяючи їм краще адаптуватися до стресових ситуацій, підвищувати свою емоційну стабільність і здатність долати труднощі.

Вважаємо, що перелічені форми і методи роботи сприяють розвитку життєстійкості, допомагають студентам краще розуміти себе та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями в умовах війни, формуючи в них навички саморегуляції, соціальної підтримки та гнучкості.

3.2. Апробація ефективності програми розвитку життєстійкості студентів в умовах війни

Програма розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війни складається з 10 занять, кожне з яких має свою мету та завдання, спрямовані на підвищення стійкості до стресу та адаптації до складних умов війни. Детальні розробки занять наведено у Додатку А, тому коротко охарактеризуємо зміст і особливості кожного заняття.

Заняття 1 починається з теми «Знайомство», де головною метою є розвиток комунікативних навичок, зокрема вміння презентувати себе, встановлювати комфортні міжособистісні зв'язки та виражати свої емоції, не порушуючи гідності інших. Першою вправою є «Вітаю! Це Я!», під час якої учасники по черзі представляються, виражаючи свої емоції, що дозволяє зняти напругу та допомагає створити атмосферу відкритості. Друге завдання – групова дискусія «Що для вас означає життєстійкість?», де кожен ділиться своїм розумінням цього поняття, а тренер пояснює важливість розвитку навичок життєстійкості.

Заняття 2 присвячене темі «Моя рослина», де студентам пропонують за допомогою метафори рослини оцінити свої ресурси для подолання стресу, визначити свою стійкість і гнучкість. Під час вправи «Моя рослина» учасники малюють рослину, яка символізує їхній поточний емоційний стан. Також проводиться інтерактивна гра «Криза на горизонті», де студенти повинні спільно розподілити свої ресурси для вирішення кризової ситуації. Заключною частиною є рефлексія, під час якої учасники обговорюють, що вони дізналися про свої ресурси для адаптації до стресових ситуацій.

Заняття 3, на тему «Це Я!», зосереджене на самопрезентації та самопізнанні. Студенти створюють колаж, що відображає їхню особистість, інтереси та сильні сторони, а також обговорюють свої «суперсили» – те, що допомагає їм долати труднощі. Під час вправи учасники навчаються виражати свою впевненість і приймати свої сильні якості. В кінці заняття проводиться рефлексія, як вони можуть використовувати ці ресурси в складних ситуаціях.

Заняття 4 розкриває важливість розуміння власних меж через вправу «Коло мого контролю», де учасники визначають, що вони можуть змінити в своєму

житті, а що – ні. Важливу роль відіграє групова дискусія, де студенти обговорюють, як зменшити стрес, приймаючи ситуації, які вони не можуть змінити. Також включена вправа «П'ять пальців», що допомагає зосередитися на важливих аспектах життя. Завершується заняття вправою на зосередженість «Момент тут і зараз», де учасники практикують увагу до поточного моменту.

Заняття 5 з темою «Мої межі контролю. Як зменшити тривогу в умовах війни» дає студентам інструменти для зниження рівня тривоги та фокусування на тому, що вони можуть контролювати. Виконуються вправи на визначення кола контролю, а також методика «Три питання», що допомагає зосередитися на своїх емоціях і потребах. В кінці учасники рефлексують над своїми відчуттями і можливими змінами у поведінці для зменшення тривоги.

Заняття 6 на тему «Як зберігати емоційний баланс в умовах стресу» навчає студентів розпізнавати емоції і правильно з ними працювати. Під час вправи «П'ять пальців» студенти зосереджуються на позитивних аспектах свого життя, що допомагає підтримувати емоційний баланс навіть у складних ситуаціях. Вправа «Емоційний щоденник» дає змогу студентам практикувати емоційну саморегуляцію, а в кінці учасники обговорюють свої стратегії роботи з емоціями.

Заняття 7 з теми «Соціальна підтримка і взаємодія в умовах стресу» зосереджене на розвитку навичок пошуку соціальної підтримки. Вправа «Танок підтримки» допомагає учасникам визначити людей, які можуть їх підтримати в кризових ситуаціях, а методика «Шукаємо підтримку» сприяє усвідомленню важливості соціальних зв'язків. Заключна частина займається рефлексією щодо важливості підтримки в умовах війни та стресу.

Заняття 8 «Розумова гнучкість: альтернативні погляди на ситуацію» навчає студентів використовувати переформулювання ситуацій (рефреймінг) для зменшення стресу. Студенти практикують зміну свого сприйняття стресових ситуацій, знаходячи можливості навіть у складних умовах. В кінці групи створюють список позитивних думок для різних стресових ситуацій.

Заняття 9, на тему «Мої ресурсні опори в складні моменти», фокусується на пошуку та використанні ресурсів, що підтримують емоційний стан. Вправа «Скринька щастя» дозволяє учасникам зібрати речі, які підвищують їхній

настрій. У рамках групової дискусії студенти обговорюють, як використовувати ці ресурси для підтримки емоційного здоров'я. Завершується заняття вправою «Танок підтримки», де учасники уявляють себе в колі підтримки з близькими.

Заняття 10, на тему «Стратегії ефективної взаємодії з оточенням: допомога через спілкування», фокусується на розвитку навичок ефективної комунікації для підтримки взаємодії з оточенням і збереження емоційної стійкості в умовах стресу та війни. Заняття спрямоване на те, щоб навчити студентів правильно звертатися за підтримкою та надавати допомогу іншим через спілкування. Основні вправи включають рольову гру, де учасники практикують активне слухання і висловлення емоційної підтримки, а також обговорення стратегій звернення за допомогою до різних джерел підтримки, таких як родина, друзі, психологи та організації. Окрім цього, студенти складають «Карту ресурсів», яка допомагає визначити доступні джерела підтримки в умовах кризових ситуацій. Заняття включає групову дискусію, як ефективно використовувати свої ресурси підтримки, а також рефлексію, що дозволяє студентам оцінити, як вони можуть краще звертатися за підтримкою та допомагати іншим.

Результати повторного діагностування рівнів життєстійкості студентів, отримані за допомогою усіх використаних методик, показано на рис. 3.1.

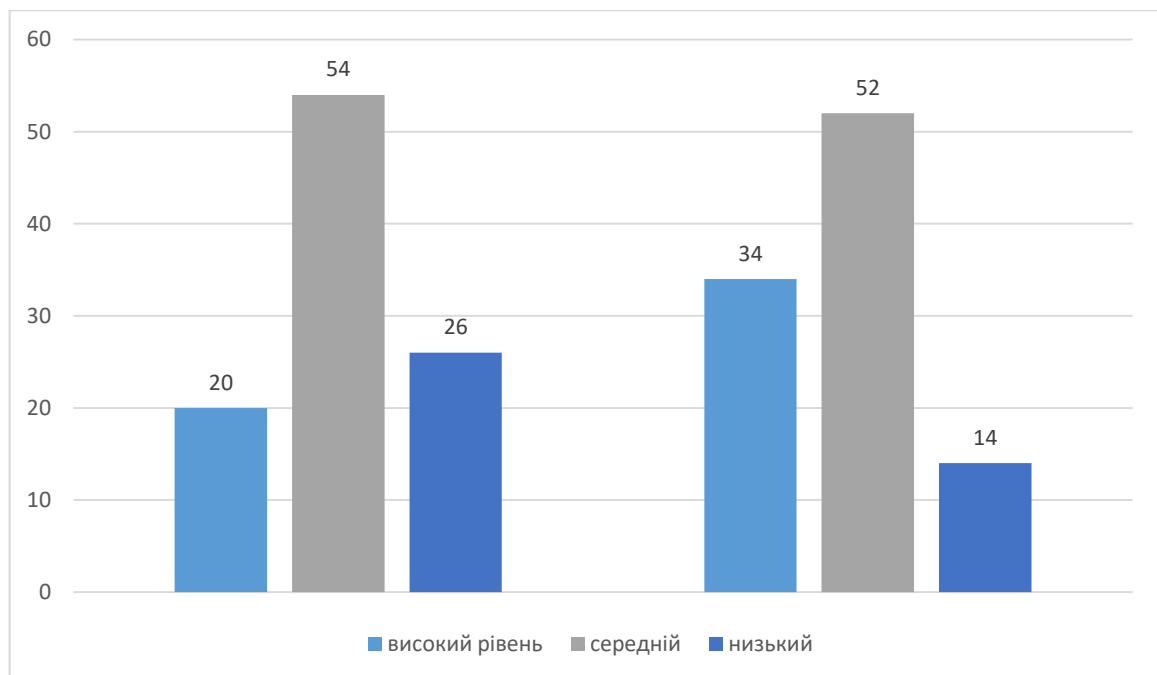


Рис. 2.8. Рівні життєстійкості студентів (2 зріз, %)

Як бачимо, збільшилася кількість студентів з високим рівнем життєстійкості (34%, було 20%), вони демонструють здатність швидко адаптуватися до змін і ефективно справлятися з кризовими ситуаціями, такими як війна. Ці студенти використовують свої ресурси, аналітичні здібності та попередній досвід для подолання труднощів. Вони не тільки здатні управляти емоціями в стресових ситуаціях, але й ефективно організовують час і зусилля для досягнення цілей, навіть у важких умовах. Незначно зменшилася кількість студентів з середнім рівнем життєстійкості (52%, було 54%), які мають деякі труднощі в адаптації до стресу, але все ще здатні ефективно справлятися з багатьма стресовими ситуаціями. Вони можуть не завжди проявляти ініціативу, але з часом адаптуються до нових умов, використовують наявні ресурси та шукають допомогу в разі потреби. Вони можуть зберігати емоційну стійкість в умовах війни, хоча іноді переживають стрес або тривогу. Кількість студентів з низьким рівнем життєстійкості істотно зменшилася (14%, було 26%).

Отже, програма розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війни, спрямована на підвищення емоційної стійкості та психічного здоров'я студентів в умовах стресу, кризових ситуацій і соціальних потрясінь, викликаних війною, показала свою ефективність. На заняттях програми у студентів розвинулися вміння адаптуватися до складних умов, ефективно справлятися з емоційними навантаженнями, знижувати рівень стресу, а також підтримувати психічне здоров'я в умовах війни. Важливість програми полягає в тому, що вона допомогла молодим людям зберігати емоційну стійкість у умовах війни, що має безпосередній вплив на їх здатність до навчання, роботи та соціальної адаптації.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне й емпіричне обґрунтування соціально-психологічних чинників розвитку життєстійкості особистості в умовах війни дало змогу зробити такі висновки.

1. Визначено основні наукові підходи до вивчення життєстійкості особистості в зарубіжній і вітчизняній психології. Життєстійкість визначено як здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, подолати труднощі, відновлюватися після пережитих криз або травм та зберігати або відновлювати своє психологічне благополуччя. Життєстійкість передбачає не лише здатність справлятися з негативними впливами, а й можливість позитивного розвитку в складних умовах. Це також включає в себе розвиток навичок подолання стресу, пошук ресурсів для вирішення проблем і підтримку здорових стратегій адаптації. Вивчення життєстійкості особистості в психології проходило через кілька етапів: від початкового феноменологічного вивчення до глибоких теоретичних і практичних досліджень, які охоплюють як індивідуальні характеристики, так і зовнішні умови, що сприяють адаптації і психологічному зростанню після травм. Цей процес демонструє зростаюче розуміння того, що не лише фактори ризику, але й захисні чинники можуть визначати результат пережитих стресів і впливати на розвиток особистості.

2. Виявлено психосоціальні і вікові передумови розвитку життєстійкості у студентському віці. Студентський вік характеризується інтенсивним розвитком особистості, пошуком власної ідентичності та життєвих орієнтирів. Водночас цей період є часом значних змін, що супроводжуються стресовими ситуаціями, такими як академічні навантаження та соціальні виклики. Вікові передумови, зокрема процес самопізнання та формування емоційного інтелекту, створюють умови для розвитку життєстійкості, яка допомагає справлятися з життєвими труднощами. Соціальні фактори, такі як підтримка родини, друзів і наставників, а також наявність позитивних міжособистісних стосунків, є ключовими для зміцнення психічної стійкості. Пошук мети і сенсу життя, розвиток адаптивних стратегій і здатність студентів до саморегуляції також сприяють формуванню

життєстійкості. Усі ці фактори взаємодіють, створюючи сприятливі умови для підвищення стійкості до стресу та розвитку особистісного потенціалу.

3. Охарактеризовано чинники розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війн. Серед зовнішніх чинників виділено психологічну та соціальну підтримку, яка забезпечує студентам відчуття безпеки та стабільності в умовах криз. Підтримка родини, друзів, викладачів та наставників допомагає зберігати впевненість і мотивує до подолання труднощів. Важливим аспектом є також залучення студентів до громадських та волонтерських ініціатив, які дають відчуття значущості та можливості зробити внесок у спільне відновлення. Водночас внутрішньоособистісні чинники (емоційний інтелект, саморегуляція, впевненість у собі, оптимізм і гнучкість мислення), є критичними для розвитку психологічної стійкості. Вказані чинники дозволяють студентам адаптуватися до швидких змін, справлятися зі стресом та підтримувати внутрішній баланс у складних ситуаціях. Розвиток навичок стрес-менеджменту, самосвідомості та мотивації сприяє збереженню психоемоційного здоров'я та підвищує здатність до ефективного вирішення психосоціальних проблем.

4. Досліджено психологічні особливості розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війни. Результати діагностування за допомогою шкали резильєнтності Коннора-Девідсона дали змогу визначити студентів із високим (10%), вищим за середній (18%), середнім (40%), нижчим за середній (20%), низьким (12%) рівнями резильєнтності, що вказує на вразливість до стресових ситуацій та труднощів. Студенти можуть відчувати значні емоційні труднощі при зіткненні з проблемами, потребуючи значної зовнішньої підтримки для відновлення психологічної рівноваги та подолання стресу.

Діагностування стресостійкості за допомогою методики стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге дало змогу виявити студентів із високим (18%), середнім (46%), низьким (24%) рівнями стресостійкості. Це означає, що вони відчують труднощі в подоланні стресу, що може призвести до витрачання ресурсів на боротьбу з негативними психічними станами.

Згідно з результатами дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, 22% студентів мають високий рівень тривожності, 54% –

середній, а 24% – низький. Рівень фрустрації виявився високим у 26% студентів, середнім у 60% та низьким у 24%. Ригідність була виявлена на високому рівні у 24%, середньому – у 56%, а низькому – у 20%. Високий рівень агресивності виявлено у 22% студентів, середній – у 50%, а низький – у 28%. Ці результати дають змогу охарактеризувати емоційно-психічний стан студентів в умовах війни, зокрема, їх рівень стресостійкості та адаптаційних можливостей.

Результати діагностування домінуючих копінг-стратегій за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» показали, що 30% студентів використовують проблемно-орієнтований копінг, 38% – емоційно-орієнтований копінг, 22% – копінг, орієнтований на уникнення, 6% – стратегію пошуку соціальної підтримки і 4% – стратегію відволікання. Хоча це допомагає зменшити стрес, останні стратегії не завжди призводять до вирішення проблеми.

Узагальнення діагностованих показників за різними методиками дало змогу визначити три рівні розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війни: високий (20%), середній (54%) і низький (26%). Виявлено 13 студентів, здатність яких до подолання труднощів є обмеженою, вони часто відчують безпорадність і важко контролюють свої емоції в умовах стресу. Вони можуть уникати або ігнорувати проблеми, що призводить до погіршення ситуації. Такі студенти можуть відчувати емоційну напругу, депресію, тривожність, що значно знижує їх здатність до ефективної адаптації та вирішення проблем. Вони можуть відчувати труднощі в знаходженні ресурсів для подолання кризових ситуацій.

5. Розроблено програму розвитку життєстійкості студентської молоді, спрямовану на підвищення емоційної стійкості та психічного здоров'я в умовах стресу, кризових ситуацій і соціальних потрясінь, викликаних війною. Завдання програми полягають у розвитку вміння студентів адаптуватися до складних умов, ефективно справлятися з емоційними навантаженнями, знижувати рівень стресу, а також підтримувати психічне здоров'я в умовах війни. Програма включає вправи та методики, які навчають студентів важливим стратегіям: активне слухання, підтримка оточення через ефективне спілкування, управління стресом, саморегуляція емоцій, використання ресурсів підтримки (особистих, соціальних і психологічних). Розвиток життєстійкості дозволяє студентам краще

справлятися з тиском, зберігати психічну рівновагу та знаходити способи допомоги собі і оточенню у складні часи. Це допомагає сформувати підтримку і взаємодопомогу серед студентської молоді в умовах кризи. Психологічні рекомендації для студентів із розвитку життєстійкості в умовах війни зосереджені на важливості збереження внутрішньої стійкості, адаптивності та емоційного балансу у складних ситуаціях. Вони охоплюють широке коло різних аспектів, починаючи від розвитку здатності адаптуватися та приймати зміни, і до підтримки моральних цінностей та соціальних зв'язків.

Перспективами дослідження можна визначити апробацію програму розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах війни, а також відповідні психологічні рекомендації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження життєстійкості. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. №5 (58). С. 5-13.
2. Андропова М. Оцінка стресостійкості з метою використання в системі професійного відбору. *Наука і освіта*. 2016. №1-2. С. 89-90.
3. Асонов Д., Хаустова О.. Розвиток концепції життєстійкості в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. №4 (4). С. 26-29.
4. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Харків : НУЦЗУ, 2015. 320 с.
5. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпро : ДНУ, 2020. 244 с.
6. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. №11(2). С. 19-28
7. Білова М. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі фахівців стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 20 с.
8. Блінов О. А. Прояви посттравматичних стресових розладів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. Костюка НАПН України*. 2013. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 32. С. 15–20.
9. Божок Н. Психологічні особливості студентського віку. *Психологія особистості*. 2013. № 1 (4). С. 187-194.
10. Болотова О. М. Резильєнтність як риса, резильєнтність як процес: третій шлях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Суми, 28 лютого – 1 березня 2019 р.). Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. С. 16-20.

11. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
12. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
13. Вовк М.В. Особливості переживання фрустраційних ситуацій в студентському віці. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. № 19. С. 118-124.
- 13а. Гірняк А., Павлишин Ю. Поняття про норму як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Вітакультурний млин*. 2011. Модуль 14. С. 67-71.
14. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
15. Дикун В. Г. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. №1 (38). С. 43-47.
16. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 55-61.
17. Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2022/2023 навчальному році. URL : <https://sqe.gov.ua/wpcontent/uploads/2023/04/yakist-osvity-v-umovah-viyny-web-3.pdf>.
18. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
19. Зелінська Я. Саморегуляція поведінки у стресових ситуаціях. *Соціальна психологія*. 2011. № 5. С. 67-75.
20. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
21. Калашникова О. Особливості стресостійкості особистості. *Педагогіка і психологія*. 2009. №8. С. 73-75.
22. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. реком. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

- 23.Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів : монографія. Ізмаїл : ІДГУ, 2020. 406 с.
24. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2021. № 9. С. 110-113.
- 25.Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 46 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>.
- 26.Коломієць Л. І. Психологічні особливості самоактуалізації осіб студентського віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 70-81. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_3_9.
- 27.Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 18, Том 2. С. 10-13.
- 28.Корольчук М., Крайнюк В., Косенко А. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. Київ : Інкос, 2012. 272 с.
- 29.Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2014. 400 с.
- 30.Крайнюк В. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
- 31.Крайнюк В. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. Київ : КВГІ, 2002. 297 с.
- 32.Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22-28.
- 33.Кузнєцова Л.М. До проблеми копінгу у життєдіяльності сучасного студента. *Сучасна психологія : теорія і практика : матер. II Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Івано-Франківськ, 6–7 травня 2016 р.). Херсон : Гельветика, 2016. С. 98-102.
- 34.Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : підручник. Київ : ЦУЛ, 2018. 328 с.

- 35.Лазос Г. П. Життєстійкість : концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 26-64.
- 36.Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія. Київ : Оріяни, 2001. 240 с.
- 37.Макаренко О., Голубєва М. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*. 2010. № 2. С. 18-27.
- 38.Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс, 2022. 215 с.
- 39.Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін. ; за ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
- 40.Милославська О.В., Богдановський С.О. Життєстійкість як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності*. Том 34 (73) № 1 2023. С. 197-202.
- 41.Михайлець А., Мітлош А. Особливості переживання психологічної кризи в осіб студентського віку. *Актуальні проблеми загальної та соціальної психології*. Луцьк, 2016. Вип. 3. С. 70-72.
- 42.Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг : підруч. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2011. 252 с.
- 43.Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ЛДУВС, 2015. 324 с.
- 44.Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.
- 45.Організація діяльності закладів освіти в умовах воєнного стану : навч.-метод. посіб. / упоряд. : Фіданян О.Г., Войцехівський М.Ф., Івашньова С.В. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2022. Порадник III : з досвіду роботи освітян міста Києва. 600 с.

46. Освіта України в умовах воєнного стану : інноваційна та проектна діяльність : науково-методичний збірник / за ред. С.М. Шкарлета. Київ-Чернівці : Букрек, 2022. 140 с.
47. Освіта і наука України в умовах воєнного стану : виклики, розвиток, повоєнні перспективи : інформаційно-аналітичний збірник / Міністерство освіти і науки України. Київ, 2023. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2023/22.08.2023/Inform-analytic.zbirn-Osvita.v.umovah.voyennogo.stanu-vykl.rozv.povoyen.perspekt.22.08.2023.pdf>.
48. Освіта України в умовах воєнного стану : управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти : збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції (25 жовтня 2022 р.). Київ : Інститут освітньої аналітики, 2022. 360 с.
49. Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (3 травня – 13 червня 2022 р.) / за ред. О. В. Дикого. Одеса : Гельветика, 2022. 504 с.
50. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
51. Особистість, суспільство, війна : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. 265 с.
52. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / Т. Семігіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова, О. Тесленко. Київ : Наш формат, 2017. 568 с.
53. Павелків Р.В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
54. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2015. 20 с.
55. Панок В. Г. Психологічна служба : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Рута, 2012. 488 с.
56. Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. : Гірник А. М., Чернобровкіна В. А. Київ : Пульсари, 2017. 96 с.

57. Підготовка старшокласників до життєдіяльності у відкритому суспільстві: навчально-методичний посібник / Л.В. Канішевська, Л.В. Кузьменко, С.О. Свириденко та ін. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 336 с.
58. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
59. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навчально-методичний посібник. Суми : Університетська книга, 2009. 442 с.
60. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні : лист МОН № 1/3737-22 від 29.03.2022р. <https://mon.gov.ua/ua/npra/pro-zabezpechennya-psihiologichnogo-suprovodu-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-voyennogo-stanu>.
61. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти : методичний посібник / упоряд. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
62. Психологічна безпека особистості : міжнародна колективна монографія / за ред. І. В. Волженцевої. Переяслав : БрДУ, 2021. 890 с.
63. Психологічна енциклопедія : посібник / авт.-упоряд. О. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
64. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
65. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Черно-бровкін та ін. ; за ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
66. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 23 с.
67. Розвиток життєстійкості здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : методичні рекомендації / уклад. Г. Афузова, В. Кротенко, Г. Найдьонова ; за ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.

- 68.Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 1. С. 148-152.
- 69.Романчук О. Витривалість у життестійкості : як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL : <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance>.
- 70.Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни : індивідуальний та національний вимір. URL : https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
- 71.Селюкова Т.В. Психологічна діагностика посттравматичних стресових розладів : курс лекцій. Харків : НУЦЗ України, 2016. 54 с.
- 72.Сідун О.Ю. Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2018. 270 с.
- 73.Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. реком. / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.
- 74.Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / за ред. Т. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
- 75.Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. реком. / за ред. Т. М. Титаренко. Київ, 2017. 38 с.
- 76.Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9. С. 314-319.
- 77.Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / за ред. В. Осьодла. Київ : НУОУ, 2019. 460 с.
- 78.Тептюк Ю. О., Сафін О. Д. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2014. №20. С. 191-197.

- 79.Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у психологічній науці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2019. №2 (39). С. 40-44.
- 80.Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Слово, 2020. 178 с.
- 81.Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.
- 82.Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни : психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2023. Т. 5. №. 19. С. 3-10.
- 83.Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху, агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНУ, 2018. 200 с.
- 83а. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Міжособистісні стосунки соціального працівника з клієнтом і бар'єри діалогічної взаємодії. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ, 15-16 берез. 2018 р. Київ, 2018. С. 222–226.
- 84.Хамініч О. М. Богучарова О. І. Психологічна резильєнтність у контексті переживання стресу лиха як особистісна здібність. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Сєверодонецьк, 2015. № 2(37). С.171-179.
85. Хамініч О. М. Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2016. Вип. 6, Том 2. С. 160-165.
- 86.Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови життестійкості педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта : теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. Вип. 38 (2). С. 83-89. URL : <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>.
- 87.Чала О. Вплив копінг-стратегій на деструктивну конфліктність представників юнацького віку. *Педагогічна освіта : теорія і практика*.

Педагогіка. Психологія. 2010. № 2. С. 95-98. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Potip_2010_2_21.

88. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку життєстійкості особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Київ : НАПН України, Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2022. 128 с.
89. Шевченко О. Т. Психологічні особливості розвитку резильєнтності майбутніх медичних сестер у роботі з важкими соматичними хворими : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2020.
90. Шевченко О. Т. Психологічні передумови розвитку резильєнтності у медичних сестер. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. Київ: КиМУ, 2018. С. 297-313.
91. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник. Київ: Здоров'я, 2005. 120 с.
92. Яценко Т. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.
93. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. №18. P. 76-79.
94. Lifton R. The protean self: human resilience in an age of fragmentation. New York: Basic books, 2004. 186 p.
95. Luthar S.S. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2010. №71. P. 543-562.
96. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice. New York: Academic Press, 2018. 167 p.
97. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology*. 2012. № 58 (3). P. 307-321.
98. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*. 2005. №147. P. 598-611.

ДОДАТКИ

Додаток А

Взірці занять програми розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни

Заняття 1

Тема. Знайомство. Розвиток у студентів комунікаційних навичок, вміння презентувати себе та встановлювати комфортні міжособистісні зв'язки.

Мета: познайомити учасників між собою, створити атмосферу довіри та відкритості, навчити ефективно презентувати себе, виражати свої почуття та думки, не порушуючи гідності інших.

Основні вправи та ігри:

1. Техніка «Вітаю! Це Я!»

Мета: створення першої взаємодії та вираження своїх емоцій у ситуації невизначеності.

Інструкція: тренер починає тренінг, привітуючи учасників та презентуючи себе, описуючи свої почуття, емоції та переживання в умовах сьогодення. Потім учасники по черзі представляються, коротко описуючи свої емоції, почуття та думки. Це допоможе зняти напругу, познайомитися і відчувати підтримку групи.

Під час цієї вправи учасники по черзі виражають свої почуття і відчуття, зберігаючи доброзичливу атмосферу та взаємну повагу. Тренер має сприяти створенню атмосфери відкритості та безпеки.

2. Групова дискусія: «Що для вас означає резильєнтність?»

Мета: Розкрити поняття резильєнтності та поділитися думками щодо цього в групі.

Інструкція: кожен учасник ділиться своєю думкою про те, що таке резильєнтність для нього, як він її розуміє та як це проявляється у його житті.

Дискусія проводиться в форматі «круглого столу», де кожен має рівні права для висловлювання своїх думок. Тренер допомагає учасникам зрозуміти значення цього терміну і пояснює, чому саме важливо розвивати ці навички.

Заключна частина: рефлексія групи. Учасники обговорюють, як вони себе почували під час вправи, що для них було важливим у процесі знайомства.

Заняття 2

Тема. «Моя рослина». Оцінка стійкості та гнучкості в умовах стресу

Мета: навчити учасників розуміти свої ресурси для подолання труднощів та визначати, як вони реагують на стресові ситуації.

Основні вправи та ігри:

1. Техніка «Моя рослина»

Мета: Оцінка власних ресурсів через метафору рослини, розпізнавання стійкості та гнучкості.

Інструкція: учасникам пропонується намалювати рослину, яка асоціюється з їхнім теперішнім станом. Вони повинні відповісти на запитання: чи вистачає рослині сил триматися, чи є гнучкість у стеблі, чи має вона достатньо листя та квітів для розвитку.

Методика проведення: учасники малюють рослину і обговорюють її характеристики, пояснюючи, чому саме таку форму має їхня метафора. Після цього проводиться групова дискусія, де кожен учасник ділиться своїми висновками про свою здатність до адаптації та стійкості в умовах війни та стресу.

2. Інтерактивна гра «Криза на горизонті»

Мета: розвиток навичок адаптації до змін, пошук шляхів вирішення проблем у стресових умовах.

Інструкція: тренер описує кризову ситуацію (наприклад, необхідність змінити місце проживання через бойові дії). Учасники повинні розподілити свої ресурси для адаптації та знайти найкращий спосіб вирішення цієї проблеми.

Учасники працюють у малих групах і разом визначають можливі способи вирішення поставленої проблеми, використовуючи стратегії, що вимагають співпраці та адаптації.

Заключна частина: рефлексія. Що нового дізналися про свої особистісні ресурси, що можна було б покращити в поведінці у стресових ситуаціях.

Заняття 3

Тема. «Це Я!». Розвиток навичок самопрезентації та самопізнання

Мета: допомогти учасникам познайомитися з власними ресурсами, навчити презентувати себе через творчі способи.

Основні вправи та ігри:

1. Домашнє завдання: «Це Я» (Колаж)

Мета: гошук особистісних ресурсів через творчість, розвиток навичок самопрезентації.

Інструкція: учасникам пропонується створити колаж, що відображає їхню особистість: їхні унікальні риси, інтереси, цілі. Вони можуть використовувати вирізки з журналів, малюнки, кольоровий папір, стікери тощо.

Методика проведення: учасники виконують колажі вдома, після чого кожен представляє свій колаж групі, пояснюючи, які елементи вони вибрали та чому саме так. Тренер допомагає з аналізом та надає зворотний зв'язок щодо впевненості та самопрезентації.

2. Гра «Ваша суперсила»

Мета: розвиток впевненості у своїх здібностях та прийняття себе.

Інструкція: учасникам пропонується подумати про свої сильні сторони, здібності та ресурси, що допомагають їм справлятися з труднощами. Вони діляться цими «суперсилами» з групою.

Методика проведення: учасники обговорюють свої здібності, а тренер допомагає підкріпити це почуття впевненості в самих учасниках.

Заклучна частина: рефлексія: які якості вважають своїми найсильнішими, як можна використовувати ці «суперсили» в складних ситуаціях.