

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій**  
Кафедра психології та соціальної роботи

**ШАФРАНСЬКИЙ Володимир Васильович**

**Особистісні ресурси самопомоги здобувачів ЗВО в умовах військового стану**  
**/ Personal self-help resources of higher education applicants in conditions of**  
**martial law**

спеціальність: 053 – Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи ПСзм-21  
В.В. Шафранський

---

Науковий керівник  
д.психол.н., проф. О.Є. Фурман

---

Кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту:  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ А.Н. Гірняк

**ТЕРНОПІЛЬ - 2025**

## АНОТАЦІЯ

**Шафранський В.В. Особистісні ресурси самопомоги здобувачів ЗВО в умовах військового стану. Рукопис.**

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 Психологія. Західноукраїнський національний університет. Тернопіль, 2025. 52 с.

У магістерській роботі здійснене вивчення особистісних ресурсів самопомоги здобувачів в умовах військового стану. Зокрема, досліджено поняття та види особистісних ресурсів, механізми, стратегії і методи самопомоги як форми психологічного самозбереження, показано особливості життєдіяльності та стресостійкості студентів в умовах військового стану. Також проведено емпіричне дослідження особистісних ресурсів самопомоги здобувачів ЗВО й розроблено рекомендації щодо психологічного супроводу студентів у кризових умовах.

## ANNOTATION

**Shafranskyy V.V. Personal self-help resources of higher education applicants in conditions of martial law. Manuscript.**

Research for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in the specialty 053 Psychology. West Ukrainian National University. Ternopil, 2025. 52 p.

The master's thesis studies the personal resources of self-help of applicants in conditions of martial law. In particular, the concept and types of personal resources, mechanisms, strategies and methods of self-help as forms of psychological self-preservation are investigated, the features of life activities and stress resistance of students in conditions of martial law are shown. An empirical study of the personal resources of self-help of applicants to higher education institutions is also conducted and recommendations for psychological support of students in crisis conditions are developed.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1</b>	
<b>КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	
<b>ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ САМОДОПОМОГИ</b>	
<b>ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Поняття та види особистісних ресурсів	
у психологічній і соціологічній науці .....	6
1.2. Самодопомога як форма психологічного самозбереження:	
механізми, стратегії, методи .....	10
Висновки до розділу 1 .....	15
<b>РОЗДІЛ 2</b>	
<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ</b>	
<b>САМОДОПОМОГИ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО .....</b>	<b>17</b>
2.1. Особливості життєдіяльності та стресостійкості здобувачів ЗВО	
в умовах воєнного стану .....	17
2.2. Практичне вивчення психологічного здоров'я і особистісних	
ресурсів самодопомоги здобувачів .....	20
Висновки до розділу 2 .....	32
<b>РОЗДІЛ 3</b>	
<b>ПРАКТИКО ЗОРІЄНТОВАНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ</b>	
<b>ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ САМОДОПОМОГИ ЗДОБУВАЧІВ</b>	
<b>ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ .....</b>	<b>34</b>
3.1. Психопрофілактика та розвиток навичок самодопомоги	
серед здобувачів освіти .....	34
3.2. Рекомендації щодо психологічного супроводу студентів	
у кризових умовах .....	40
Висновки до розділу 3 .....	43
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>45</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>48</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Безпрецедентна за масштабами та тривалістю військова агресія спричинила хронічну психосоціальну кризу у суспільстві, ставлячи перед системою вищої освіти України завдання не лише всебічно підтримувати академічний процес, а й повновагомо забезпечувати ментальне благополуччя та психологічну стійкість молодого покоління. Студенти, як соціально-демографічна група, є особливо вразливими до дії травматичних чинників, оскільки криза накладається на природні завдання вікового розвитку, котрі пов'язані із самовизначенням та становленням ідентичності. Постійна загроза, вимушене переміщення, втрата звичного соціального довкілля, дистанційне навчання та невизначеність майбутнього призводять до зростання показників тривожності, депресії, аж до ПТСР та академічної дезадаптації. У ситуації, коли зовнішня професійна допомога часто є доволі обмеженою, уривчастою або недостатньо доступною, здатність до самопомоги постає ключовим механізмом виживання, адаптації та збереження психічного здоров'я. Необхідно не просто надавати допомогу, а й навчати студентів самим користуватися ефективними інструментами саморегуляції, самоконтролю та самопідтримки, які дозволять самостійно протистояти дистресу та підтримувати власну функціональність. Від того, наскільки ефективно здобувачі зможуть мобілізувати свої внутрішні резерви (когнітивні, емоційні, вольові, ціннісно-сміслові), залежить їхня особистісна резильєнтність, успішність навчання, і, зрештою, майбутній потенціал відновлення країни. Таким чином, наукове обґрунтування структури цих ресурсів, розробка практичних моделей їх розвитку та інтеграція цих знань у психолого-педагогічний супровід ЗВО є науковою та соціальною необхідністю.

**Стан дослідження проблеми.** Проблема психологічної стійкості та кризової адаптації традиційно розглядалася у працях вітчизняних і зарубіжних учених (Р. Лазарус, С. Мадді, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Г. Сельє,

А. Бандура), а також українських дослідників (Г. Балл, А. Фурман, О. Фурман, Т. Яценко, М. Савчин, Т. Титаренко, Л. Карамушка, О. Кокун, Н. Пов'якель, В. Осьодло, С. Кузікова та ін.) які у своїх роботах розкрили сутність механізмів психологічної стійкості, копінг-стратегій, саморегуляції та адаптаційних процесів особистості в умовах стресу й кризових життєвих ситуацій (див. [1-54]). Водночас, безпосереднє вивчення особистісних ресурсів самодопомоги у конкретній студентській когорті, яка перебуває в умовах тривалого, але не гострого, стресу, залишається недостатнім, що спричинило необхідність та нагальність проведення цього кваліфікаційного дослідження.

**Об'єктом дослідження** є психологічна адаптація здобувачів ЗВО до умов військового стану, **предметом** – структура та механізми розвитку особистісних ресурсів самодопомоги у здобувачів ЗВО за умов військового стану.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати, емпірично дослідити та розробити практичні рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів самодопомоги студентів в умовах військового стану.

**Завдання дослідження:**

- 1) означити поняття та види особистісних ресурсів, виявити механізми, стратегії і методи самодопомоги як форми психологічного самозбереження;
- 2) показати особливості життєдіяльності та стресостійкості здобувачів ЗВО в умовах військового стану;
- 3) дослідити методологію та методи дослідження й провести емпіричне дослідження особистісних ресурсів самодопомоги здобувачів ЗВО;
- 4) розробити рекомендації для освітніх установ щодо психологічного супроводу студентів у кризових умовах.

Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс **методів**. Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення та класифікація) використані для концептуалізації поняття «особистісні ресурси самодопомоги». З шерги емпіричних методів застосовані психодіагностичне тестування (стандартизовані опитувальники для оцінки копінг-стратегій, життєстійкості,

самооцінки та рівня тривожності), а також методи математичної статистики для встановлення кореляційних зв'язків між виявленими ресурсами та показниками адаптації.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що системно операціоналізовано та емпірично підтверджено структуру особистісних ресурсів самопомоги здобувачів ЗВО саме в контексті тривалого військового стану; уточнено взаємозв'язок між певними ресурсами (когнітивними, емоційними, поведінковими) та рівнем психологічної резильєнтності.

**Теоретичне значення дослідження.** Результати дослідження розширяють теоретичні уявлення про феномени психологічної стійкості, копінг-поведінки та саморегуляції в умовах екстремального соціального стресу; поглиблюють розуміння механізмів психологічної адаптації студентської молоді у кризових умовах; створять підґрунтя для розробки нової термінологічної бази в галузі кризової психології та психології освіти.

**Практичне значення дослідження.** На основі отриманих даних розроблені та апробовані практико зорієнтовані рекомендації та програма тренінгу для психологічних служб, котрі спрямовані на цілеспрямоване формування ресурсів самопомоги у студентів. Матеріали можуть використовуватися відповідними фахівцями для здійснення ефективного психолого-педагогічного супроводу здобувачів під час навчання у ЗВО.

**Структура дослідження.** Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку до дослідження, списку 53-х використаних у роботі літературних джерел. Загальний обсяг складає 52 сторінки, із них 45 сторінок містить основний текст роботи. Результати дослідження відображені в двох авторських публікаціях у збірнику «Соціально-гуманітарна парадигма» у 2024 і 2025 роках.

**РОЗДІЛ 1**  
**КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ**  
**ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ**  
**САМОДОПОМОГИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**1.1. Поняття та види особистісних ресурсів у психологічній і соціологічній науці**

У науковому дискурсі поняття особистісних ресурсів набуває нині все більшої актуальності, адже безпосередньо пов'язане із проблемами психологічної адаптації, соціальної стійкості та життєвої ефективності молоді людини в умовах швидких суспільних трансформацій. Вивчення цього феномену розпросторюється як на психологічний, так і на соціологічний вимір, що, тим самим, дозволяє розглядати особистість не лише як носія внутрішнього потенціалу, а й як активного суб'єкта соціальної взаємодії. У психологічній науці особистісні ресурси визначаються як сукупність індивідуально-психологічних властивостей, які забезпечують здатність людини протистояти стресу, долати життєві труднощі та досягати особистісно значущих цілей. Ресурси – це все те, що людина цінує, або те, що допомагає досягати бажаного. У цьому контексті особистісні ресурси є внутрішнім потенціалом, який сприяє підтриманню психологічної рівноваги, адаптації та самореалізації. Вони містять: 1) когнітивні, 2) емоційно-вольові, 3) мотиваційні, 4) морально-ціннісні та 5) соціально-комунікативні складові [4; 12; 27; 41; 50].

А саме, когнітивні ресурси охоплюють знання, інтелектуальні здібності, креативність, гнучкість мислення, здатність до аналізу та узагальнення

інформації. Емоційно-вольовий компонент відображає рівень саморегуляції, стресостійкість, наполегливість, оптимізм і внутрішню мотивацію до діяльності. Морально-ціннісні ресурси виражають систему переконань, світогляд, етичні принципи, які визначають життєві орієнтири людини. Соціально-комунікативний потенціал поєднує здатність до співпраці, емпатії, толерантності, ефективної міжособистісної взаємодії.

Соціологічний підхід до аналізу особистісних ресурсів розширює їх зміст, зацентровуючи увагу на соціальних умовах формування і реалізації потенціалу особистості. У цьому контексті ресурси витлумачуються не лише як внутрішні властивості, а й як можливості, що забезпечуються соціальними структурами, інституційними та культурними нормами. До них належать освіта, просвіта, профпідготовка, соціальний капітал, мережі підтримки, економічні й культурні можливості. Отже, у соціологічному аспекті ресурси особистості постають елементом ширшої системи соціальних ресурсів, які визначають ступінь інтеграції людини в суспільство, її соціальну мобільність та життєві шанси.

Психологічні та соціальні ресурси взаємопов'язані між собою. Внутрішній потенціал особистості розкривається лише в умовах сприятливого соціального довкілля, тоді як соціальні ресурси можуть бути ефективно використані лише за умови достатнього рівня самосвідомості, емоційної зрілості та особистої відповідальності. Приміром навіть високий рівень освіти або матеріального добробуту не забезпечує особистісної реалізації без внутрішньої мотивації, стійкої самооцінки та здатності до саморефлексії. Водночас наявність розвинених внутрішніх ресурсів дозволяє людині успішно використовувати соціальні можливості, долати обмеження і конструктивно реагувати на зовнішні виклики.

В дослідженнях особистісні ресурси розглядаються як ключовий чинник психологічного благополуччя, суб'єктивного відчуття життєвої задоволеності і стресостійкості. Вони виконують буферну функцію, знижуючи негативний вплив стресових подій, і водночас сприяють розвитку особистості через

активне подолання труднощів. Молоді люди із розвиненим ресурсним потенціалом виявляють більшу гнучкість поведінки, краще пристосовуються до змін соціального середовища та ефективніше зреалізують власні життєві стратегії[12; 29; 53].

Соціологічна перспектива дозволяє розглядати особистісні ресурси як компонент соціального потенціалу, що визначає здатність людини до участі у суспільному житті, досягнення соціального статусу, реалізації громадянської активності. Вони виступають основою формування соціальної компетентності, сприяють підвищенню рівня довіри, взаємодопомоги та колективної ефективності в суспільстві. Таким чином, особистісні ресурси не є лише індивідуальною характеристикою, а мають і значний соціальний вимір, оскільки їх розвиток впливає на загальний соціальний капітал і якість соціальних відносин.

Тут можна констатувати що самодопомога є системою внутрішніх і зовнішніх дій, котрі спираються на особистісні ресурси та водночас відновлюють їх (табл. 1.1) Для здобувачів вищої освіти вона виконує функції профілактики дистресу, підтримання навчальної діяльності, зміцнення резильєнтності й смисложиттєвої визначеності. Її ефективність зростає за умов поєднання емоційної, когнітивної, поведінкової, духовної та соціальної компонент із цілеспрямованим розвитком ресурсів і залученням підтримувальних мереж [1; 10; 22; 41; 53].

Самодопомога є ефективним інструментом особистісного зростання та збереження психічного здоров'я, особливо в умовах військових викликів та загроз. Її ефективність значною мірою залежить від рівня розвитку особистісних ресурсів, які забезпечують стійкість, гнучкість і здатність до адаптації здобувачів ЗВО до оточуючої їх буремної дійсності вітчизняного сьогодення.

### Види самодопомоги та їх характеристика

<b>Вид самодопомоги</b>	<b>Визначення</b>	<b>Джерела</b>
<b>Емоційна</b>	Регуляція інтенсивності й модальності емоцій (релаксація, дихальні вправи, майндфулнес, елементи арттерапії) з метою відновлення емоційної рівноваги й профілактики виснаження.	Келлі (1995), Левін (2009), Бойко (2019); Роджерс (2020)
<b>Когнітивна</b>	Переосмислення дисфункційних переконань, розвиток критичного мислення, рефлексивні щоденники, когнітивна реструктуризація.	Бек (1976), Бернс (1999), Бандура (2000), Жданова (2021)
<b>Поведінкова</b>	Планування режиму дня, збалансування навчального та відновлювального навантаження, підтримання фізичної активності як чинника стресостійкості.	Бандура (1997) Карамушка (2020)
<b>Духовна</b>	Звернення до цінностей, віри, сенсу життя, Пошук і підтримання життєвого сенсу, інтеграція ціннісних орієнтирів для внутрішньої узгодженості й витривалості.	Франкл (1946) Маслов (2021)
<b>Соціальна</b>	Залучення до підтримувальних спільнот і груп взаємодопомоги, розвиток емпатійної комунікації, волонтерська активність.	Роджерс (1961) Харитинський (2022)

Поняття особистісних ресурсів у психології та соціології має багатовимірний характер, тим самим взаємопоеднуючи внутрішній і зовнішній аспекти людського буття. Вони постають системою потенціалів, що забезпечують здатність особистості до саморегуляції, розвитку, взаємодії з соціумом і досягнення життєвої гармонії. В часи глобальної нестабільності, інформаційного перенасичення та соціальних змін розвиток особистісних ресурсів стає не лише засобом індивідуальної адаптації, а й важливою умовою стійкості суспільства загалом. Формування цих ресурсів потребує цілеспрямованих зусиль освітніх, культурних і соціальних інституцій, оскільки саме вони створюють умови для розкриття людського потенціалу як внутрішнього, так і соціально опосередкованого феномена.

## **1.2. Самодопомога як форма психологічного самозбереження: механізми, стратегії, методи**

У психологічній науці поняття «самодопомога» трактується як свідома, цілеспрямована діяльність особистості, спрямована на підтримання власного психоемоційного стану, подолання стресу та профілактику деструктивних переживань. Процес самодопомоги є одним із проявів самоактуалізації людини – себто її здатності до самостійного вирішення внутрішніх проблем і побудови гармонійного життя. Самодопомога нині розглядається не лише як реакція на стрес чи кризу, а як форма турботи про себе, спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів і підтримку психологічного благополуччя[4; 17; 29; 32; 43; 47].

Самодопомога тісно пов'язана із феноменом психологічного самозбереження, який передбачає здатність людини підтримувати психічну рівновагу, цілісність особистісної структури і здатність до адекватного функціонування навіть заскладних умов. Осереддя поняття самозбереження є усвідомлення смислу життя, що дозволяє індивіду витримувати навіть екстремальні обставини. Тож самодопомогу можна розглядати як практичну зреалізацію механізмів самозбереження, які спрямовані на стабілізацію внутрішнього стану і формування адаптивних стратегій поведінки.

Механізми самодопомоги поєднують когнітивні, емоційні та поведінкові процеси, які забезпечують ефективне функціонування особистості в ситуаціях напруження. До когнітивних механізмів належать саморефлексія, переосмислення проблемної ситуації, позитивне мислення, розвиток усвідомленості та здатність змінювати інтерпретацію подій. Емоційні механізми пов'язані з умінням розпізнавати й приймати власні емоції, виражати їх у безпечний спосіб, знижувати рівень тривожності та формувати внутрішній спокій. Поведінкові механізми охоплюють дії, спрямовані на відновлення

балансу між працею і відпочинком, створення умов для релаксації, фізичної активності, творчого самовираження (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

## Основні механізми самодопомоги особистості

№	Механізм самодопомоги	Сутність механізму	Ключові дослідники та підходи	Приклади застосування у здобувачів ЗВО
1	<b>Когнітивний механізм</b>	Забезпечує усвідомлення особистістю власних станів, емоцій, думок і можливість їхньої корекції через рефлексію та переоцінку.	А. Бек (Beck, 2011), К. Роджерс (Rogers, 1961), О. Скрипченко (2020).	Використання технік “когнітивного реструктурування”, ведення щоденника думок під час стресу або навчальних перевантажень.
2	<b>Емоційно-регуляційний механізм</b>	Дозволяє особистості управляти емоціями, знижувати тривожність, підтримувати внутрішню рівновагу.	Д. Гоулман (Goleman, 1995), Л. Карамушка (2021).	Практики емоційної саморегуляції: дихальні вправи, музикотерапія, арт-терапія у студентських клубах.
3	<b>Мотиваційний механізм</b>	Спрямовує самодопомогу на досягнення особистісних цілей, активізує внутрішню енергію та віру у власні сили.	А. Маслоу (Maslow, 1970), Н. Чепелева (2022).	Формування внутрішньої мотивації до саморозвитку через проектну діяльність або волонтерство.
4	<b>Соціально-комунікативний механізм</b>	Полягає у здатності шукати підтримку, встановлювати конструктивну взаємодію з іншими.	Е. Десі та Р. Раян (Deci&Ryan, 2000), Т. Титаренко (2018).	Включення у студентські групи самопідтримки, активне звернення до психологічних сервісів ЗВО.
5	<b>Духовно-смісловий механізм</b>	Відображає здатність особистості надавати життєвим подіям смисл, зберігати ціннісні орієнтири.	В. Франкл (Frankl, 1963), С. Максименко (2019).	Використання практик рефлексії, усвідомлення життєвої мети, читання духовної літератури, участь у волонтерських акціях.
6	<b>Поведінковий механізм</b>	Реалізує конкретні дії самопідтримки через	А. Бандура (Bandura,	Розвиток навичок тайм-менеджменту, режиму

	звички, самоорганізацію, планування.	1997), Г. Балл (2020).	відпочинку, фізичної активності, здорового харчування.
--	--------------------------------------	------------------------	--

Механізми самодопомоги постають як психічні процеси, що забезпечують саморегуляцію, самопідтримку й адаптацію здобувачів вищої освіти в умовах військового стану. Їхнє взаємодоповнення формує цілісну систему внутрішніх ресурсів для психологічної стійкості. Тут можна сказати, що механізми самодопомоги це багаторівнева система процесів саморегуляції, рефлексії, осмислення і самопідтримки, які дозволяють людині активно впливати на власний психічний стан і життєву ефективність.

«Психологічні механізми самодопомоги визначають внутрішні процеси, які забезпечують мобілізацію ресурсів для адаптації до стресу. Когнітивні механізми включають рефреймінг (переформулювання проблеми), системну оцінку ризиків та формування реалістичних очікувань; цей напрям опрацьований у працях А. Бека і Р. Лазаруса. Стратегії самодопомоги – це усвідомлені, цілеспрямовані та системні дії особистості, спрямовані на підтримання власного психічного, емоційного та фізичного благополуччя, подолання стресових ситуацій і збереження внутрішнього балансу без зовнішнього втручання спеціалістів. Стратегії самодопомоги це практичні форми саморегуляції, які формуються через досвід, саморефлексію та опанування особистісних ресурсів. Вони проявляються у виборі конкретних дій, технік або поведінкових патернів, що сприяють психологічній стабілізації» [48, с. 36].

Стратегії визначають послідовність і спрямованість дій (табл. 1.3). Проактивні стратегії (профілактика вигорання, розвиток режиму, тренування навичок стрес-менеджменту) ґрунтуються на моделях самоефективності і підкреслюються в українських програмах психопідтримки для студентів. Реактивні стратегії орієнтовані на швидку стабілізацію емоційного стану під час гострої кризи: техніки заземлення, дихальні вправи, короткі релаксаційні

сесії. Інтегративні стратегії поєднують когнітивні реструктуризації, поведінкові ритуали та соціальну взаємодопомогу: такі підходи застосовують у групових навчальних модулях з психологічної грамотності.

Таблиця 1.3

Основні стратегії самопомоги здобувачів ЗВО  
в умовах військової нестабільності

Тип стратегії	Психологічна сутність	Приклади реалізації (у студентському середовищі)	Представники, які досліджували
<b>Когнітивна стратегія</b>	Усвідомлене переосмислення ситуації, розвиток гнучкого мислення, самокорекція негативних установок	Використання технік раціонального мислення, ведення щоденника рефлексії, планування навчального процесу в умовах стресу	Бек (2011), Кабат-Зінн (2017), Пов'якель (2020)
<b>Емоційно-регуляційна стратегія</b>	Контроль і вираження емоцій без придушення; розвиток емоційної грамотності	Застосування дихальних практик, арт-терапії, звернення до творчих способів самовираження	Гросс (2014), Носенко (2019), Чабан (2022)
<b>Поведінкова стратегія</b>	Активна діяльність як засіб подолання стресу, структурованість дій	Включення у волонтерські ініціативи, фізична активність, участь у навчальних спільнотах	Селігмен (2018), Яценко (2017)
<b>Духовно-смилова стратегія</b>	Пошук життєвого сенсу, формування ціннісних орієнтирів, підтримка віри в себе та в майбутнє	Медитація, молитва, читання надихаючої літератури, опора на власні моральні принципи	Франкл (2006), Титаренко (2021), Нефф (2021)
<b>Соціально-підтримувальна стратегія</b>	Використання соціальних зв'язків як ресурсу психологічного виживання і розвитку	Спілкування з друзями, участь у групах взаємопідтримки, звернення до психологів,	Мікулінцер і Шавер (2019), Приходько (2021), Титаренко (2021)

		наставників	
--	--	-------------	--

Важливим є також сенсорієнтований підхід, що дозволяє трансформувати травматичний досвід у ресурс особистісного зростання.

Стратегії самопомоги можуть мати різні рівні організації – від ситуативних до довготривалих. До ситуативних належать способи швидкого реагування на стрес, наприклад, техніки дихання, короткочасна медитація, переключення уваги або тимчасова ізоляція від подразників. Довготривалі стратегії включають розвиток психологічної грамотності, формування стабільних навичок саморегуляції, усвідомлення власних цінностей і цілей, створення гармонійного способу життя. Самопомога може зреалізовуватися через щоденні ритуали турботи про себе, як-от підтримку здорового режиму, відпочинку, спілкування з природою, творчість, духовні практики тощо.

Методи самопомоги в сучасній психології різноманітні й охоплюють як традиційні, так і новітні підходи. Серед найбільш поширених – техніки когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають змінювати деструктивні установки і формувати адаптивне мислення. Практики усвідомленості спрямовані на розвиток здатності жити в теперішньому моменті, спостерігати за власними думками без осуду. Методи арт-терапії, тілесно зорієнтованої терапії, дихальні вправи, медитації, ведення щоденника самоаналізу, елементи позитивної психології – усе це сприяє зниженню емоційного напруження та підвищенню якості життя[19; 38; 47; 49].

У соціально-психологічному контексті самопомога також розглядається як форма соціальної взаємодії. Вона проявляється через участь у групах підтримки, спільнотах особистісного розвитку, волонтерських ініціативах, де люди обмінюються досвідом подолання життєвих труднощів. Таким чином, самопомога виходить за межі індивідуального феномену і набуває соціального виміру, сприяючи формуванню колективних механізмів взаємопідтримки та підвищенню психологічної стійкості суспільства. Тут слід зазначити, що ефективність самопомоги залежить від рівня особистісної

зрілості, самосвідомості та психологічної культури. Людина, здатна до саморефлексії, краще розуміє свої потреби, обмеження і ресурси, що дозволяє їй обирати адекватні методи підтримки. Водночас недостатній рівень психологічної компетентності може призводити до формування неефективних або навіть шкідливих стратегій самопомоги, таких як уникнення, надмірна ізоляція чи емоційне пригнічення. Тому важливим завданням сучасної психологічної практики є формування у людей навичок усвідомленої самопомоги, яка засадничо ґрунтується на науково обґрунтованих підходах.

Таким чином, самопомога є не лише засобом подолання тимчасових емоційних труднощів, а й комплексним процесом психологічного самозбереження, що сприяє розвитку особистісної стійкості, гармонізації внутрішнього світу та підвищенню життєвої ефективності. Вона інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми регуляції, тим самим перетворюючи їх у систему стратегій, що забезпечують адаптацію людини до мінливого соціального довкілля. У сучасному суспільстві, де зовнішні ресурси підтримки часто обмежені, саме здатність до самопомоги стає визначальним чинником збереження психічного здоров'я, стійкості та гармонійного розвитку особистості.

## **Висновки до розділу 1**

Концептуальні засади дослідження особистісних ресурсів самопомоги здобувачів ЗВО ґрунтуються на інтеграції психологічного, соціологічного та педагогічного підходів. Особистісні ресурси розглядаються як сукупність внутрішніх потенціалів, здібностей і стратегій, які забезпечують індивіду можливість ефективно адаптуватися до соціокультурних і життєвих викликів, підтримують психічну рівновагу та власний розвиток. Самопомога, у цьому контексті, постає не лише як форма психологічного самозбереження, але й як

прояв усвідомленої активності особистості, спрямованої на підтримання власного благополуччя, подолання стресу та мобілізацію внутрішніх ресурсів. Тож за умов сучасних соціальних трансформацій і підвищеної психологічної напруги, особливо в ситуації військового стану, формування й розвиток ресурсів самопомоги здобувачів ЗВО набувають особливого значення. Вони стають необхідною умовою збереження психічного здоров'я, розвитку стресостійкості та забезпечення академічної і життєвої ефективності молоді. Концептуальне осмислення цих процесів дозволяє створити цілісну модель підтримки особистості у системі вищої освіти, де акцент робиться на розвитку саморефлексії, саморегуляції, емоційної грамотності та здатності до конструктивного подолання труднощів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ САМОДОПОМОГИ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО

#### **2.1. Особливості життєдіяльності та стресостійкості здобувачів ЗВО в умовах воєнного стану**

Сучасна українська молодь переживає один із найскладніших періодів у новітній історії нашої держави. Війна за Незалежність України радикально змінила умови життя, навчання й соціальної взаємодії здобувачів ЗВО. За таких обставин особливої уваги потребує проблема збереження психічного здоров'я, підтримання стресостійкості та адаптації студентської молоді до нових реалій. Життєдіяльність здобувачів освіти в цих умовах є складним соціально-психологічним феноменом, що поєднує освітню активність, особистісне самозбереження та пошук внутрішніх ресурсів виживання.

За умов війни суттєво змінився сам характер студентського життя. Навчальний процес для багатьох перейшов у дистанційний або змішаний формат, що вимагає високої самодисципліни, організованості та відповідальності. Ряд студентів вимушені були змінити місце проживання, втратити стабільне довкіллене оточення, залишити родину або навпаки – взяти на себе додаткову турботу про близьких. Поряд із цим частина молоді долучилася до волонтерської діяльності, громадських ініціатив, роботи з переселенцями чи військовими, що, з одного боку, зміцнює почуття значущості, а з іншого – збільшує психоемоційне навантаження. Таким чином, життєдіяльність здобувачів вищої освіти набуває змішаного характеру, коли

навчання, саморозвиток і громадська активність переплітаються з необхідністю долати стресові впливи, невизначеність та емоційне виснаження.

Стресостійкість у такій ситуації стає визначальним чинником адаптації. Психологічно вона розуміється як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, ефективно діяти в умовах тиску, невизначеності чи загрози. «За підходом Р. Лазаруса, стресостійкість пов'язана зі способом оцінки ситуації та індивідуальними копінг-стратегіями, тобто тими формами поведінки, які людина обирає для подолання труднощів. У студентів ці механізми можуть проявлятися по-різному: хтось активізується, мобілізує свої сили, знаходить сенс у волонтерстві чи навчанні, інші ж – відчують апатію, розгубленість, емоційне виснаження. Відмінності у рівні стресостійкості часто залежать від індивідуально-психологічних рис (самооцінка, тривожність, емпатійність), соціальної підтримки, життєвого досвіду та наявності особистісних ресурсів» [24, с. 87].

Найбільш уразливою категорією здобувачів вищої освіти є ті, хто безпосередньо постраждав від воєнних дій, зазнав втрат, або перебуває в евакуації. Їхнє життя супроводжується підвищеним рівнем тривожності, почуттям невизначеності, зниженням мотивації до навчання, а подекуди – переживаннями провини чи безсилля. Тут надзвичайно важливими стають системи психологічної підтримки у вишах, які сприяють стабілізації емоційного стану студентів, розвитку навичок самопомоги, формуванню позитивного мислення. З іншого боку, спостерігається і зростання внутрішньої зрілості молоді – багато хто усвідомлює цінність життя, відповідальність за власне майбутнє, відчуває потребу у професійному саморозвитку та бажання бути корисним країні.

Особливості повсякденного побутування студентів у воєнний період також визначаються зміною їхніх ціннісних орієнтацій. Дослідження українських психологів свідчать, що для більшості молоді пріоритетами стають безпека, родина, людяність, взаємопідтримка, тоді як матеріальні цінності

відходять на другий план. Формується новий тип соціальної солідарності, коли взаємодопомога, емпатія і готовність до співучасті стають важливими факторами збереження психологічної стабільності. Таким чином, життєдіяльність студентської молоді сьогодні базується не лише на індивідуальних, а й на колективних механізмах подолання стресу.

Стратегії підтримки стресостійкості у здобувачів освіти передбачають розвиток навичок саморегуляції, планування часу, формування усвідомленого ставлення до навчання і власних ресурсів. Практики самодопомоги (релаксація, фізична активність, творчі заняття, спілкування в безпечному колі, участь у корисних справах) допомагають знижувати рівень емоційного напруження. Важливо також створювати в освітньому середовищі атмосферу підтримки, довіри й відкритості. Роль викладачів і кураторів полягає не лише у передачі знань, а й у формуванні у студентів відчуття психологічної безпеки, впевненості в майбутньому.

Незважаючи на труднощі, воєнний стан став для багатьох молодих людей періодом глибокого переосмислення життєвих пріоритетів і становлення внутрішньої зрілості. Вони навчилися цінувати стабільність, людяність, спілкування, навчилися діяти в умовах обмежень і швидко адаптуватися до нових вимог. Цей досвід, хоч і травматичний, водночас формує нову генерацію молодих українців, які здатні поєднувати емоційну чутливість із відповідальністю, прагматизмом і готовністю до саморозвитку. Отже, особливості життєдіяльності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану визначаються поєднанням факторів соціальної невизначеності, психологічної напруги та внутрішніх механізмів адаптації. Стресостійкість стає необхідною умовою збереження психічного здоров'я і особистісної цілісності. Вона формується не лише через індивідуальні зусилля, а й завдяки соціальній підтримці, солідарності, активній позиції молоді. Саме ці риси визначають життєздатність студентської спільноти за сучасних кризових умов і є запорукою майбутньої стійкості українського суспільства.

## **2.2. Практичне вивчення психологічного здоров'я і особистісних ресурсів самопомоги здобувачів**

Стан здоров'я та якість життя студентів, як і населення загалом, – це важливі показники стабільності суспільства та конструктивного соціального розвитку. Здоров'я студентства відображає рівень соціально-економічного, психологічного та духовного благополуччя країн, а це, в свою чергу, одночасно соціокультурний та економічний потенціал, фактор і компонент її добробуту [8]. Цим пояснюється незмінна актуальність комплексних досліджень різних складових суб'єктних ресурсів самопомоги здобувачів за умов війни, серед яких дедалі більшої значущості набувають динамічних показників психологічного здоров'я, а також їх взаємозв'язку з такими особистісними характеристиками, як стресостійкість, життєстійкість і, в значній мірі, толерантність [3; 18; 28; 33; 41].

Найважливішим моментом диференціації проблемного поля психології здоров'я та специфікації її понятійного апарату стало розмежування здоров'я психічного та психологічного. Сутнісна відмінність понять психічне та психологічне здоров'я полягає в тому, що перше має відношення до окремих психічних процесів та механізмів; психологічне ж здоров'я характеризує особистість в цілому, в аспекті її суб'єктності, пріоритетних життєвих завдань і стратегій. Психологічне здоров'я – це інтегративна характеристика особистості, що забезпечує її внутрішню узгодженість і саморегуляцію, успішну адаптацію і самореалізацію в конкретних умовах соціального існування. Ця характеристика включає аксіологічний, інструментальний і мотиваційний компоненти. З огляду на вищезазначене, ми сфокусуємо увагу на питаннях психодіагностики (моніторингу) особистісних ресурсів самопомоги здобувачів та можливих

напрямках психологічної оздоровчої практики у ЗВО, а далі наведемо класифікацію психологічних оздоровчих технологій.

На сьогодніне розроблено єдиної методики, що дозволяє діагностувати рівень психологічного здоров'я студентів. Як і раніше залишається дискусійним питання, які саме параметри, утворюючи єдиний і стійкий ансамбль, є найбільш істотними характеристиками психологічного здоров'я. Одним з центральних методологічних завдань проведеного нами моніторингу психологічного здоров'я студентів стало виділення таких параметрів (інтегральних показників) та встановлення взаємозв'язків між ними. У свою чергу, оздоровчі психологічні технології групуються і комплексно застосовуються з урахуванням ступеня виразності у студентів даних показників, на основі єдиної та диференційованої моделі особистісних ресурсів самопомоги здобувачів. Такий підхід, що пов'язує діагностичні та оздоровчі технології в єдиний ансамбль, був апробований в рамкових межах освітньої програми «Культура здоров'я» (ЗУНУ, 2024/25 р.).

Розроблена нами модель моніторингу психологічного здоров'я студентів різних факультетів ЗУНУ виходить із наступних базових положень: 1) до дослідження залучається соматично та психічно здорове (або умовно здорове) студентство; 2) моніторинг проводиться за інтегральними показниками психологічного здоров'я, що дозволяють комплексно розглянути досліджувану проблему; 3) застосовуються прості у виконанні та зручні для регулярної діагностики методики; 4) передбачається виробляти накопичення параметричних даних і досліджувати їх у динаміці.

Оскільки «психологічне здоров'я» є інтегративною та багатогранною характеристикою особистості, видається обґрунтованим його оцінка за низкою взаємодоповнюючих ознак одночасно. Особистісні ресурси самопомоги студентів досліджувалася нами у світлі теорії психосоціальної адаптації.

Відповідно до адаптаційного підходу, стан психологічного здоров'я студентів визначається їх адаптаційними резервами, які можуть бути

актуалізовані та використання в процесі навчання. Адаптація студентів до умов вищої школи має поетапний характер, пов'язаний з різноманітними специфічними (навчальними) та неспецифічними (поведінковими, міжособистісними, побутовими та ін.) чинниками. Адаптація студентів відображає складний та тривалий процес навчання протягом 5-6 років і пред'являє високі вимоги до когнітивної та рольової гнучкості, пластичності та адаптаційних резервів психіки молодих людей. Найінтенсивніша адаптація до нових умов студентського життя відбувається на перших курсах.

Виходячи з цих положень, ми обрали в якості емпіричного об'єкта дослідження студентів третіх курсів бакалаврату соціально-гуманітарного, юридичного факультетів та ННІ природокористування та інфраструктури (всього 53 респонденти). Такий вибір був мотивований тим, що, з одного боку, до 3-го курсу студентами вже досягнуто певного рівня соціально-психологічної адаптації до освітнього простору ЗВО; з іншого боку, ще не актуалізована повною мірою проблема подальшого професійного самовизначення, як то спостерігається на старших курсах, що важливим чином впливає на формування особистісних ресурсів самопомоги здобувачів університету.

В результаті проведеного теоретичного аналізу ми виділили наступні показники психологічного здоров'я студентів.

1. Рівень соціально-психологічної адаптації.
2. Рівень соціальної фрустрованості.
3. Рівень розвитку співвладної (копінг) поведінки.
4. Рівень психологічного стресу (ступінь нервово-психічного напруження).
5. Показники психологічного здоров'я особистості, пов'язання з її розумінням важливості самопомоги. До цієї групи належать такі показники: 1) саморозуміння та прийняття себе; 2) здатність до розуміння та прийняття інших; 3) прийняття відповідальності за своє життя.

Програма моніторингу включає багатомірне психологічне обстеження студентів згідно наступної батареї методик діагностики рівня психологічного здоров'я: 1) діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд); 2) оцінка нервово-психічної напруги; 3) дослідження вольової саморегуляції; 4) копінг-поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, Н. Паркер); 5) методика дослідження самооцінки С. Будассі; 6) методики діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана; 7) тест «Ризик коронарної поведінки» для самооцінки, складеної за опитувальником Д. Дженкінса; 8) тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО); 9) шкала суб'єктивного благополуччя; 10) тест комунікативної толерантності.

У нашому дослідженні була сформована трирівнева модель психологічного здоров'я, в якій, відповідно до тестових показників, були умовно виділені наступні три рівні: 1) вищий рівень психологічного здоров'я – адаптивний; 2) середній рівень – зона невизначеності; 3) нижчий рівень – дезадаптивний. До вищого (адаптивного) рівня психологічного здоров'я були віднесені студенти з високими і стійкими показниками адаптації до навколишнього біосоціального середовища, що передбачало: а) наявність нервово-психічних ресурсів, необхідних для подолання стресових ситуацій; б) здатність до самоврядування (самоконтролю); в) здатність брати на себе відповідальність за своє життя та одночасно вражене прагнення до кооперації з іншими людьми без вимоги значної підтримки; г) високу фрустраційну стійкість/толерантність (тобто надання права собі та іншим робити помилки без засудження своєї особистості чи особистості іншого). До середнього рівня віднесли здобувачів, у яких тестовані показники адаптації знаходяться в зоні невизначеності, що ускладнює прогнозування у них адаптивних або дезадаптивних тенденцій поведінки. Студенти, умовно віднесені до нижчого рівня психологічного здоров'я, характеризуються соціальною дезадаптацією, підвищеною тривожністю, самооцінкою, заниженою або завищеною за невротичним типом, низькою фрустраційною толерантністю, тенденцією до

уникнення стресових та конфліктних ситуацій. Що важливим чином впливає на особистісні ресурси самопомоги здобувачів.

Масиви отриманих тестових даних були розділені на підгрупи відповідно до рівнів психологічного здоров'я (за трирівневою моделлю психологічного здоров'я). Коректність такого поділу перевірялася аналізом статистичної значущості відмінностей досліджуваних показників (U-критерій Манна-Вітні) в отриманих підгрупах. Потім, на основі результатів проведеного факторного аналізу, групи студентів чоловічої статі та студентів жіночої статі були розбиті на підгрупи відповідно до виявленого провідного фактора. Далі був проведений статистичний та якісний аналіз відмінностей досліджуваних ознак, а також були дослідження статистично значущі зв'язки у виділених підгрупах (рис. 2.1).

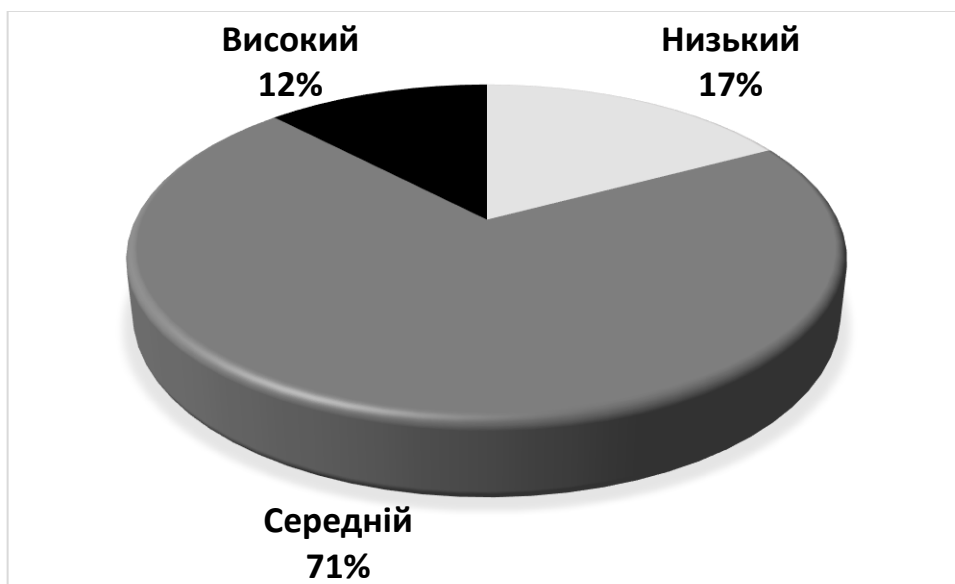


Рис. 1.1. Відношення здобувачів за рівнем психологічного здоров'я (у %)

Із рис. 2.2 і 2.3 бачимо, що при переході від рівня, що знаходиться паралельно до нижчого (дезадаптивного), психологічного здоров'я сукупно зростають показники амаційного дискомфорту, неприйняття себе та інших, що може опосередковано свідчити і про загальне зниження толерантності. Тут можна стверджувати про те, що перехід до нижчого (дезадаптивного) рівня

психологічного здоров'я у студентській вибірці супроводжується одночасним зниженням рівня психосоціальної адаптації.

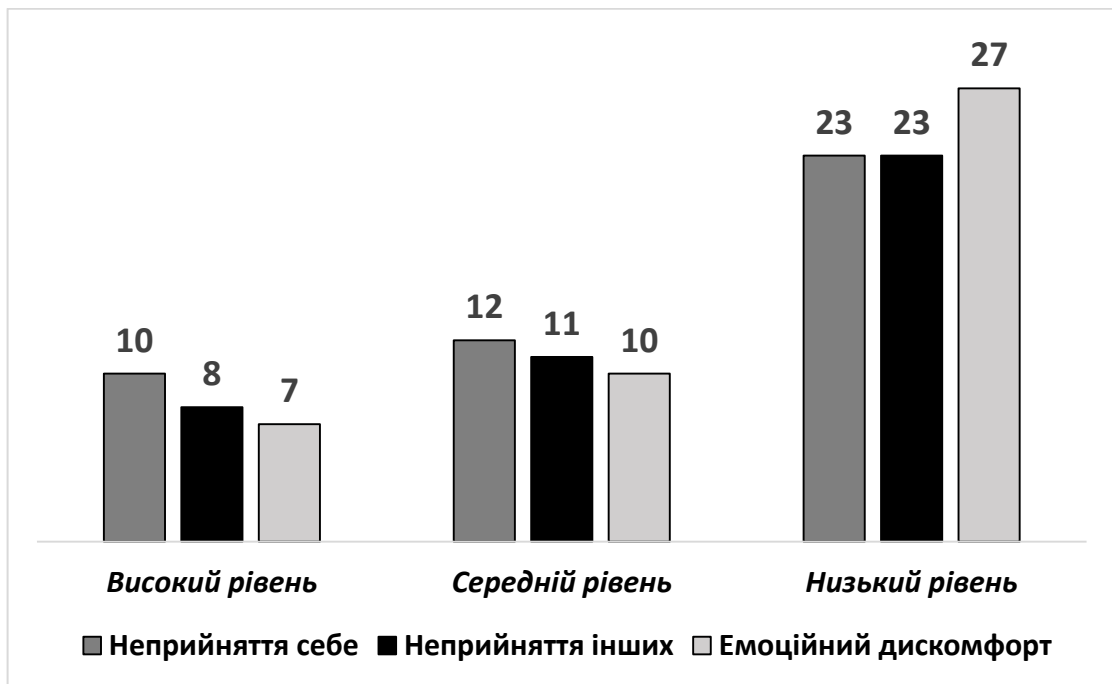


Рис. 2.2. Співвідношення тестових показників («неприйняття себе», «неприйняття інших», «емоційний дискомфорт») та рівня психологічного здоров'я

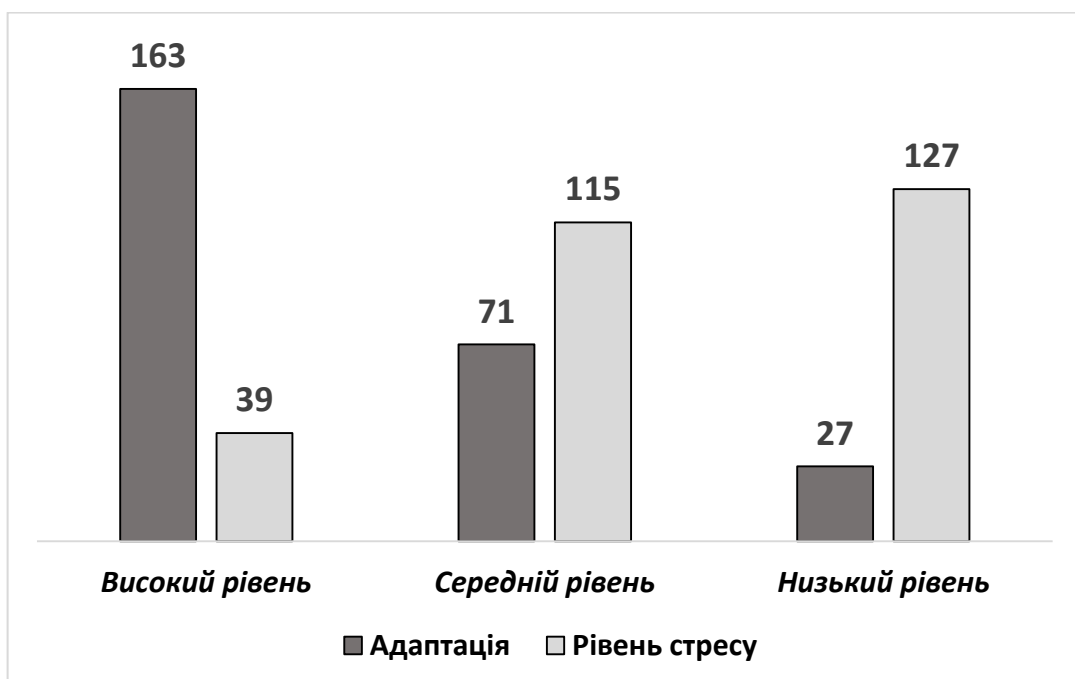


Рис. 2.3. Співвідношення тестових показників («адаптація», «рівень стресу») та рівня психологічного здоров'я

Подальша обробка результатів тестування велася окремо для студентів різної статі (гендеру). На підставі первинних даних були виявлені відсоткові результати для студентів чоловічої та студентів жіночої статі з різним рівнем психологічного здоров'я. 62% студентів чоловічої статі відповідно до тестових показників були віднесені до невизначеного та адаптивного рівнів психологічного здоров'я (відповідно 50,9% та 11,1%). 34,3% студентів-чоловіків характеризуються рівнем психологічного здоров'я, близьким до дезадаптивного. 3,7% студентів-чоловіків продемонстрували дезадаптивний рівень психологічного здоров'я. 65,5% студенток характеризуються середнім рівнем психологічного здоров'я (тобто потрапляють у «зону невизначеності»). 1,1% жіночої частини вибірки можуть бути віднесені до найвищого, адаптивного та близького до адаптивного рівня психологічного здоров'я (відповідно 5,3% і 4,8%). У той же час 19% жіночої частини вибірки характеризуються рівнем -психологічного здоров'я, близьким до дезадаптивного. До дезадаптивного рівня психологічного здоров'я віднесено 5,3% студенток.

З аналізу відмінностей за допомогою критерію  $\chi^2$ -квадрат випливає, що число студентів-чоловіків, що характеризуються рівнем психологічного здоров'я, близьким до дезадаптивного, вище очікуваного значення, в той час як число жінок з рівнем психологічного здоров'я, близьким до дезадаптивного, значимо нижче, а кількість жінок із середнім (невизначений). І ці відмінності є статистично значущими (при рівні значущості  $p = 0,01$ ).

Для отримання інтегральних показників психологічного здоров'я був застосований факторний аналіз (метод основних компонентів) з урахуванням гендерних відмінностей. Були виділені дві трифакторні структури для студентів чоловічої та жіночої статі відповідно. Виокремлені відносно незалежні фактори для групи студентів чоловічої статі ми позначили так:

1. Стабільність (+Адаптація, +Прийняття себе, +3 емоціональний компонент -форт, +Інтернальність, +Прийняття інших, +Домінування, +Самооцінка;

-Суб'єктивне благополуччя, -Нервово-психічна напруга, -Тиск скарг, -Рівень фрустрації, - Емоції);

2. Керованість життя (+Локус контролю життя, +Локус контролю Я, +Цілі, +Задоволення самореалізацією, +Процес, +Вольова саморегуляція, +Наполегливість, +Самоволодіння, +Емоції, +Відволікання, +Уникнення, +Самооцінка);

3. Вольова саморегуляція (+Воля, +Наполегливість, +Самоволодіння, +Самооцінка, +Інтернальність; -Емоції, -Відволікання, -Уникнення).

Тестові показники (параметри психологічного здоров'я студентів) групуються всередині зазначених біполярних факторів таким чином, що зростання значень показників одного полюса (+) супроводжується зниженням значень показників іншого, протилежного полюса (-).

Виявлені факторні структури показують, що у студентів чоловічої статі з провідним фактором «Стабільність» переважає прагнення стабілізувати досягнуте положення і психоемоційний стан, спираючись на власні ресурси, уникаючи нервово-психічної напруги і відмовляючись від переживань. Зниження рівня фрустрації та емоційний комфорт зв'язуються з високою самооцінкою, самоприйняттям та домінуванням. Прагнення до стабілізації в даному випадку протиставлено суб'єктивному благополуччю: здобуття останнього як би відкладається на пізніший етап соціалізації, тоді як основні ресурси використовуються для закріплення досягнутого.

У студентів чоловічої статі з провідним фактором «Керування життя» спостерігається орієнтація на процес, при якому власна воля, цілеспрямованість, наполегливість гармонійно узгоджуються із загальним перебігом життя; події сприймаються як закономірні і передбачувані, знання правил забезпечує виграш, вміння відчутти напрям подій гарантує досягнення

поставлених цілей. Відволікання та уникнення дозволяють не фіксуватися на невдачах та негативних емоціях.

Студенти-хлопці з провідним фактором «Вольова саморегуляція» характеризуються тенденцією покладатися на силу волі і такі вольові якості, як самовладання, завзятість, наполегливість, не оминаючи, а долаючи перешкоди, не уникаючи труднощів, беручи на себе відповідальність за власний розвиток, успіхи та успіхи. Висока самооцінка зв'язується у них зі здатністю проявити свої вольові якості та подолати бар'єри на шляху до досягнення цілей.

Виділення в результаті факторного аналізу щодо незалежних факторів для групи студенток були позначені:

1. Я-контроль (включає: +Локус контролю Я, +Процес, +Локус контролю життя, +Цілі, +Задоволення самореалізацією, +Адаптація, +Самооцінка, +Прийняття себе, +Домінування, +Емоційний комфорт, +Інтернальність, +Прийняття інших, +Розв'язання задач, -Розв'язання задач, -Суб'єктивне благополуччя);

2. Подолання (+Вольова саморегуляція, +Наполегливість, +самоволодіння, +Емоційний комфорт, +Інтернальність, +Прийняття інших, +Адаптація, +Прийняття себе, +Вирішення завдань; -Емоції, -Тиск скарг, -Відволікання);

3. Психологічний захист (+Уникнення, +Відволікання, +Соціальне відволікання -, +Рішення задач; -Рівень фрустрації).

Виявлені факторні структури показують, що у студенток, що пройшли моніторинг, з провідним фактором Я-контролю спостерігається тенденція оцінювати себе як сильну особистість, що володіє достатньою свободою вибору, самостійністю, здатністю побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і контролювати себе. Із цим уявленням пов'язана оптимізація самооцінки, прийняття себе та інших, емоційний комфорт. Такі студентки схильні не тільки брати на себе відповідальність за те, що відбувається і життя в цілому, але й домінувати в різних соціально-психологічних сферах. Прагнення до контролю

та домінування може переважати над потребою у добробуті та призводити до помітного зниження нервово-психічної напруги та соматичного дискомфорту на тлі послідовного досягнення цілей та задоволеності самореалізацією.

Студентки з переважанням фактору «Подолання» схильні в більшій мірі покладатися на власні ресурси і вольові якості у вирішенні актуальних життєвих проблем і адаптаційних завдань, меншою мірою розраховуючи на допомогу і підтримку ззовні, що дозволяє порівнювати їх зі студентами фактору «Вольові якості». В даному випадку адаптація вимагає додаткових вольових зусиль та психологічних витрат, її успіх залежить від здатності виявляти наполегливість та зберігати самовладання. Саме з самоволодінням і вольовою саморегуляцією пов'язаний емоційний комфорт. При цьому можуть спостерігатися труднощі у відволіканні, стримування та придушення емоцій, відмова від їх переживання та вираження задля збереження самовладання.

У студенток з провідним фактором «Психологічний захист» у ситуаціях фрустрації спостерігається тенденція до захисної реакції уникнення, вираження відволікання та соціальне відволікання; при виникненні адаптаційних труднощів такі студентки схильні шукати зовнішньої підтримки, мінімізувати стрес за рахунок спілкування та соціальної взаємодії, у меншій мірі спираючись на власні регуляторні та вольові навички та особисті якості.

Статистичний аналіз показав, що до дезадаптивного рівня психологічного здоров'я переважно можуть бути віднесені студенти чоловічої статі з провідним фактором «вольова саморегуляція». Необхідність вольової регуляції і мобілізації в даному випадку пояснюється або дефіцитом мотивації, або наявністю глибинних мотиваційних конфліктів, для вирішення яких потрібні додаткові, а, можливо, і зайві вольові зусилля і психологічні ресурси. До невизначеного рівня психологічного здоров'я переважно належать студенти чоловічої статі з провідним фактором «Стабільність», тоді як адаптивний рівень у чоловічій виборці співвідноситься з величезним переважанням фактору «Керування життя».

До дезадаптивного рівня психологічного здоров'я в підгрупі студенток значно частіше належать респондентки з провідним фактором «Психологічний захист», тоді як адаптивний рівень більшою мірою представлений студентками з провідним фактором «Я-контроль». Студентки з провідним фактором «Подолання» значно частіше демонструють невизначений рівень.

Згідно з даними моніторингу, комунікативна толерантність (за тестом Бойка) статистично значуще пов'язана з такими показниками психологічного здоров'я студентів університету:

- 1) «Самооцінка особистості», що є ядром саморегуляції та визначає ступінь адекватності самосприйняття та оцінки своїх можливостей;
- 2) «Самопорозуміння та прийняття/неприйняття себе»;
- 3) «Прийняття/неприйняття інших»;
- 4) «Домінуючі копінг-стратегії, які віддають перевагу особистості в стресових ситуаціях».

Більш високою комунікативною толерантністю характеризуються студенти, які демонструють адаптивний рівень психологічного здоров'я: завдяки оптимізації самооцінки, самоприйняттю, розвитку копінг-стратегій інша людина або соціальний об'єкт перестає виступати для них джерелом стресу і фрустрації.

Загалом ця методика дозволяє диференційовано оцінити психологічне здоров'я в студентській виборці згідно з трирівневою моделлю і відповідно до домінуючого чинника, що уможливорює планування подальших психокорекційних і тренінгових заходів з досліджуваними студентами і визначає послідовність застосування особистісних ресурсів самопомоги здобувачів. Система моніторингу дозволяє вирішувати важливі науково-практичні завдання, серед яких своєчасне виявлення порушень психологічного здоров'я студентства та проведення відповідних заходів, спрямованих на їх корекцію. Друге коло завдань включає розробку комплексної міжфакультетської програми соціальної адаптації, психопрофілактики,

психокорекції та самопомоги, в рамках якої може бути не тільки надана психосоціальна допомога, а й організовано навчання конкретним технологіям оздоровлення, саморегуляції та розвитку саногенного мислення у самих здобувачів.

Психопрофілактичні, психокорекційні та освітні заходи проводяться зі студентами відповідно до результатів моніторингу, себто з урахуванням встановленого рівня психологічного здоров'я. При вищому, адаптивному рівні оздоровча робота може обмежуватися психологічною просвітою, груповою психопрофілактикою та тренінгами саморегуляції. Студентам, що демонструють середній і нижчий (дезадаптивний) рівні психологічного здоров'я, потрібні додаткові індивідуальні та групові психокорекційні заняття (рис. 2.4).

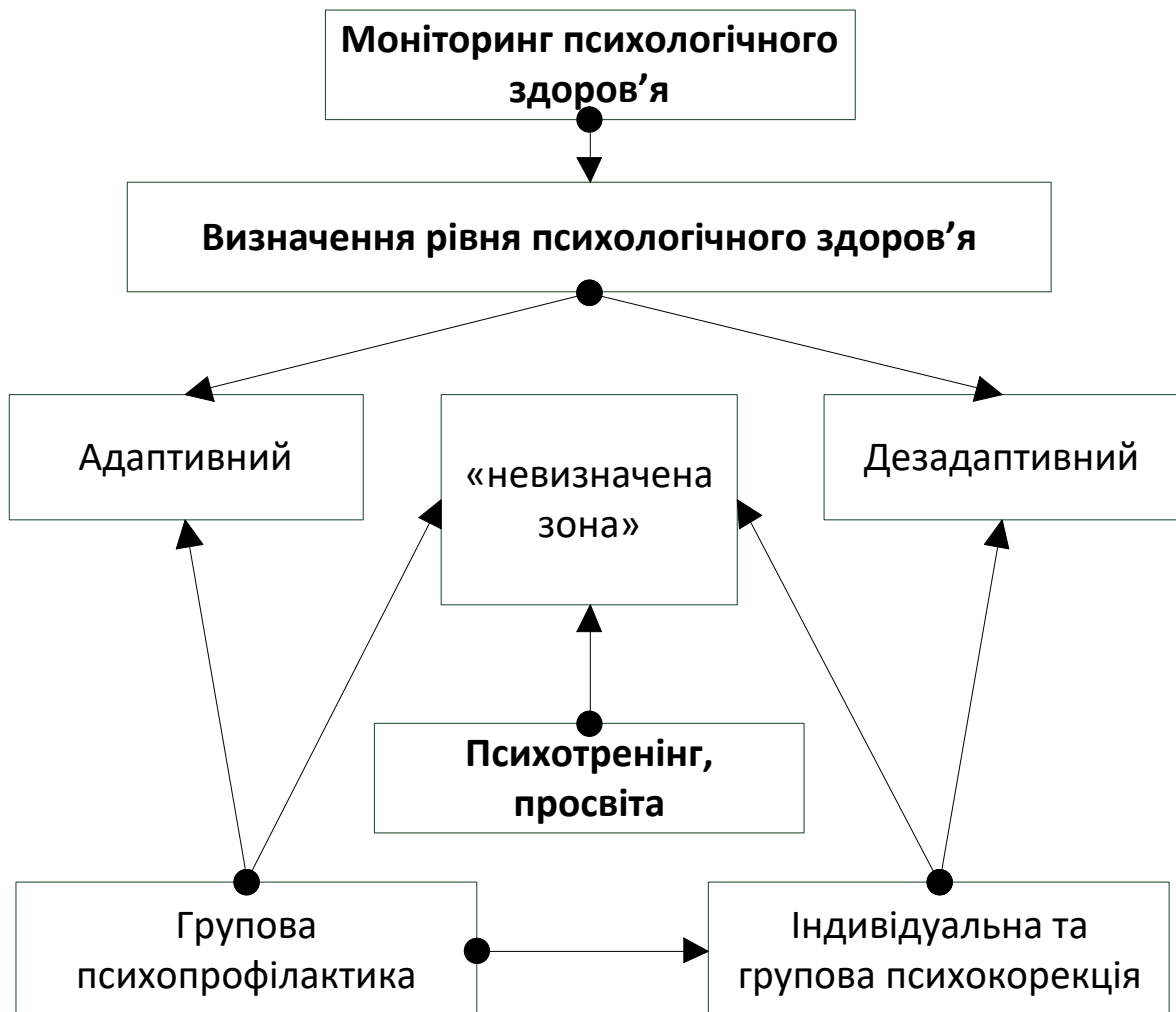


Рис. 2.4. Етапи постання психопрофілактики та формування навичок самопомоги студентства

Таким чином, можуть бути виділені наступні основні форми психологічної роботи з оздоровлення студентства ЗВО:

- 1) психологічна просвіта (лекції, індивідуальні та групові консультації в парадигмі психології здоров'я);
- 2) комплексна психодіагностика (моніторинг психологічного здоров'я);
- 3) групова психопрофілактика;
- 4) індивідуальні та групові психокорекційні заняття, що включають також організацію студентських дискусійних груп та груп самопомоги;
- 5) психосоціальні тренінги.

Загалом опис технології діагностики та корекції психологічного здоров'я сприяють підвищенню стресостійкості осіб юнацького віку, їх поетапної адаптації та інтеграції у освітній простір і можуть розглядатися як дієвий компонент формування у молодіжному довіллі Західноукраїнського національного університету.

## **Висновки до розділу 2**

Емпіричне дослідження яскраво означило той факт, що особистісні ресурси самопомоги здобувачів ЗВО за умов військового стану в Україні мають комплексну структуру та проявляються через поєднання емоційно-вольових, когнітивних та поведінкових характеристик. Найбільш вираженими серед студентської молоді виявилися такі ресурси, як адаптивність, здатність до емоційної саморегуляції, внутрішній локус контролю та прагнення до соціальної підтримки. Студенти з високим рівнем цих показників

демонстрували більш конструктивні стратегії подолання стресу, нижчий рівень тривожності та кращу здатність до підтримання життєстійкості в кризових умовах. Отримані результати підтвердили наявність тісних взаємозв'язків між рівнем розвитку особистісних ресурсів і ефективністю самопомоги, що дозволяє стверджувати про їх ключову роль у забезпеченні психологічної стійкості здобувачів. Тож можна констатувати, що цілеспрямоване формування таких ресурсів через освітні, тренінгові та консультативні програми може суттєво підвищити здатність молоді до самопідтримки та адаптації за умов невизначеності.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКТИКО ЗОРІЄНТОВАНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ САМОДОПОМОГИ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

#### **3.1. Психопрофілактика та розвиток навичок самодопомоги серед здобувачів освіти**

Важливими умовами формування особистісних ресурсів самодопомоги здобувачів є розуміння свого стану та визначеність у проявах цього явища, готовність до проходження курсів та підбору діючих методів, наявність активної позиції та потреби у діях з самостійної допомоги у критичних моментах. Методи визначаються та пропонуються з позицій неврологічного, психотерапевтичного та психологічного підходів, що вказує на комбіновану природу розладу та необхідність системного підходу до його психопрофілактики.

Далі розглянемо причини виникнення та розвитку травматичних чинників на прикладі панічних атак, їх симптоми та наслідки нападів. Причинами можуть бути: спадковість; наслідки перенесених інфекційних захворювань; наслідки травм, у тому числі черепно-мозкової травми; дисбаланс вітамінів та мінеральних речовин в організмі; нездоровий спосіб життя; стреси з наступною невротизацією; приховані особисті конфлікти; психологічні травми, у тому числі отримані у дитячому віці; посттравматичний синдром, спричинений війною; родинні конфлікти; зміни в житті; інші психологічні та соматичні порушення.

З погляду фізіологічного підходу панічні атаки розвиваються через дефіцит забезпечення киснем мозкових тканин та підвищення артеріального тиску. Цьому сприяє занепокоєння, при якому зростає споживання кисню головним мозком людини і потреба в ньому. Також воно може розвиватися в результаті звуження судин, яке може бути як уродженим порушенням, так і набути внаслідок остеохондрозу. При остеохондрозі, який також деякі вчені відносять до психосоматичних захворювань, відбувається стиснення міжхребцевими дисками судин, що живлять головний мозок, в області шиї та інших відділах хребта [3; 27; 34]. Це стиснення судин може виявлятися у вигляді болю, тяжкості рухів та дискомфорту у шиї. Також на роботі судин може відобразитись наявність у пацієнтів атеросклерозу. При порушеннях кисневого постачання та спазмі судин пацієнти відчують тяжкість у верхній або передній частині голови, здавлювання голови «обручем» або тиск на її окремі ділянки. Ці симптоми часто є провісниками панічних атак.

У кожному конкретному випадку можуть бути індивідуальні причини або їх сукупності, що лежать в основі запуску панічних атак, які відомі пацієнту або приховані від нього самого. Панічні атаки можуть виявлятися у формі єдиного нападу, але частіше такі спалахи у пацієнтів повторюються і хронізуються досить швидко. Починається розвиток цього соматофорного розладу найчастіше з появи неврозу, який може бути викликаний внутрішнім конфліктом, посттравматичною реакцією на важкі події (часто зустрічається у ветеранів бойових дій та інших осіб, які працюють у небезпечних для життя умовах), різкими та глибокими змінами у житті людини тощо.

Невроз розвивається і міцніє на підсвідомому рівні психіки людини, зазвичай при цьому не проявляючись. Людина може перебувати у нормальному психоемоційному стані, не відчувати жодних погіршень у фізичному самопочутті, когнітивній діяльності, та настрої. Напад панічної атаки протікає у всіх пацієнтів практично за єдиною схемою з рідкісними індивідуальними особливостями. Людину починає трясти, відчувається тремтіння і озноб по

всьому тілу чи тількикінцівок, дихання стає частим і поверхневим, іноді відчувається ядуха, відчувається серцебиття, можуть з'явитися болі в ділянці серця і відчуття самого серця, артеріальний тиск збільшується і знижується, жар приливає до обличчя. Наприкінці нападу виникає прискорене сечовипускання або позивання до дефекації, може настати різка сонливість. Виникає відчуття можливості втратити свідомість або померти.

Далі напади закріплюються та починають повторюватися з певною періодичністю. Неприємними стають і проміжки між нападами панічних атак. Ці проміжки можуть бути досить довгими і становити кілька днів, цілий місяць і навіть кілька місяців. При цьому розвиваються різні фобії та страхи (агорафобія, клаустрофобія, аерофобія тощо). У проміжках між нападами «виникає тривога очікування нового нападу і проявляється поведінка, котра через деякий час може повністю порушити весь життєвий стереотип – людина боїться виходити з дому, перестає ходити в магазини, їздити в транспорті, вимагає від членів сім'ї постійного супроводу» [14; 35]. У періоди між нападами панічних атак невроз посилюється і знову виходить назовні соматичними реакціями. Приступи панічних атак, що повторюються, зазвичай не посилюються, але їх симптоми можуть змінюватися, з'являтися в нових комбінаціях. За сприятливого прогнозу напади з часом стають менш частими і можуть припинитися. Людина звикає жити з цим розладом і вчиться легше та спокійніше переносити напади; на цьому фоні вони найчастіше зникають.

Момент виникнення нападу залежить від появи та впливу зовнішніх стимулів та ступеня внутрішніх переживань пацієнта. Зовнішніми стимулами наступу панічної атаки можуть бути різні об'єкти, ситуації, події, звуки і навіть доби. Приступи можуть виникати при знаходженні людини на відкритих просторах та в закритих приміщеннях, у літаку та в таксі, у великому магазині та у власному ліжку, у натовпі людей та на самоті. Зазвичай напади повторюються в тих самих місцях, які пов'язуються у свідомості людини з неприємним станом і лякають його можливістю появи нових нападів.

Фахівцям відомо, що напад панічної атаки пацієнт зазвичай запускає сам. Спрацьовує наступний механізм: опиняючись у місці, де найчастіше виникають напади, наприклад, в аудиторії або на спортивному майданчику, людина оглядає простір, і раптово у нього з'являється одна або кілька з наступних думок: «Ой, мені страшно!», «Мені зараз стане погано», «Я зараз втрачу свідомість» тощо. Ці уявні фрази, які раптом виникають у свідомості пацієнта, і дають команду «старт» нападів панічної атаки. Для зупинки повторюваних нападів панічних атак як психологічної допомоги здобувачеві необхідно перестати продукувати ці негативні уявні фрази при попаданні в однакові ситуації та місця, поміняти їх на позитивні і мотивуючі для себе слова. Дана робота зі своєю свідомістю в моменти, що передують виникненню нападу панічної атаки, повинна бути пояснена психологом і включена в комплекс психологічної самопомоги.

Панічні атаки та інші форми, що чинять негативний вплив на стресостійкість, виявляються переважно у людей молодого віку. Далі вони можуть перейти у форму важких хронічних захворювань – гіпертонічна хвороба, гіпотонія, захворювання серцево-судинної системи тощо. Психологічна самопомога в даному контексті розумітиметься як певні підходи та методи (вправи), спрямовані на надання самостійної підтримки та відновлення психологічного комфорту при виникненні та розвитку тривожних станів та нападів панічних атак у пацієнтів. Дані методи пацієнтам повинні пропонувати психологи та навчати основ регуляції свого психофізичного та емоційного стану.

Для самопомоги при панічних атаках пацієнтам можна використовувати деякі із запропонованих вправ, але краще застосовувати їх комплексно для подолання цього розладу. Вправи розглянуті на прикладі середньої стадії розвитку панічних атак і психічних розладів, що супроводжують їх, зокрема тривожності, при якій молода людина може виходити з дому один або з супроводом, але не може відвідувати ряд місць

(магазини, театри, переміщатися в ліфті тощо) і уникає деяких ситуацій; вдома може залишатися на самоті на тривалий час. Зазначу, що з цієї класифікації за легкої стадії розвитку панічних атак суб'єкт може вільно пересуватися, відвідувати різні установи та заходи. Приступи панічних атак були поодинокими або відбувалися кілька разів протягом тривалого життя. Страх та фобійні розлади слабо розвинені та виявляються ситуативно; рівень тривожності підвищується при стресах, конфліктах, перенапрузі та втомі. Далі розглянемо вправи з психологічної самопомоги здобувачам. Вони представлені у формі інструкцій, звернених до них, і можуть застосовуватись у такому вигляді у психологічній роботі з ними.

Вправа 1. «Збільшення страху». Якщо ви уникаєте великих магазинів через страх тривоги чи панічної атаки, потренуйтеся у безпечній домашній обстановці свідомо переживати свої страхи. Уявляйте найгірші можливі сценарії, спостерігайте за власними відчуттями та поступово привчайтеся «дивитися страху в очі». Регулярне усвідомлене занурення у неприємні емоції допомагає послабити їх вплив.

Вправа 2. «Прийняття турботи». Не приймайте позицію жертви й не покладайтеся на постійну підтримку інших. Зосередьтеся на турботі про близьких: готуйте, доглядайте, допомагайте. Якщо живете на самоті – заведіть домашню тварину. Перемикання уваги зі страхів на корисну діяльність підвищує внутрішню стійкість.

Вправа 3. «Посилення бажань». Займаючись побутовими справами, ви природно формуєте потребу піти до магазину. Дозвольте цим бажанням поступово посилюватися, уявляйте приємні відчуття від покупок. Поява інтересу до раніше недоступних дій є важливим кроком до відновлення.

Вправа 4. «Розширення зони комфорту». Не виходьте різко за межі безпечного простору. Почніть із коротких маршрутів – наприклад, дійти до парку або маленької крамниці. Поступове розширення дистанції допомагає

адаптуватися без перевантаження. Якщо виникає паніка, поверніться додому й продовжуйте наступного дня.

Вправа 5. «Від меншого до більшого». Починайте тренування у стабільному емоційному стані. Спершу відвідайте маленький магазин біля дому, а коли звикнете – переходьте до більших. Поступовість дозволяє подолати тривогу без надмірного стресу.

Вправа 6. «Незримий супровід». Якщо повна самостійність ще складна, домовтеся з близькою людиною про непомітний супровід. Вона буде поруч на відстані, а ви пересуватиметесь самостійно, знаючи, що підстрахує у разі потреби. Це зміцнює відчуття безпеки.

Вправа 7. «Супутні дії». Робота над подоланням панічних атак має супроводжуватися фізичною активністю, масажами, лікуванням, консультаціями психолога та психотерапевта, а також використанням релаксаційних технік. Комплексний підхід сприяє стійким результатам.

Вправа 8. «Сходишки». Щоб зменшити тривогу у певних місцях, відвідайте їх частіше, рухаючись «сходишками»: зайти всередину, пройтися залом, вибрати товар, підійти до каси тощо. Фіксуйте успіхи й не засмучуйтесь у разі труднощів – поступовість є ключем до подолання страху.

Додаткові рекомендації спеціалістів можуть містити наступне:

- 1) не шукати сторонньої допомоги;
- 2) використовувати больові подразники для короткого переключення уваги;
- 3) застосовувати дихальні вправи;
- 4) не формувати залежність від підтримки інших;
- 5) не уникати повсякденних справ;
- 6) не наполягати на нескінченних обстеженнях та свідомо тренувати здатність зустрічатися зі страхом віч-на-віч.

Це допомагає послабити частоту та інтенсивність панічних атак.

Представлені методи повинні застосовуватися в рамках психологічного супроводу та допомоги студентам ЗВО. Вони можуть бути рекомендовані як окремі етапи психологічної самопомоги або застосовуватися комплексно для регуляції та саморегуляції психофізичного та емоційного стану молодої людини. Ці методи, що представлені у вигляді окремих вправ, можуть використовуватися для подолання соціальних обмежень, а також для формування здорового сприйняття та розуміння вмілого застосування особистісних ресурсів самопомоги.

Як показує практика, наведені вище вправи безпечні та викликають позитивні психологічні зміни. Ці вправи та інші методи повинні застосовуватися тоді, коли здобувачі перебувають у стабільному та спокійному психоемоційному стані під наглядом близьких чи знайомих. Зміни у психічному та емоційному стані, а також у соціальній адаптації повинні фіксуватися та повідомлятися психологу для вибору чи корекції подальшого спрямування психологічної допомоги. Варто зазначити, що в цьому випадку необхідна психологічна допомога та підтримка для зниження стресу та паніки покращення психосоматичного стану, у тому числі з використанням методів гештальт-терапії, трансактного аналізу, арт-терапії, тілесно зорієнтованої терапії та інших сучасних психологічних напрямків. Психологічна допомога та самопомога є компонентами системного лікування та психокорекції психосоматичного стану, що мають значення у програмі реабілітації та підтримки.

### **3.2. Рекомендації щодо психологічного супроводу студентів у кризових умовах**

За умов глобальних кризових явищ, як-от наслідки військових конфліктів, пандемій, чи масштабних соціально-економічних потрясінь, освітні установи не

можуть залишатися лише платформами для передачі академічних знань. Вони змушені трансформуватися у комплексні адаптивні системи, здатні забезпечити цілісний психосоціальний захист своїх здобувачів освіти. Психологічний супровід здобувачів у цей період стає не додатковою послугою, а фундаментальним імперативом для збереження їхнього ментального здоров'я, академічної стійкості та майбутньої соціальної інтеграції.

Ефективний кризовий супровід вимагає переходу від фрагментарних ініціатив до системної, доказової та інституціоналізованої моделі:

1. Створення інтегрованої системи психосоціальної підтримки, коли освітня установа повинна реорганізувати або значно посилити свої внутрішні ресурси, розглядаючи психологічну службу як ключовий структурний підрозділ, що працює за принципами єдиного вхідного вікна. Мультидисциплінарний кризовий комітет (МКК), що стимулює створення робочої групи, яка поєднує психологів, соціальних працівників, представників адміністрації, студентського самоврядування та медичного персоналу. Завданням МКК постає швидке реагування, оцінка ризиків, розробка та моніторинг впровадження кризових протоколів.

Чітке розмежування рівнів втручання: застосування моделі, що має три рівні профілактики.

1. Універсальна превенція (для всіх). Психоедукація через обов'язкові навчальні модулі (наприклад, «Основи ментального здоров'я», «Тайм-менеджмент у стресових умовах»), регулярні інформаційні бюлетені, що розвінчують міфи про психічні розлади та популяризують здорові копінг-стратегії.

2. Селективна превенція (для груп ризику). Фокусування на студентах-внутрішньо переміщених особах (ВПО), тих, хто втратив близьких, або тих, чий родичі перебувають у зоні ризику. Проведення тематичних груп підтримки та спеціалізованих тренінгів із формування резильєнтності (психологічної стійкості).

3. Індикована допомога (для тих осіб, хто має чіткі ознаки дистресу). Індивідуальне кризове консультування та психотерапевтична робота, що ґрунтується на підходах, орієнтованих на травму (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, сфокусована на травмі).

Психологічна допомога повинна бути доступною, гнучкою та конфіденційною, враховуючи специфіку життя студентства у кризових умовах.

## II. Гнучкість форматів та конфіденційність.

Розширення форматів надання допомоги. Окрім традиційних очних консультацій, необхідно забезпечити надійні дистанційні канали: анонімні гарячі лінії/чат-боти 24 на 7. Це має стати першим кроком для зняття психологічних бар'єрів та забезпечення негайної реакції. Використання захищених платформ для індивідуальних онлайн-сесій, що критично важливо для студентів, які навчаються дистанційно або знаходяться у віддалених регіонах. Дотримання етичних норм та конфіденційності. Гарантії нерозголошення інформації, отриманої від студента, є основою довіри. Протоколи документування мають бути чіткими та відповідати міжнародним етичним стандартам. Винятки можуть стосуватися лише випадків, коли існує безпосередня загроза життю студента чи інших осіб.

Створення «Безпечних довкіллєневих просторів»: організація фізичних локацій на території кампусу, де здобувачі можуть проводити час у спокійній атмосфері, брати участь у групових релаксаційних заходах (арт-терапія, майндфулнес), або просто відпочити без формального запису до психолога.

Успіх супроводу залежить від спільної відповідальності всієї освітньої спільноти, а не лише психологів.

## III. Навчання та підтримка викладачів.

Викладачі та куратори є «сенсорами» академічного довкілля, які першими помічають зміни. Програма «Психологічний вартовий» поєднує упровадження обов'язкових тренінгів для професорсько-викладацького складу (ПВС) з основ психологічної першої допомоги (ППД), методів деескалації конфліктів,

розпізнавання ознак гострого стресу, ПТСР та ризику суїциду. Важливо навчити їх співчутливій комунікації, уникаючи при цьому ролі психотерапевта.Адміністрація має офіційно впровадити механізми адаптації навчального процесу (надання академічних відпусток за психологічними показаннями, гнучкі графіки здачі робіт) для студентів, які переживають кризу, визнаючи, що травма суттєво впливає на когнітивну функцію (концентрацію, пам'ять та здатність до навчання).Оскільки викладачі також піддаються вторинній травматизації та емоційному вигоранню, їм необхідно забезпечити доступ до регулярних супервізійних груп або консультацій для підтримки власного ментального ресурсу.

#### IV. Кадрове забезпечення та співпраця.

Забезпечення адекватного штатного розпису психологів, виходячи з розрахунку, що у кризовий період потреба у допомозі зростає в рази. Залучення зовнішніх фахівців на волонтерських або контрактних засадах.Встановлення міцної партнерської мережі з місцевими медичними установами, центрами психічного здоров'я та неурядовими організаціями, що надають психологічну допомогу. Це забезпечить можливість ефективного рефералу (направлення) студентів, які потребують медикаментозного лікування чи вузькоспеціалізованої довгострокової терапії, яка виходить за рамки компетенції університетської служби.

Таким чином, психологічний супровід у кризових умовах – це багаторівнева стратегія, яка вимагає інвестицій у людський капітал, гнучкості адміністративних рішень та глибокого розуміння психології травми. Це стратегія, яка перетворює освітню установу на справжній осередок стійкості та ментального благополуччя здобувачів, що істотно допоможе їм повновагомо використовувати особистісні ресурси самопомоги.

### **Висновки до розділу 3**

Академічне довкілля має поставати не лише простором для навчання, але й тренувальним полігоном для розвитку психологічної стійкості (резильєнтності) та активного копіngu. Ключові практичні засади ґрунтуються на когнітивно-поведінковому підході та позитивній психології, фокусуючись на таких елементах, як розвиток навичок саморегуляції, управління тривогою, формування реалістичного оптимізму та пошук сенсу навіть у травматичному досвіді. Успішна імплементація цих засад вимагає інтеграції спеціалізованих психологічних тренінгів, практикумів та майстер-класів безпосередньо в освітній процес, забезпечуючи синергію між академічною підготовкою та психосоціальним розвитком.

Можна висновувати про те, що ефективність запропонованих практик прямо залежить від їхньої систематичності, доступності та адаптивності до специфічних потреб студентів, які перебувають під впливом хронічного стресу. Особистісні ресурси самопомоги (такі як самоконтроль, самоефективність та проактивність) розглядаються як внутрішній щит, що дозволяє молоді не просто пасивно переживати кризу, а й активно конструювати власне благополуччя, зберігаючи при цьому академічну продуктивність та соціальну долученість. Інвестиції у розвиток цих ресурсів є стратегічною необхідністю для ЗВО, забезпечуючи довгострокову ментальну стійкість майбутніх фахівців та сприяючи психосоціальному відновленню суспільства загалом.

## ВИСНОВКИ

1. Проведене дослідження дало змогу здійснити глибокий, системний аналіз психологічних механізмів, умов і чинників, що визначають процес розвитку самопомоги серед студентської молоді у період підвищеної соціальної напруги, невизначеності та психологічної нестабільності. Отримані результати дозволили з'ясувати, що здатність особистості до самопомоги є не лише показником її внутрішньої зрілості, а й визначальним чинником психологічної стійкості, життєвої компетентності та успішної адаптації до змінених соціокультурних і навчальних реалій. Під час воєнного стану ця здатність набуває особливого значення, оскільки забезпечує підтримання емоційної рівноваги, збереження внутрішніх ресурсів і відновлення віри у власні сили навіть за умов постійних викликів і стресових ситуацій.

2. Теоретичне осмислення проблеми дало змогу розкрити структуру, зміст і функції особистісних ресурсів, які виступають своєрідним фундаментом для формування здатності до самопомоги. Встановлено, що ці ресурси є складною багаторівневою системою, що включає когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та поведінкові компоненти. До них належать життєві установки, внутрішні переконання, система цінностей, емоційна стабільність, здатність до саморефлексії, досвід подолання труднощів, уміння аналізувати власні стани та приймати відповідальні рішення. У кризових обставинах, характерних для воєнного часу, ці ресурси стають своєрідним внутрішнім щитом, який допомагає людині зберегти цілісність особистості, протистояти деструктивним впливам середовища, долати страх, тривогу, безсилля та втрату контролю над життям. Саме вони забезпечують відновлення внутрішньої енергії, сприяють

мобілізації інтелектуального та емоційного потенціалу, активізують мотивацію до дій, самозбереження та саморозвитку.

3. Із позицій сучасної психології самодопомога розглядається як свідомий, цілеспрямований процес внутрішньої активності, спрямований на підтримку власного психічного, емоційного й фізичного благополуччя. Вона не є спонтанною реакцією на стрес, а виявом зрілої, відповідальної позиції особистості, яка усвідомлює свої потреби, обмеження й ресурси. Самодопомога передбачає здатність до емоційної регуляції, до рефлексивного аналізу власного досвіду, до конструктивного мислення й до пошуку позитивних способів подолання труднощів. Основними її механізмами є самопізнання, самоусвідомлення, саморефлексія, когнітивне переосмислення негативного досвіду, розвиток емоційної гнучкості, вміння приймати підтримку від інших і водночас бути джерелом підтримки для оточення. Такі навички є надзвичайно важливими для студентської молоді, яка під час воєнного стану стикається з емоційною нестабільністю, втратами, зміною життєвих орієнтирів і необхідністю адаптуватися до дистанційного чи змішаного формату навчання.

4. У ході емпіричного дослідження встановлено, що рівень розвиненості особистісних ресурсів безпосередньо визначає якість психоемоційного стану здобувачів освіти. Студенти, які демонструють високий рівень саморегуляції, самоусвідомлення, внутрішнього оптимізму, а також мають сформовану систему соціальної підтримки, характеризуються стійкістю до стресу, емоційною збалансованістю та більш ефективною навчальною діяльністю навіть у складних обставинах. Натомість ті, у кого особистісні ресурси недостатньо сформовані, частіше проявляють ознаки емоційного виснаження, апатії, тривожності, втрачають здатність до зосередження та позитивного мислення. Це доводить, що системне формування особистісних ресурсів є нагальною потребою сучасного освітнього процесу, який має бути не лише академічним, а й психопрофілактичним середовищем, спрямованим на підтримку психічного здоров'я студентів.

5. Особливо важливою є роль університетського простору у створенні сприятливих умов для розвитку самодопомоги. Освітнянський супровід, атмосфера довіри, відкритості й підтримки, а також застосування інтерактивних форм роботи (тренінгів, семінарів, групових обговорень, індивідуальних консультацій) сприяють формуванню у студентів емоційної грамотності, усвідомленого ставлення до власних переживань, вмінню вчасно розпізнавати і долати стресові стани. Важливу роль відіграють програми психологічної освіти, орієнтовані на розвиток навичок саморегуляції, позитивного мислення, комунікативної компетентності та стресостійкості. Такі заходи сприяють розширенню уявлень про власні ресурси, формують у молоді почуття впевненості у своїй здатності впливати на життєві обставини, підвищують рівень суб'єктивного контролю й відповідальності за власне життя.

6. Узагальнення результатів дослідження дало змогу висновувати про те, що особистісні ресурси самодопомоги є фундаментом психологічної стійкості та успішного функціонування здобувачів за умов воєнного стану. Саме вони забезпечують можливість молодій людині не лише адаптуватися до складних обставин сьогодення, а й зберігати активну життєву позицію, реалізовувати власні цілі, підтримувати мотивацію до навчання й саморозвитку. Завдяки розвитку таких ресурсів особистість здатна ефективно долати стресові ситуації, підтримувати гармонійні взаємини з оточенням, зберігати внутрішній баланс і життєву енергію. Отже, формування особистісних ресурсів самодопомоги виступає одним із ключових завдань сучасної системи вищої освіти, що спрямована на виховання компетентної, емоційно зрілої, відповідальної молоді, яка здатна до самостійного прийняття рішень і до конструктивного реагування на соціальні виклики буремного сьогодення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Дніпропетровськ : Вид-до ДНУ, 2006. 336 с.
2. Бевз Г.М. Главник О.П.. Технологія проведення тренінгів формування здорового способу життя молоді. К., 2005. С. 28-38
3. Бірон Б.В. Опитувальник внутрішньої мотивації. Конфірматорний факторний аналіз української версії. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля. 2017. № 3 (44). С. 52-65.
4. Бойко В.В. Енергія емоцій у спілкуванні. К., 1996. 77 с.
5. Борищук В. О. Дослідження синдрому емоційного і професійного вигорання. *Social pharmacy in health care*. 2015. №1. С. 65-72.
6. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом: навч. посібник. К.: Скіф, 2008. 106 с.
7. Васильєва Г. Ю. Ефективність корекції емоційного вигорання фахівців-онкологів як один з індикаторів якості медичної допомоги хворим на онкологічну патологію. *Медичні перспективи*. 2010. Т. XV. С. 81. 83.
8. Галус О.М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис. д-ра пед. наук: 13.00.06. Київ, 2009. 601 с.
9. Главник О.П. Психологічні тренінги. Київ, 2002. 233 с.
10. Грибенюк Г. С. Психологічна підготовка. Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля МНС України, 2019. 232 с.
11. Губенко І. Я., Карнацька О. С, Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування. К.: Медицина, 2022. 296 с.

12. Гуменюк О.Є. Психологія впливу: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2003. 304 с.
13. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
14. Долгова О.М. Анатомія та еволюція нервової системи : Методичні рекомендації. К.: НАУ, 2015. 32 с.
15. Емоційне вигорання / упоряд. В. Дудяк. К. : Главник, 2007. 128 с.
16. Каськов І. В. Соціально-психологічні особливості соціалізації особистості в сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* № 3 (46). 2015. С. 118-122.
17. Китаєв-Смик Л.А. Стрес. Емоції та соматика. Київ: Академічний проект, 2020. 461 с.
18. Климчук В.О. Опитувальник внутрішньої мотивації. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова:* зб. наук. праць. 2006. №12 (37). С. 71-76.
19. Ковпак Д. В. Як позбутися тривоги і страху. Львів: Веселка, 2019. 240 с.
20. Кокур О.М. та ін. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
21. Кононенко О.І. Фактор самопрезентації перфекціонізму в структурі перфекціонізму особистості. *Психологічні науки.* 2017. № 3. С. 170-174.
22. Конончук В. С. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів першокурсників до навчання у ЗВО. *Наукові записки кафедри педагогіки.* 2014. № 34. С.131-138.
23. Кривцова Н.В. Роль відчуття когеренції у зростанні ресурсності особистості та рівнів самоефективності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology.* 2019. VII (79), Issue: 197.P.70-73.
24. Кузікова С.Б. Основи психокорекції: навчальний посібник.. К.: Вид-во

«Академвидав», 2012.. 320 с.

25. Лич О. М. Зв'язок здатності вирішення життєвих криз людиною похилого віку із життєстійкістю. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: монографія колективна / За ред. Л.В. Помиткіної, О.П. Хохліної. К.: ТОВ «АльфаПК», 2019. С. 214. 219.

26. Маришук В. Л. Поведінка та саморегуляція людини за умов стресу. Львів, 2021. 254 с.

27. Ньюстром Дж., Девіс К. Організаційна поведінка / Пер. з англ. під ред. Ю. Каптуревського. К., 2020. 488 с.

28. Перегончук Н. В Проблема емоційної стійкості в професійній діяльності педагога. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. XII, ч. 4. К., 2010.. С. 322- 331.

29. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.

30. Рибак В.А. Особливості процесу соціально психологічної адаптації першокурсників з особливими потребами. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету.

31. Родіна Н.В. Основні компоненти соціального середовища абітурієнтів, які вступають до ВНЗ. *Вісник Одеського національного університету*. 2010. Т. 15. С. 66-77.

32. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я. Донецьк: Східний видавничий дім, 2013. 164 с.

33. Савенко Ю. С. Проективні методи в дослідженні несвідомого. Несвідоме: природа, функції, методи дослідження. Львів, 2020. 432 с.

34. Савчин М.В. Загальна психологія : навч. посіб. К. : Академвидав, 201.. 464 с.

35. Сельє Г. Стрес без дистресу. К.: Літопис, 2020. 112 с.

36. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2022. Вип. 2 (51). С. 135-139.

37. Терлецька Л.Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу: монографія. К.: Київський університет, 2003. 150 с.

38. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

39. Ткачук С. Психологічний аналіз самотворення позитивної Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2003. №3. С. 107–113.

40. Фень О. Діагностика психологічних проблем першокурсників. Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти. 1999. С. 28-37.

41. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.

42. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології. Київ: Гнозис, 2008. Вип 1. С. 92-98.

43. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології. Київ: Гнозис, 2008. Вип 1. С. 92-98.

44. Шапошник Д.О. Ресурси теорії самоефективності особистості у сучасній психології. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2011. С. 78-86.

45. Шелков В. Ю. Профілактика стресу методами психологічної саморегуляції. *Український медичний часопис*. 2009. № 2 (70). С. 57-59.

46. Штепа О.С. Тренінг “Актуалізація особистісної зрілості”. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 4. С. 22-36.

47. Щербатих Ю. В. Психологія стресу і методи корекції. Кропивницький, 2019. 136 с.
48. Юр'єва Л.М.. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика. Київ: «Галерея Принт». 2017. 174 с.
49. Яворська Л.М. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
50. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посіб. К.: Либідь, 1996. 264 с.
51. Admon R., Milad M.R., Hendler T. A causal model of stress disorder: Disentangling predisposed from acquired neural abnormalities. *Trends in Cognitive Sciences*. 2015. № 17 (7). P. 37-47.
52. Betts K.S. The role of sleep disturbance in the relationship between posttraumatic stress disorder and suicidal ideation. *J Anxiety Disord*. 2013. № 27 (7). P. 35- 41.
53. Bloor L.E., Uchino B.N., Hicks A. Social relationships and physiological function: The effects of recalling social relationships on cardiovascular reactivity. *Annals of Behavioral Medicine*. 2004. № 28(1). P. 29-38.