

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О.О.БОГОМОЛЬЦЯ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ І МЕДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА ВИПУСКНА РОБОТА

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала: Здобувач вищої освіти 6 курсу, групи
9906, напрямку підготовки 225 Медична психологія
ННІПЗ

Шевкопляс Марія Вадимівна
Керівник: Професор, доктор наук з держ
управління.

Рожкова Інга Володимирівна
Наказ №1437 від 18.11.2024.

Рецензент: доцентка кафедри загальної і
медичної психології, кандидат псих.наук

Становських Зінаїда Ліландівна

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ	7
1.1. Поняття психологічної стійкості в науковій літературі.....	7
1.2. Психологічна стійкість та її роль у самореалізації особистості	15
1.3 Фактори розвитку психологічної стійкості в умовах кризових ситуацій.....	19
1.4. Вплив стресу від війни на психологічний стан студентської молоді.....	24
РОЗДІЛ 2. САМОРЕАЛІЗАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	30
2.1. Поняття та етапи самореалізації особистості	30
2.2. Особливості самореалізації студентської молоді в умовах війни.....	34
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	37
3.1. Опис вибірки та методів дослідження	37
3.2. Результати дослідження.....	43
3.3 Аналіз кореляції між психологічною стійкістю та рівнем самореалізації.....	53
3.4. Рекомендації.....	55
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна Україна переживає безпрецедентні випробування, пов'язані з повномасштабною війною. Цей конфлікт не лише змінив геополітичну кару Європи, а й завдав значного удару по психічному здоров'ю населення. Особливо гостро ця проблема стосується молодого покоління, яке формує своє майбутнє. Студентська молодь, опинившись в епіцентрі подій, вимушена адаптуватись до нових умов життя та відчуває значний психологічний тиск.

Війна створює безліч стресогенних факторів, таких як:

- Фізична небезпека: постійний страх за своє життя, та за життя близьких. Обстріли, руйнування, переміщення та початок життя з нової сторінки.
- Соціальна ізоляція: втрата соціальних зв'язків, відчуття самотності та відкинутості.
- Економічні труднощі: матеріальні проблеми, нестабільність, зростання інфляції, втрата роботи батьків.
- Невизначеність майбутнього: побоювання за своє навчання, кар'єру, та майбутнє в країні в цілому.

За таких умов, психологічна стійкість – це не просто бажана якість, а необхідність для виживання та якісного, повноцінного розвитку особистості. Вона дозволяє студентам ефективніше справлятися зі стресом, підтримувати позитивний емоційний стан та досягати свої цілі.

Теоретична база дослідження. Для обґрунтування актуальності теми, ми звернемося до таких теоретичних концепцій:

- Теорія психологічної стійкості: Ця теорія досліджує індивідуальні відмінності в здатності людей справлятися зі стресом та адаптуватися до змін.

- Поняття самореалізації.

Таким чином, актуальність дослідження психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни обумовлена необхідністю:

- Розуміння психологічних механізмів, які дозволяють молоді адаптуватися до екстремальних умов.
- Розробки ефективних програм психологічної підтримки для студентів.
- Сприяння їхній успішній самореалізації.

Мета дослідження. Дослідити вплив психологічної стійкості та стресостійкості на процес самореалізації студентів, зокрема медичних та гуманітарних вузів, в умовах воєнного конфлікту. Метою дослідження буде розробка рекомендацій, щодо підвищення рівня психологічного благополуччя та ефективності адаптації студентів до нових умов та реалій.

Завдання дослідження. Завдання даного дослідження включають три напрямки, а саме:

1. Теоретичне завдання:

- Аналіз наукової літератури щодо понять психологічної стійкості, стресостійкості, самореалізації та їх зв'язку в контексті воєнного часу.

2. Емпіричні завдання:

- Провести емпіричне дослідження, з метою оцінки рівня психологічної стійкості, стресостійкості та самореалізації студентів.
- Виявити кореляційні зв'язки між психологічною стійкістю, стресостійкістю та самореалізацією.

3. Практичне завдання:

- Розробити рекомендації щодо організації психологічної підтримки для студентів, спрямовану на підвищення їхньої психологічної стійкості та стресостійкості, а також сприяння їхній самореалізації.

Для вирішення окреслених завдань дипломної роботи та проведення емпіричного дослідження нами були обрані наступні наукові методи:

- емпіричного рівня знань: констатувальний експеримент, тестування, формувальний експеримент, поперечний експеримент.
- теоретичного рівня знань: метод аналізу, синтезу, систематизація, узагальнення та систематизація теоретичних джерел та літератури.

Об'єкт дослідження – рівень стресостійкості та психологічної стійкості, процес самореалізації студентської молоді в умовах війни.

Предмет дослідження – вплив психологічної стійкості на процес самореалізації студентів. Акцент проводиться на тому, як саме психологічні характеристики студентів (стійкість, стресостійкість) впливають на їхню здатність досягати своїх цілей, розвиватися та адаптуватися до нових умов.

Гіпотеза дослідження – психологічна стійкість студентської молоді в умовах війни виступає ключовим чинником, який визначає їх здатність до самореалізації. Вищий рівень стійкості дозволяє студентам успішніше справлятися з впливом військових дій, стресовими ситуаціями та невизначеністю, зберігаючи мотивацію до особистісного та професійного розвитку. В умовах постійного психологічного тиску, саме наявність психологічних ресурсів, таких як здатність до адаптації, емоційна регуляція та підтримка соціальних зв'язків, позитивно впливає на здатність студентів реалізовувати свій потенціал, навіть попри виклики з якими ми зіштовхуємось у воєнний час.

Методологічна основа і методи дослідження. Емпіричне дослідження дипломної роботи було проведено шляхом використання наступних методик:

- Опитувальник самореалізації (Personal Orientation Inventory)
- Шкала стресостійкості (Hardiness Scale)
- CD-RISC 25 Шкала психологічної стійкості.

Вибірка: 50 студентів, різних спеціальностей.

Методи дослідження: анкетування. Інструментарій – Гугл-диск.

Метод аналізу даних : кореляційний аналіз, який допоможе виявити зв'язок між змінними, а саме психологічною стійкістю та самореалізацією.

Структура дипломної роботи є чіткою. Наша робота складається зі вступу, та трох розділів – теоретична частина, емпіричне дослідження, висновки, списку використаної літератури та додатків.

Наукова новизна. Отримані результати дослідження дозволять глибше зрозуміти, як психологічна стійкість та стресостійкість впливають на процес самореалізації студентів в умовах війни.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

1.1. Поняття психологічної стійкості в науковій літературі.

Проблема дослідження психологічної стійкості (в англomновній літературі – резильєнтність, від англ. resilience) здебільшого представлена в працях закордонних вчених.

Психологічна стійкість, або резильєнтність – це поняття, яке має український та англійський варіанти, але їх використовують для опису одного й того ж психологічного явища.

Феноменологію психологічної стійкості особистості вивчать такі українські психологи як: Г. Лазос, К. Балахтар, Т. Титаренко, Е. Грішин, С. Бужинська, К. Гуцол, І. Хоменко, З. Кіреєва, О. Чиханцова та інші. Також, поняття психологічної стійкості активно розглядається закордонними дослідниками, особливо значущих результатів у вивченні проблематики резильєнтності досягли: А. Мастен, Л. Ален, Дж. Річардсон, М. Маргаліт, О. Байер, О. Фріборг, М. Фразер, К. Хертом, та інші.

Водночас, важливий внесок у вивченні особливостей психологічної стійкості студентів, її підтримки та зміцнення в умовах війни, внесли : К. Гуцол, Е. Грішин, Н. Жигайло, Х. Дзюнь, О. Карпенко, З. Кіреєва, І. Капріор, Н. Кононенко, Т. Титаренко, І. Хоменко, Т. Шолубка, О. Шевченко, Н. Коструба, С. Кузікова, Т. Лазос, Л. Ляшко, О. Односталко. Б. Петренко [1].

Авторство терміну «резильєнтність», або іншими словами психологічна стійкість, приписують раннім роботам американської психологині Е. Warner [2].

Слід зазначити, що зарубіжні наукові дослідження ведуться в різних напрямках: психологічну стійкість вивчають як здатність людини до подолання несприятливих умов існування, як її потенційні можливості до нормального, здорового функціонування в майбутньому [3]. Психологічна стійкість орієнтована на збереження психологічного здоров'я під час небезпеки, відновлення психічного потенціалу після травм [4]. Має місце трактування психологічної стійкості, як процесу збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності людини в несприятливих обставинах. Психологічну

стійкість розглядають як адаптацію людини до складних подій, здатність до психологічного та фізичного відновлення, збереження після впливу негативних факторів.

Посилаючись на дослідження Асонова Д. та Хаустової О. в українській літературі доволі часто тлумачать поняття "резильєнтності" як психологічна стійкість та психологічна пружність, тому надалі в роботі ці поняття будуть сприйматись семантичними [59].

Згідно з визначенням ВООЗ, резильєнтність – це здатність справлятися з важкими ситуаціями, та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам, такими як, наприклад: сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копінгу [5]. Способи узагальнити зарубіжний досвід з проблеми вивчення психологічної стійкості здійснено у роботах О. Чиханцової та К. Гуцол [4].

Аналіз наукових джерел показав, що у відчизняній психологічній науці немає чіткого й однозначного розуміння змісту та поняття «психологічної стійкості». У своїх наукових працях, дослідники використовують низку термінів, пов'язаних з психологічною стійкістю, зокрема такі як: «резильєнтність», «стресостійкість», «життєстійкість», «емоційна стійкість», «стійкість особистості в екстримальних ситуаціях», адаптаційний потенціал особистості».

Така обширна наявність різних трактувань до вивчення можливостей особистості в подоланні стресових ситуацій, з одного боку дещо ускладнює виокремлення окремих характеристик психологічної стійкості, але з іншого, пропонує низку характеристик і якостей приступів для «психологічно стійкої» особистості.

Іншими змістовними, та перспективними в контексті подальшого опрацювання феноменолої резильєнтності (психологічної стійкості) особистості у зв'язку з травмуванням психіки, є роботи таких закордонних дослідників, як: К. Хатта, А. Яті, С. Індра, А. Азхарі, М. Мусліма, Г. Бонанно та інші. Цими

дослідниками, зокрема встановлено, що механізми патогенного впливу психотравмувального досвіду на резильєнтність (психологічну стійкість) – доволі складні та комплексні. У їх функціональній структурі нерозривно поєднуються індивідуальні відмінності, переважно темпераментальні, особистісні та соціальні складники, або їх чинники.

Дослідження Г. Бонанно, С. Галеа та А. Буччіареллі показали, що люди по різному реагують на однакові психотравмувальні події – в діапазоні від дистресу до резильєнтності, як здатності підтримувати відносно нормальне й стабільне функціонування психіки організму в умовах деструктивного, патогенного впливу стресорів [6].

Феномен психологічної стійкості у психології розвивається в трьох напрямках досліджень:

- Як риса особистості – Блок. Д. Розглядає психологічну стійкість, як рису особистості та використовує поняття «его-резильєнтність» як індивідуально-психологічну властивість, розвиненість якої захищає людину від руйнівного впливу на неї негараздів життя; містить набір таких характеристик як: винахідливість, спритність, міцність характеру, гнучкість функціонування в різних умовах [7].
- Як процес – Мастен А., Сілк Д., та Лютер. С., пропонують розглядати психологічну стійкість як динамічний процес, що являє собою безперервний й активний процес позитивної адаптації людини, в умовах негараздів і кризових (або надзвичайних, екстремальних, наприклад – військовий час) подій і ситуацій, який має нерівномірну динаміку у викиненні нових сил і ресурсів відновлення в умовах появи нових ризиків [8,9,10].
- Як адаптаційно-захисний механізм особистості – Гермезі Н. визначає психологічну стійкість як «необов'язково не сприятливу, непроникну для стресу». Радше, стійкість відображує здатність до відновлення та

підтримки адаптивної поведінки, яка може виникнути після першого відступу чи недієздатності у відповідь на ініціювання стресової події.

Спільним є те, що концепція психологічної стійкості описується як здатність долати труднощі, позитивно адаптуватися та успішно функціонувати. Іншими словами – психологічна стійкість, тісно пов'язується з поведінкою людини в критичний момент.

Період студентства є одним з найбільш важливих та відповідальних періодів у встановленні особистості. Оскільки цей віковий період, ще належить юності і охоплює часовий проміжок 17-22 років, в якому відбувається становлення основних стабілізуючих внутрішньоособистісних структур, які в подальшому будуть зумовлювати особливості життєвого шляху людини, життєві плани, самосвідомість, самовідношення, рівень професійних досягнень та готовність до сімейного життя. Річ йде про світогляд, ідентичність, систему ціннісних пріоритетів, професійне та моральне самовизначення [11].

Варто звернути увагу, що розвиток особистісних структур відбувається нерівномірно і відрізняється індивідуальною своєрідністю. Тому особистість у юнацький вік залишається нестійкою. Аспекти, в яких може проявлятися ця нестійкість, включають наступні критерії: А) поведінка: зміна видів діяльності, відмова від навчання; Б) мотиваційна: втрата одних інтересів та поява інших; В) емоційна: емоційна нестійкість та/або емоційна амбівалентність; Г) комунікативна: розрив у відносинах з друзями, рідними, тощо. Прояви нестійкості в студентському віці можуть призводити до зниження ефективності навчання, професійної діяльності, погіршення відносин з іншими людьми, втратою фізичного та ментального здоров'я, збільшенням кількості критичних ситуацій у спілкуванні [11].

За визначенням О. Самкової, психологічна стійкість студентів – це інтегральна системна характеристика особистості, що лежить в основі здатності людини виступати саморегульованим суб'єктом активності, гнучко реагувати на

зміни зовнішнього та внутрішнього середовища, які реалізують автентичний та унікальний спосіб організацій власної життєдіяльності та середовища розвитку для підтримування психологічного добробуту та самореалізації.

Недиференційована, суперечлива Я-концепція, недостатньо розвинені навички саморегуляції, неконгруентність особистості, наслідки стресу і досвіду неспіху в минулому, пасивність і конформність – все це є факторами, що перешкоджають самореалізації і особистісному зростанню. Для подолання даних факторів необхідна така характеристика особистості, як психологічна стійкість [12].

В ході аналізу наукових джерел, ми прийшли до висновку, що у дослідників немає єдиної думки відносно визначення психологічної стійкості, а отже відповідно і про провідний компонент феномену. Одні науковці виступають з думкою, що провідним є когнітивний компонент, інші виокремлюють емоційний або поведінковий компонент. Тому, з точки зору найбільш перспективного й обширного підходу до розуміння феномену психологічної стійкості, інтегративний підхід до розгляду є найбільш доречним.

Для ґрунтовного розуміння психологічної стійкості, необхідно розглянути: когнітивні, поведінкові, емоційні та екзистенційні компоненти. В даному контексті, когнітивний компонент – стосується моделей мислення, чи основних переконань людей; поведінковий компонент – стосується моделей дій; емоційний компонент – стосується способів реагування на події та підтримку стабільного стану особистості; екзистенційний компонент – стосується усвідомлення свого існування, мети чи значення у світі.

Глибоке розуміння рушійних факторів цих компонентів може допомогти підвищити психологічну стійкість людей до того, як вони зіткнуться з травмою, може інформувати про стратегії психосоціального втручання для лікування тих, хто пережив травму і може допомогти у розвитку психологічно стійких спільнот.

Розглянемо окреслені компоненти психологічної стійкості більш детально.

Когнітивний компонент – включає такі фактори як : оптимізм, когнітивна гнучкість, зниження оцінки постійної загрози, збереження позитивної самооцінки, основні переконання – позитивні та адаптивні.

Оптимізм у науковому контексті визначається як загальна позитивна очікуваність, що хороші події відбуватимуться в житті людини [13]. Оптимізм в контексті даного феномену концептуалізували як вимір особистості, припускаючи що це, більше риса, аніж характеристика стану. Хоча, важливо додати, що ступінь оптимізму може варіюватися в залежності від різних життєвих ситуацій.

В контексті психологічної стійкості у випадках кризових або екстримальних станів, збереження оптимізму щодо майбутнього під час травматичних станів сьогодення, може надавати витривалості і зміцнювати дух особистості. Але звичайно, одного лише оптимізму не вистачить для розвитку стійкості особистості.

Наступний важливий фактор психологічної стійкості – когнітивна гнучкість, яка стосується здатності переоцінити своє сприйняття та досвід від травматичної ситуації, замість того щоб застрягти на своєму сприйнятті. Переоцінка, з огляду на даний фактор, може передбачати спробу знайти інший сенс, позитив, а також усвідомити і пережити негативні та болісні наслідки. Травматичний досвід може бути переосмислений, змінюючи значущість і цінність подій. Прийнято вважати, що людина яка навчиться переосмислювати свої думки та відчуття про травматичну подію, асимілювати думки у своїх спогадах і переконаннях про цю подію, може навчитися приймати її, а зрештою і одужати.

Тож можна підсумувати, що разом оптимізм і когнітивна гнучкість дозволяє людині зберігати віру в те, що вона переможе або виживе, незважаючи на труднощі, і в той же час протистояти жорстоким фактам поточної реальності та приймати їх [14].

Наступним важливим когнітивним компонентом психологічної стійкості є самоефективність, оскільки вона впливає на здатність індивіда оцінювати свої можливості контролювати стресові ситуації та справлятися з ними. Ця здатність до когнітивної оцінки власних ресурсів дозволяє формувати успішні стратегії подолання, тим самим зміцнюючи загальну стійкість до стресу [15].

Метапізнання, або здатність усвідомлювати та контролювати свої когнітивні процеси, є компонентом, і одним з важливих чинників психологічної стійкості. Люди які володіють метапізнанням, можуть ефективніше регулювати свої думки, що допомагає їм краще реагувати на стресові ситуації. Це усвідомлення власних когнітивних стратегій дозволяє індивідам обирати більш адаптивні шляхи вирішення проблем, тим самим підвищуючи їх стійкість до життєвих труднощів [15, 16].

Емоційний компонент у психологічній стійкості полягає у здатності регулювати та контролювати власні емоції в умовах стресу. Люди з високою емоційною стійкістю демонструють здатність адаптуватися до негативних емоційних реакцій, використовуючи емоційну регуляцію, що дозволяє їм уникати виснаження та залишатися ефективними під час труднощів. Різні стратегії емоційної регуляції, такі як когнітивний рефреймінг і придушення негативних емоцій, сприяють підтримці психологічної рівноваги в стресових ситуаціях [15].

У сучасних дослідженнях поведінковий компонент психологічної стійкості пов'язують з адаптивними реакціями на труднощі, які характеризуються гнучкими стратегіями подолання та наполегливістю. Поведінково стійкі люди демонструють проактивні зусилля для вирішення проблем і звертаючись за соціальною підтримкою, коли це потрібно. Ця здатність до залучення здорових, орієнтованих на мету дій при керуванні стресом відображає практичне застосування стійкості в повсякденному житті.

Одна з моделей підкреслює, що стійкість включає адаптивні поведінки, такі як підтримка спокою та прояв наполегливості. Ці поведінкові реакції формуються під впливом особистісних характеристик та зовнішніх захисних чинників, таких як соціальні ресурси [17].

Екзистенційний компонент психологічної стійкості включає усвідомлення індивідуального сенсу життя, цінностей і мети, що допомагає людині справлятися зі стресом і труднощами. Дослідження науковців показують, що люди, які мають сильний екзистенційний сенс, краще адаптуються до стресових обставин, оскільки їхня здатність знаходити значення в життєвих випробуваннях сприяє позитивному психологічному функціонуванню. Така орієнтація на сенс і трансценденцію допомагає не тільки пережити складні моменти, але й знайти нові джерела сили [18].

Отже, було проведено теоретичний аналіз наукової літератури в контексті психологічної стійкості. Визначення поведінкових, когнітивних, емоційних та екзистенційних складових цього феномену створює методологічну базу для подальшого емпіричного дослідження психологічної стійкості студентів в умовах війни.

1.2. Психологічна стійкість та її роль у самореалізації особистості

Психологічна стійкість є важливою характеристикою особистості, що сприяє її ефективній самореалізації, особливо в умовах стресових ситуацій або

викликів. Вона включає здатність людини адаптуватися до змін, переживати важкі життєві обставини та підтримувати високу продуктивність у різних сферах життя.

В роботі української дослідниці Готич В.О. йдеться про те, що емоції та поведінка тісно пов'язані з психологічною стійкістю і визначаються, як здатність підтримувати оптимальний рівень контролю організму відповідно до умов середовища. У результаті такої адаптивної гнучкості люди з високим рівнем психологічної стійкості частіше відчувають позитивні емоції у своєму житті, мають вищу самооцінку та кращу психологічну сумісність, ніж люди з низькою психологічною стійкістю [19]. Дане твердження підкреслює важливість психологічної стійкості як фактора, що впливає на самореалізацію студентів в умовах війни.

Доктор психологічних наук Костюченко О.В. в своїх працях, розглядає психологічну стійкість як динамічний процес, що включає не лише подолання труднощів, але й особистісне зростання. В умовах війни, коли студенти знаходяться під тиском травмуючих подій, психологічна стійкість стає ключовим фактором для їх самореалізації. Особливо важливим, автор виділяє відчуття власної цінності, в контексті нашого дослідження, можна стверджувати що воно дозволяє студентам усвідомлювати свої сильні сторони та використовувати їх для самореалізації [20].

У зарубіжних дослідженнях [21, 22, 27] феномен резильєнтності, т.е. психологічної стійкості розглядається в трьох основних підходах: когнітивного біхевіоризму, конструктивізму, екологічного реалізму. Також було розроблено чотири-фазову теоретичну модель резильєнтності: конфронтація з факторами розвитку (травмуючими подіями), активація захисних факторів і факторів вразливості, взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості. Тож, психологічна стійкість передбачає не просто

подолання труднощів і повернення до попереднього стану, але й прогрес, рух через труднощі, і реалізація особистого потенціалу.

В роботі Максименко та Сердюка, варіює думка, що найважливішими психологічними характеристиками людини яка прагне до самореалізації, є міра активності її власних зусиль, спрямованих на подолання життєвих труднощів, що підкреслює що самореалізація не є пасивним процесом, навпаки, вона вимагає активної участі. В умовах війни, коли студенти стикаються з безліччю труднощів, саме психологічна стійкість, як внутрішній ресурс, підтримує цю активність та відповідальність, дозволяючи студентам не здаватися перед труднощами, а шукати шляхи їх подолання [23].

Самореалізація особистості є процесом досягнення власних життєвих цілей, розвитку потенціалу та внутрішніх ресурсів. Психологічна стійкість виступає одним із ключових факторів, що дозволяють особистості долати перешкоди на шляху до самореалізації. Здатність зберігати мотивацію, наполегливо рухатися до мети та контролювати стрес є важливим аспектом успішної самореалізації. Дослідження показують, що особи з високою психологічною стійкістю здатні ефективніше розвивати свої професійні, соціальні та особистісні якості, досягаючи гармонії між власними цілями та зовнішніми вимогами. Так, в дослідженні Куліша зазначається, що однією з важливих форм самореалізації вважається кар'єра як успішна професійна доля, що включає вдосконалення професійних навичок, вдосконалення, підвищення професійної майстерності, та інше [24].

В сучасних умовах невизначеності та численних викликів, психологічна стійкість є однією з основних умов успішної адаптації особистості. Вона допомагає людині не лише долати труднощі, але й розвивати власний потенціал. Відсутність стійкості може призводити до виникнення тривожних розладів, депресії та зниження загальної життєвої здатності [25]. Тому розвиток психологічної стійкості серед студентської молоді є надзвичайно

важливим завданням у сучасному світі, особливо в умовах війни та соціальної кризи.

Згідно з працями Дж. Девідсона, К. Коннора, С. Хобфоллі, особистісні ресурси інтерпретуються як потенціал її адаптації, відновлення, трансформації та зростання у випадку, коли індивід перебуває у складних обставинних життя які травмують [26]. В контексті дослідження, це можна інтерпетувати наступним чином : психологічна стійкість є одним з провідних шляхів до адаптації, і нормального функціонування людей в умовах війни.

У сучасному суспільстві психологічна стійкість набуває дедалі більшої важливості, особливо в контексті воєнних конфліктів і глобальних криз. Війна на сході України, яка триває з 2014 року, а згодом і повномаштабна війна, висвітлила численні виклики, з якими стикаються люди у зонах бойових дій, серед яких надзвичайно важливим аспектом є психологічна стійкість. Вона стає критично важливою для самореалізації особистості, оскільки допомагає адаптуватися до складних умов і забезпечує внутрішню стабільність в умовах стресу та загроз. З огляду на це, психологічна стійкість виступає не лише як засіб психологічного виживання, але і як основа для повноцінної самореалізації, навіть у найважчих обставинах.

Україно-російська війна суттєво вплинула на ментальне здоров'я як цивільного населення, так і військових і ветеранів війни. Люди стикаються з втратами близьких, матеріальними труднощами, загрозою життю, що створює значне психологічне навантаження. Проте, як свідчать дослідження [28], проведені Т.Л. Гринцевич, Т. М. Маценко, А.Б. Неурової та А. М. Романишина аналізуючи досвід провідних країн НАТО щодо формування психологічної стійкості для військовослужбовців, високий рівень психологічної стійкості дозволяє зберігати фокус на цілях, розвивати таланти та досягати успіху, незважаючи на труднощі. Дане дослідження підкреслює важливість комплексного підходу до розуміння психологічної стійкості, що є актуальним

не лише для військовослужбовців, але й для студентів, які переживають війну. Індивідуальні чинники, такі як особистісні якості, самооцінка, мотивація та прагнення до самореалізації, відіграють важливу роль у формуванні психологічної стійкості. В свою чергу, результатом ефективного подолання стресу є не лише збереження психологічного благополуччя, але й можливість для самореалізації.

Війна руйнує звичні стереотипи та соціальні установки, вимагаючи від студентів гнучкості та здатності до переосмислення. В роботі Клочкова, відображається загальна тенденція, актуальна як і для майбутніх військовослужбовців, так і для звичайних студентів в умовах війни: необхідність адаптації до нових реалій. Психологічна стійкість виступає провідним фактором, що дозволить студентам адаптуватися до цих змін, та зберігати здатність до самореалізації. Як і офіцерський корпус, студенти повинні напрацьовувати особистий досвід для подолання труднощів, а також постійно підвищувати свою компетентність для вирішення нестандартних ситуацій. В умовах війни, це стосується не лише академічної діяльності, але й повсякденного життя, де студенти стикаються з постійним стресом та невизначеністю [29].

Отже, психологічна стійкість відіграє ключову роль у самореалізації особистості, особливо в умовах таких криз як війна. Україно-російська війна стала важливим випробуванням для багатьох українців, аде завдяки своїй стійкості вони змогли не лише вижити, але й знайти нові шляхи для самореалізації. Психологічна стійкість допомагає не тільки долати труднощі, але й перетворювати їх на можливості для розвитку та самовдосконалення.

1.3. Фактори розвитку психологічної стійкості в умовах кризових ситуацій

Психологічна стійкість є важливою характеристикою особистості, яка дозволяє людям адаптуватися до стресових ситуацій і продовжувати розвиватися навіть в умовах кризи. У кризових ситуаціях, таких як війна, природні катастрофи, економічні кризи або особисті втрати, здатність до відновлення і збереження емоційної рівноваги є ключем до успішної адаптації та самореалізації.

Аналіз літературних джерел свідчить що психологічна стійкість належить до біхевіоральних реакцій, є можливим наслідком розвитку життєстійкості як особистісної диспозиції. Тобто стійкість є проблемою, життєстійкість – конкретний варіант вирішення проблеми, механізм стійкості [30].

В умовах війни, коли студенти стикаються з постійними стресовими ситуаціями, особистісні чинники стійкості, виокремлені Б. Бернардом, набувають особливого значення. Соціальна компетентність допомагає студентам підтримувати соціальні зв'язки, отримувати підтримку від оточення та надавати допомогу іншим, що важливим для подолання ізоляції та почуття самотності. Здатність до вирішення проблем дозволяє студентам ефективно справлятися з труднощами, що виникають в умовах війни, знаходити креативні рішення та адаптуватися до змін. Автономія допомагає студентам зберігати внутрішній контроль, ініціативу та самоефективність, що є важливим для збереження віри у власні сили та можливості. Усвідомлення мети і майбутнього дає студентам відчуття сенсу та напрямку, що допомагає їм зберігати оптимізм та мотивацію, незважаючи на труднощі [62].

Алгоритм розгортання ефективних механізмів психіки в кризових обставинах, описаний Гільман, є особливо актуальним, так як в стані війни студенти перманентно мають справу з наведеним станом.

I. Фаза зіткнення з кризовою ситуацією.

1) Студент стикається з кризовою ситуацією, пов'язаною з війною: це може бути обстріл, вимушене переселення, втрата близьких, невизначеність майбутнього, тощо.

2) Відчуття тимчасової дезорієнтації, втрату цілісності, розгубленості, розвивається кризовий стан: це нормальна реакція на травматичну подію, яка може супроводжуватися шоком, страхом та тривогою.

II. Фаза актуальзації переживань.

3) Активуються переживання, що супроводжують кризовий стан: агресія, тривога, страх, образа, розпач тощо.

4) Студент активно проживає актуалізовані переживання, не вдаючись до їх перебільшення, пригнічення чи витіснення зі свідомості: важливо дозволити собі відчувати ці емоції, не намагаючись їх приховати або ігнорувати.

III. Фаза опанування кризової обставини.

5) Символізація переживання – вербальна чи образна: студент може висловити свої переживання через розмову, письмо, малювання, музику тощо.

6) Студент опановує кризову ситуацію: усвідомлює її цілісно, не звинувачує себе, працює над розширенням горизонтів бачення, способів адаптації, та пошуком перспектив розвитку.

IV. Фаза інтегрування досвіду.

7) Студент усвідомлює кризову ситуацію, як таку, що сприяє його розвитку: збагачує уявлення про себе, про інших, про оточуючий світ; інтегрує власний досвід і рухається далі.

Даний алгоритм, відкреслює важливість активного проживання емоцій, усвідомлення кризової ситуації та інтеграції досвіду для розвитку психологічної стійкості [63].

Розвиток внутрішніх та зовнішніх ресурсів є критично важливим для психологічного благополуччя студентів в умовах війни, коли вони постійно стикаються з травматичними ситуаціями. Як зазначає Мельничук, внутрішні

ресурси, такі як емоційний інтелект, саморегуляція та самооцінка, допомагають ефективно керувати своїми емоціями, приймати виважені рішення та зберігати віру у власні сили. Зовнішні ресурси, такі як соціальна підтримка та участь у громадських об'єднаннях, допомагають студентам відчувати себе частиною спільноти та отримувати необхідну допомогу. Також, як зазначає автор, когнітивно-поведінковий підхід є ефективним інструментом для формування психологічної стійкості, оскільки він дозволяє студентам аналізувати свої негативні думки та розвивати більш адаптивні способи мислення. Інтеграція різних теоретичних концепцій забезпечує індивідуальний підхід до психологічної підтримки студентів, враховуючи їхні унікальні потреби та обставини [64].

Для розгляду підходів до вивчення факторів розвитку психологічної стійкості в умовах кризових ситуацій, звернемося до досвіду фахівців армії США, які використовують різноманітні методологічні підходи, для розвитку психологічної стійкості серед своїх колег. Отже, аналіз свідчить що найбільш поширеними концепціями серед них є: концепція екзистенційної парадигми В. Франкла, концепція оптимізму М. Селігмана [31], самоефективності А. Бандура [32], контролю уваги Р. Недіффера [33], потоку М. Чикесентміхайі [34], різні релігійні та медитаційні практики та майндфулнесс.

В США домуніє підхід розуміння концепції оптимізму М. Селігмана з Пенсільванського університету, що входить до підходу позитивної психології. Але важливо зазначити, що в сучасній психології домінують два підходи до розуміння оптимізму. Підхід Селігмана розглядає оптимізм як стиль атрибуції, спосіб пояснення подій що відбувається, інший – розглядає песимізм-оптимізм як узагальнену диспозицію (Ч.Карвер, М. Шевер). Як і життестійкість оптимізм надає особистості впевненості у собі, забезпечуючи почуття стабільності. З іншого боку, ефективне подолання стресових обставин передбачає їх адекватну оцінку, що може не узгоджуватися з домінуванням оптимізму [32].

Самоефективність (А. Бандура), або вневненість у власній спроможності виконати конкретну діяльність, часто вирівнюють із фактором контролю в психологічній стійкості. Але, психологічна стійкість є загальною диспозицією, а самоефективність специфічна для конкретної діяльності. Загальна самоефективність як сума самоефективностей, що реалізується людиною у різних видах діяльності близька до компоненту контролю концепціях життєстійкості, однак її зв'язок з іншими компонентами життєстійкості нез'ясований [33].

Релігійності та психологічній стійкості притамані відчуття стабільності та духовності. Але джерела духовності у них відрізняються. На відміну від приписування відповідальності за події життя вищим силам, джерело духовності у психологічній стійкості – особистісні зусилля з інтерпретації та узагальнення картини світу. Необхідно зазначити, що домінування релігійних практик у наданні психологічної підтримки та допомоги, є постійною мішенню для критики [34].

Українські студенти опинилися в складних умовах через війну що триває на території їхньої країни, і це істотно впливає на їх психічне здоров'я та здатність адаптуватися до нових реалій. Однак, незважаючи на стресові фактори, багато студентів демонструють високу психологічну стійкість.

До факторів розвитку стійкості серед студентів відносять наступні умови.

Освітнє середовище. Важливу роль у підтримці психологічної стійкості студентів відіграє університетське середовище. Згідно з дослідженнями студенти які отримують підтримку з боку викладачів і мають можливість брати участь у волонтерських та соціальних ініціативах, краще справляються зі стресом.

Рівень самоорганізації. Українські студенти, які розвивають навчання самоорганізації та управління часом, здатні успішно поєднувати навчання з іншими життєвими викликами, включаючи волонтерство або роботу під час

війни. Ці фактори сприяють зміцненню впевненості у власних силах та адаптаційних можливостях.

Групова підтримка. Соціальні зв'язки між студентами також є важливим фактором стійкості. Об'єднуючись у студентські групи для взаємодії та співпраці, студенти можуть краще адаптуватися до нових викликів.

Фактори розвитку психологічної стійкості серед студентів в умовах кризових ситуацій є критично важливими для їхнього благополуччя та академічних досягнень. Згідно з дослідженнями, ключовими елементами, що сприяють стійкості, є емоційна підтримка, розвинені навички вирішення проблем, соціальна інтеграція та можливість звертатися за допомогою. Наприклад, моделі, що зосереджуються на ресурсах стійкості в освітньому контексті, підкреслюють такі важливі фактори, як самооцінка, контроль над стресом та підтримка з боку колег і викладачів.

Для українських студентів в умовах війни додатковими факторами розвитку стійкості є здатність адаптуватися до складних змін і підтримка спільноти, що має величезне значення в умовах невизначеності та загроз. За результатами досліджень, які розглядали вплив ітервенцій з розвитку стійкості серед студентів, було встановлено, що програми психоосвіти, тренінги з управління стресом і практики уважності допомагають зменшити рівень тривожності та стресу серед студентів, хоча ефект на розвиток стійкості може бути неоднозначним. Інтеграція таких підходів в українській освітній контекст може сприяти кращому подоланню викликів, пов'язаних з війною, що допоможе студентам не лише вижити в умовах кризи, але й успішно реалізувати свої академічні та особисті цілі.

1.4. Вплив стресу від війни на психологічний стан студентської молоді

Військовий конфлікт, що розпочався в Україні в 2014 році, мав глибокий і тривалий вплив на всі сфери життя українців, зокрема на психологічний стан студентської молоді. Молодь, яка є соціальною групою, що переживає важливі періоди становлення особистості та майбутньої професійної діяльності, стала особливо вразливою до стресових факторів, пов'язаних із військовими діями.

Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Основними критеріями психічного здоров'я є: 1) відповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності, що відображаються і характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; 2) адекватний віку рівень емоційно-вольової і пізнавальної зрілості особистісних сфер; 3) адаптивність у мікросоціальних відносинах; 4) здатність до самоуправління поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримання активності в їх досягненнях, тощо [39].

Результати досліджень науковців показують, що студентська молодь перебуває під значним впливом психологічних травм, які можуть спричинити розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), триводних і депресивних станів. Як зазначає Л. С. Ковальова, психологічний стан молодих людей у воєнний час може буди погіршений через інформаційну перевантаженість, страх за життя близьких, невизначеність майбутнього та руйнування звичних життєвих умов.

Одним із ключових аспектів, що впливає на психологічне здоров'я студентів, є тривалий вплив стресу, який не тільки підвищує рівень тривожності, але й знижує рівень академічної мотивації та загальної задоволеності життям. У таких умовах молодь стикається з проблемами емоційного вигорання, що може призвести до зниження успішності та розвитку конфліктних ситуацій у навчальних закладах.

Люди різних вікових категорій, як відомо, сприймають та переживають стресові ситуації по різному, зокрема це стосується молоді. Існує стереотип, що молоді люди є більш стійкими до проявів стресу та можуть легше переживати складні життєві ситуації. Однак, з огляду на нинішню ситуацію – в умовах війни, стрес має дещо інший характер. Зокрема, негативно пливає те що він має тривалий і стійкий характер. Тому є важливим, звернути уваги на особливості прояву стресу у молоді під час війни.

Спираючись на результати дослідження проведені Карамушко, в 2022 році, стрес в умовах війни являє собою реакцію людини, яка виникає в результаті дії несподіваного стресора (військових дій країни-агресора), який складає загрозу безпеці та життю людини і виводить людину зі стану рівноваги [61].

Кожна людина, яка знаходиться в умовах війни переживає стрес та має його фізіологічні та психологічні наслідки, вважає О. Євасюкова. Це може проявлятися як у вазичному та пси хологічному виснаженні, так і в проблемах зі сном, поганому чи надмірному апетиті, постійній фізичній втомі, тощо [40].

Можна виділити такі етапи переживання стресу під час війни:

Етап тривоги чи шокової реакції. Час – 24 години. Для людини в такому стані властиві дезорганізація, погане розуміння та увідомлення ситуації, яка відбувається тут і зараз. Відмічається загальмованість або ж навпаки, надмірна збудженність. Перебіг цього етапу може коливатися від 1-2,5 доби.

Етап опору чи адреналінової ейфорії. Час – 1-7 днів. На даному етапі відбувається активізація усіх систем організму, людина отримує додаткову енергію та життєві ресурси.

Етап виснаження, дистрес. Час – в залежності від особистості, та кількості стресу від 3 тижнів до 6 місяців. Цей етап характерно проявляється в наявності тривожності, занепаду сил та спустошення. Також у людини у цей період порушується робота пізнавальних (когнітивних) процесів – пам'ять, увага,

мислення, тощо. Щодо фізіологічних проблем, тут спостерігається: зниження імунітету, загострення хронічних хвороб, або додавання нових захворювань.

Етап плато. В зазначеному етапі відбувається пристосування організму до стресу [41].

Зарубіжні психологи-науковці M.A. Gates та D. W. Holowka відзначають, що людина яка переживає стрес пов'язаний з війною, може мати різноманітні прояви стресу. Серед них, вчені виокремили три варіанти, серед яких:

Боротьба чи втеча. Це реакція організму, яка виражається у мобілізації всієї його енергії для того, щоб людина могла втекти чи битися. В той же час, при таких варіантах прояву стресу, рівень стресу може зменшитися та прийти до норми.

Застигання, або так звані травматичні щипці. За таким напрямком переживання стресу, людина має змогу отримати психологічну травму. Це є більш напружений варіант переживання стресу. Він може провокувати виникнення таких проявів як: страх, розпач, безпорадність, безсилля, погіршення фізіологічного здоров'я тощо. Найгірший результат такого варіанту стресу є деперсоналізація, коли людина не відчуває себе собою, втрачає відчуття індивідуальності.

Втрата відчуття реальності. Є найскладнішим варіантом переживання стресу під час війни. Під час такого варіанту переживання стресу, людина перебуває наче за скляною стіною. Усе, що відбувається, людина не відчуває, в контексті своєї особистості. Такі прояви переживання стресу з'являються через надмірність негативних почуттів та негативної інформації [42].

В умовах війни, важливим фактором виступає перенасиченість інформаційного простору, тому зрозуміло, що людина може отримувати негатив саме через неї, у будь-якому місці, та у бідь-який час. Погані новини з фронту, повідомлення про трагедії, які спричиняє військова агресія, все це викликає стрес у людей будь-якого віку і професій. Тож, такий стрес має інформаційний

характер. Тому важливо, не занурюватись в інформаційний потік новин про війну, і абстрагуватись від того що відбувається [43].

О. Столярчук зазначає, що у сучасної студентської молоді розгорнулась особистісна криза, першочергово спровокована пригніченням базових потреб у безпеці, стабільності. Фрустрація супроводжує кризу через переживання невдачі, виникаючи як реакція на блокування активованих потреб, тому виявлення її рівня є свідченням переживання кризового стану студентами. Деструктивне переживання кризи втрати почуття безпеки проявляється у безпорадності, безвиході, активізації захисних механізмів витіснення, уникнення, ізоляції [44].

За даними Тоїтса, найбільш вразливими щодо пролонгації впливу стресорів і, відповідно, переживання хронічного стресу (кумулятивного стресового впливу) є жінки, молодь, члени расових та етнічних меншин, розлучені та овдовілі особи, представники бідних верств населення і робітничого класу. Тож, на думку Савелюк Н.М. студентська молодь потрапляє у загальну умовну спільноту більш вразливих щодо стресу осіб.

Раніше було прийнято вважати, що хронічний стрес є постійним супутником студентського життя. Це на думку Мазоха, пояснювалось тим що студенти знаходяться під постійним впливом навчального та екзаменаційного стресу, і як наслідку перманентного психологічного навантаження [45].

Натомість, з початком повномасштабної війни студентство зіткнулось з новими викликами, і новими стресорами, пов'язаними безпосередньо з наслідками бойових дій, нових реалій та невизначенності.

Надзвичайно важливу роль у підтримці психологічного стану студентської молоді відіграють соціально-психологічні служби університетів. Як показують дослідження І. М. Грабенюка, студентам, що перебувають у зонах бойових дій або евакуйовані через військові конфлікти, необхідна постійна підтримка від фахівців, які можуть надати кваліфіковану допомогу у подоланні стресових ситуацій.

Питання психологічної адаптації розглядається в роботах багатьох науковців, таких як : Павелківа Р. В. [36], Кушнерова Ю.Ю [37] та інших. Однак, недостатньо дослідженим досі залишається питання психологічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Результати психологічної адаптації студента можуть бути як позитивними так і негативними. Студент може успішно адаптуватися до навчання в нових умовах, тобто прийняти всі норми та вимоги закладу вищої освіти та повністю включитися в навчальну діяльність, дотримуючись основних норм та вимог навчального закладу (для уникнення неприємностей), але не сприймати їх. Ефективна адаптація студентів, в контексті навчання, характеризується високою стійкою успішністю, добрим самопочуттям, відносним рівнем психічної напруженості, відчуттям суб'єктивного благополуччя. В свою чергу, дезадаптація проявляється у погіршенні концентрації уваги, зниженні функцій пам'яті, утрудненості мови, відчуттям страху та інш. Пізнавальні процеси заблоковані негативними емоціями, що призводить до зниження продуктивності та труднощів.

Тривалість процесу психологічної адаптації студентів залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів. Процес може зайняти від місяців до років [40].

Внутрішні фактори відображають психологічну атмосферу, що оточує людину. До них можна віднести: індивідуально-психологічні та соціально-психологічні характеристики студентів (спрямованість, інтелект, мотивація, особистісні характеристики, адаптаційний потенціал, тощо). До зовнішніх факторів вчені відносять сімейну підтримку, психологічну допомогу, соціальну підтримку та інше.

Програми психологічної допомоги, які були запроваджені в багатьох університетах України, зосереджені на корекції емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції, зниженні рівня тривожності та відновлення мотивації до навчання. Важливим аспектом є також психоендукація, яка допомагає студентам

зрозуміти природу їхніх емоцій та стресових реакцій, що сприяє підвищенню їхньої стресостійкості.

Водночас дослідники відзначають, що попри значний негативний вплив війни, частина студентської молоді демонструє високу психологічну стійкість та здатність адаптуватися до нових умов. Це явище пов'язане з формуванням так званої кризової ідентичності, що є результатом переоцінки цінностей, зміцнення соціальних зв'язків та розвитку нових адаптаційних механізмів [38].

Загалом, війна в Україні суттєво вплинула на психологічний стан студентської молоді, створивши нові виклики для їхнього психічного здоров'я та соціальної адаптації. Водночас система психологічної допомоги, у навчальних закладах, державних програм, волонтерських проектах та ін. має можливість значно покращити емоційний стан студентів та сприяти їхньому подальшому розвитку в умовах тривалих кризових ситуацій.

З огляду на вищезазначене, можна зробити висновок, що війна в країні продовжує мати потужний вплив на психологічний стан студентської молоді, яка стикається з безпрецедентними викликами. Важливими факторами підтримки є розбудова системи психологічної допомоги та впровадження програм психосоціальної підтримки, які дозволяють студентам адаптуватися до нових реалей та зберегти своє психічне здоров'я в умовах конфлікту.

РОЗДІЛ 2. САМОРЕАЛІЗАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.

2.1. Поняття та етапи самореалізації особистості.

К. Юнг був тим, хто ввів термін самореалізації, який пізніше був перейнятий і проаналізований гуманістичним рехом в психології. Це була одна з найважливіших концепцій у системах А. Маслоу та К. Роджерса. Юнг говорив про індивідуалізацію як про тенденцію еволюції особистості до цілісного інтегрованого розвитку. Ідея до накопичення та постійного розвитку була безпрецедентним підходом в психології минулого століття. Психолог вважав, що будь-хто може знайти дивовижні та корисні ідеї, якщо зазирне глибоко всередину себе. Саме це стало новим, сучасним підходом до особистості [51].

Кожна людина має потребу в самореалізації, однак не всі усвідомлюють її значення. Автор теорії потреб А. Маслоу вважав, що люди часто відмовляються від можливостей саморелізації й тому не такі щасливі, якими мигли б бути, адже якість нашого життя безпосередньо пов'язана із задоволенням вищих потреб, у тому числі й потребі у самореалізації [53].

В роботах І. Д. Баха, самореалізація розглядається не як сукупність певних способів діяльності чи поведінки, а цілісна діяльність і поведінка особистості. Самореалізація особистості як особистісне утворення вважається центральною характеристикою людини, вищим рівнем її розвитку, за якого практично здійснюється її Я (система цінностей). Саме тому автор вважає, що її доцільно інтерпретувати як фундаментальну цінність. Такий статус самореалізація набуває, коли з потенційної можливості стає визначальним фактором реальної життєдіяльності особистості [52].

На думку Г. Люцель самореалізація найкраще описується як процес морального саморозвитку. Це підкреслюється тим що акцент робиться на гарному житті, що полягає в оптимальному розвитку та реалізації індивідуальних

здібностей для процвітання особистості. Так, автор спирається на відповідне твердження розглянуте Нортонем, в моральній філософії.

Враховуючи той факт, що автор визначає самореалізацію як процес морального саморозвитку, мета самореалізації може бути широко визначена в термінах оптимальної реалізації потенціалу своєї моральної сили волі. В даному контексті, моральна сила волі розуміється, як практичне вираження своєї моральної ідентичності або себе, і визначається як здатність вести хороше життя з іншими та для інших, відповідно до своїх найвищих прагнень і здібностей, як повноправні члени суспільства та спільноти [50].

Розглядаючи проблему самореалізації особистості в системі наук про людину, Л. О. Коростильова дає таке визначення цьому поняттю: самореалізація – це здійснення можливостей розвитку Я за допомогою власних зусиль, співтворчості, самодіяльності з іншими людьми (ближнім і далеким оточенням), соціумом і світом у цілому [46]. Важливою детермінантою самореалізації на думку авторки, є діяльність, мотив здійснює спонукальну, смислоутворюючу і стимулюючу функції.

За змістом поняття самореалізації є дуже близьким до самоактуалізації, воно ґрунтується на внутрішніх базисних особливостях людини. Так кожна людина можн стати ким завгодно, детермінація все-таки існує і вона являє собою не що інше, як сукупність класичних умов (С. Л. Рубінштейн), від анатомо-фізіологічних до психологічних. Однак, це ще не все, важливим є те, що самореалізація детермінується також і зовнішніми особливостями життєвих обставин [47].

За визначенням І.П. Манохи, саморозвиток є своєрідним акумулюванням себе, нагромадженням енергії, умінь, навичок, здібностей, а самореалізація являє собою процес прояву всього цього [48]. Тобто, самореалізація розглядається як основний спосіб реалізації особистості.

За автором можна виділити три фази самореалізації: актуалізація – напруга – зняття. Фаза актуалізації має місце оскільки, потреба в самореалізації виступає одночасно і як ціль, а для її задоволення важливим є інтерес, він і виступає основним мотивом. Напруга є наслідком мотивації, а здійснення мотиву приводить до зняття напруги. Потім цей цикл повторюється. Для реалізації інтересу необхідна наявність волі, що виступає рушійною силою процесу самореалізації і здійснюється в кінцевій фазі. На кожній з фаз, на думку дослідниці, включається ряд само-процесів, таких як: самопізнання, самосвідомість, самоціль, самовибір, самоконтроль, рефлексія. Можна підсумувати, що діяльність особистості, у процесі якої задовольняються потреби в самореалізації можна назвати творчою. Задовольняючи потреби в самореалізації, людина формує і розвиває свої потенціали.

Повертаючись до праці Л. О. Користильова, автор виділяє два види факторів самореалізації:

1) особистісні або ті, що залежить від людини (ціннісні орієнтації, готовність до формування, гнучкість мислення, воля тощо).

2) ситуативні, що не залежать від людини (соціальна ситуація, рівень життя, матеріальна забезпеченість, екологічна середовище, вплив засобів масової інформації тощо) [46].

С. Д. Максименко наголошує, що самореалізація особистості (а отже і її мотивація) є природньою і тотально-всезагальною якістю, або ж ознакою будь-якої особистості. Питання про її додаткове формування стояти не може. Більше того, виявляються відомими й основні механізми цього процесу. Тож проблема полягає в тому, що люди далеко не завжди розкривають, а отже і формують усі свої сутнісні сили – якості, залишаючись навіть неосвідченими щодо власного потенціалу [47].

Автор підкреслює, що аналіз основних положень вітчизняної філософсько-психологічної традиції дає змогу встановити: самореалізація особистості, є

насправді, органічно притаманною будь-якій людині. Але соціальні обставини можуть бути такими, що сприятимуть більш активному і глибокозмистовному становленню (отже, саморелізації) особистості. І саме це є соціально-психологічною проблемою [47].

Загалом можна виділити три основні умови для самореалізації :

1) Адекватна оцінка людиною своїх здібностей, і того як і яким чином вона може їх розвивати та реалізовувати;

2) Визнання людиною певних прав і свобод і їх забезпечення;

3) Наявність вільного часу.

Самореалізація відбувається в трьох провідних сферах життя особистості:

1) У побутовому житті;

2) У соціальних взаємозв'язках і стосунках;

3) У процесі саморозвитку.

Складовими самореалізації і життєвого самовизначення є:

1) Професійна самореалізація;

2) Соціальна самореалізація;

3) Творча самореалізація.

Разом з тим відзначається, що самореалізація та досягнення важливих життєвих цілей можуть мати й негативні ефекти, такі як криза смисловтрати, нудьга, спустошеність, відчуження, ангедонія, зупинка в особистісному та професійному зростанні, особистісне вигорання, відсутність життєвих прагнень та планів, низький вірень мотивованості, активності, насиченості життя яскравими переживаннями та ін. Крім того, чинником психологічного неблагополуччя може бути не тільки переживання вичерпаності власних ресурсів після досягнення значних життєвих успіхів, а й незадоволення людини самим перебігом процесу самореалізації та оцінкою досягнених результатів [49].

2.2 Особливості самореалізації студентської молоді в умовах війни

Війна радикально змінює життєві плани молоді. Довгострокові цілі, такі як отримання вищої освіти, побудова кар'єри, створення сім'ї, відходять на другий план перед необхідністю виживання та забезпечення безпеки. Через це молодь в сучасному світі часто змушена переривати навчання, змінювати місце проживання, відкладати плани. Це відбувається через ряд причин і факторів, давайте розглянемо детальніше кожен з них:

1) Відчуття нестабільності. Війна створює високий рівень невизначеності, який унеможливорює довгострокове планування життя для молоді. Цей аспект включає ряд факторів, таких як: тривога та стрес – постійна небезпека, невідомість, відчуття невизначеності породжує у людей почуття тривоги та стресу, що в свою чергу ускладнює концентрацію на довгострокових цілях та викликає бажання жити тут і зараз; непередбачуваність майбутнього – війна руйнує почуття стабільності та безпеки, які є основою довгострокового планування; страх втрат – люди бояться втратити близьких, житло, можливості для навчання та роботи, а цей страх в свою чергу паралізує і не дозволяє сфокусуватися на майбутньому; зміна умов життя – багато студентів змушені залишити свої домівки, переїжджати в інші міста або країни, це вимагає значної активації ресурсів для адаптації, що відволікає від навчання та кар'єри; фінансові труднощі – війна призводить до економічної кризи, зростання рівня інфляції, що ускладнює оплату навчання, проживання, і задоволення інших потреб;

2) Зміна пріоритетів. В сучасних реаліях війна кардинально змінила систему цінностей, адже коли життя та здоров'я людини опиняється під загрозою, всі ніші цілі відходять на інший план.

3) Психологічний стан. Постійний стрес, тривога та неспокій, які відчувають молоді люди в умовах війни, справді значно ускладнюють фокусування на довгострокових цілях. На це впливає ряд факторів таких як : фізична загроза – постійний ризик для життя та здоров'я пов'язаний з обстрілами, мінами та

іншими небезпеками викликає постійне почуття страху та безпорадності; соціальні втрати – нажалі війна призводить до втрати близьких, друзів, дому, це викликає почуття горя, самотності та безпорадності; інформаційне перевантаження – постійний потік негативних та тривожних новин про війну часом перевантажує нервову систему та посилює тривогу.

Зважаючи на всі негативні наслідки війни, перед студентською молоддю постають нові можливості для розвитку та самореалізації, які можуть дещо відрізнитися від тих що формуються під час нормального цивільного життя.

Війна вимагає від молоді адаптації до нових, часто екстремальних умов, що сприяє розвитку цілого ряду нових навичок:

1) Лідерські якості: люди беруть на себе відповідальність за організацію допомоги, координацію волонтерських ініціатив, що сприяє розвитку їх лідерських якостей.

2) Комунікативні навички: війна вимагає ефективної комунікації для координації дій, надання підтримки, що в свою чергу розвиває комунікативні навички.

3) Адаптаційні навички. Швидка зміна планів, зданість до імпровізації, потреба діяти швидко та мислити гнучко – все це стає необхідністю для виживання і функціонування під час війни.

4) Емоційна стайкість. Переживання стресових ситуацій, втрат, невизначеності і труднощів тим самим зміцнює емоційну стійкість особистості.

Набуті навички стають досвідом який допомагає молоді в самореалізації у подальшому житті, це включає: професійний розвиток – лідерські якості, комунікативні навички та адаптаційність є високоефективними і важливими якостями які допоможуть в формуванні себе як професіонала; особистісний ріст – пережитий досвід зміцнює характер; громадянська активність – навички набуті від час війни можуть бути корисними для участі у громадських проектах, волонтерських організаціях і навіть політиці.

Наступним важливим аспектом самореалізації студентської молоді під час війни є створення нових ініціатив. Війна спонукає до активних дій. Це проявляється у створенні нових проектів, волонтерських організацій, стартапів та інш.

На нашу думку, одним з найбільш яскравих прикладів самореалізації студентів під час війни є активна участь, або створення волонтерських організацій. Це, як новоутворення, особливо серед студентів медиків та медико-психологів може пояснюватись основним чином через відчуття бажання допомогти, почуттям відповідальності і також бажанням самореалізації.

Специфіка волонтерства серед студентів медиків та медико-психологів як одне з нових напрямків самореалізації пояснюється трьома основними факторами:

1) Професійні знання та навички: медичні студенти мають базові знання та навички, які дозволяють їм надавати першу медичну допомогу, проводити профілактичні заходи та надавати якісну психологічну підтримку, що в свою чергу робить їх особливо цінними для волонтерських організацій.

2) Емпатія та співчуття: майбутні медики та медико-психологи мають високий рівень емпатії та співчуття, що спонукає їх допомагати тим, хто цього потребує.

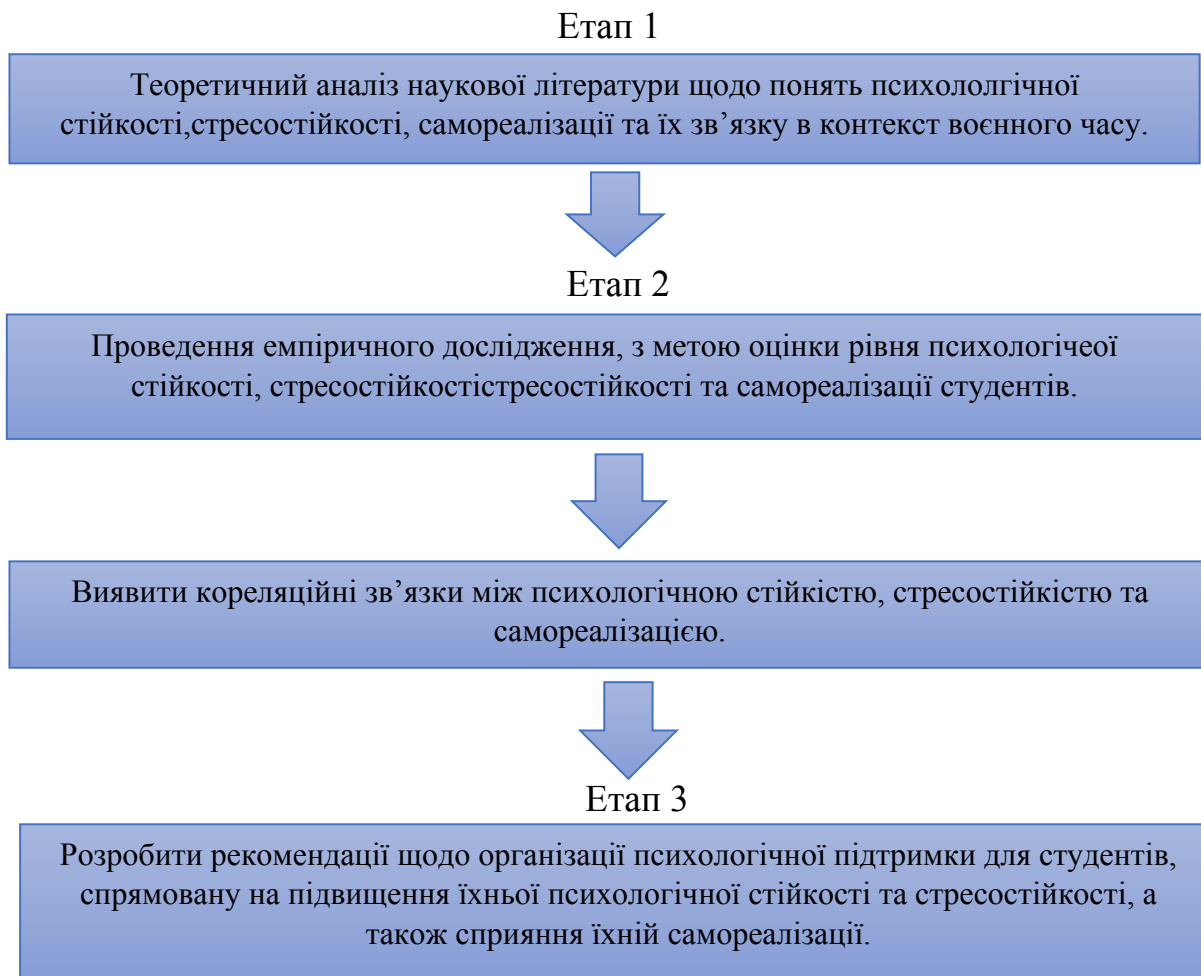
3) Соціальна відповідальність : в самій суті вибору медичної спеціальності часто є бажання допомогати людям, тому волонтерство для таких студентів є логічним продовженням їх цінностей.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Опис вибірки та методів та дизайну дослідження.

Дизайн дослідження. Дослідження можна розділити на 3 етапи, відповідно до поставлених завдань.

Рис. 1.1. Дизайн дослідження.



Опис вибірки. Емпіричне дослідження для дипломної роботи було проведено серед студентів медичних та гуманітарних факультетів. Такий підхід дозволив отримати дані, що відображають особливості самореалізації а психологічної стійкості молоді, яка навчається в умовах підвищеного емоційного та інтелектуального навантаження в умовах війни. Загальна кількість учасників становить 50 осіб. Вік респондентів варіюється від 18 до 23 років, що відповідає

юнацькому віковому періоду. Гендерний склад вибірки включає переважання жінок над чоловіками.

Добір респондентів здійснювався з урахуванням їх готовності брати участь у відслідженні та відповідати на запитання запропонованих опитувань. Усі учасники були проінформовані про мету, умови дослідження та забезпечення конфіденційності їх даних.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених цілей дипломної роботи було застосовано комплекс методик, що дозволили комплексно оцінити рівень самореалізації, стресостійкості та психологічної стійкості студентів.

Опитувальник самореалізації Personal Orientation Inventory. Дана методика була розроблена для оцінки рівня особистісної самореалізації, що розуміється як прагнення досягти свої життєві цілі, розкрити особистісний потенціал та досягти гармонію з собою. Опитувальник містить низку тверджень, що охоплюють такі аспекти, як: рівень самооцінки, автономність у прийнятті рішень, здатність до саморозвитку та цілеспрямованість та усвідомлення життєвих цінностей [57].

Опитувальник особистісної орієнтації був створений Евереттом Шостромом у 1963 році, тест призначений для вимірювання самоактуалізації як багатовимірної величини. РОІ розроблявся на основі теорії самоактуалізації А. Маслоу, концепцій психологічного сприйняття часу та тимчасової орієнтації суб'єкта Ф. Перла та Р. Мея, ідей К. Роджерса та інших теоретиків екзистенційно-гуманістичного підходу в психології. Розвиваючи ідею Маслоу, Шостром дає свої характеристики самоактуалізуючої особистості. Багато в чому прояви самоактуалізації він пов'язує з поняттям: компетентність у часі та опора на себе. На його думку, самоактуалізуюча особистість є найбільш компетентною в часі. Вона має справу з життям цілком у теперішньому часі, хоча використовує минула та майбутнє, з метою надати сьогоденню більшого сенсу [58].

Учасники оцінювали ступінь згоди або незгоди з наведеними твердженнями за шкалою, за чотирма критеріями: не згоден, не згоден частково, згоден частково та згоден. За підсумками дослідження визначалися три рівні самореалізації: низький, середній та високий.

Шкала стресостійкості (Hardiness Scale). Методика спрямована на оцінку здатності особистості ефективно долати стресові ситуації, зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до складних умов. Шкала була розроблена Сюзанною Кобса та Салваторе Медді, та вимірює стійкість особистості до стресу на основі трьох компонентів: зобов'язання (commitment), контроль (control) і прийняття викликів (challenge). Високий рівень цих трьох складових вказує на гарну здатність людини долати стресові ситуації, а низький – на схильність до стресу, пасивну життєву позицію та втрату мотивації.

Зобов'язання (commitment): відображає рівень залученості в життєві події, готовність вкладати зусилля та зберігати зацікавленість у своїй повсякденній діяльності, попри виникнення труднощів.

Високий показник означає, що людина зацікавлена в тому, що відбувається в її житті, активно бере участь у різних видах діяльності, не боїться труднощів і сприймає свою діяльність як значиму. Низький показник свідчить про відчуття відчуження, апатію і втрату інтересу до справи, демотивацію та зневірення в себе і свій вид діяльності.

Контроль (control): оцінює наскільки людина відчуває, що може впливати на події, що відбуваються в її житті та контролювати їх. Це включає впевненість у власних силах і віру в те, що зусилля можуть змінити обставини.

Високий показник вказує на здатність активно втручатися в ситуації, брати на себе відповідальність, приймати рішення, щоб досягти бажаних результатів. Низький показник свідчить про пасивність, відчуття безпорадності, переконання, що людина не може вплинути на своє життя чи змінити хід подій.

Прийняття викликів (challenge): показує як людина сприймає зміни та нові обставини. Чи розглядає вона їх як загрозу або як можливість для розвитку.

Високий показник означає, що людина схильна сприймати зміни як нормальну частину життя, бачити в них можливості для розвитку, новий досвід, навіть якщо вони супроводжуються невизначенністю. Низький показник характеризує людину, яка уникає змін, сприймає їх як загрозу та прагне уникати нових, невідомих ситуацій.

Інтерпретація результатів. Методика складається з 24 питань, які оцінюються за шкалою від 0 (зовсім не згоден) до 3 (повністю погоджуюсь). Підсумкові бали дозволяють визначити рівень стресостійкості. Загальний бал формується як сума відповідей за всіма пунктами:

Високий рівень стресостійкості (61-72 балів): особи з високими показниками життєстійкості здатні ефективно протистояти стресу, приймати складні ситуації як можливості для розвитку, контролювати свої реакції, брати активну участь у житті та адаптуватися до змін. Вони рідко відчувають безпорадність та є оптимістичними у своїх підходах.

Середній рівень стресостійкості (37-60 балів): люди з середніми показниками мають помірний рівень життєстійкості. Вони можуть справлятися зі стресом, але їхня стійкість залежить від умов та ситуацій. Вони можуть демонструвати як активність як і уникання. Іноді втрачають контроль, але як правильно здатні швидко відновитися.

Низький рівень стресостійкості (36 і менше балів): низький рівень стресостійкості вказує на підвищену чутливість до стресу, відсутність впевненості у власних силах, схильність до пасивності. Такі люди часто відчувають безпорадність, уникають відповідальності, мають труднощі в адаптації до нових умов, що призводить до емоційного виснаження.

Інтерпретація допомагає визначити, над якими аспектами можна працювати для покращення загального рівня стресостійкості та ефективного подолання стресу.

Шкала психологічної стійкості CD-RISK 25 (Connor-Davidson Resilience Scale) - це інструмент, розроблений для вимірювання рівня психологічної стійкості, тобто здатності людини ефективно долати складні життєві ситуації, адаптуватися до змін та протистояти стресу. Шкала складається з 25 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою (від 0 до 4), та корислюється від 0-зовсім не вірно, до 4-завжди вірно. Максимально можлива сума балів – 100.

Інтерпретація результатів визначає рівень психологічної стійкості людини.

Високий рівень стійкості (81-100 балів): висока здатність адаптуватися до труднощів, ефективно використовувати власні ресурси, швидко відновлюватися після стресових ситуацій.

Середній рівень стійкості (61-80 балів): людина має помірний рівень стійкості, може адекватно справлятися зі стресом, але іноді потребує додаткової підтримки або часу для відновлення.

Низький рівень стійкості (60 і менше): низький рівень психологічної стійкості, схильність до тривожних станів, труднощі у подоланні життєвих проблем, можливе виникнення депресивних симптомів.

Шкала CD-RISK 25 ефективно використовується у дослідженнях, які спрямовані на вимір рівня психологічної стійкості, а також у клінічній практиці для діагностики психологічного стану пацієнтів [54], [55], [56].

Дослідження проводилось в форматі онлайн-опитування через Гугл-форми, даний формат був обраний для забезпечення зручності та доступності участі для студентів в воєнний час. Було створено три анкети, що відповідали зазначеним вище методикам, а також збір особистої інформації (електронна адреса) респондентів. Google Forms дозволило автоматично зберігати та систематизувати

отримані дані, що полегшило їх подальше опрацювання, та зберігло надійність і конфіденційність особистих даних.

Використання описаних методик забезпечило комплексний підхід до вивчення поняття самореалізації та психологічної стійкості студентської молоді, та дозволило отримати валідні результати. Вибірка з 50 студентів забезпечила репрезентативність результатів, та дозволила створити ґрунтовну основу для аналізу.

3.2. Результати дослідження.

Результати дослідження психологічної стійкості CD-RICK 25, стресостійкості та самореалізації (POI) .

№ Респондента	Результати дослідження CD-RISK 25.	Результати дослідження стресостійкості.	Результати дослідження самореалізації.
Респондент 1	Низький	Низький	Низький
Респондент 2	Низький	Низький	Низький
Респондент 3	Низький	Низький	Низький
Респондент 4	Низький	Низький	Низький
Респондент 5	Низький	Низький	Низький
Респондент 6	Низький	Низький	Низький
Респондент 7	Низький	Низький	Низький
Респондент 8	Низький	Низький	Низький
Респондент 9	Низький	Середній	Середній
Респондент 10	Низький	Середній	Середній
Респондент 11	Низький	Низький	Низький
Респондент 12	Середній	Середній	Середній
Респондент 13	Середній	Середній	Середній
Респондент 14	Високий	Середній	Середній
Респондент 15	Середній	Середній	Середній
Респондент 16	Середній	Середній	Середній
Респондент 17	Високий	Середній	Середній
Респондент 18	Середній	Середній	Середній
Респондент 19	Середній	Середній	Середній
Респондент 20	Середній	Середній	Середній
Респондент 21	Середній	Середній	Середній

Респондент 22	Середній	Низький	Середній
Респондент 23	Середній	Середній	Середній
Респондент 24	Середній	Середній	Середній
Респондент 25	Середній	Середній	Середній
Респондент 26	Середній	Середній	Середній
Респондент 27	Середній	Середній	Середній
Респондент 28	Високий	Середній	Середній
Респондент 29	Середній	Середній	Середній
Респондент 30	Низький	Середній	Середній
Респондент 31	Середній	Середній	Середній
Респондент 32	Високий	Середній	Середній
Респондент 33	Середній	Середній	Середній
Респондент 34	Середній	Середній	Середній
Респондент 35	Середній	Середній	Середній
Респондент 36	Середній	Середній	Середній
Респондент 37	Середній	Середній	Середній
Респондент 38	Високий	Високий	Високий
Респондент 39	Високий	Високий	Високий
Респондент 40	Високий	Високий	Високий
Респондент 41	Високий	Високий	Високий
Респондент 42	Низький	Середній	Середній
Респондент 43	Середній	Середній	Середній
Респондент 44	Середній	Середній	Середній
Респондент 45	Високий	Високий	Високий
Респондент 46	Високий	Високий	Високий
Респондент 47	Високий	Високий	Високий
Респондент 48	Високий	Високий	Високий

Респондент 49	Середній	Середній	Високий
Респондент 50	Високий	Середній	Середній

Інтерпретація показників:

Психологічна стійкість – Середній рівень може означати, що людина загалом здатна адаптуватися до змін і долати життєві труднощі, але в умовах сильних та перманентних стресових навантажень може потребувати додаткових ресурсів, або зовнішньої підтримки. Високий рівень означає, що людина добре адаптується до змін, швидко відновлюється після труднощів і має розвинені механізми подолання стресу. Такі люди менш схильні до емоційних зривів та психологічного виснаження. Низький рівень означає, що людина важко адаптується до змін, схильна до тривалих негативних переживань після стресових подій, може відчувати безпорадність у складних ситуаціях. Їй бракує внутрішніх ресурсів для ефективного подолання труднощів.

Стресостійкість – Середній показник може свідчити про те, що людина здатна витримувати стресові ситуації, але вплив певних труднощів може викликати у неї емоційне виснаження. Високі показники свідчать про здатність ефективно функціонувати навіть у складних умовах, справлятися з високим навантаженням без негативних наслідків для психоемоційного стану. Такі люди зазвичай володіють розвиненими навичками саморегуляції та володіння емоціями. Низькі показники свідчать про підвищену вразливість до стресу, швидку психоемоційну виснажувальність та труднощі у регуляції емоцій. Такі люди можуть переживати сильну тривоність, схильні до емоційних зривів або уникнення проблемних ситуацій.

Самореалізація – Середній рівень може вказувати на те, що людина частково реалізує свій потенціал, проте може мати невизначеність у цілях, труднощі з мотивацією, або не використовує свій потенціал в повну силу. Високий рівень вказує на те, що людина активно розвиває свій потенціал,

усвідомлює свої цілі та досягає їх, отримує задоволення від власної діяльності та має високу мотивацію до розвитку. Низький рівень вказує на те, що людина може не відчувати задоволення від своєї діяльності, сумніватися у власних силах, не мати чітких життєвих цілей або відчувати невпевненість у власних діях.

Таким чином можна прийти до наступних висновків:

Середні показники можуть свідчити про відносну рівновагу, але також про необхідність роботи над певними аспектами, щоб підвищити адаптивність і розкрити потенціал особистості.

Високі показники свідчать про гармонійний розвиток особистості, хороші адаптивні можливості та високу здатність до самореалізації.

Низькі показники свідчать про потребу у розвитку адаптивних навичок, підвищення рівня саморегуляції та формування більш конструктивних стратегій подолання стресу.

Зв'язок між показниками:

Психологічна стійкість і стресостійкість: зазвичай мають позитивний зв'язок – люди з вищою психологічною стійкістю краще справляються зі стресом, оскільки мають ефективніші копінг-стратегії для адаптації до стресових ситуацій.

Психологічна стійкість і самореалізація: взаємопов'язані оскільки здатність протистояти труднощам сприяє більшій впевненості у своїх силах, мотивацію до досягнень і розкриттю особистісного потенціалу.

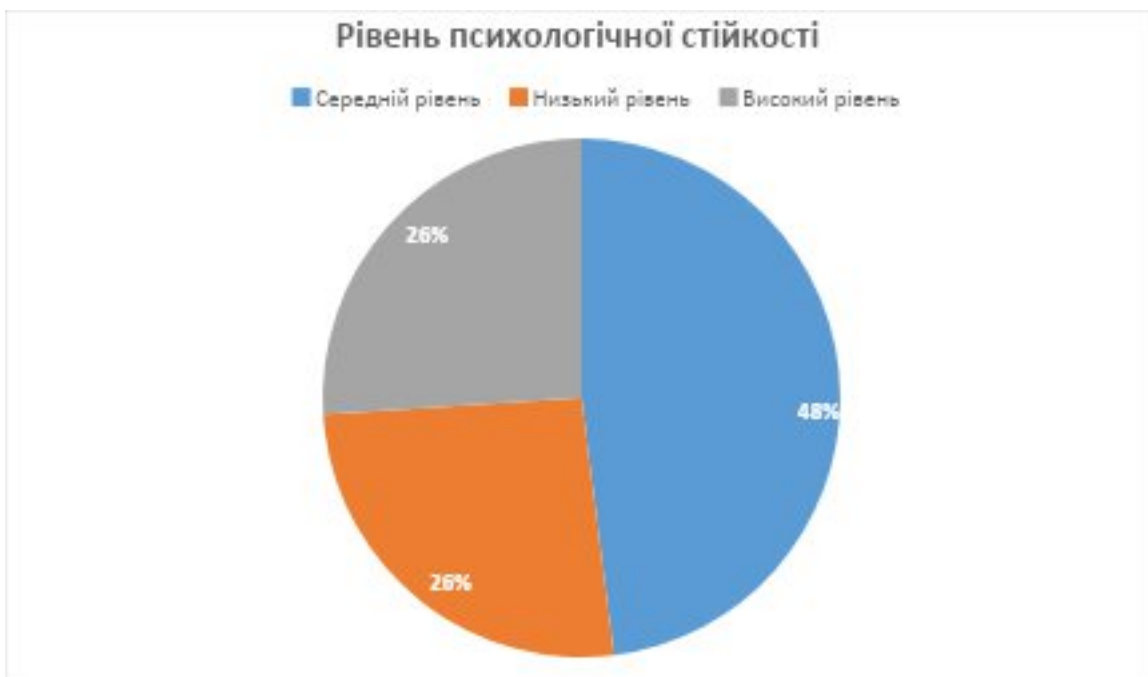
Стресостійкість і самореалізація: також мають кореляцію, люди які легше переносять стрес, зазвичай менш схильні до емоційного вигорання, що сприяє їх продуктивності та розвитку.

Шляхом емпіричного дослідження, серед респондентів було виділено такі результати дослідження окремих показників.

CD-RISK 25, оцінка рівня Психологічної стійкості показала наступні результати серед опитаних респондентів:

- 24 респонденти, що складає 48% вибірки має середній рівень психологічної стійкості;
- 13 респондентів, що складає 26% вибірки має низький рівень психологічної стійкості;
- 13 респондентів, що складає 26% вибірки має високий рівень психологічної стійкості.

Таблиця №1: Рівень психологічної стійкості серед респондентів.



Hardiness Scale, шкала Стресостійкості показала наступні результати серед опитаних респондентів:

- 32 респондентів, що складає 64% вибірки має середній рівень стресостійкості;
- 10 респондентів, що складає 20% вибірки має низький рівень стресостійкості;
- 8 респондентів, що складає 16% вибірки має високий рівень стресостійкості;

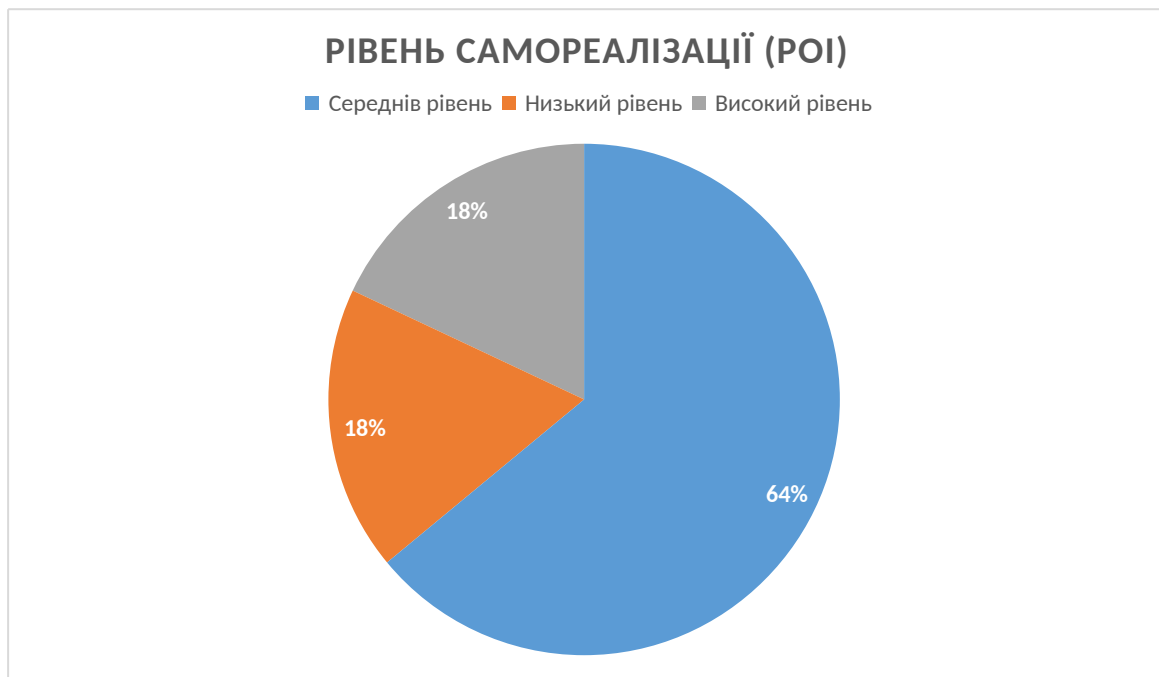
Таблиця №2: Рівень стресостійкості серед респондентів.



Personal Oriental Inventori (POI), шкала оцінки рівня Самооцінки, показала наступні результати:

- 32 респондентів, що становить 64% вибірки мають середній рівень самореалізації;
- 9 респондентів, що становить 18% вибірки мають низький рівень самореалізації;
- 9 респондентів, що становить 18% вибірки мають високий рівень самореалізації.

Таблиця №3: Рівень самореалізації респондентів.



Важливим критерієм, є оцінка всіх трьох показників у окремого респондента. За даними дослідження маємо наступні результати:

- 9 респондентів, мають низькі показники за шкалою психологічної стійкості, стресостійкості та рівнем самореалізації;
- 23 респонденти мають середні показники за шкалою психологічної стійкості, стресостійкості та рівнем самореалізації;
- 8 респондентів мають високі показники за шкалою психологічної стійкості, стресостійкості та рівнем самореалізації;
- 4 респонденти мають низькі показники психологічної стійкості, при середньому рівні стресостійкості та самореалізації;
- 5 респондентів мають високі показники рівня психологічної стійкості, при середніх показниках стресостійкості та самореалізації;
- 1 респондент має високий рівень самореалізації при середніх показниках психологічної стійкості та стресостійкості.

Таким чином можна прийти до висновку, що:

- 46% респондентів мають середній рівень за загальними показниками;
- 18% респондентів мають низький рівень за загальними показниками;

- 16% респондентів мають високий рівень за загальними показниками;
- 10% респондентів мають середній рівень самореалізації та стресостійкості, але високі показники психологічної стійкості;
- 8% респондентів мають низькі показники психологічної стійкості, попри середній рівень самореалізації та стресостійкості;
- 2% респондентів мають високі показники самореалізації, попри середній рівень стресостійкості та психологічної стійкості.

Аналіз результатів.

Результати дослідження психологічної стійкості, стресостійкості та самореалізації серед студентського населення України в умовах війни є надзвичайно актуальним та важливим для розуміння психологічних процесів, що відбуваються в суспільстві. Отримані дані дозволяють оцінити, як люди справляються з екстримальними умовами, які ресурси вони використовують для адаптації та як війна впливає на їх психологічне благополуччя.

Високі показники психологічної стійкості, стресостійкості та самореалізації серед студентів в умовах війни свідчать про їхню здатність до адаптації, внутрішню силу, емоційну стійкість та активну соціальну позицію. Ці якості є важливими ресурсами для подолання труднощів та збереження психологічного благополуччя.

Отримані середні показники свідчать про те, що більшість учасників дослідження демонструють достатню адаптацію до умов війни.

Низькі показники психологічної стійкості, стресостійкості та самореалізації серед студентів в умовах війни свідчать про їх вразливість до стресу, емоційну нестабільність, пасивну соціальну позицію та втрату цілеспрямованості. Ці студенти потребують особливої уваги та психологічної підтримки для подолання труднощів та збереження психологічного благополуччя.

Також в ході дослідження, були отриманні результати які свідчили про високий рівень психологічної стійкості, попри середній рівень стресостійкості та самореалізації. Це свідчить про те, що попри складні умови війни, студенти демонструють високу здатність зберігати внутрішню стабільність, емоційну рівновагу та оптимізм, що є критично важливим в умовах тривалого стресу та невизначеності. Однак, середні показники стресостійкості та самореалізації вказують на те, що студенти стикаються з певними труднощами у подоланні повсякденного стресу та реалізації свого потенціалу.

Результати показують, що частка студентів виявляють низький рівень психологічної стійкості, в умовах війни. Це свідчить про їхню вразливість до стресових ситуацій, труднощі у збереженні емоційної рівноваги та знижену здатність до адаптації. Водночас, середні показники стресостійкості та самореалізації вказують на те, що студенти мають певні ресурси для подолання повсякденного стресу та реалізації свого потенціалу, але ці ресурси недостатні для ефективного функціонування, а особливо в умовах війни.

Разом з тим, в ході дослідження, було виявлено результати, що показують що студенти, попри середні рівні психологічної стійкості та стресостійкості, демонструють високі показники самореалізації. Це свідчить про їхню здатність знаходити можливості для розвитку та реалізації свого потенціалу, навіть в умовах обмежень та стресу, спричинених війною.

Отже, результати дослідження виявили різноманітні рівні психологічної стійкості, стресостійкості та самореалізації серед студентів в умовах війни. Спостерігаються значні індивідуальні відмінності у реакціях на стрес та адаптації до складних обставин. Три показники, описані вище, тісно пов'язані між собою та взаємодіють один з одним. Так, високий рівень одного з показників, сприяє підвищенню рівню інших показників, і навпаки. В умовах війни психологічна стійкість є особливо важливою для самореалізації, оскільки вона дозволяє студентам зберігати мотивацію та віру в майбутнє, навіть коли стикаються з

постійним стресом та невизначеністю. Війна впливає на людей по-різному, але також варто зазначити, що іноді вона може допомогти переоцінити цінності, і знайти нові шляхи для самореалізації, та новий погляд на світ.

Здатність адаптуватися до екстримальних умов: такі люди мають тенденцію демонструвати високу пристосувальну здатність адаптуватись до частих непередбачуваних ситуаційб які виникають під час війни.

3.3.Кореляційний аналіз між рівнем психологічної стійкості та самореалізацією студентів.

Для дослідження взаємозв'язку між рівнем психологічної стійкості та рівнем самореалізації, у вибірці з 50 учасників було проведено кореляційний аналіз з використанням **коефіцієнта кореляції Пірсона (r)**. Цей метод дозволяє оцінити силу та напрямок лінійного зв'язку між двома кількісними змінними.

Згідно з отриманими результатами, **коефіцієнт кореляції Пірсона (r) = 0.7858.**

Інтерпретація отриманого значення r:

Значення коефіцієнта кореляції знаходиться в діапазоні від -1 до +1.

Додатне значення (0.7858) вказує на наявність **позитивного лінійного зв'язку** між рівнем психологічної стійкості та рівнем самореалізації. Це означає, що зі збільшенням значень одного показника спостерігається тенденція до збільшення значень іншого, і навпаки.

Величина коефіцієнта кореляції (0.7858) свідчить про **сильний позитивний зв'язок** між досліджуваними показниками. За загальноприйнятими критеріями, значення $|r| \geq 0.7$ вважається ознакою сильної кореляції.

Крім того, було визначено **p-значення, яке склало < 0.00001** . Оскільки, отримане p-значення є меншим за стандартний рівень значущості $p < 0.05$, **результат кореляційного аналізу є статистично значущим**. Це свідчить про те, що виявлений сильний позитивний зв'язок між рівнем самореалізації не є випадковим і може бути узагальнений на більшу популяцію, ніж та, з якої було взято вибірку.

Таким чином, результати статистичного аналізу переконливо демонструють, що у досліджувальній групі з 50 осіб існує сильний позитивний

та статистично значущий лінійний зв'язок між рівнем психологічної стійкості та рівнем самореалізації. Це дає вагомі підстави стверджувати, **що люди з вищим рівнем психологічної стійкості мають статистично значно вищий рівень самореалізації, і навпаки.**

3.4. Рекомендації щодо психологічної підтримки студентів під час війни.

Війна в Україні стала серйозним випробуванням для стійкості нації, і нажалі не лише в фізичному ключі, серйозним викликом наразі є проблеми психічного здоров'я населення. За даними ВООЗ майже кожен другий українець має проблеми з психічним здоров'ям, і це є одним з наслідків повномасштабної війни. Згідно з дослідженням проведеним Всесвітньою організацією охорони здоров'я до 3 річниці повномасштабного вторгнення, 68% українців заявляють про погіршення стану здоров'я порівнянно з довоєнним періодом. Найпоширенішими проблемами є: проблеми з психічним здоров'ям (46%), психічні розлади (41%), неврологічні розлад (39%), зазначається в повідомленні ВООЗ [60].

Надзвичайно вразливою ланкою в цих умовах є студенти, які, окрім загальних стресових факторів, стикаються з додатковими труднощами, пов'язаними з навчанням, невизначеністю майбутнього та необхідністю швидкої адаптації до нових реалій. Актуальність дослідження психологічної стійкості, стресостійкості та самореалізації студентів в умовах війни обумовлена необхідністю розуміння психологічних механізмів, що дозволяють молоді адаптуватися до нових, екстремальних обставин, і викликів спричинених війною. Результати проведеного дослідження, виявили значний вплив війни на психологічний стан студентів, що проявляється у різноманітних рівнях психологічної стійкості, стресостійкості. Дані, отримані в ході дослідження, підкреслюють необхідність розробки ефективних стратегій психологічної підтримки, спрямованих на збереження психічного здоров'я та добробуту студентів в умовах тривалого супресивного стресу та невизначеності.

Метою даного розділу є надання практичних рекомендацій щодо організації та здійснення психологічної підтримки студентів, які переживають

травматичні події, пов'язані з війною, а також превентивні методи збереження психологічного благополуччя.

В ході написання дипломної роботи, опрацювання наукової літератури та пошуку корисної інформації, мною було знайдено та опрацьовано цифрову версію " Важливі навички у період стресу" / " Doing what matters in times of stress" (DWM) -посібника з управління стресом для подолання труднощів, розробленого ВООЗ. Посібник є доказовим, що підтверджено польовим дослідженням [65] .

Посібник містить інформацію про прості освоєнні навички та аудіо вправи які можна практикувати по кілька хвилин щодня, це може бути корисним першим кроком для боротьби зі стресом та саморегуляції в цілому. Також варто зазначити що посібник існує на двох мовах - англійській та українській, тому він підійде для всіх, хто відчуває стрес, незалежно від місця проживання та обставин.

Якщо виявиться, що виконання вправ недостатньо радимо звернутись по психологічну допомогу до спеціаліста.

Отже, посібник містить шість модулів : вступ, заземлення, відчеплення з гачка, дії згідно з власними цінностями, проявлення доброти та створення простору. Кожен модуль має специфічні вправи відповідно до назви, план розділу та сторінку з фідбеком, або так званим щоденником саморегуляції.

Зручним є те, що у будь-який зручний для вас момент ви можете зайти в електронний посібник та пройти вправу яка вас цікавить, єдине що для цього потрібне - це інтернет підключення.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на глибоке вивчення взаємозв'язку між психологічною стійкістю, стресостійкістю та самореалізацією студентської молоді, в умовах воєнного часу в Україні.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив розкрити сутність ключових понять, визначити їхні структурні компоненти та обґрунтувати їх особливу значущість в екстремальних умовах війни. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 50 студентів різних спеціальностей, дало змогу оцінити рівень психологічної стійкості, стресостійкості та самореалізації, а також виявити статистично значущі кореляційні зв'язки між ними.

Результати кореляційного аналізу, проведеного за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, виявив сильний позитивний статистично значущий зв'язок ($r = 0.7858$, $p < 0.00001$) між рівнем психологічної стійкості та рівнем самореалізації студентів. Це є ключовим емпіричним підтвердженням висунутої гіпотези дослідження. Отриманий високий позитивний коефіцієнт кореляції свідчить про те, що студенти з більш розвиненими характеристиками психологічної стійкості, такими як здатність до адаптації, емоційна регуляція, віра у власні сили та прийняття складностей, демонструють значно вищий рівень самореалізації. Це проявляється і їхній більшій спрямованості на особистісне зростання, прагненні до досягнення цілей, відчутті сенсу життя та здатності реалізовувати свій потенціал, незважаючи на травматичні обставини воєнного стану.

Зважаючи на безпрецедентний тиск, невизначеність та стресові фактори, з якими зіштовхується студентська молодь в умовах війни, виявлений сильний позитивний зв'язок між психологічною стійкістю та самореалізацією набуває особливої значущості. Він підкреслює, що саме наявність внутрішніх психологічних ресурсів, здатність протистояти негативним впливам та зберігати

оптимізм є критично важливими для збереження мотивації до навчання, особистісного та професійного розвитку, а також для підтримки відчуття контролю над власним життям у надскладних обставинах.

Отримані результати також опосередковано підтверджують важливість стресостійкості як складової психологічної стійкості. Здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати функціональність та емоційну рівновагу під впливом негативних факторів є необхідною умовою для підтримки високого рівня психологічної стійкості, яка, в свою чергу, сприяє активному процесу самореалізації. Студенти, які здатні витримувати та адаптуватися до стресів воєнного часу, мають більше можливостей для концентрації на навчанні, розвитку своїх талантів та реалізації власних амбіцій.

Практичне значення даного дослідження полягає у наданні конкретних рекомендацій щодо організації та здійснення психологічної підтримки студентів, які переживають травматичні події, пов'язані з війною, а також превентивних методів збереження психологічного благополуччя. Враховуючи виявлений вагомий вплив психологічної стійкості на процес самореалізації, пропонується впровадження доступного та доказового інструменту – цифрової версії посібника Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) 'Важливі навчки у період стресу/Doing what matters in times of stress'. Цей посібник, що містить прості освоєнні навчки та короткі аудіо вправи українською та англійською мовами, може бути ефективним засобом для самостійної боротьби зі стресом та розвитку навичок саморегуляції у студентів. Зручний електронний формат дозволяє використовувати його у будь-який час за наявності інтернет-підключення. Таким чином, популяризація посібника ВООЗ, серед студентської молоді є практичним кроком, спрямованим на підвищення їхньої психологічної стійкості та стресостійкості, що, в свою чергу, може позитивно вплинути на їхню самореалізацію в умовах війни.

Таким чином, дипломна робота досягла поставленої мети та вирішила визначені завдання. Проведений теоретичний аналіз обґрунтував актуальність дослідження виявило значущі кореляційні зв'язки, а розроблені практичні рекомендації мають потенціал для впровадження в практику психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни, сприяючи їхній психологічній стійкості та успішній самореалізації. Проведене дослідження чітко демонструє наявність сильного позитивного та статистично значущого взаємозв'язку між психологічною стійкістю та самореалізацією студентської молоді, яка проживає та навчається в умовах війни. Отримані дані є важливим свідченням здатності української молоді до опору та прагнення до розвитку навіть у найскладніших обставинах. У найтемніші часи, ми відкриваємо в собі глибокі резерви мужності та творчості, перетворюючи виклики на сходинки до кращого майбутнього.

Як писала Ліна Костенко: "Ми живемо, щоб творити, і на дух міцніший за будь які буревії". Нехай ці слова надихають нас щодня, спонукаючи до боротьби за свободу, знання та гідність, адже майбутнє України створюється нами сьогодні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Грішин Е., Гуцол К., Кареева З., Лазос Г., Титаренко Т., Хоменко І., Дзюнь Х. Психологічні особливості розвитку резильєнтності студентської молоді. Розділ І. Аксіологічні та методологічні засади розвитку сучасної вищої освіти. 2023. С. 140-155.
2. Werner E. E. protective factors and individual resilience. In P. Shonokoff & S.J. Meisels (Eds.) Handbook of Early Childhood Intervention. New York: Cambridge University Press, P. 115-132.
3. Fraser M.w., Jenson J. M. A risk and resilience frame for child, youth and family (eds.), Social policy for children & family: A risk and resilience perspective. Thousand Aoks, CA: Sage Publications. P. 1-18.
4. Чиханцова О.А., Гуцол К.В., Психологічні основи розвитку резильєнтності в період пандемії Ковід-19: Практичний посібник / національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022, С. 128.
5. Facilitator guide MHPSS in Complex Emergencies Training Course. Setting Up Community-Based Supports: Training materials, 2016. P. 17.
6. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. 2023. Випуск 42. С. 82-96.
7. Block J. The role of ego-resilience in the organization of behavior. Minnesota Symposium on Child Psychology. NJ: Erlbaum. Vol. 13. P. 39-101.
8. Masten A. Global perspectives on resilience in children and youth. Child development. 2014. Vol.85. P. 6-20.
9. Silk J., Vanderbilt-Adriance E., Shaw D.S. et al. Resilience among children and adolescents at risk of depression: Meditation and moderation across social and neurobiological contexts. Dev Psychopatol. Vol. 19. P. 841-865.

10. Luthar S., Cicchetti D., Backer B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. Vol. 71. P. 543-562.
11. Ліба Н.С., Марценюк М.О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»* 2018. С. 129-134.
12. Чхаїдзе А. О., Самкова О. М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. С. 51-58.
13. Blanko G., Patel P., Trautmann N. Optimism and mental health in college students: The mediating role of sleeping quality and stress. *Frontiers in Psychology*, 2022. P.1012-1020.
14. Collins J. *The Stockdale Paradox. The Brutal Facts*. 2014.
15. Brouwers A., Tomic W. Cognitive factors and resilience : How self-efficacy contributed to coping with adversities. In *Resilience and Mental Health*. Cambridge University Press, 2020.
16. Wells A., Matthews G. Attention and emotions: A clinical perspective on emotional regulation. *Emotional Regulation: Conceptual and Practical Issues*, 2015. P. 52-70.
17. *Int J. Environ. Res. Public Health*. 2019. P. 16-24.
18. Robbins D. *The Joyful Life: An Existential-Humanistic Approach to Positive Psychology in the Time of a Pandemic*, 2021.
19. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях, *Том 34 (73) № 3*, 2023 р.
20. Костюченко О. В. Резильєнтність як стратегія творчої саморевлізації митця. *Україна у світових глобалізаційних процесах: культура, економіка, суспільство*. Київ, 2024. С. 153-157.

21. Bolton K. The development and validation of resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. P. 118.
22. Masten, A. Ordinary magic: resilience in development. New York: The Guilford press, 2014. P.308.
23. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція, С.1-13.
24. Куліш В.І. Професійна самореалізація особистості як психологічна проблема. Проблеми сучасної психології, 2009.
25. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи, Збірник тез, Київ, 2016.
26. Музиченко Л. Психологічна ресурсність особистості та її ризельєнтність. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. №1. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>
27. Richardson, G. The mettheory of resilience and resiliency. Journal of clinical Psychology, 2002.
28. Т. Л. Гринцевич, Т. М. Мацевко, А. Б. Неурова, А. М. Романишин. Львів: Астролябія, 2022. 336 с.
29. Клочков В. В. Особливості формування психологічної стійкості офіцерів ЗСУ. Вісник Національного університету оборони України 6 (70), 2022. 67-76 с. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-67-77>
30. Maddi, S.R. Hardiness: The courage to grow from stress. Journal of Positive Psychology, 2006.
31. Seligmen M. How to learn optimism: Change your view of the world, 2018.
32. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. American Psychologist. P. 122-147.
33. Nideffer R.M. Test of attentional and interpersonal style. Journal of Personality and Social Psychology. P.394-404.

34. Chykesentmykhaiy M. Flow: The psychology of optimal experience, 2018
35. Васильєв С.П. Психологічні умови розвитку психологічної стійкості у військовослужбовців у процесу бізової загальної підготовки. Вісник Національного університету оборони України 3 (61), 2021. С.1-9.
36. Павелківа Р. В. Загальна психологія, Київ 2009.
37. Кушнерова Ю.Ю. Соціально-психологічна адаптація як фактор успішності студентів, 2015. С. 74-77.
38. Березяк К.М., Накорчевська О.П., Васильєва О.А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Журнал Перспективи та іновації науки, 2022. С. 404-406.
39. Періг І. Психічне здоров'я як фактор адаптації до навчання у ВНЗ. Український науковий журнал, освіта в регіоні, 2022. С. 299-303.
40. Євсюков О.П. Екстремальна та кризова психологія, Київ, 2017. С. 502.
41. Етапи переживання психологічної травми під час війни. URL: <https://pravdatutnews.com/health/2022/08/07/18917-etapy-perezhyvannya-psyhologichnoyi-travmy-pid-chas-viyny>.
42. Gates M. A, Holowka D.W. Posttraumatic stress disorder in veterans and military personnel: epidemiology, screening, and case recognition. Psychol Serv, 2012. P. 361-382.
43. Gu S., Wang W., Wang F., Huang J. H. Neuromodulator and emotion biomarker for stress induced mental disorders. Neural Plast. 2016. P. 109-128.
44. Савелюк Н.М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи, 2022. С. 141-152.
45. Мазоха І.С. Психологічні особливості навчального стресу студентів. Науковий вісник Ізмаїльського Державного гуманітарного університету, 2015. С. 107-110.
46. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. 2013. С. 1-6.

47. Максименко С.Д. Психологія особистості: підручник для студентів вищих навчальних закладів. С. 296.
48. Маноха І.П. Професійний потенціал особистості: досвід онтологічного дослідження. Автореферат дисертація кандидата психологічних наук: 19.00.01. С.22.
49. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі. Запоріжжя, 2011. С.36
50. Hanna Laceulle, Aging and Self-Realization : Cultural Narratives about Later Life, Transcript Velarg, 2018. P. 93-126
51. M. Rusu. The process of Self-Realization – From the Mumanist Psychology Persective, 2019. doi: [10.4236/psych.2019.108071](https://doi.org/10.4236/psych.2019.108071).
52. І.Д. Бах. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності, 2017. С.32-33.
53. А. А. Бузган. Самореалізація у підлітковому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості, 2023.
54. <https://www.connordavidson-resiliencescale.com/>
55. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12964174/>
56. <https://positivepsychology.com/>
57. Shostrom, E. L. (1973). The Personal Orientation Inventory. Journal of Counseling psychology, 20(5), 479-481, <https://doi.org/10.1037/h0035340>
58. https://www.eztests.xyz/tests/personality_sat/
59. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток поняття резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років, 2019.
60. <https://www.who.int/czechia/news/item/24-02-2025-three-years-of-war-rising-demand-for-mental-health-support-trauma-care-and-rehabilitation>
61. Л. М. Карамушка. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. Київ, 2024. С.19-20.

62. Кравцов Д.Р. Психолгічна стійкість особистості: напрямки дослідження. Підготовка охоронців правопорядку в Харкові. Харків, 2017. 161 с.
63. Гільман А. Ю. Психічне здоров'я населення в умовах війни: теорія, практичні аспекти психологічної допомоги. Рівне, 2024. 311-315 с. doi <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-330-9-13>
64. Мельничук І.Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. Серія: Психологія, Випуск 2 (4), 2024. 83-87 с.
65. <https://www.dwmatters.eu/>

Додаток А. Опитувальник самореалізації (РОІ).

- 1) Я не соромлюсь жодної зі своїх емоцій.
- 2) Я відчуваю, що маю робити те, чого від мене чекають інші.
- 3) Я вірю, що по суті люди добрі і їм сожна довіряти.
- 4) Я можу сердитись на тих, кого люблю.
- 5) Завжди потрібно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.
- 6) Я не приймаю своїх слабкостей.
- 7) Мені можуть подобатись люди, яких я можу не схвалювати.
- 8) Я боюсь невдач.
- 9) Я намагаюсь не аналізувати та не спрощувати складні сфери;
- 10) Краще бути самим собою, аніж популярним.
- 11) У моєму житті немає того, чому б я особливо себе присвятив.
- 12) Я можу висловити мої почуття, навіть якщо це призведе до небажаних
- 13) Я не повинен допомагати іншим (мається на увазі – допомагати по бажанню).
- 14) Я втомився від страхів та неадекватності.
- 15) Мене люблять, бо я люблю.

Варіанти відповіді:

- А) Не згоден;
- Б) Не згоден частково;
- В) Згоден частково;
- Г) Згоден.

Додаток Б. Оцінка стресостійкості (Hardiness Scale).

- 1) Мені подобається дізнаватися нове про себе.
- 2) Більшість моїх друзів не дуже зацікавлені в тому, що вони роблять.
- 3) Я завжди намагаюся бути активним(ою) і діяти в різних ситуаціях.
- 4) Часто відчуваю, що те, що зі мною відбувається, виходить ще межі мого контролю.
- 5) Я вірю, що в житті є сенс.
- 6) Багато подій у житті здаються мені несправедливими.
- 7) Багато подій у житті здаються мені несправедливими.
- 8) Мені подобається приймати складні завдання.
- 9) Якщо щось йде не так, я відчуваю безпорадність.
- 10) Я вважаю, що все залежить від моїх зусиль.
- 11) Я ставлюся до труднощів як до можливості розвитку.
- 12) Мені подобається мати конкретний план дій.
- 13) Я не розумію, чому інші люди завжди прагнуть змін.
- 14) Я зазвичай розглядаю проблеми з кількох різних кутів зору.
- 15) Я вважаю, що потрібно навчатися на власному досвіді.
- 16) Мені важливо досягати поставлених цілей.
- 17) Часто відчуваю, що маю контроль над власним життям.
- 18) Я намагаюся діяти, навіть якщо не знаю, чого очікувати.
- 19) Інколи мені хочеться залишити все, щоб уникнути труднощів.
- 20) Усі труднощі мають сенс.
- 21) Я вірю, що здатен(на) впливати на свою долю.
- 22) Мені подобається вирішувати складні проблеми;
- 23) Я часто відчуваю, що події в житті керують мною.
- 24) Якщо щось іде не за планом, я намагаюся діяти інакше.

25) Я приймаю зміни і намагаюся адаптуватися до них.

Варіанти відповіді:

А) Ніколи невірно;

Б) Зрідка вірно;

В) Часто вірно;

Г) Завжди вірно.

Додаток В. Шкала психологічної стійкості CD-Risck 25.

- 1) Можу зосередитися і досягати своїх цілей, незважаючи на труднощі.
- 2) Умію долати неприємності, коли вони виникають.
- 3) Зазвичай досягаю успіху, якщо докладаю достатньо зусиль.
- 4) Мені подобається розв'язувати складні питання.
- 5) У важкі періоди намагаюся знайти щось позитивне.
- 6) Під час стресу можу залишатися сфокусованим(ою).
- 7) Умію відновлюватися після невдач і неприємностей.
- 8) Сприймаю труднощі як можливість стати сильнішим(ою).
- 9) Мені вдається залишатися спокійним(ою) в складних ситуаціях.
- 10) Здатен(на) бачити ситуації з кількох точок зору.
- 11) Можу регулювати свої емоції в стресових умовах.
- 12) Маю відчуття контролю над власним життям.
- 13) Під час труднощів звертаюся за підтримкою до друзів чи сім'ї.
- 14) Вірю, що все можна подолати, якщо прикласти зусилля.
- 15) Вмію адаптуватися до змін.
- 16) Вмію ефективно вирішувати проблеми.
- 17) Зберігаю почуття гумору навіть у складних ситуаціях.
- 18) Вмію знаходити способи відновлення після стресу.
- 19) Зберігаю оптимізм навіть у складних умовах.
- 20) Прагну навчатися на своїх помилках.
- 21) Вірю в свої здібності досягати поставлених цілей.
- 22) Маю рішучість рухатися вперед, навіть коли зустрічаю перешкоди.
- 23) Прагну вчитися у людей, який вважаю успішними.
- 24) Вмію визнати, коли потребую допомоги.
- 25) Не боюся приймати рішення, навіть якщо вони ризиковані.

Варіанти відповіді:

А) Зовсім невірно;

Б) Рідко вірно;

В) Іноді вірно;

Г) Зазвичай вірно

Д) Завжди вірно;