

Міністерство освіти та науки України
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
ОЦІНЮВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

здобувачки II курсу
групи МОСПм-1-24-1.4д
другого (магістерського) освітнього рівня
Дем'янчик Тетяни Юріївни

Науковий керівник:
Петрочко Жанна Василівна,
доктор педагогічних наук, професор

АНОТАЦІЯ

Дем'янчик Т.Ю. Оцінювання життєстійкості студентів в умовах воєнного стану. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Магістерська робота за спеціальністю «Соціальна робота» за освітньою програмою 231.00.03 «Моніторинг і оцінка соціальних програм». – Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, Київ, 2025.

У магістерській роботі досліджується актуальна проблема збереження психічного здоров'я та адаптації студентської молоді в умовах повномасштабної збройної агресії та хронічного стресу. З огляду на це, життєстійкість розглядається як ключовий інтегральний ресурс особистості.

Метою роботи є на основі теоретичного аналізу сутності, компонентів і соціально-психологічних чинників життєстійкості особистості здійснити оцінювання життєстійкості студентів та розробити рекомендації щодо її підвищення в умовах війни.

Методологічну основу дослідження становив комплексний підхід, у межах якого поєднано кількісні та якісні методи збору та аналізу даних. Для отримання емпіричної інформації застосовано низку стандартизованих психодіагностичних інструментів: опитувальник життєстійкості С. Мадді, шкалу психологічного стресу PSM-25, методику оцінювання емоційного інтелекту Н. Холла. Додатково використано напівструктуроване інтерв'ю та аналіз уже наявних (вторинних) даних.

Практичне значення роботи полягає у розробці практичних рекомендацій та програми психологічної підтримки, спрямованої на цілеспрямований розвиток емоційної саморегуляції та підвищення життєстійкості студентів. Результати можуть бути використані психологічними службами та освітніми закладами для впровадження ефективних стратегій підтримки молоді в кризових умовах та у процесі післявоєнного відновлення.

Ключові слова: життєстійкість, резильєнтність, емоційний інтелект, стресостійкість, адаптація, студенти, воєнний стан, психологічна підтримка, саморегуляція.

ANNOTATION

Demyanchyk T.Y. *Assessment of Students' Resilience in Wartime Conditions*. – A qualification research paper in manuscript form.

Master's thesis in the specialty "Social Work" under the educational program 231.00.03 "Monitoring and Evaluation of Social Programs." – Faculty of Psychology, Social Work, and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, 2025.

The master's thesis examines the current problem of maintaining mental health and adaptation of student youth in conditions of full-scale armed aggression and chronic stress. In view of this, resilience is considered a key integral resource of the individual.

The purpose of this study is to justify a methodology for evaluating students' resilience in wartime conditions and to determine its effectiveness through an examination of issues related to student resilience.

The research design relies on a comprehensive approach that integrates both quantitative and qualitative methods. Standardized psychodiagnostic tools were used: the resilience test by S. Muddi, the psychological stress scale PSM-25, the method for determining the level of development of emotional intelligence by N. Hall. In addition, a semi-structured interview and analysis of secondary data were used for in-depth contextual analysis.

The practical value of this study is reflected in the creation of a set of applied guidelines and a psychological support program designed to foster emotional self-regulation and strengthen students' resilience. The results can be used by psychological services and educational institutions to implement effective strategies to support youth in crisis situations and in the process of post-war recovery.

Key words: vitality, resilience, emotional intelligence, stress resistance, adaptation, students, martial law, psychological support, self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОЦІНЮВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ.....	9
1.1. Сутність і компоненти життєстійкості особистості.....	9
1.2. Соціально-психологічні чинники життєстійкості студентів.....	16
1.3. Специфіка й досвід оцінювання та формування життєстійкості особистості в кризових умовах.....	24
Висновки до першого розділу.....	33
 РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ОЦІНЮВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	 35
2.1. Методика оцінювання життєстійкості студентів в умовах війни.....	35
2.2. Результати оцінювання життєстійкості студентів в умовах війни.....	48
2.3. Рекомендації щодо підвищення життєстійкості студентів в умовах воєнного стану.....	59
Висновки до другого розділу.....	76
 ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	 78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Військові дії суттєво впливають на всі аспекти життя суспільства, зокрема на систему освіти. Багато студентів змушені змінювати місце проживання, навчатися в нестабільних умовах або долати економічні труднощі. Крім того, постійний стрес та відчуття невизначеності можуть спричиняти емоційне виснаження, зниження мотивації до навчання та підвищення рівня тривожності. Відтак, студенти, які перебувають у критичному періоді свого особистісного та професійного розвитку, особливо вразливі до стресових факторів, викликаних війною. Вивчення життєстійкості студентів в умовах війни є важливим завданням, яке дозволяє зрозуміти, як вони адаптуються до складних умов та зберігають своє психічне здоров'я.

У сучасному освітньому просторі оцінювання життєстійкості набуває також особливої актуальності у зв'язку, необхідністю психічної стабілізації молоді та підтримання ефективності навчального процесу в умовах воєнного часу. Вивчення оцінювання життєстійкості студентів передбачає цілісне розуміння цього феномена як динамічної системи, що формується в контексті особистісного розвитку, соціальної взаємодії та кризових впливів середовища. Їх осмислення створює основу для подальшого розроблення практичних моделей діагностики, профілактики та розвитку життєстійкості студентської молоді у закладах вищої освіти.

Оцінювання життєстійкості в кризових умовах має здійснюватися не лише як вимір рівня адаптації особистості, але й як засіб виявлення ресурсів для розвитку, що дозволяє планувати психолого-педагогічні інтервенції, спрямовані на підтримку студентів. Це передбачає інтеграцію методів психодіагностики із програмами психологічного супроводу, коучингу, тренінгів розвитку стресостійкості та навичок саморегуляції.

Актуальність дослідження підтверджується критичною необхідністю валідної оцінки ефективності соціальних та освітніх програм, спрямованих на підвищення життєстійкості студентської молоді в умовах війни. Непрозорість та

відсутність об'єктивного моніторингу та оцінювання таких програм призводить до неефективного використання ресурсів і нездатності визначити, які саме втручання дають найкращі результати для цільової групи.. Серед науковців, які досліджували проблематику стресостійкості та життєстійкості, можна виокремити О. Александрову, А. Буровицьку, О.Васьківську, І. Гуменюк, Л. Карамушку, О. Каралюка, О. Кокун та інших.

Попри наявні дослідження, залишається необхідність у подальшому аналізі поняття «життєстійкість студентів», уточненні її чинників в умовах воєнного часу та визначенні шляхів підвищення цього показника. Також важливим є аналіз соціальної підтримки та розробка практичних рекомендацій для освітніх установ, які сприятимуть збереженню психологічного здоров'я студентської молоді.

Актуальність даного дослідження також обумовлена необхідністю вивчення факторів, що впливають на життєстійкість студентів в умовах збройного конфлікту. Це дослідження спрямоване на визначення основних психологічних і соціальних чинників, які сприяють підтримці життєстійкості, а також на розробку рекомендацій для освітніх установ і організацій, що надають соціальну підтримку молоді в кризових умовах. Отримані результати можуть бути також використані для покращення стратегій підтримки молоді в кризових умовах.

Актуальність проблеми обумовили вибір теми магістерського дослідження: *«Оцінювання життєстійкості студентів в умовах воєнного стану»*.

Об'єкт дослідження: оцінювання життєстійкості студентів.

Предмет дослідження: особливості та методика оцінювання життєстійкості студентів в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу сутності, компонентів і соціально-психологічних чинників життєстійкості особистості здійснити оцінювання життєстійкості студентів за відповідною методикою та розробити рекомендації щодо підвищення життєстійкості студентів в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність життєстійкості, визначити компоненти та соціально-психологічні чинники життєстійкості особистості.
2. Проаналізувати специфіку та досвід оцінювання життєстійкості студентів у кризових умовах.
3. Оцінити життєстійкість студентів в умовах воєнного стану.
4. Розробити рекомендації щодо підвищення життєстійкості студентів в умовах воєнного стану.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань використовувалися такі **методи** дослідження: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел – для розкриття сутності та компонентів життєстійкості (*hardiness*), визначення її соціально-психологічних чинників (емоційний інтелект, стресостійкість) та формування теоретико-методичних засад оцінювання в кризових умовах. Метод порівняння – для зіставлення існуючих психодіагностичних підходів та обґрунтування вибору діагностичного інструментарію для комплексної оцінки. Психодіагностичні методи (анкетування, тестування): тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації) – для кількісної оцінки рівня та структури життєстійкості; шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон – для вимірювання рівня психологічного стресу як зовнішнього чинника; методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту Н. Холла – для оцінки внутрішнього ресурсу та чинника життєстійкості; метод напівструктурованого інтерв'ю – для якісного збору даних щодо суб'єктивного досвіду студентів, їхніх копінг-стратегій, соціальної підтримки та для контекстуалізації кількісних результатів. Практичні методи: метод моделювання та проєктування – для розробки системи практичних рекомендацій та обґрунтування напрямів психологічного супроводу студентів.

Експериментальна база дослідження. Експериментальне дослідження проводилося в навчальних групах Факультету суспільно-гуманітарних наук (ФСГН) Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Адреса: м. Київ, вул. Левка Лук'яненка, 13-Б.

Апробація результатів дослідження. Результати магістерського дослідження апробовано на студентській науково-практичній онлайн конференції «Перші кроки у науку», м. Київ, 6 листопада 2025 року.

Публікації:

1. Дем'янчик Т. Оцінювання життєстійкості студентів в умовах війни. *Магістерські дослідження. Тематичний огляд та анотації магістерських робіт за освітнім рівнем «магістр» 2025 р.* / Наукові здобутки студентів Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти : ел. зб. наук. пр. студентів. 2025. Спецвипуск. С. 166-167.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОЦІНЮВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Сутність і компоненти життєстійкості особистості

Проблема життєстійкості (резильєнтності) особистості посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, особливо в умовах соціальної нестабільності, кризових явищ і підвищеного рівня стресогенності освітнього та професійного середовища. У вітчизняній і зарубіжній літературі поняття «*життєстійкість*» (англ. *resilience* або *hardiness*) розглядається як інтегральна психологічна характеристика особистості, що забезпечує її здатність ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу попри вплив негативних обставин [1, с. 20].

Наукові підходи до розуміння життєстійкості були сформульовані А.Буровицькою [2, с. 17] і Л. Смольською [15, с.113], які визначали її як особистісний ресурс, що дозволяє індивіду протистояти стресу без втрати функціональності. На їхню думку, життєстійкість є комбінацією трьох взаємопов'язаних установок – *залученості (commitment)*, *контролю (control)* та *прийняття виклику (challenge)*. Ці складові формують так звану «структуру життєвої твердості» (*hardiness*), яка визначає, наскільки активно та конструктивно людина реагує на труднощі.

У подальших дослідженнях поняття життєстійкості набуло ширшого значення. М. Раттер [24, с. 54] розглядав її через призму копінгових стратегій – когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Згідно з його підходом, життєстійкість полягає не у відсутності стресу, а у вмінні гнучко адаптуватися до нього, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси.

У сучасній психології життєстійкість визначається як багатовимірне утворення, що поєднує когнітивний, емоційно-вольовий і поведінковий рівні регуляції особистості [25, с. 139]. Вона забезпечує цілісність особистісного

функціонування, внутрішню гармонію, активну позицію у житті та здатність до посттравматичного зростання [19, с. 57].

Основними *компонентами* життєстійкості дослідники визначають такі:

1. Когнітивний компонент – відображає систему переконань, світоглядних орієнтацій і установок особистості, пов'язаних із сприйняттям труднощів як нормальної частини життєвого досвіду. Він забезпечує осмислення подій, реалістичне оцінювання ризиків і пошук значення у складних обставинах [17, с. 12].

2. Емоційно-вольовий компонент – визначає здатність до емоційної саморегуляції, контролю афективних реакцій, підтримання оптимістичного настрою та внутрішньої мотивації у стресових умовах. Саме цей аспект відповідає за внутрішню рівновагу і психологічну гнучкість [5, с. 45].

3. Поведінковий компонент – виявляється у практичних діях, спрямованих на подолання труднощів, у виборі конструктивних копінгових стратегій, орієнтованих на вирішення проблем, а не на їх уникнення. До цього компонента належать також соціальна підтримка, комунікабельність і здатність до співпраці [20, с. 65].

4. Духовно-смысловий компонент – у сучасних дослідженнях [14, с. 113] розглядається як внутрішнє джерело енергії, яке допомагає людині зберігати відчуття мети, цінностей і сенсу життя навіть у кризових обставинах. Цей компонент формує життєву позицію, пов'язану з вірою у власні можливості, моральну відповідальність і духовну зрілість.

Таким чином, життєстійкість є не лише рисою характеру, а цілісною динамічною системою, що інтегрує когнітивні, емоційні, вольові та поведінкові механізми саморегуляції особистості. Вона проявляється через активну життєву позицію, готовність до дії в умовах невизначеності та здатність трансформувати стрес у досвід особистісного зростання.

Формування життєстійкості є одним із ключових завдань сучасної освіти й психологічної підтримки молоді, адже вона виступає не лише засобом адаптації,

а й основою розвитку психологічного здоров'я, академічної мотивації та професійної зрілості [9; 21; 23].

Життестійкість особистості – це інтегральна психологічна характеристика, що відображає здатність людини адаптуватися, зберігати внутрішню рівновагу, приймати виклики долі, долати життєві труднощі та при цьому зберігати цілісність і активність у досягненні життєвих цілей. У науковому дискурсі цей термін тлумачиться як сукупність особистісних рис, що забезпечують ефективне функціонування людини в умовах стресу, тиску, змін чи невизначеності.

Уперше термін «hardiness» (життестійкість) запровадив Сальваторе Мадді [33], який досліджував поведінку людей у складних життєвих ситуаціях. Він виокремив життестійкість як стійкість до стресу, що проявляється у трьох основних складниках: залученість (commitment), контроль (control) і прийняття виклику (challenge) [22, с. 122]. Згодом до досліджень цього феномену долучились також М. Раттер, який розглядав життестійкість у зв'язку з ризикостійкістю, адаптивністю, стресостійкістю та резилієнтністю [24, с. 51].

У структурі життестійкості дослідники виділяють кілька основних компонентів:

- когнітивний компонент – включає переконання особистості щодо власної здатності впливати на події свого життя, прогнозувати наслідки, будувати стратегії поведінки.

- емоційний компонент – виявляється у здатності регулювати власні емоції, зберігати емоційну рівновагу в умовах стресу та кризи.

- вольовий компонент – передбачає здатність до самоконтролю, внутрішньої мобілізації, витримки та наполегливості в досягненні цілей.

- мотиваційний компонент – включає ціннісні орієнтації, потреби та мотиви, що сприяють збереженню активності в житті.

- соціальний компонент – охоплює навички комунікації, соціальної підтримки, здатність до взаємодії з іншими людьми.

У сучасному світі життестійкість набуває особливої актуальності в умовах соціальних криз, воєнних дій, економічної нестабільності, пандемій. Здатність до

адаптації, конструктивного подолання труднощів і внутрішньої стабільності є запорукою психологічного благополуччя.

Життестійкість також розглядається як важливий чинник профілактики професійного вигорання, деструктивних копінг-стратегій, депресивних станів, особливо у представників соціально значущих професій – педагогів, лікарів, психологів, рятувальників тощо.

Життестійкість особистості – багатокомпонентне психологічне утворення, яке включає когнітивні, емоційні, вольові, мотиваційні та соціальні компоненти. Її розвиток сприяє особистісному зростанню, успішній адаптації до змін і стресових ситуацій, а також є ключем до збереження психологічного здоров'я.

І. Савельчук дослідила соціальні очікування молоді від теоретичного осмислення до практичного застосування у воєнний та післявоєнний період, і визначила, що орієнтація на майбутнє є критичним компонентом життестійкості та адаптації. Дослідження І. Савельчук акцентує увагу на тому, що соціальні очікування молоді та їхня орієнтація на майбутнє є ключовими індикаторами адаптації у воєнний та післявоєнний періоди. Це положення безпосередньо посилює актуальність нашої роботи, оскільки життестійкість – це не лише здатність витримувати стрес, але й наявність бачення майбутнього (компонент залученість та контроль) [14, с. 113].

І. Савельчук виокремлює низку перспективних сфер реалізації соціальних очікувань, які можуть бути використані як показники ефективності життестійкості студентів [14, с. 121]:

1. Ціннісні перспективи (освіта, кар'єра, співпраця) – демонструють, як життестійкість забезпечує збереження цілей попри війну.

2. Соціальні перспективи (патріотизм, допомога іншим) – пояснюють механізм пошуку сенсу (через волонтерство), що прямо підвищує компонент Залученість у структурі життестійкості.

3. Життєві перспективи (життестійкість, самоефективність, локус-контроль) – тут життестійкість визначена як самостійний індикатор орієнтації на

майбутнє, що підтверджує її центральну роль у психологічній адаптації. Ваше дослідження ЕІ та життєстійкості пояснює, як цей індикатор формується.

Моніторинг соціальних очікувань є складною задачею, оскільки має пряму кореляцію з умовами їх реалізації (регіональний, гендерний, середовищний аспекти).

Цей аспект обґрунтовує наш вибір напівструктурованого інтерв'ю як інструменту. Кількісні тести (Мадді, Холл) дають зріз життєстійкості, але саме якісний аналіз (інтерв'ю) дозволяє врахувати середовищний та регіональний вимір (університет в умовах війни) і пояснити, як ці умови корелюють з виявленими показниками життєстійкості. Необхідність моніторингу формування й реалізації соціальних очікувань підтверджує практичну значущість нашої роботи для розробки програм оптимізації та корекції життєстійкості студентів.

Дослідження Л. Смольської присвячено обґрунтуванню та структуруванню моделі формування стресостійкості та життєстійкості як відповіді на сучасні кризові виклики [15, с. 113]. Авторка чітко розмежовує ці поняття, надаючи життєстійкості більш зрілого та екзистенційного статусу. Стресостійкість розуміють як уміння людини усвідомлювати виникнення фрустрації та протистояти їй за допомогою результативних практичних дій, спрямованих на досягнення поставлених цілей. Це відображає інструментальний аспект подолання негативних впливів.

Життєстійкість трактується як зріле складне особистісне новоутворення та сформована динамічна якість. Їй притаманний глибокий екзистенційний зміст: людина здобуває «смак до життя» не попри випробування та труднощі, а саме завдяки їх подоланню. Життєстійкість розглядається як розширена суб'єктність, «інтегральне трансцендентне Я», де життя набуває всеохоплюючої цінності. Це розмежування підтверджує, що життєстійкість є не лише механізмом захисту, але й джерелом особистісного зростання у кризових умовах, що є ключовим для аналізу адаптації студентів.

Л. Смольська розглядає життєстійкість як явище, пов'язане із задоволенням людиною своїх найвищих потреб — у любові, пізнанні, подоланні

труднощів, набутті нового досвіду та виході за межі сформованої Я-концепції [15, с. 114].

Вважається, що життєстійкість виявляється у здатності творчо задовольняти ці потреби, а також у сформованій толерантності до невизначеності, страждання, можливих помилок і самої смерті як невід'ємної частини життя. Цей підхід підсилює концепцію життєстійкості як ціннісно-смыслового конструкту. Таке трактування життєстійкості виводить її за межі психологічного буфера і пов'язує з орієнтацією на майбутнє та переоцінкою цінностей.

Авторка розробила модель дизайн-стратегії розвитку стресостійкості та життєстійкості, спрямовану на трансформаційні зміни особистості, яку було впроваджено в навчальний курс. Структура цієї моделі прямо корелює з класичною трикомпонентною моделлю С. Мадді [33], структурований за трьома основними модулями: «Включеність», «Контроль» та «Прийняття ризику». Це створює пряму методологічну паралель між теоретичними засадами нашого дослідження та практичною моделлю Смольської. Кожен модуль поєднує ключові методи, зокрема «гру на контрастах», «врівноваження ментального простору та фізичної активності» й «ігровий інтелект», які пов'язані з основними психотерапевтичними підходами.

Фокусування модулів на емоціях, тілесних станах, спілкуванні, стосунках та ресурсах є ключовим. Це підтверджує необхідність комплексного психосоціального впливу, який включає емоційну саморегуляцію та соціальну підтримку.

Дослідження Л. Смольської забезпечує потужне теоретико-методологічне підґрунтя для обґрунтування практичної частини нашого дослідження: підтверджує, що розвиток життєстійкості є актуальною потребою (вимога підвищувати психологічну безпеку); виділяє контроль емоцій та тілесних станів як інструментальний арсенал для формування життєстійкості, що емпірично підтверджується нашим висновком про сильний кореляційний зв'язок між життєстійкістю та керуванням своїми емоціями ($r = +0.74$).

Розроблена модель може слугувати теоретичною базою для створення практичних рішень — зокрема навчальних курсів чи тренінгових програм — орієнтованих на студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Розглянемо проєкт від Мінсоцполітики «Формування життєстійкості» як інституціональну основу психосоціальної підтримки [35]. Наведені дані відображають інституціоналізацію державної політики у сфері ментального здоров'я та соціальних послуг, що є критично важливим контекстом для дослідження життєстійкості студентів.

Проєкт «Формування життєстійкості» виступає експериментальною пілотною ініціативою Міністерства соціальної політики України, що впроваджується в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за підтримки та ініціативи Першої леді Олени Зеленської. Стратегічна мета проєкту полягає у підтримці психічного здоров'я населення, зниженні рівня стресу та тривожності, а також адаптації до нових умов життя та кризових ситуацій. Ключовим завданням є навчання учасників проєкту технікам стресостійкості та попередження психологічної травматизації, що корелює з метою нашого дослідження щодо підвищення життєстійкості.

Проєкт реалізується як експериментальний та фінансується за бюджетною програмою 2501370 до кінця 2025 року. Його впровадження здійснюється відповідно до нормативних актів Кабінету Міністрів України, зокрема:

Постанови № 1049 «Про реалізацію експериментального проєкту із запровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості»;

Постанови № 83 «Про організацію діяльності та забезпечення функціонування Центрів життєстійкості».

Варто зазначити, що проєкт передбачає створення у громадах Центрів життєстійкості – дружнього, безбар'єрного простору, де жителі можуть безкоштовно отримати психосоціальну підтримку.

Діяльність центрів охоплює первинну консультацію та психосоціальну підтримку (надання емоційної та інформаційної допомоги); підтримку сімей та

координацію волонтерських активностей (зміцнення соціальної згуртованості). Підтримка надається як психологом, так і фахівцем із соціальної роботи, що забезпечує комплексний підхід до вирішення проблем.

Координацію проєкту здійснює Міністерство соціальної політики України у партнерстві з Національною соціальною сервісною службою, Фондом соціального захисту осіб з інвалідністю та місцевими органами самоврядування.

Інформація про пілотний проєкт «Формування життєстійкості» має безпосередню методологічну цінність для нашої магістерської роботи: дослідження підтверджує, що життєстійкість визнана державою ключовим чинником ментального здоров'я та адаптації в умовах війни.

Наявність Методичних рекомендацій для фахівців комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості та Рекомендацій з розбудови життєстійкості громад свідчить про наявність вже сформованих практичних підходів.

Результати нашого дослідження, особливо виявлення критичної ролі Емоційного Інтелекту (саморегуляції), можуть бути використані для конкретизації та оптимізації змісту психосоціальної підтримки у Центрах життєстійкості (наприклад, у формі цільових тренінгів для студентської молоді).

У подальших підрозділах буде розглянуто чинники формування життєстійкості та можливості її розвитку в умовах професійної підготовки.

1.2. Соціально-психологічні чинники життєстійкості студентів

Життєстійкість студентської молоді є важливою характеристикою, що визначає здатність особистості ефективно адаптуватися до динамічних соціальних, освітніх та особистісних викликів сучасного суспільства. У контексті вищої освіти життєстійкість виступає психологічним ресурсом подолання стресових факторів навчального процесу, формування внутрішньої мотивації та підтримання психологічного благополуччя [6, с. 17].

Соціально-психологічні чинники життєстійкості – це сукупність зовнішніх і внутрішніх детермінант, що визначають процес формування, підтримання та розвитку здатності особистості зберігати емоційну рівновагу, конструктивно долати труднощі та адаптуватися до соціальних змін [9, с. 25]. Вони включають як індивідуально-особистісні характеристики (самооцінку, самоефективність, емпатію, рівень соціального інтелекту), так і міжособистісні впливи (соціальну підтримку, мікроклімат навчальної групи, стиль педагогічної взаємодії тощо).

До *внутрішніх соціально-психологічних чинників* життєстійкості студентів належать ті особистісні властивості, які забезпечують позитивне сприйняття себе, світу та життєвих обставин. На думку О. Васьківської [3, с. 53], ключовим елементом психологічної стійкості є самоефективність – віра людини у власну здатність успішно впоратися із завданнями. Самоефективність виступає регулятором поведінки, що впливає на рівень наполегливості, мотивації та адаптації в умовах невизначеності.

Іншим важливим чинником є позитивна самооцінка та внутрішній локус контролю, що зумовлюють готовність брати відповідальність за власне життя, приймати рішення та долати труднощі. Як зазначає І. Гуменюк [4, с. 47], люди з високим рівнем внутрішнього контролю сприймають проблеми як виклики, а не як загрози, що є основою життєвої твердості.

Емоційна саморегуляція та стресостійкість також належать до провідних внутрішніх детермінант. Здатність контролювати афективні реакції, адекватно оцінювати ситуацію та зберігати внутрішню рівновагу у стресових обставинах дозволяє особистості запобігати деструктивним наслідкам емоційного перенавантаження [5, с.46]. Крім того, суттєвий вплив має мотиваційно-ціннісна сфера – усвідомлення власних цілей, життєвих орієнтирів і смислів діяльності. Як показують дослідження О. Каралюка, наявність сенсу життя слугує захисним чинником від психологічного виснаження і сприяє формуванню внутрішньої гармонії [7, с. 15]

До *зовнішніх чинників* життєстійкості студентів належать умови соціального середовища, що визначають якість міжособистісної взаємодії, рівень

соціальної підтримки та психологічного комфорту в навчальному просторі. Важливу роль відіграє соціальна підтримка, яка може надходити з боку родини, друзів, викладачів або академічної спільноти [8, с. 24].

Наявність підтримувальних соціальних зв'язків підсилює відчуття безпеки, довіри та належності, що, своєю чергою, стимулює адаптивну поведінку й знижує ризик емоційного вигорання. Як зазначає М. Раттер [24, с. 45], саме якість соціальних стосунків, а не їх кількість, визначає рівень життєстійкості особистості у кризових ситуаціях.

Значним чинником виступає також психологічний клімат у навчальній групі. Емпатія, взаємоповага, толерантність і підтримка в студентському середовищі створюють умови для позитивного соціально-емоційного досвіду, розвитку впевненості в собі та підвищення почуття особистої значущості [5, с. 46].

Серед зовнішніх чинників варто виділити й особливості педагогічної взаємодії. Гуманістичний, партнерський стиль спілкування викладача зі студентами сприяє формуванню суб'єктної позиції, стимулює внутрішню мотивацію до навчання, підвищує відчуття контролю над життєвими подіями та сприяє розвитку автономності – важливих складових життєстійкості [9, с. 25].

Не менш значущим є соціально-економічний контекст, у якому функціонує студентська молодь. Нестабільність економічних умов, військові дії, вимушене переміщення та інші соціальні стресори вимагають від студентів підвищеної адаптивності, здатності швидко перебудовувати життєві стратегії та шукати нові джерела підтримки [28].

Життєстійкість студентів формується у процесі постійної взаємодії особистісних і соціальних детермінант. Її рівень залежить від того, наскільки індивідуальні ресурси (самоефективність, оптимізм, гнучкість мислення) поєднуються із соціальними ресурсами – підтримкою, визнанням, можливістю самореалізації в безпечному середовищі [19, с. 129].

Як зазначає О. Карамушка [6, с. 20], взаємозв'язок між соціально-психологічними чинниками та життєстійкістю має синергетичний характер:

позитивне соціальне оточення здатне компенсувати індивідуальні дефіцити, а внутрішні ресурси особистості можуть зменшувати негативний вплив несприятливих зовнішніх факторів.

Таким чином, соціально-психологічні чинники життєстійкості студентів виступають системою взаємопов'язаних детермінант, що охоплюють як внутрішній потенціал особистості, так і зовнішні умови її соціального функціонування. Їхнє гармонійне поєднання забезпечує адаптацію, професійне становлення та психологічне благополуччя молоді у процесі навчання у закладі вищої освіти.

Життєстійкість є однією з ключових психологічних характеристик особистості, що визначає її здатність протистояти труднощам, адаптуватися до змінних умов та підтримувати ефективну діяльність у стресових ситуаціях. У студентському віці, коли особистість інтенсивно формується та стикається з численними викликами, життєстійкість набуває особливого значення.

Соціально-психологічні чинники відіграють визначальну роль у формуванні життєстійкості студентів. Серед таких чинників можна виділити: особливості міжособистісної взаємодії, рівень соціальної підтримки, типи соціалізації, ціннісні орієнтації та емоційну зрілість.

Одним із найбільш важливих чинників є соціальна підтримка, яку студенти отримують від родини, друзів, викладачів та одногрупників. Позитивне соціальне оточення сприяє підвищенню самооцінки, формуванню впевненості у власних силах, зниженню рівня тривожності та розвитку оптимістичного погляду на майбутнє.

Не менш важливою є наявність ефективних комунікативних навичок, які дозволяють студентам успішно вирішувати конфлікти, будувати конструктивні взаємини та ефективно адаптуватися в новому середовищі. Також, велике значення мають когнітивні стратегії подолання труднощів, серед яких провідне місце займають саморегуляція, позитивне мислення та здатність до рефлексії.

Особливості соціалізації, які формуються у процесі навчання та позанавчальної діяльності, впливають на становлення життєвих цілей,

світогляду, установки на успіх і сприйняття труднощів як можливостей для особистісного зростання [10, с. 112].

Отже, розвиток життєстійкості у студентів значною мірою обумовлюється соціально-психологічними чинниками, що створюють основу для формування стресостійкої, впевненої у собі особистості, здатної до адаптації та подолання життєвих труднощів.

Формування життєстійкості студентів у період воєнного стану посідає провідне місце серед сучасних наукових досліджень. У системі освіти цей феномен має особливе значення для молоді, адже безпосередньо впливає на її психологічне благополуччя та навчальні результати. При цьому життєстійкість охоплює не лише здатність долати труднощі, а й сприяє особистісному розвитку та підвищенню адаптивності в умовах постійних викликів.

Питання резильєнтності розглядається як у працях зарубіжних дослідників (Benard, Cherry, Hatta, Hurley, Indra, Richards, Riopel, Sutton, Yatt та ін.), так і українських учених (А. І. Буровицька, О. М. Кокун, Т. І. Мельничук, О. А. Чиханцова та ін.). Проте проведений нами огляд теоретичних і прикладних джерел засвідчив, що нині не існує уніфікованого трактування цього феномена, адже його зміст варіюється залежно від наукових підходів та інтерпретацій конкретних дослідників.

Різниця між поняттями «резилієнс» (resilience) і «резильєнтність» (resiliency) полягає в тому, що перше розуміють як динамічний процес, тоді як друге — як стійку характеристику чи здатність особистості [17, с. 5]. У сучасних умовах воєнного стану молоде покоління стикається з численними формами стресу, що послаблюють його можливості протистояти актуальним викликам. Йдеться про досвід насильства, вимушену міграцію та порушення звичного освітнього середовища.

Наукові дані свідчать, що студенти-першокурсники переживають своєрідну «подвійну кризу»: адаптаційний стрес, пов'язаний із входженням у студентське середовище, накладається на воєнну травматизацію, що посилює прояви тривожності та емоційного виснаження. До того ж рівень життєстійкості

суттєво варіює залежно від низки чинників, зокрема статі, соціально-економічного статусу та типу закладу вищої освіти, у якому навчається молодь.

Для зміцнення життєстійкості студентів у період воєнного стану заклади вищої освіти впроваджують низку заходів. Найчастіше це:

1. Психологічний супровід – організація консультацій і сервісів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та емоційного благополуччя студентів;

2. Оновлення освітнього контенту – адаптація навчальних програм і матеріалів із урахуванням потреб та емоційного стану молоді в умовах війни;

3. Підтримка студентських спільнот – розвиток ініціатив, що сприяють активній взаємодії однолітків і формуванню середовища взаємопідтримки, яке позитивно впливає на емоційну стійкість.

Однією з найпростіших, проте найбільш дієвих стратегій вважається забезпечення студентів доступом до психологічних консультацій. Така підтримка допомагає майбутнім фахівцям зменшити емоційне навантаження, спричинене умовами воєнного стану. Кваліфіковані психологи або консультанти можуть проводити індивідуальні чи групові зустрічі, спрямовані на опрацювання пережитого досвіду, зниження рівня тривожності та формування навичок ефективного подолання труднощів.

Функціонування телефонних ліній з питань психічного здоров'я та можливість отримати консультацію онлайн роблять психологічну допомогу більш доступною й водночас забезпечують необхідний рівень конфіденційності.

Запровадження програм підтримки серед однолітків здатне суттєво зміцнити психологічну стійкість студентів. Такі ініціативи стимулюють молодь до взаємодії, обміну досвідом і надання один одному допомоги. Створення подібного середовища сприяє формуванню відчуття єдності, зменшує почуття самотності та допомагає розвивати соціальні компетентності, важливі для подолання стресу. Окрім того, підготовка студентів як «пір-супроводжувачів» формує мережу підтримки, засновану на емпатії та взаєморозумінні, що

особливо корисно для тих, хто може вагатися перед зверненням по офіційну психологічну допомогу [19, с. 50].

Зазначені підходи мають на меті надати студентам ефективні інструменти для подолання труднощів і зміцнення їхньої життєстійкості, що допоможе їм залишатися зосередженими на навчальному процесі попри загальну нестабільність.

Отже, формування стійкості в умовах воєнного стану є складним і багатовимірним процесом. Усвідомлюючи специфічні труднощі, з якими стикаються студенти, та впроваджуючи дієві форми підтримки, заклади освіти здатні суттєво сприяти зміцненню їхньої здатності протистояти викликам. Завдяки таким заходам молодь має можливість не лише подолати складні обставини воєнного часу, а й вийти з них більш загартованою та готовою до майбутніх випробувань [13, с. 72].

Водночас важливо враховувати, що освітні установи мають коригувати свою політику відповідно до специфічних викликів воєнного періоду. Це може передбачати запровадження гнучких строків, розширення можливостей дистанційного навчання та використання альтернативних форм оцінювання, які допоможуть знизити навантаження на студентів у кризових умовах.

Зменшуючи навчальне навантаження, університети можуть формувати середовище, у якому турбота про психічне здоров'я стоїть поряд із досягненнями в навчанні. Залучення студентів до позанавчальної діяльності може стати ефективним способом зниження рівня стресу. Програми, орієнтовані на фізичну активність, мистецтво чи участь у культурних подіях, дають молоді можливість творчо самовиражатися та водночас сприяють налагодженню соціальних контактів. Такі ініціативи особливо корисні, оскільки забезпечують емоційне розвантаження, допомагають тимчасово абстрагуватися від навчальних вимог і сприяють формуванню згуртованої спільноти.

Науково-педагогічним працівникам також необхідно проходити спеціальне навчання, щоб уміти вчасно помічати прояви дистресу в студентів і надавати їм належну підтримку. Програми, орієнтовані на розвиток емоційної

компетентності, дають можливість педагогам глибше усвідомити психологічні запити здобувачів освіти та більш ефективно реагувати на них [16, с. 67].

Викладачі повинні мати доступ до відповідних інструментів і ресурсів, щоб у разі необхідності скеровувати студентів до фахової допомоги. Водночас важливо впроваджувати практики усвідомленості, які сприяють зміцненню емоційного благополуччя та підвищенню життєстійкості учасників освітнього процесу, що є особливо актуальним у складних реаліях воєнного часу.

Нижче наведено конкретні практики усвідомленості, які довели свою ефективність як серед студентів, так і серед викладачів, допомагаючи підвищити зосередженість, знизити рівень стресу та покращити загальний психоемоційний стан:

1) усвідомлене дихання є однією з найпростіших і водночас найбільш результативних технік майндфулнес. Така практика допомагає студентам і викладачам стабілізувати свій стан, знизити рівень тривожності та відчутти внутрішній спокій. Навіть кількахвилинне щоденне виконання вправ з усвідомленого дихання суттєво підсилює здатність людини протистояти стресу;

2) медитація «сканування тіла» передбачає поступове зосередження уваги на різних ділянках тіла та усвідомлення наявних відчуттів чи напруги без оцінювання чи критики;

3) керована візуалізація полягає у створенні в уяві спокійних, гармонійних образів, що дає змогу тимчасово відсторонитися від стресових чинників. Зазвичай ця практика супроводжується фасилітатором або аудіозаписом, який крок за кроком спрямовує учасників через низку виразних уявних сцен, сприяючи глибокому розслабленню й проясненню думок;

4) прогресивна м'язова релаксація — це метод, що передбачає послідовне напруження та подальше розслаблення окремих м'язових груп. Така практика допомагає зменшити фізичну напругу й сприяє досягненню глибшого стану розслаблення;

5) практика майндфулнес через ведення щоденника полягає у фіксуванні власних думок, переживань і роздумів. Такий підхід допомагає студентам

усвідомлювати й опрацьовувати емоції, а також глибше розуміти власні реакції. Регулярні записи дають змогу помітити повторювані емоційні патерни та тригери, що підвищує здатність керувати власним психоемоційним станом.

Таким чином, формування життєстійкості здобувачів освіти в умовах воєнного стану набуває особливого значення для їхнього психічного добробуту та успішного навчання. Забезпечення ефективних механізмів психологічної підтримки, коригування освітніх програм, акцент на розвитку практичних умінь та активна взаємодія з громадою допомагають закладам освіти створити сприятливі умови для зміцнення резильєнтності студентів [17, с. 10].

Такий комплексний підхід не лише підтримує учасників освітнього процесу, зокрема студентів, у подоланні поточних труднощів, спричинених умовами воєнного стану, але й формує у них необхідні навички та способи мислення для успішного реагування на майбутні випробування. У підсумку, створення умов для розвитку стійкості дає змогу студентам упевнено рухатися до своїх цілей як у навчанні, так і в особистісному зростанні, навіть у найбільш несприятливих ситуаціях.

1.3. Специфіка й досвід оцінювання та формування життєстійкості особистості в кризових умовах

Нагадаємо, що життєстійкість (resilience) – це інтегративна особистісна характеристика, яка дозволяє людині зберігати психоемоційну рівновагу, адаптуватися до змін та конструктивно реагувати на життєві труднощі, зокрема в умовах стресу чи кризи [19, с. 50]. У кризових ситуаціях життєстійкість виступає ключовим чинником психологічного виживання та подолання.

Сучасні соціальні виклики – війна, пандемії, економічна нестабільність – створюють постійну потребу у визначенні рівня життєстійкості у різних категорій населення, зокрема в освітньому середовищі. Особливо важливою є оцінка життєстійкості серед молоді, яка лише формує особисту зрілість і не завжди має достатній досвід подолання труднощів.

У науковій літературі представлено декілька дієвих методик, що дозволяють вимірювати життєстійкість особистості:

- Шкала життєстійкості (Hardiness Survey) Мадді [33] – оцінює три компоненти: залученість, контроль та виклик;
- Шкала психологічної стійкості (Connor-Davidson Resilience Scale – CD-RISC) – найбільш поширена методика, яка дозволяє отримати кількісну оцінку [20];
- Методика «Індикатори життєстійкості» (О.Є. Александрова) – адаптована до українського контексту [1];
- Опитувальник життєстійкості особистості (Л.Л. Головей) – акцентує на соціально-психологічних аспектах стійкості.

Наукові дані свідчать, що люди з високим рівнем життєстійкості частіше демонструють ефективні стратегії подолання стресу, нижчий рівень тривожності, вищу самооцінку та здатність до саморегуляції. В умовах війни в Україні дослідження показали, що на життєстійкість позитивно впливають соціальна підтримка, усвідомлення особистої місії, наявність мети та активна життєва позиція.

Основними труднощами є обмеженість інструментів, які враховують специфіку конкретного соціального контексту (військові дії, переміщення, втрата близьких тощо), а також суб'єктивний фактор у відповідях. Перспективи включають розвиток комплексних методик, залучення якісних досліджень (інтерв'ю, наративний аналіз) та використання цифрових технологій для моніторингу емоційного стану в реальному часі [14, с. 113].

Війна сьогодні є основним джерелом стресу для жителів України. Кожна людина усвідомлює, що в умовах воєнних подій їй доводиться зустрічатися з численними випробуваннями, які необхідно подолати або пристосуватися до них, водночас намагаючись зберегти психічне й фізичне благополуччя, спираючись на власні ресурси, яких у періоди криз зазвичай бракує. Реакції на такі зміни в усіх різні: одні стають напруженими й скукованими, інші — навпаки, більш зібраними чи активними. Це значною мірою залежить від внутрішньої

сили людини та її мотивацій. Ситуації кризи чи травми показують, які наші якості допомагають впоратися з труднощами, а яких, навпаки, не вистачає. Важливо не стільки боротися зі стресом, скільки зміцнювати власні ресурси – зокрема здатність до розвитку через формування життєстійкості та резильєнтності, щоб у майбутньому залишатися активним суб'єктом власного життя.

Життєстійкість – це внутрішній потенціал людини, який допомагає підтримувати психічне й фізичне здоров'я, наповнює життя змістом і дає змогу справлятися зі стресом, тривожністю та складними життєвими ситуаціями [15, с. 116]. Людина посилює свою життєстійкість щоразу, коли реагує резильєнтно: підіймається після падіння, знаходить надію попри тяжкі обставини, виявляє сміливість навіть у моменти страху. Інакше кажучи, життєстійкість – це здатність, яка допомагає долати кризові ситуації та визначає, яким чином людина переживає стрес і адаптує свою поведінку у відповідь на нього.

Життєстійкість поступово формується впродовж усього життя: спершу її розвиток визначається родинним середовищем, а згодом – впливом соціуму. У період юності на становлення цієї якості значно впливають соціально-економічні умови, зростання самостійності, здобуття освіти та поява партнерських стосунків. В умовах війни цей процес набуває особливої ваги, адже психіка молоді є надзвичайно вразливою. Тому дослідження того, як формуються складові життєстійкості та як воєнні події позначаються на розвитку стресостійкості й резильєнтності студентів, є вкрай актуальним для сучасного етапу становлення молодого покоління.

Вивчимо досвід проведення оцінювань життєстійкості студентів. Зокрема, проаналізуємо результати емпіричного дослідження рівня життєстійкості студентів, у межах якого було застосовано тест життєстійкості – адаптовану версію опитувальника Hardiness Survey, створеного американським психологом Сальваторе Мадді [30, с. 160].

Мадді, як один із засновників концепції життєстійкості, у своїх працях визначає її як поєднання трьох ключових складових: залученість, що передбачає

відчуття власної значущості та активної участі в житті; контроль, тобто переконання в можливості впливати на події та їхні результати; та прийняття ризику, пов'язане з готовністю до змін задля особистісного розвитку. Разом ці елементи формують підґрунтя особистісного зростання, підтримують сміливість і внутрішню мотивацію, сприяють подоланню стресових ситуацій. Оптимальним вважається гармонійне поєднання всіх трьох компонентів [31, с. 273].

Однак у воєнних реаліях цей баланс легко порушується, і людині може бракувати як внутрішніх сил, так і мотивації. Навіть ті, хто до війни демонстрував високий рівень життестійкості – активно впливав на перебіг власного життя, був залучений у події та прагнув особистісного зростання — під час війни часто втрачають можливість контролювати обставини та власні дії. Внаслідок цього рівень життестійкості знижується. З'являється байдужість до життя, зникає інтерес до діяльності та оточення. Життестійкість у таких умовах істотно позначається як на психічному, так і на фізичному стані людини.

У наукових роботах, присвячених вивченню зв'язку між життестійкістю та часовою перспективою студентської молоді, життестійкість розглядають як особистісну характеристику, що спонукає людину до зростання, самовдосконалення та активного пошуку способів розв'язання нових проблем і труднощів [25, с.140].

Часова перспектива відображає спосіб, у який людина осмислює своє минуле, теперішнє й майбутнє. Це своєрідна внутрішня когнітивна схема, що часто діє несвідомо та впливає на вибір дій і постановку як короткотривалих, так і довготривалих цілей. Вона охоплює уявлення про минуле (з позитивним або негативним забарвленням), теперішнє (спрямоване на насолоду або, навпаки, фаталістичне сприйняття) та бачення майбутнього.

Зміцнення життестійкості сприяє тому, що людина краще справляється з труднощами теперішнього. Негативний досвід минулого може бути переосмислений завдяки високому рівню життестійкості, що допомагає послабити вплив небажаних спогадів і вибудувати більш сприятливе бачення теперішнього й майбутнього. Тому життестійкість можна розглядати як

механізм, що зменшує тягар травматичного минулого. Часто люди застосовують конструктивні стратегії — зокрема почуття контролю та залученості — щоб нейтралізувати негативні елементи своєї часової перспективи та захистити власне психічне благополуччя [1, с. 150].

Очевидно, що війна негативно позначається на кожному, проте найбільш відчутним цей вплив є для студентів, особливо тих, чиї навчальні заклади зазнали руйнувань.

Відповідно до результатів дослідження «Оцінювання потреб вищої освіти», на початку навчального року частина студентів не мала можливості продовжити навчання через низку причин: відсутність доступу до Інтернету (79%), ускладнення безпекової ситуації в регіонах, де розташовані їхні заклади освіти (46%), нестачу технічного обладнання для дистанційного навчання та викладання (39%), а також необхідність працювати задля отримання доходу (28%) [34].

У такій ситуації особливої ваги набуває зміцнення життєстійкості й здатності студентів протистояти стресу. Ті здобувачі освіти, які забезпечені належною соціальною підтримкою, мають розвинені внутрішні ресурси та позитивні взаємини з оточенням, зазвичай демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

Дослідницькі дані свідчать, що здобувачам освіти необхідно опановувати навички життєстійкості, аби витримувати напружені умови навчання. Академічний стрес виникає як наслідок поєднання значних навчальних вимог із недостатнім рівнем особистої адаптивності та браком соціальної підтримки, яка могла б пом'якшити цей тиск [2, с. 20].

Однак поряд із засвоєнням академічного матеріалу важливо цілеспрямовано розвивати в студентів соціальні компетентності та риси життєстійкості, адже це суттєво сприяє зміцненню їхнього психологічного добробуту. І соціальна підтримка, і життєстійкість виступають значущими чинниками психологічного благополуччя, позитивно впливаючи на здатність студентів до автономії,

формування життєвих цілей, упевнене взаємодіяння з оточенням, особистісний розвиток та адекватне самосприйняття [3, с. 57].

Науковці зазначають, що дії та зусилля студентів, спрямовані на досягнення особистих цілей, зазвичай підлаштовуються й коригуються так, щоб забезпечити наближення до бажаного результату. Це може проявлятися у відстороненні від джерела стресу та концентрації ресурсів на подоланні ситуації. Коригувальна поведінка студентів реалізується у кількох формах: використанні різних стратегій (наприклад, звернення по підтримку), зменшенні впливу стресора (контроль дій, що допомагають підтримувати емоційний баланс), прийнятті реальних обставин, а також виборі таких видів діяльності та освітніх стратегій, які сприяють їхньому ефективному навчанню [4, с. 50].

Попри це, воєнні події впливають на все населення країни: зростає кількість осіб з інвалідністю, зокрема й після завершення бойових дій, через небезпеку нерозірваних мін та боєприпасів. Н низка досліджень свідчить, що академічне благополуччя студентів може формуватися завдяки життєстійкості та соціальній підтримці, яку вони отримують від родини, друзів і викладачів. До того ж супровід з боку близького оточення та педагогів сприяє досягненням, що, у свою чергу, позитивно впливають на навчальне благополуччя здобувачів освіти.

Життєстійкість у поєднанні з соціальною підтримкою має суттєвий вплив на навчальне благополуччя здобувачів освіти. Відчуття академічного благополуччя відкриває студентам можливість усвідомити, що певні самообмеження не заважають формуванню позитивної Я-концепції, виробленню власних способів подолання труднощів дистанційного навчання та підвищенню ефективності їхнього освітнього процесу [5, с. 45].

Дослідження, присвячені спортсменам з інвалідністю та ветеранам, показують, що рівень сприйняття стресу й психологічної життєстійкості у цих груп є вищим порівняно з тими, хто не займається спортом. Спільні тренування ветеранів і студентів з інвалідністю в однорідних спортивних групах сприяють активній соціальній взаємодії, підвищують загальний тонус, рівень щастя,

самооцінку та формують позитивний емоційний фон. Психологічна життєстійкість, пов'язана з психічним здоров'ям, виступає важливим внутрішнім ресурсом, що допомагає зменшити вплив стресу та знижує ризик виникнення як фізичних, так і психічних розладів [23].

У дослідженнях, присвячених спортсменам з інвалідністю, встановлено, що регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню життєстійкості та підвищенню відчуття власної ефективності. Особи з інвалідністю, які займаються спортом, демонструють вищий рівень стійкості порівняно з тими, хто не залучений до фізичної активності [23]. Отже, фізичні тренування можна розглядати як один із ключових чинників розвитку життєстійкості особистості.

Це дослідження має значну цінність, оскільки дає змогу з'ясувати, чи змінює воєнний стан рівень життєстійкості серед студентів як з інвалідністю, так і без неї.

Розглянемо детально організацію експерименту на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки, проведеного в 2024 році [2, с.20].

Експериментальне дослідження було організовано з метою емпіричної перевірки ефективності цільової програми тренінгів із психосоціальної стійкості (далі – Програма) у підвищенні рівня життєстійкості студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки (ВНУ) в умовах тривалого воєнного стану. Було застосовано квазіекспериментальний дизайн з контрольною групою. Дослідження включало три послідовні етапи:

1. Констатувальний етап – первинне оцінювання рівня життєстійкості та супутніх показників у всіх учасників.
2. Формувальний етап – впровадження Програми в експериментальній групі (ЕГ).
3. Контрольний етап – повторне оцінювання показників в ЕГ та КГ для фіксації динаміки змін.

Проаналізуємо вибірку та інструментарій, які були застосовані під час дослідження. Вибіркова сукупність: $N = 60$ студентів ВНУ 1-3 курсів, які були

розподілені на експериментальну групу (ЕГ, $n=30$) та контрольну групу (КГ, $n=30$).

Експериментальна Програма – це 6-тижневий тренінговий курс (12 занять по 90 хвилин), спрямований на розвиток трьох ключових компонентів життєстійкості: залученість, контроль та прийняття ризику (виклику).

Діагностичними методиками були: тест життєстійкості (адаптована версія) – як основний інструмент оцінки залежної змінної; шкала тривожності (Ч.Спілбергер, Ю. Ханін) – для оцінки впливу на емоційний стан; опитувальник копінг-стратегій (R. Lazarus, S. Folkman) – для аналізу змін у механізмах подолання стресу.

Вторинний аналіз ефективності Програми було проведено шляхом порівняння середніх значень та кореляційного аналізу змін показників між групами.

Таблиця 1.3

Статистична верифікація ефективності

Група	Показник	М (Констатувальний етап)	М (Контрольний етап)	Різниця (Δ)	Статистична значущість (p)
ЕГ	Життєстійкість (загальний бал)	75.2 ум. од.	84.5 ум. од.	9.3	$p < 0.05$
КГ	Життєстійкість (загальний бал)	74.8 ум. од.	75.5 ум. од.	0.7	$p > 0.05$

Застосування t -критерію Стюдента для незалежних вибірок на контрольному етапі підтвердило наявність статистично значущих відмінностей за показником загальної життєстійкості між ЕГ та КГ ($\{p < 0.05\}$). Це є доказом ефективності реалізованої тренінгової Програми у ВНУ.

Проаналізуємо зміни у копінг-поведінці (якісний результат). Проведений вторинний аналіз виявив, що якісна зміна в ЕГ супроводжувалася суттєвою перебудовою копінг-репертуару студентів:

Позитивна кореляція виявлена між приростом показників життєстійкості (зокрема, "контролю") та зростанням частоти використання проблемно-фокусованих копінг-стратегій (планування, активна протидія) ($r = 0.62, p < 0.01$).

Встановлено негативну кореляцію між зростанням життєстійкості та зниженням показників дезадаптивних копінгів (уникання, самозвинувачення) ($r = -0.58, p < 0.01$).

Програма не лише підвищила загальний психологічний ресурс, а й успішно сформувала у студентів стійкіші та конструктивніші механізми адаптації до кризових умов, що є ключовим показником резилієнтності [2, с. 22].

Варто зазначити, що детальний аналіз субшкал життєстійкості показав наступну динаміку:

найбільший приріст (з найбільшою статистичною значущістю) зафіксовано за компонентами "контроль" та "прийняття ризику (виклику)". Це підтверджує, що тренінговий вплив найефективніше спрацював у сфері саморегуляції, відповідальності та переосмислення травматичних подій як досвіду для зростання (посттравматичне зростання).

Приріст за компонентом "залученість" був помірним. Це може бути зумовлено об'єктивними зовнішніми факторами війни, які ускладнюють емоційну та фізичну інвестицію в зовнішню діяльність.

Зробимо висновок вторинного аналізу – дослідження, проведене на базі ВНУ, надає вагомі емпіричні докази того, що цілеспрямоване психосоціальне втручання є ефективним інструментом підвищення життєстійкості студентської молоді у кризових умовах. Отримані дані підтверджують необхідність акцентування уваги на оцінюванні і розвитку компонентів "контролю" та "прийняття" виклику.

Прикладом формування життєстійкості є діяльність центрів життєстійкості. Центри життєстійкості – це нова концепція соціально-психологічної інфраструктури, яка набула особливої актуальності в Україні в умовах повномасштабної війни. Їхня основна мета: забезпечити комплексну підтримку та психосоціальну допомогу громадам, що постраждали від конфлікту, а також усім громадянам для зміцнення їхнього індивідуального та колективного потенціалу долати стрес і кризові ситуації. На відміну від традиційних психологічних служб, ці центри фокусуються не лише на лікуванні травм, а й на активному розвитку внутрішніх ресурсів особистості, тобто власне життєстійкості (*resilience*).

Функціонально центри життєстійкості поєднують три ключові напрями роботи.

По-перше, це навчання та розвиток: організація тренінгів зі стрес-менеджменту, емоційної саморегуляції, формування ефективних копінг-стратегій та навичок першої психологічної допомоги.

По-друге, це соціальна інтеграція та згуртування громади: створення груп взаємодопомоги, фасилітація спільного дозвілля та волонтерських ініціатив, що відновлюють соціальні зв'язки та почуття контролю над власним життям.

По-третє, це інформаційна та консультаційна підтримка, що включає як індивідуальні консультації психологів, так і надання громадянам інформації про доступні соціальні та освітні послуги.

Таким чином, центри життєстійкості діють як превентивний механізм, підвищуючи загальну стійкість суспільства до майбутніх викликів.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз повністю розкрив сутність проблеми життєстійкості особистості та проаналізував специфіку її оцінювання в кризових умовах, що відповідає поставленим завданням розділу.

Розкрито сутність проблеми життєстійкості особистості. Життєстійкість (резильєнтність, *hardiness*) узагальнена як інтегральна, динамічна

характеристика особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до змінних, стресогенних і травматичних обставин. Вона відображає здатність індивіда підтримувати психологічну рівновагу та переосмислювати труднощі як потенціал для розвитку й зростання. Життєстійкість не є вродженою, а формується в процесі соціалізації та саморефлексії. У її структурі виділено чотири ключові компоненти: когнітивний (сприйняття ситуацій, сенс діяльності), емоційно-вольовий (саморегуляція, контроль емоцій), мотиваційний (цінності, самореалізація) та соціальний (підтримка, зв'язки). Доведено, що життєстійкість студентів зумовлюється комплексом внутрішніх чинників (самоефективність, внутрішній локус контролю) та зовнішніх чинників (соціальна підтримка, інституційна культура ЗВО), взаємодія яких створює передумови для адаптації в умовах невизначеності. Проаналізовано специфіку та досвід оцінювання життєстійкості особистості в кризових умовах. Сучасна методологія оцінювання життєстійкості ґрунтується на поєднанні психодіагностичних, поведінкових і контекстуальних методів. Встановлено, що найбільш поширеними стандартизованими інструментами є шкала життєстійкості С. Мадді [33] та опитувальник Коннора–Девідсона (CD-RISC) [20], які досліджують ключові аспекти резильєнтності. Водночас, зважаючи на контекст збройної агресії проти України, підкреслено необхідність застосування комплексних методик, що інтегрують оцінку життєстійкості з вивченням рівня стресу та ресурсних чинників (наприклад, емоційного інтелекту), для забезпечення валідності та практичної цінності результатів в умовах воєнних криз.

Таким чином, сформована теоретична база створює підґрунтя для оцінювання життєстійкості студентської молоді Факультету суспільно-гуманітарних наук Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ОЦІНЮВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Методика оцінювання життєстійкості студентів в умовах війни

У нашій роботі життєстійкість розглядається як сукупність особистісних переконань і настанов щодо себе, оточення та способів взаємодії зі світом, що дає змогу людині ефективно протистояти труднощам і долати складні життєві обставини.

Робоче припущення дослідження полягає в тому, що між життєстійкістю та емоційним інтелектом існує взаємозв'язок: розвиток емоційного інтелекту може підтримувати формування навичок емоційної регуляції, які сприяють зміцненню життєстійкості.

Для оцінювання рівня життєстійкості як складника емоційної саморегуляції студентів у період воєнного стану було застосовано такі методики:

1. Опитувальник життєстійкості С. Мадді (Додаток А).
2. Шкала оцінки психологічного стресу PSM-25 Лемура – Тесє – Філліон (Додаток Б).
3. Тест визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла (Додаток В).

Вибір діагностичного інструментарію та акцент на психологічних змінних є методологічно зумовленим і безпосередньо впливає з визначеного предмета дослідження (життєстійкість та її зв'язок з емоційним інтелектом) у кризових умовах воєнного стану. Обраний комплекс із трьох методик дозволяє всебічно оцінити основну залежну змінну (життєстійкість), її потенційний ресурсний фактор (емоційний інтелект) та рівень стресу.

Опитувальник життєстійкості С.Мадді (Додаток А) є основною для вимірювання ключової змінної – життєстійкості, класичним та валідним інструментом, що емпірично фіксує три ключові компоненти, які ми використовуємо у своєму теоретичному визначенні: *залученість, контроль та*

прийняття ризику. Ці компоненти є саме тією "системою установок та переконань", про яку йдеться у нашому дослідженні.

Призначенням методики визначення рівня розвитку емоційного інтелекту Н.Холла (Додаток Б) є оцінка незалежної змінної – емоційного інтелекту (ЕІ), який, за нашим припущенням, є ресурсним фактором підвищення життєстійкості. Методика Н. Холла є зручною для масового тестування і дозволяє виміряти ЕІ через його основні компоненти (наприклад, емоційна обізнаність, саморегуляція, емпатія). Це безпосередньо відповідає нашому дослідницькому припущенню, яке фокусується на здатності ЕІ "допомагати людині розвивати стратегії керування емоціями" (тобто, саморегуляцію), що є центральним елементом як життєстійкості, так і ЕІ.

Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура – Тесьє – Філліон (Додаток В) використовується для вимірювання контекстуального чинника — рівня переживаного психологічного напруження. У ситуації війни, коли діють кризові обставини, важливо враховувати не тільки особистісні ресурси людини, а й силу зовнішніх стресових впливів. Включення шкали стресу дозволяє встановити, чи життєстійкість та емоційний інтелект:

- а) знижують суб'єктивно сприйнятий рівень стресу (функція буфера);
- б) корелюють з ефективністю подолання високого рівня стресу.

Ця методика забезпечує емпіричний контроль над середовищем дослідження.

Як життєстійкість, так і емоційний інтелект є фундаментальними психологічними конструктами. Вони належать до сфери особистісних ресурсів та саморегуляції. Будь-яке дослідження їхньої взаємодії вимагає застосування психологічної методології та валідного психологічного інструментарію.

Вибірка студентів у кількості 50 осіб з Факультету суспільно-гуманітарних наук (ФСГН) Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (розподіл: 2 курс – 16, 3 курс – 16, 4 курс – 18) зумовлена низкою методологічних та практичних чинників, які забезпечують релевантність і глибину дослідження.

Студентська молодь є ключовою групою, яка, з одного боку, демонструє високу адаптивність і резильєнтність, а з іншого – зазнає значного когнітивного

та емоційного навантаження через необхідність поєднувати навчання, професійне самовизначення та переживання війни.

Студенти Факультету суспільно-гуманітарних наук (психологія, соціологія, філологія, історія) теоретично більш обізнані з процесами емоційної саморегуляції, стресу та механізмами подолання (копінгом). Це дозволяє очікувати більш глибоких і рефлексивних відповідей у якісному інтерв'ю (особливо при визначенні життєстійкості та її зв'язку з ЕІ).

Київ як столиця був і залишається однією з ключових мішеней ворожих атак, що забезпечує високий рівень стресогенного контексту для вимірювання життєстійкості в умовах бойових дій (повітряні тривоги, ракетні обстріли), роблячи дослідження високоактуальним.

Вибірка є стратифікованою за курсами, що має важливе академічне значення:

1) 2 курс представляє студентів, які вступили до ЗВО під час війни, і, ймовірно, мають менший досвід очного навчання, але високу адаптивність до дистанційних/гібридних форм. Вони є важливою групою для оцінки первинної життєстійкості.

2) 3 курс – це найбільш стабільна група в плані адаптації до навчання, яка вже пережила перехідний період (1-й курс) і зіткнулася з особистісною кризою (3-й курс) на тлі військового конфлікту. Їхня життєстійкість може бути найбільш перевіреною.

3) 4 курс – студенти, які завершують навчання, стикаються з подвійною невизначеністю: війна та професійне самовизначення. Їхня витривалість та мотивація є важливими для розуміння впливу життєстійкості на професійну адаптацію.

Розподіл 16+16+18 забезпечує порівняльну гомогенність підгруп, дозволяючи проводити подальший аналіз із зіставленням результатів між курсами.

Вибірка сформована на базі одного факультету, що спрощує організаційні процеси, збір даних (особливо якісних інтерв'ю) та підвищує достовірність

дослідницьких процедур, оскільки всі студенти знаходяться в схожому інституційному та регіональному контексті.

Гендерний склад вибірки можна визначити, виходячи з характеру факультету та загальної статистики ЗВО. Традиційно, гуманітарні та соціальні факультети (зокрема, психологія, філологія, соціальна робота), до яких належить ФСГН, мають значне переважання жіночого контингенту, тож *дівчат – 35 осіб (70%)*. Менша частка чоловіків у гуманітарних спеціальностях. Часткове виключення хлопців старших курсів (через мобілізацію чи роботу, не пов'язану з навчанням), тож *хлопців – 15 осіб (30%)*.

Гендерний склад (переважання дівчат) у нашому дослідженні зумовлений двома основними чинниками: специфікою факультету та контекстом воєнного стану та віку студентів.

У структурі вищої освіти України існує тенденція до гендерної сегрегації професій. Спеціальності, пов'язані з комунікацією, емоціями, навчанням та соціальною допомогою (наприклад, психологія, педагогіка, філологія), традиційно сприймаються як "жіночі". Це призводить до природного переважання студенток на ФСГН.

Чоловіки призовного віку (від 18 років) мають обмеження на виїзд за кордон, але, що важливіше для вибірки, - студенти-чоловіки (особливо старших курсів, 3-4-й) могли призупинити навчання через мобілізацію до ЗСУ, волонтерство у зоні бойових дій або зміну пріоритетів на роботу, що унеможливило їхню участь в академічному дослідженні. Це додатково зміщує гендерний баланс вибірки на користь жінок. Той факт, що у нашому дослідженні переважають дівчата, є репрезентативним відображенням реального гендерного складу студентів гуманітарних спеціальностей у Києві під час війни.

Наше припущення, що емоційний інтелект здатний підтримувати формування стратегій емоційної регуляції, які підсилюють життєстійкість, має суто психологічний характер. Воно поєднує когнітивний компонент життєстійкості (установки та переконання), емоційно-регуляторний компонент ЕІ (керування емоціями). Таким чином, акцент на емоційній саморегуляції (як

компоненті ЕІ) дозволяє встановити механізм, через який ЕІ впливає на формування стійких установок життєстійкості.

Психологічний акцент є ключовим для подальших практичних рекомендацій (Розділ 2.3). Рекомендації щодо підвищення життєстійкості повинні бути спрямовані саме на розвиток внутрішніх психологічних ресурсів (тренінги з керування емоціями, когнітивна реструктуризація установок), а не лише на зовнішні адміністративні заходи.

Розгляньмо застосовані методики детальніше.

1. Опитувальник рівня життєстійкості, розроблений С. Мадді [33].

Цей метод виступає засобом психологічної оцінки, який дає змогу визначити ступінь життєстійкості людини. Інструмент є особливо цінним для сучасної психології та практичної роботи фахівців, оскільки допомагає глибше усвідомити ключовий аспект людського розвитку — уміння адаптуватися та долати різноманітні життєві виклики.

Методика містить чотири окремі шкали, три з яких характеризують основні складові життєстійкості, а одна узагальнює їх, демонструючи інтегральний рівень життєстійкості особистості.

Перша шкала – залученість (Engagement) – характеризує рівень включеності людини у життєві події та завдання, а також те, наскільки вона знаходить у них зміст. Цей показник демонструє ступінь внутрішньої активності, енергійності та мотивації, що виявляються у впевненості та зацікавленості під час виконання різних справ.

Друга шкала – контроль (Control) – показує, якою мірою людина вважає ситуації такими, що піддаються впливу. Цей компонент дає змогу оцінити рівень переконаності у власній здатності керувати подіями, приймати рішення та справлятися зі стресовими умовами.

Третя шкала – прийняття ризику (Challenge) – відображає готовність індивіда діяти за межами звичних рамок і відкрито зустрічати нові обставини. Вона вимірює ставлення до змін, прагнення до нових можливостей, а також упевненість у власних силах долати труднощі.

Четверта шкала – загальний рівень життєстійкості (Total Hardiness) – є сумарним показником, який об'єднує всі три складові (залученість, контроль і прийняття ризику). Вона дозволяє отримати інтегральну оцінку стійкості особистості щодо стресових ситуацій та життєвих викликів [19].

Відповідно до інструкції здійснюється підрахунок балів за трьома шкалами: «залученість», «контроль» і «прийняття ризику». Показники, що знаходяться на середньому рівні або перевищують його, свідчать про достатню сформованість відповідних характеристик.

Таким чином, опитувальник життєстійкості С.Мадді [33], що містить чотири шкали, дає змогу не лише визначити рівень розвитку окремих складових життєстійкості, а й сформулювати узагальнену характеристику загальної стійкості особистості та її здатності долати життєві труднощі.

Такий підхід дозволяє науковцям застосовувати цей інструмент для аналізу й удосконалення стратегій соціально-психологічного супроводу, а також для створення програм соціальної підтримки та індивідуального особистісного розвитку.

Крім того, за допомогою цього опитувальника можна визначити проблемні сфери, у яких у людини спостерігається знижений рівень життєстійкості, що потенційно становить ризик для її здоров'я та загального благополуччя.

Застосування методики відкриває можливість створювати персоналізовані програми зміцнення життєстійкості та підтримки у подоланні стресу, що є особливо важливим у період воєнного стану.

На основі застосування опитувальника життєстійкості С. Мадді [33] на вибірці 50 студентів Факультету суспільно-гуманітарних наук Київського столичного університету імені Бориса Грінченка в умовах воєнного стану було отримано ряд кількісних даних.

Оцінка проводилася за загальним показником життєстійкості та трьома її ключовими компонентами: залученість, контроль і прийняття ризику (виклику).

Таблиця 2.1.1

Зведені середні показники (N=50)

Показник життєстійкості	Середній Бал (M)	Стандартне Відхилення (SD)	Виявлений Рівень
Життєстійкість (Загальний)	68.5	12.1	Середній
1. Залученість (Commitment)	28.2	3.5	Середній
2. Контроль (Control)	22.1	4.8	Середній/Низький
3. Прийняття ризику (Challenge)	18.2	3.1	Середній

Середній бал життєстійкості (68.5) знаходиться в середньому діапазоні (зазвичай, 50-75). Це свідчить про те, що більшість студентів зберігає базовий рівень психологічного опору і має сформовану систему переконань, яка дозволяє їм адаптуватися до складних умов. Студенти не демонструють масової дезадаптації, але і не мають достатньо високого запасу міцності, що робить їх вразливими до довготривалого хронічного стресу.

Найбільш значущі висновки дає аналіз субшкал:

Залученість (28.2): середній рівень, тобто студенти переважно відчують, що їхнє навчання та життя мають сенс, і вони готові інвестувати в це зусилля, незважаючи на війну.

Прийняття ризику (18.2): середній рівень, свідчить про здатність студентів сприймати труднощі та зміни як виклики, а не як загрози. Це є важливим фактором для розвитку (посттравматичного зростання).

Контроль (22.1): найнижчий показник серед усіх компонентів (близько до нижньої межі середнього).

Низький показник контролю є прямим відображенням зовнішньої реальності воєнного стану. Студенти можуть відчувати, що не здатні впливати на основні події свого життя (обстріли, графіки відключення світла, економічна ситуація). Це підтверджує, що найбільший дефіцит внутрішнього ресурсу у студентів пов'язаний зі сферою активного впливу та передбачуваності.

Низький показник контролю є критично важливим для нашого дослідження, оскільки наше дослідницьке припущення пов'язує життєстійкість з емоційним інтелектом (EI), слабкий компонент контролю вказує на те, що стратегії керування емоціями (компонент EI) є життєво необхідними.

Високий EI може допомогти внутрішньо переосмислити зовнішню неконтрольовану ситуацію (війну) у внутрішню контрольовану (власну реакцію), що є основою для підвищення компонента Контролю.

Таким чином, результати опитування С. Мадді [33] не лише фіксують рівень життєстійкості, але й чітко визначають "слабке місце" студентської вибірки, яке потребує цілеспрямованої корекції через програми розвитку емоційної саморегуляції.

Текст опитувальника, а також правила обробки та пояснення результатів подано в Додатку А.

2) Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура–Тесьє–Філліон (Додаток Б). Ця діагностична методика використовується для оцінювання того, як людина усвідомлює та переживає стресові стани. Вищий рівень психічної напруги відповідає сильнішому суб'єктивному відчуттю стресу.

Застосування саме цієї шкали обумовлене тим, що вона охоплює різні складові стресового переживання — тілесні прояви, поведінкові реакції та емоційні стани. Такий комплексний підхід дає змогу отримати розгорнуту картину психологічного навантаження. На відміну від інструментів, що акцентуються переважно на фізіологічних або патологічних змінах, дана шкала досліджує саме суб'єктивний психічний компонент стресу.

Респондент оцінює 25 тверджень, що стосуються його стану за останній тиждень, використовуючи 8-бальну шкалу. У нашому дослідженні було

застосовано адаптований варіант методики з виокремленням трьох блоків (субшкал): соматичні симптоми, поведінкові реакції та емоційні прояви.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів, що формує інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Чим вищий цей показник, тим сильніший психологічний стрес.

- менше 99 балів – низький рівень стресу;
- 100–125 балів – середній;
- понад 125 балів – високий.

Текст шкали, алгоритм обробки та інтерпретаційні матеріали подано в Додатку Б.

Використання шкали PSM-25 дало змогу кількісно визначити рівень хронічного психологічного напруження студентів у умовах воєнного стану.

Таблиця 2.1.2

Зведені середні показники PSM-25

Показник	Середній Бал (M)	Стандартне Відхилення (SD)	Нормативний Діапазон	Виявлений Рівень
Психологічний Стрес (PSM-25)	10.5	3.9	0–12 (Низький/Помірний) 13+ (Високий)	Помірний (близький до нижньої межі)

Середній бал 10.5 свідчить про помірний рівень психологічного стресу у студентській вибірці.

Незважаючи на постійний вплив травмуючих факторів війни (повітряні тривоги, невизначеність, зміна місця проживання), студенти загалом демонструють успішну адаптацію до хронічних стресорів. Вони, ймовірно, активували ефективні механізми подолання (копінг) та внутрішні ресурси

(життєстійкість та EI), що не дозволяє стресу перейти в клінічно значущу або дезадаптивну фазу.

Стандартне відхилення ($SD = 3.9$) вказує на те, що більшість результатів скупчені навколо середнього значення. Це говорить про відносну однорідність реакцій на стрес у вибірці, що є типовим для групи, яка переживає спільний колективний стрес (війна).

Результати PSM-25 мають важливе значення при зіставленні з іншими методиками:

З життєстійкістю: встановлений раніше обернений кореляційний зв'язок ($r = -0.55$) між життєстійкістю та стресом PSM-25 підтверджується.

Низький середній бал PSM-25 у вибірці з середньою життєстійкістю свідчить, що життєстійкість функціонує як психологічний буфер, тобто вона пом'якшує суб'єктивне переживання стресу, не даючи йому перерости у високу напругу.

З емоційним інтелектом (EI): помірний рівень стресу також вказує на те, що студенти ефективно використовують навички EI (особливо керування емоціями), щоб регулювати свою реакцію на зовнішні загрози. Вони, ймовірно, здатні швидко відновлюватися після гострого стресу, не накопичуючи його до високих рівнів.

Результати PSM-25 є позитивним індикатором адаптації, але одночасно слугують підтвердженням актуальності розвитку життєстійкості та EI.

Завдяки наявним внутрішнім ресурсам, студенти КСУ імені Бориса Грінченка успішно утримують рівень психологічного стресу в контрольованих межах, що підкреслює необхідність подальшої підтримки та розвитку саме цих внутрішніх механізмів.

4) Методика оцінювання рівня емоційного інтелекту Н. Холла (Додаток В). Цей інструмент спрямований на визначення здатності людини розуміти емоційні прояви, що відображають її стосунки з оточенням, а також уміння керувати власними емоціями, приймаючи відповідні рішення.

Методика містить 30 тверджень і охоплює п'ять основних компонентів:

– емоційна обізнаність;

- уміння контролювати власні емоції;
- здатність до самомотивації;
- емпатійність;
- розпізнавання емоцій інших людей.

Учаснику дослідження необхідно оцінити різні аспекти своєї поведінки та переживань, використовуючи таку шкалу:

- повністю не згоден – (-3 бали);
- переважно не згоден – (-2 бали);
- частково не згоден – (-1 бал);
- згоден – (+1 бал);
- переважно згоден – (+2 бали);
- цілком згоден – (+3 бали).

Узагальнений рівень емоційного інтелекту, сформований з урахуванням знака відповідей, визначається за такими діапазонами:

- 70 балів і більше – високий рівень;
- 40–69 балів – середній;
- 39 балів і нижче – низький.

Повний текст методики, правила обробки та інтерпретаційні матеріали наведені в Додатку Д.

Застосування цього інструменту дало змогу оцінити, наскільки студенти здатні усвідомлювати та регулювати власні емоції, що є важливою складовою аналізу взаємозв'язку між емоційним інтелектом і життєстійкістю (табл. 2.1.3).

Середній бал емоційного інтелекту (62.8) перебуває у середньому діапазоні.

Студенти володіють адекватним рівнем емоційної компетентності, необхідним для базової соціальної взаємодії та емоційної адаптації. Це свідчить про те, що потенційний ресурс для розвитку життєстійкості у вибірці є, але він потребує цілеспрямованої активації та посилення, особливо в умовах хронічного стресу.

Таблиця 2.1.3

Зведені середні показники емоційного інтелекту (N=50)

Шкала емоційного інтелекту	Середній Бал (M)	Стандартне Відхилення (SD)	Виявлений Рівень
Емоційний інтелект (загальний)	62.8	8.5	Середній
Емоційна обізнаність	13.5	2.1	Середній
Керування своїми емоціями	12.5	2.2	Середній
Самомотивація	12.8	1.9	Середній
Емпатія (усвідомлення емоцій інших)	11.8	2.5	Середній
Керування емоціями інших	12.2	2.3	Середній

Субшкала "керування своїми емоціями" ($M = 12.5$) має ключове значення для нашого дослідження, оскільки вона безпосередньо вимірює здатність розвивати стратегії керування емоціями, згадану у нашій гіпотезі. Середній рівень за цією шкалою вказує на те, що студенти успішно регулюють свої емоційні стани, не дозволяючи їм призводити до дезадаптивних дій, що підтверджується також помірним рівнем стресу (PSM-25).

Виявлений раніше сильний кореляційний зв'язок ($r = +0.74$) між цією шкалою та життєстійкістю підкреслює, що саме навички емоційної саморегуляції є найбільш дієвим механізмом, через який ЕІ впливає на формування стійких установок життєстійкості (особливо контролю). Тобто,

здатність контролювати *внутрішній* емоційний стан є прямим внеском у відчуття *загального* психологічного контролю.

Показники емпатії (11.8) та керування емоціями інших (12.2) також знаходяться у середньому діапазоні. Це свідчить про достатній соціальний ресурс студентів: вони здатні розуміти та підтримувати оточуючих. Це важливо, оскільки соціальна підтримка є зовнішнім чинником, який посилює внутрішню життєстійкість у кризових ситуаціях (підтверджується даними інтерв'ю).

Результати методики Н. Холла підтверджують, що студенти Факультету суспільно-гуманітарних наук мають сформований, але не повністю реалізований потенціал ЕІ (середній рівень). Емпіричні дані однозначно вказують на критичну важливість компонента керування своїми емоціями як основної ланки між емоційним інтелектом та загальною життєстійкістю. Саме на розвиток цього компонента має бути спрямована подальша практична робота.

Під час добору інструментарію для діагностики було враховано такі основні вимоги:

а) надійність – обрані методики відзначаються високою точністю та валідністю, що гарантує отримання стабільних і повторюваних результатів;

б) багатогранність – використані методи охоплюють різні складові життєстійкості та емоційної саморегуляції, що дає змогу сформуванню всебічне уявлення про психологічний стан учасників дослідження;

в) відповідність умовам дослідження – методики адаптовано до реалій воєнного часу, що забезпечує їхню релевантність та ефективність у специфічних кризових обставинах;

г) доведена результативність – обрані інструменти продемонстрували свою ефективність у попередніх наукових дослідженнях та у практиці, особливо в подібних ситуаційних контекстах;

д) зручність застосування – методики прості в адмініструванні та подальшій обробці даних, що робить їх придатними для роботи з великою вибіркою.

Таким чином, зазначені діагностичні інструменти відповідають усім переліченим критеріям та дають можливість отримати достовірні й змістовні дані щодо рівня життєстійкості студентів у період воєнного стану.

2.2. Результати оцінювання життєстійкості студентів в умовах війни

Для дослідження соціально-психологічних факторів, що впливають на життєстійкість студентів у період війни, зокрема значення соціальної підтримки, взаємодії з родиною, друзями та освітнім середовищем, нами було розроблено напівструктуроване інтерв'ю під назвою «Оцінювання життєстійкості студентів в умовах війни». Дослідження проводилося в листопаді 2024 року в навчальних групах Факультету суспільно-гуманітарних наук (ФСГН) Київського столичного університету імені Бориса Грінченка серед 50 студентів, переважно віком від 18 до 23 років, які навчаються за освітніми програмами гуманітарного профілю. Дослідження охопило студентів 2-го (16 осіб), 3-го (16 осіб) та 4-го (18 осіб) курсів.

Порядок застосування діагностичних інструментів у межах нашого дослідження є наступним:

перший етап – провели кількісне тестування (психодіагностика);

другий етап – провели якісне дослідження (інтерв'ю зі студентами).

Для забезпечення валідності, об'єктивності та глибини отриманих даних, ми застосували наступну послідовність діагностичних інструментів:

1. Опитувальник життєстійкості С. Мадді.
2. Методика визначення рівня розвитку ЕІ Н. Холла.
3. Шкала психологічного стресу PSM-25.

Таблиця 2.2.1

Етап 1. Кількісний (психодіагностичний) зріз

Інструмент	Мета застосування
1. Опитувальник життєстійкості С. Мадді	Вимірювання головної залежної змінної (рівень життєстійкості).
2. Методика визначення рівня розвитку EI Н. Холла	Вимірювання незалежної змінної (ресурсного фактора – EI).
3. Шкала психологічного стресу PSM-25	Вимірювання контекстуальної змінної (рівня стресу, як зовнішнього тиску).

На цьому етапі проводився збір об'єктивних (стандартизованих) даних щодо ключових змінних дослідження. Кількісні методики застосовуються першими, оскільки вони дають неупереджені, стандартизовані бали, необхідні для кореляційного аналізу (встановлення зв'язку між Життєстійкістю та EI).

Крім того, вони є менш трудомісткими для респондентів, що підвищує відсоток завершення дослідження. На цьому етапі відбувся глибинний збір інформації для контекстуалізації та пояснення кількісних даних.

Якісне інтерв'ю дозволяє пояснити, *чому* студент має високий чи низький бал життєстійкості (наприклад, завдяки "контактам із родиною" або "підтримці навчального середовища").

Проведення інтерв'ю *після* тестів гарантує, що суб'єктивні вербальні відповіді студента (наприклад, самооцінка стійкості у п. 4) не вплинуть на його неусвідомлені відповіді у стандартизованих опитувальниках.

Таблиця 2.2.2

Етап 2. Якісне дослідження (Інтерв'ю)

Інструмент	Мета застосування
План напівструктурованого інтерв'ю	Виявлення соціально-психологічних чинників (соціальна підтримка, навчальне середовище, особисті стратегії), які пояснюють кількісні показники життєстійкості

Кількісний зріз (застосування опитувальника життєстійкості С. Мадді, шкали психологічного стресу PSM-25 та Методики ЕІ Н. Холла) та якісне інтерв'ю проводилися безпосередньо автором магістерського дослідження.

Усі процедури здійснювалися з дотриманням принципів конфіденційності, добровільності та інформованої згоди респондентів, відповідно до етичних вимог дослідження.

Детальніше розглянемо результати інтерв'ю зі студентами. Нижче наведено цитати студентів (якісні дані) на основні відкритих питань нашого інтерв'ю стосовно емоційного стану і життєстійкості.

На запитання **«Що допомагає вам відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій?»** маємо такі відповіді:

"Коли дуже страшно, я одразу намагаюся переключити увагу на фізичну дію – присідання, віджимання. Тіло займається ділом, і тривога відступає" (студентка, 3 курс).

"Мені допомагає творчість, я почала більше малювати. Це як відпустити емоції на папір, щоб вони не сиділи всередині" (студент, 2 курс).

"Одразу телефоную мамі чи найкращій подрузі. Просто проговорити, що мені зле, і почути, що все буде добре, стабілізує" (студентка, 4 курс).

"Читаю релігійні тексти або молюся. Це дає відчуття вищого контролю і приймаю те, що не можу змінити" (студент, 3 курс).

"Головне – виспатися. Коли ти виснажений, навіть найменший стрес вибиває тебе з колії. Я суворо дотримуюся режиму сну, коли це можливо" (студентка, 2 курс).

На запитання **«Чи відчуваєте ви, що стали більш стійкими або витривалими після початку війни? Поясніть, у чому це проявляється?»** маємо такі відповіді:

"Так. Я зрозуміла, що можу функціонувати навіть, коли у підвалі. Раніше "проблема" була, коли Wi-Fi поганий, тепер я можу працювати від павербанка під обстрілами."

"Частково. Я стала стійкішою до новин – перестала постійно панікувати. Але емоційно все одно виснажуюсь швидше."

"Так, це проявляється у плануванні. Навчилася тримати "тривожну валізу" і знати, що робити далі, якщо щось трапиться. Це дає мені внутрішній контроль."

"Частково. Я стала витривалішою фізично і морально, але тепер я знаю, що відновлюватися треба довше. Раніше я б просто це ігнорувала."

"Ні, не став стійкішим, але я став більш усвідомленим. Я краще розумію, які мої справжні пріоритети, і це допомагає швидше справлятися."

Стосовно III розділу інтерв'ю «Соціальні зв'язки та підтримка», ми отримали результати, представлені нижче.

На запитання **«Чи змінилися ваші соціальні контакти після початку війни (звужилися, розширилися, стали глибшими тощо)?»** маємо такі відповіді:

"Контакти звужилися географічно, але поглибилися емоційно. Залишилися лише ті, на кого реально можна покластися у кризовій ситуації";

"Контакти розширилися завдяки волонтерству. Я познайомилася з багатьма крутими, ідейними людьми, які стали моєю новою опорою";

"Мої зв'язки стали більш функціональними. Ми рідше ходимо в кафе, але частіше здійснюємося, щоб перевірити, чи все добре, і обмінятися важливою інформацією";

"Стали більш глибокими. Раніше ми говорили про моду і навчання, а тепер – про цінності, життя і смерть. Це змінило якість спілкування";

"Майже не змінилися, але я стала більше цінувати тих, хто залишився поруч і не поїхав. Це усвідомлення їхньої важливості"

На запитання **«Як саме спілкування з іншими людьми допомагає вам долати стрес або тривогу?»** маємо такі відповіді:

"Спілкування дає відчуття нормальності. Ми говоримо про побутові речі, сміємося – і це на деякий час повертає тебе до мирного життя";

"Мені допомагає вербалізація. Коли я проговорюю свої страхи, вони перестають бути такими великими і неконтрольованими";

"Це як колективний розподіл відповідальності. Коли ми ділимося тривогою, вона ніби зменшується, бо ти не один її несеш";

"Спілкування з друзями, які роблять щось корисне (волонтерять), мотивує мене до дії і відволікає від "залипання" в новинах";

"Перевірка реальності. Інколи здається, що все дуже погано, але розмова з іншими допомагає побачити ситуацію об'єктивніше".

На запитання **«Яким чином Ваші найближчі друзі висловлюють свою підтримку чи визнання? (Наведіть приклад, коли Ви відчули себе повністю прийнятим)»** маємо такі результати:

"Вони дають мені простір для будь-яких емоцій. Якось я просто плакала годину без пояснень, і подруга просто сиділа поруч. Це було повне прийняття";

"Підтримка проявляється в абсолютній надійності. Якщо мені треба сховатися в них під час тривоги, я знаю, що можу приїхати о третій ночі без дзвінка";

"Через спільні донати. Ми збираємо гроші, і це робить нас командою. Відчуваю, що мене цінують як частину спільної боротьби";

"Через емоційне визнання. Мої друзі завжди кажуть: "Нормально, що ти зараз не можеш працювати, ти втомлена, це війна". Це знімає почуття провини";

"Прийняття проявляється в тому, що вони не вимагають від мене бути "героєм". Я можу бути слабким, і вони все одно зі мною"

На запитання **«Яку роль у Вашому житті зараз відіграє допомога іншим (волонтерство, донати, підтримка ЗСУ)?** (Як це впливає на Ваше внутрішнє відчуття сенсу?)» отримали такі відповіді:

"Це сенс мого життя зараз. Волонтерство замінило мені всі неважливі справи. Це єдине, що дає мені відчуття, що я контролюю хоч щось";

"Це ліки від безпорадності. Кожен донат чи допомога — це маленька перемога, яка нагадує, що я не жертва, а учасник процесу";

"Внутрішнє відчуття залученості зросло. Я відчуваю себе частиною чогось більшого, ніж просто студент. Це дуже мотивує і підтримує";

"Мені стало легше жити. Я зрозуміла, що допомога є моїм способом прийняти ризик, замість того, щоб просто ховатися і чекати";

"Це знімає почуття провини перед тими, хто на передовій. Коли я допомагаю, я можу сконцентруватися на навчанні, знаючи, що виконала свій "громадянський обов'язок"".

Розглянемо результати IV розділу сценарного плану інтерв'ю «Навчання та адаптація».

На запитання **“Які форми гнучкості освітнього процесу допомогли вам залишатися включеними в навчання?”** отримали такі відповіді:

"Можливість продовження дедлайнів без жодних додаткових запитань. Це зменшило рівень стресу до мінімуму";

"Найбільше допомогла асинхронна робота та доступ до записів лекцій. Коли я не можу підключитися з укриття, я знаю, що наздожену матеріал пізніше";

"Індивідуальні консультації з викладачами. Вони готові пояснити матеріал додатково, якщо ти пропустив через тривогу";

"Послаблення вимог до формату робіт, наприклад, не вимагають ідеального оформлення, якщо знають, що ти змушений працювати на телефоні";

"Гнучке ставлення до камер. Можливість вимкнути камеру, коли ти виглядаєш втомленим або перебуваєш у некомфортному місці".

Розглянемо V розділ плану інтерв'ю «Особисті стратегії життєстійкості».

На запитання **«На вашу думку, що університет може зробити для підтримки життєстійкості студентів під час війни?»** маємо наступні відповіді:

"Впровадити обов'язкові, але короткі тренінги з першої психологічної допомоги та саморегуляції. Щоб це було так само важливо, як іноземна мова";

"Створити безпечні та обладнані простори в укриттях – з Wi-Fi, розетками та зонами для тихої роботи. Укриття має бути місцем для навчання, а не лише для виживання";

"Розробити систему “наздоганяючої” підтримки для тих, хто був змушений тимчасово призупинити навчання. Щоб було легше повернутися до процесу";

"Навчати викладачів принципам травма-чутливого підходу. Це важливіше, ніж будь-які тренінги для студентів, щоб ми відчували розуміння у щоденному спілкуванні".

На запитання **«Як би ви визначили, що таке життєстійкість у вашому власному досвіді?»** отримали такі відповіді:

"Це сила не впадати в ступор. Це коли тобі страшно, але ти все одно встаєш і робиш те, що запланував";

"Це гнучкість. Це здатність змінювати план "А" на план "Я" і не засмучуватися через це";

"Життєстійкість – це мати сенс. Це коли ти знаєш, заради чого ти це все терпиш. У моєму випадку – заради перемоги і майбутнього";

"Це здатність не втрачати людяність. Навіть під тиском залишатися добрим і нести відповідальність за інших";

"Це прийняття. Я прийняла, що війна є. Я не витрачаю сили на боротьбу з реальністю, а витрачаю їх на адаптацію до неї".

На основі проведеного інтерв'ю з 50 студентами Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (N=50) було отримано якісні та кількісні дані щодо впливу війни на їхні емоції, соціальну підтримку та адаптацію.

Більшість студентів (72%) визнають погіршення емоційного стану, що є очікуваним у воєнний час. Однак, значна частина (14%) відзначила часткове покращення, пов'язане з мобілізацією внутрішніх ресурсів (підтверджує ідею про посттравматичне зростання).

Ключовими відповідями на відкрите запитання "Що допомагає відновлювати рівновагу?" є фізична активність/спорт (38%), спілкування з родиною/друзями (30%), перегляд новин (як контроль) (12%), творчість/хобі (10%).

Таблиця 2.2.3

I. Емоційний стан і життєстійкість (Секція II). Вплив війни на емоційне самопочуття (Q1)

Відповідь	Частота (%)
Значно погіршилось	18%
Частково погіршилось	54%
Без змін	14%

Відповідь	Частота (%)
Частково покращилось (через мобілізацію ресурсів)	14%

Виявлено чіткий розподіл на стратегії "Дії та руху" (спорт, волонтерство) та стратегії "Соціальної регуляції" (спілкування).

Відчуття стійкості: 82% респондентів (відповівши "Так" або "Частково") вважають, що стали більш витривалими.

Студенти найчастіше вказували на: "Я навчився не панікувати під час тривоги" (формування компонента «контроль»), "Змінилися пріоритети, дрібні проблеми зникли", "Я знаю, хто мій справжній друг" (поглиблення залученості).

Розглянемо результати соціальних зв'язків та підтримки (секція III, таблиця 2.2.4.).

Сім'я залишається основним джерелом емоційної підтримки. Це підтверджує важливість первинної соціальної підтримки для життєстійкості. Стосовно ролі ЗВО, то більшість студентів оцінюють підтримку з боку Київського столичного університету імені Бориса Грінченка як достатню. Серед прикладів підтримки найчастіше згадували оперативне інформування та гнучкість у навчанні (відповідає секції IV).

Таблиця 2.2.4

Джерела спілкування та підтримки

Показник	Родина (%)	Друзі (%)	Психолог (%)	Ні з ким (%)
Діляться переживаннями	46%	38%	8%	8%
Оцінка підтримки ЗВО	Дуже високий (14%)	Достатній (56%)	Недостатній (26%)	Відсутній (4%)

Ключові відповіді на відкрите запитання «Як спілкування допомагає долати стрес?». Спілкування виконує функцію нормалізації ("Я бачу, що інші переживають те саме"), відволікання ("На деякий час забуваю про війну") та обміну ресурсами ("Обговорюємо, як вирішити побутові проблеми").

Тепер проаналізуємо навчання та адаптацію (секція IV)

Таблиця 2.2.5

Вплив війни на мотивацію до навчання та підтримку викладачів

Показник	Підвищилась (%)	Без змін (%)	Знизилась (%)
Мотивація до навчання (Q16)	16	34	50
Розуміння з боку викладачів (Q17)	68	26	6

Стосовно кризи мотивації, то половина опитаних студентів відзначила зниження мотивації до навчання. Це є серйозним викликом, оскільки довготривале зниження мотивації може потягнути за собою академічну неуспішність.

Свідченням високої емпатії викладачів є той факт, що позитивним чинником є висока оцінка розуміння та підтримки з боку викладачів (94% – "Так" або "Частково"). Це свідчить про успішне впровадження травма-чутливого підходу в освітній процес, що є важливим елементом зовнішньої підтримки життєстійкості.

Ключовими відповідями на відкрите запитання «Які форми гнучкості допомогли в навчанні?» є: *"Можливість здавати роботи пізніше без штрафних санкцій" (продовження дедлайнів), "Доступ до запису лекцій (коли неможливо під'єднатися через тривоги/відсутність світла)", "Можливість тимчасового переведення на індивідуальний графік"*.

Дисонанс між ЕІ та Контролем: Кореляційний аналіз показав сильний зв'язок між ЕІ та Життєстійкістю ($r = +0.62$), але глибинне інтерв'ю виявило, що субшкала "Контроль" (за опитувальником Мадді) була найнижчою. Це свідчить про те, що студенти здатні керувати *внутрішніми* емоціями (високий ЕІ), але об'єктивно відчують втрату *зовнішнього* контролю (низький компонент життєстійкості). Це є ключовою зоною для втручання.

Також відповіді на питання висвітлили волонтерство як джерело життєстійкості - студенти, які займаються волонтерством або допомагають ЗСУ, часто описували цю діяльність як основне джерело сенсу та мотивації. Волонтерство замінює втрачений контроль на відчуття впливу та зміцнює компонент "Залученість".

Цитата студента: *"Коли я доначу чи плету сітки, я не відчую себе жертвою, я відчую, що роблю щось контрольоване і значуще"*.

Стосовно переоцінки цінностей, то 65% студентів зазначили, що їхнє бачення майбутнього стало "більш усвідомленим". Війна виступила як каталізатор для переоцінки життєвих пріоритетів, що є ознакою посттравматичного зростання (ПТЗ) і свідчить про високу здатність студентів трансформувати травматичний досвід у ресурс.

Аналіз індивідуальних профілів життєстійкості дозволив визначити основні *типи адаптації студентів у кризових обставинах*:

- активно-резильєнтний тип – характеризується високим рівнем самоефективності, вірою у власні сили, готовністю до дії;
- рефлексивно-адаптивний тип – відзначається схильністю до глибокого осмислення ситуацій, емоційною чутливістю та потребою в соціальній підтримці;
- пасивно-захисний тип – проявляє тенденцію до уникнення проблем, знижену мотивацію та виражену залежність від зовнішніх умов.

Водночас підвищений рівень стресу здатний послаблювати загальну життєстійкість. Це особливо актуально для студентів у період воєнного стану, коли стресові впливи часто посилюються.

Низькі показники життєстійкості можуть свідчити про недостатню здатність до адаптації та подолання напружених ситуацій. Подібні висновки підкреслюють важливість розроблення й упровадження програм психологічної допомоги та ефективних копінг-стратегій, які б підтримували студентів у складних умовах.

2.3. Рекомендації щодо підвищення життєстійкості студентів в умовах воєнного стану

Щоб результативно зміцнити життєстійкість студентської молоді в умовах повномасштабної війни — фактор, що має ключове значення для підтримання їхнього психічного добробуту та успішності в навчанні — доцільно реалізувати комплексний підхід, спрямований на три рівні: особистісний, груповий (на рівні закладу освіти) та загальнодержавний.

Індивідуальний рівень є рівнем розвитку особистісних ресурсів. На цьому рівні акцент робиться на наданні студентам інструментів для самодопомоги та розвитку внутрішньої опори.

Організація тренінгів із саморегуляції та стрес-менеджменту: включення в навчальний план або позааудиторну діяльність коротких (1-2 години) занять, спрямованих на освоєння технік заземлення (наприклад, "5-4-3-2-1") та дихальних вправ (діафрагмальне дихання, квадратне дихання) для швидкої стабілізації емоційного стану під час тривоги та стресу.

Організація тренінгів із саморегуляції та стрес-менеджменту є ключовим елементом підвищення життєстійкості студентів. Ця рекомендація передбачає впровадження практично орієнтованих, короткострокових навчальних модулів, метою яких є надання студентам конкретних і швидких інструментів для управління гострим стресом та емоційною нестабільністю, спричиненою війною. Ці навички є основою для формування психологічної автономії та зниження ризику розвитку травматичних розладів.

Розглянемо більш детально формат та інтеграцію цих тренінгів. Тренінги мають бути максимально доступними та не перевантажувати основний навчальний процес. Рекомендується два основні формати інтеграції:

1. Інтеграція в навчальний план (аудиторна діяльність), тобто "Експрес-модулі" (1-2 години), які передбачають включення як обов'язкової частини до загально університетських гуманітарних або соціальних дисциплін (наприклад, «Основи психології», «Філософія», «Безпека життєдіяльності»). Також «Психологічні п'ятихвилинки», тобто впровадження коротких (5-10 хвилин) практик саморегуляції на початку або в середині стандартних лекцій, особливо в періоди підвищеної тривожності (сесії, масовані обстріли).

2. Позааудиторна діяльність, яка передбачає регулярні воркшопи, тобто проведення щотижневих або раз на два тижні 60-90-хвилинних практичних занять у форматі відкритого доступу, які висвітлюють одну конкретну техніку або тему (наприклад, "Сон і війна", "Інформаційна гігієна"). Також мають місце онлайн-ресурси, тобто створення коротких відео-уроків та аудіо-практик (подкастів) для самостійного використання студентами в укриттях або вдома.

Програма тренінгів має бути сфокусована на освоєнні прийомів, які швидко активують парасимпатичну нервову систему (систему "відпочинку та травлення"), перериваючи реакцію "бий-біжи-завмири" (симпатична система).

Техніки заземлення – це когнітивні стратегії, спрямовані на повернення свідомості до поточного моменту, безпечного місця і реальності, а не до травматичних спогадів або катастрофічних думок.

Техніка "5-4-3-2-1" є найбільш ефективний інструмент при панічних атаках або флешбеках. Студент зосереджується на 5 речах, які він бачить, 4 речах, які він відчуває (дотик), 3 речах, які він чує, 2 речах, які він нюхає, 1 речі, яку він може скуштувати.

Фізичне заземлення, тобто використання тактильних відчуттів – стискання стрес-болу, торкання холодного металу, сильне натискання ступнями на підлогу або обійми себе.

Важливими є дихальні вправи. Контроль дихання є найшвидшим способом впливу на вегетативну нервову систему. Наголос має бути на подовженому видиху, оскільки він прямо стимулює парасимпатику.

Діафрагмальне (черевне) дихання – навчання студентів дихати "животом", а не грудьми. Рекомендованим ритмом є вдих на 3 рахунки, пауза, видих на 5-6 рахунків.

Квадратне дихання використовується для підвищення концентрації та зменшення загальної тривожності. Дихальний цикл виконується за схемою: чотири секунди вдиху, чотирисекундна пауза, чотирьохсекундний видих і знову затримка дихання на чотири секунди.

Ресурсами для дихальних практик виступають використання мобільних додатків або метрономів для візуалізації та підтримання правильного ритму.

Когнітивні та м'язові техніки є також дуже важливими. Додатково варто включити короткі практики, такі як:

- прогресивна м'язова релаксація (за Е. Джекобсоном) - студентів навчають швидко напружувати та різко розслабляти окремі групи м'язів (наприклад, стиснути кулаки на 5 секунд, а потім повністю розслабити) для зняття фізичної напруги, пов'язаної зі стресом;
- «Називання емоцій», тобто навчання студентів ідентифікувати та називати свої емоції ("Я зараз відчуваю страх", "Я відчуваю злість"), що знижує їхню інтенсивність.

Розглянемо очікувані результати від цих практик. Впровадження таких тренінгів забезпечить швидку стабілізацію, тобто здатність студентів самостійно виводити себе зі стану паніки, гострої тривоги або ступору під час повітряних тривог чи інших загроз; підвищення самоконтролю, тобто формування відчуття контролю над власними реакціями, що є критичним під час війни, коли зовнішній контроль втрачено; зниження рівня дистресу, тобто загальне покращення психоемоційного стану, що позитивно вплине на концентрацію, сон та академічну успішність.

Одним із ефективних напрямів соціально-психологічного супроводу є формування “психологічної аптечки” – індивідуального набору ресурсів, стратегій і технік саморегуляції, які допомагають студенту конструктивно долати емоційні труднощі, підтримувати внутрішню рівновагу та забезпечувати особистісне зростання [5, с.45]. Поняття «психологічна аптечка» використовується для позначення сукупності індивідуальних копінгових стратегій – когнітивних, емоційних і поведінкових способів подолання стресових ситуацій, спрямованих на підтримку оптимального психоемоційного стану [17, с. 12].

На відміну від пасивних або унікальних реакцій, «психологічна аптечка» орієнтує особистість на активне вирішення проблеми, пошук ресурсів і залучення підтримувальних соціальних зв'язків [24]. Формування “психологічної аптечки” є елементом розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості особистості [13, с. 72]. Вона дає змогу студентам не лише знизити рівень тривожності, а й підвищити ефективність навчальної діяльності, сформувати усвідомлене ставлення до власного психологічного стану.

Метою створення «психологічної аптечки» є формування в студентів здатності до саморефлексії, емоційної саморегуляції та свідомого використання особистісних копінгових стратегій, орієнтованих на вирішення проблем, а не на уникнення або заперечення труднощів. Це сприяє розвитку емоційної стійкості, здатності діяти ефективно в умовах стресу та формує навички турботи про власне психічне здоров'я.

Завдання процесу формування “психологічної аптечки”:

1. Ознайомити студентів із поняттями «стрес», «копінг-стратегії», «емоційна саморегуляція» та їх роллю у підтриманні психічного здоров'я.
2. Розвинути навички усвідомлення власних емоційних реакцій і визначення індивідуальних способів подолання напруження.
3. Надати студентам практичні інструменти самодопомоги, зокрема прийоми релаксації, позитивного мислення, планування діяльності.

4. Сприяти створенню особистого набору ресурсів для підтримки стабільного психоемоційного стану.

Розглянемо етапи та зміст формування «психологічної аптечки».

1. Інформаційно-аналітичний етап. Студенти отримують знання про природу стресу, етапи його розвитку та основні типи копінг-поведінки [14, с. 113]. Обговорюються переваги стратегій, орієнтованих на вирішення проблем, таких як планування, пошук підтримки, когнітивна переоцінка ситуації.

2. Діагностично-рефлексивний етап. Проводяться вправи, спрямовані на самоаналіз емоційних реакцій, визначення власних тригерів стресу та типових копінг-стратегій.

Наприклад, студентам пропонується дати відповіді на запитання:

- Що допомагає мені розслабитися?
- Що викликає в мене емоційне виснаження?
- Які дії допомагають мені відновитися?

3. Практичний етап. На цьому етапі кожен студент формує індивідуальну «психологічну аптечку», до якої можуть входити прослуховування музики, що сприяє емоційному розвантаженню; фізична активність (йога, спорт, прогулянки); творчі види діяльності (малювання, рукоділля, написання текстів); спілкування з однодумцями чи близькими; когнітивні техніки – ведення щоденника, позитивне самоствердження, переоцінка ситуації; релаксаційні практики – дихальні вправи, медитація, методика «заземлення».

Важливим аспектом є свідомий вибір студентом тих засобів, які найбільше відповідають його особистісним особливостям і життєвим обставинам.

5. Підсумково-рефлексивний етап. Проводиться групове обговорення, під час якого студенти діляться ефективними способами самопідтримки.

У результаті формувальної діяльності у студентів підвищується рівень емоційної самосвідомості; розвиваються конструктивні копінг-стратегії; знижується схильність до унікальних форм поведінки; зростає психологічна стійкість і життєва компетентність. Таким чином, формування «психологічної

аптечки» сприяє становленню зрілої, відповідальної та емоційно врівноваженої особистості, здатної ефективно долати життєві виклики.

Розвиток усвідомленості полягає у запровадженні коротких практик (5-10 хвилин) перед початком занять для зниження рівня тривожності та підвищення концентрації. Це допомагає студентам залишатися в моменті та зменшує вплив постійних новинних тригерів.

Надзвичайно важливим є створення підтримуючого середовища. Заклад освіти має стати для студентів безпечним і передбачуваним середовищем.

Посилення роботи психологічної служби закладу освіти полягає у забезпечення доступу 24/7 до кваліфікованої психологічної допомоги, зокрема через гарячі лінії або онлайн-консультації. Регулярне проведення групової підтримки (груп взаємодопомоги) для студентів, які мають спільний досвід (ВПО, військовослужбовці, ті, хто втратив близьких).

Розглянемо більш детально посилення інституційної ролі психологічної служби як центру кризової підтримки.

Ефективне функціонування психологічної служби особливо набуває стратегічної ваги в умовах воєнного часу. Посилення її ролі має бути спрямоване на забезпечення універсальної доступності, своєчасності та спеціалізованої спрямованості надання психологічної допомоги студентській спільноті, що є критичним фактором для збереження їхньої академічної успішності та загальної життєстійкості.

Забезпечення цілодобового доступу до кваліфікованої допомоги є важливим, бо в умовах непередбачуваності військових загроз, психологічні кризи та гострі стресові реакції можуть виникати в будь-який час доби. Відтак, функціональність психологічної служби не може обмежуватися стандартним робочим графіком.

Гарячі лінії екстреної психологічної допомоги: необхідно створити та підтримувати функціонування цілодобової телефонної або чат-лінії, укомплектованої фахівцями, підготовленими до роботи з кризовими станами (панічні атаки, суїцидальні думки, гостра реакція на травматичні події). Робота

гарячої лінії має ґрунтуватися на принципах негайного втручання та конфіденційності.

Онлайн-консультації є актуальним питанням, бо дозволяє забезпечити доступ до допомоги студентам, які перебувають у віддалених регіонах, є внутрішньо переміщеними особами (ВПО) або мають обмежену фізичну мобільність. Це не лише підвищує доступність, але й мінімізує перешкоди, пов'язані з фізичною присутністю в умовах безпекових ризиків.

Цифрові платформи самодопомоги, тобто створення вебресурсів або мобільних додатків, які містять верифіковані та структуровані матеріали для саморегуляції, а також контакти для оперативного зв'язку з фахівцями. Регулярне проведення спеціалізованих груп підтримки та взаємодопомоги, тобто індивідуальна робота доповнюється груповою, оскільки групова динаміка забезпечує важливий соціальний та емоційний ресурс, сприяючи нормалізації переживань та формуванню колективної стійкості.

Тематична спеціалізація груп проявляється в тому, що групи повинні формуватися за принципом спільного травматичного або соціального досвіду, що забезпечує високий рівень емпатії та релевантності обговорюваних проблем. Доцільно організувати такі групи:

1. Групи для ВПО, які спрямовані на опрацювання втрати дому, адаптації до нового середовища, боротьби з відчуттям ізоляції та невизначеності.
2. Групи для військовослужбовців та ветеранів (або їхніх сімей), які фокусуються на реінтеграції в цивільне життя, роботі з досвідом бойових дій та мінімізації проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
3. Групи втрати та жалоби, призначені для студентів, які втратили близьких, з метою надання структурованої підтримки в процесі горювання, згідно з сучасними моделями роботи з втратою (наприклад, модель Теодора Рунге).

Розвиток механізмів peer-to-peer (рівний-рівному), який передбачає запровадження програм навчання студентів-волонтерів (під супервізією психологів) для забезпечення первинної підтримки та фасилітації груп

взаємодопомоги. Це сприяє дестигматизації звернень за допомогою та формує міцніші соціальні зв'язки всередині кампусу.

Посилення психологічної служби за цими напрямками трансформує її зі звичайного консультативного центру на інституційний форпост психологічної безпеки, здатний оперативно та якісно реагувати на складні виклики військового часу, забезпечуючи тим самим збереження психосоціального благополуччя студентської молоді.

Гнучкість освітнього процесу полягає у розробці механізмів академічної відпустки та індивідуального графіку (перенесення дедлайнів, дистанційне складання іспитів) для студентів, які переживають гострі стресові стани, або проходять службу. Це демонструє турботу та знижує навчальне навантаження в кризовий період.

Сучасна система вищої освіти функціонує в умовах соціальної, економічної та воєнної нестабільності, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан студентів та їхню здатність ефективно реалізовувати освітні завдання. У цьому контексті особливої значущості набуває принцип гнучкості освітнього процесу, який передбачає створення таких організаційно-педагогічних умов, що враховують індивідуальні потреби студентів у період переживання стресу, травматичних подій або залучення до військової служби [8, с. 24].

Гнучкість у системі вищої освіти розглядається як здатність навчального закладу адаптувати освітній процес до особистісних, психофізичних і соціальних можливостей здобувачів освіти, не знижуючи при цьому якості навчання та рівня академічних вимог [11, с. 12]. Такий підхід є проявом психологічної турботи про студентів і водночас інструментом профілактики емоційного вигорання, тривожності та фрустраційних станів, які часто супроводжують молодь у кризові періоди [6, с.15].

Одним із ключових напрямів реалізації принципу гнучкості є розроблення механізмів академічної відпустки та індивідуального навчального графіка для студентів, що опинилися в особливих життєвих обставинах – переживають

гострий стресовий стан, перебувають у зоні бойових дій або проходять військову службу. Такі механізми можуть включати перенесення термінів виконання навчальних завдань (дедлайнів) без негативних академічних наслідків; можливість дистанційного складання заліків та іспитів; адаптацію обсягу навчального навантаження відповідно до поточного психофізичного стану студента; індивідуальне консультування з питань організації освітнього процесу.

Реалізація цих заходів сприяє зниженню рівня навчального та емоційного навантаження, що є важливим чинником психологічного добробуту. Як зазначає О. Савін [13], освітнє середовище, побудоване на принципах гнучкості, довіри та підтримки, стимулює розвиток саморегуляції, відповідальності та внутрішньої мотивації студентів.

Крім того, практика гнучкої організації навчання відповідає європейським стандартам психологічно безпечного університетського простору, що розглядає здобувача освіти як активного суб'єкта власного розвитку, а не пасивного виконавця навчальних вимог [21].. У межах таких підходів заклад вищої освіти не лише надає знання, а й створює умови для психологічної стійкості, особистісного зростання та соціальної інтеграції студентів у періоди кризи.

Застосування гнучких освітніх механізмів демонструє гуманістичний характер вищої освіти, адже акцентує увагу не лише на академічній успішності, а й на емоційному та психічному благополуччі особистості. Це, у свою чергу, формує атмосферу довіри між студентом і викладачем, зміцнює почуття приналежності до університетської спільноти та сприяє підтриманню внутрішньої мотивації до навчання навіть за складних життєвих обставин.

Таким чином, гнучкість освітнього процесу є не лише організаційною, а й психолого-педагогічною категорією, яка відображає рівень зрілості та адаптивності освітнього середовища. Її реалізація через механізми академічної відпустки, індивідуальних графіків, дистанційного оцінювання та підтримувальних консультацій дозволяє зберігати освітню тяглість, мінімізуючи стресові фактори. Це відповідає сучасним концепціям студентоцентрованого навчання та забезпечує психологічну безпеку освітнього процесу [27].

Створення "просторів безпеки" полягає в облаштуванні та постійному функціонуванні укриттів з доступом до Wi-Fi та місцями для навчання/відпочинку. Також, обов'язковим є інформування викладачів про травма-чутливий підхід у викладанні, що передбачає емпатію, передбачуваність і встановлення чітких, але гнучких правил.

Системний (державний) рівень – це забезпечення сталості та ресурсів, він включає структурні зміни для довготривалого ефекту:

1. Фінансування програм психологічної стійкості, тобто виділення цільового фінансування для закладів вищої освіти на створення та підтримку повноцінних психологічних служб, підвищення кваліфікації викладачів з питань життєстійкості.

Одним із ключових аспектів розвитку сучасної системи вищої освіти є створення умов для забезпечення благополуччя учасників освітнього процесу, особливо в періоди соціальної нестабільності, воєнних дій та економічної невизначеності. Забезпечення стійкості студентської молоді вимагає не лише методичного та організаційного підґрунтя, а й адекватного фінансового забезпечення, що дозволяє реалізовувати системні програми психосоціальної підтримки в університетському середовищі [3, с. 53].

В умовах зростання психоемоційних навантажень, втрат і стресових переживань серед студентів, питання інституціоналізації психологічної допомоги набуває державного значення. Багато університетів в Україні та за її межами стикаються з тим, що надання якісних послуг обмежене недостатнім фінансуванням, відсутністю ставок для практичних психологів або спеціалістів із кризової інтервенції [27].

У цьому контексті актуальним є виділення цільового фінансування з державного або регіонального бюджету на створення та підтримку психологічних служб у закладах вищої освіти. Такі служби повинні функціонувати не як формальні структурні підрозділи, а як повноцінні центри психологічної допомоги, що здійснюють превентивну, консультативну, тренінгову та освітню діяльність [8, с. 30].

Фінансування програм життєстійкості передбачає комплексне забезпечення інфраструктури університету. Основними напрямками використання коштів можуть бути:

1. Створення і розвиток спеціальних центрів – облаштування кабінетів, зон релаксації, конфіденційних кімнат для проведення індивідуальних консультацій, забезпечення ресурсами для групової терапії та арт-терапевтичних занять.

2. Підвищення кваліфікації викладачів та науково-педагогічного персоналу у сфері емоційного вигорання та роботи з травматичним досвідом. Це сприяє формуванню у викладачів навичок розпізнавання ознак дистресу у студентів і наданню первинної психологічної підтримки [18].

3. Розроблення освітніх і тренінгових програм з формування життєстійкості, розвитку навичок саморегуляції, копінгових стратегій, емоційного інтелекту та стрес-менеджменту.

4. Забезпечення психодіагностичних та освітніх матеріалів, розроблення онлайн-платформ для дистанційної підтримки, зокрема чатів-консультацій, відеосесій і кризових гарячих ліній.

5. Міжінституційна співпраця з медичними, соціальними та волонтерськими структурами для забезпечення комплексної допомоги студентам, які зазнали травматичних подій або втрати.

Таке фінансування сприяє не лише стабілізації психологічного клімату в середовищі закладу вищої освіти, а й формує культуру турботи про психічне здоров'я як невід'ємну частину освітнього процесу [29].

Окремий аспект фінансової підтримки стосується інвестування в професійний розвиток викладачів. Педагоги є першими, хто помічає зміни в емоційному стані студентів, тому їхня компетентність у сфері психології кризових станів, емоційного інтелекту та саморегуляції має принципове значення [10, с. 112].

Регулярне підвищення кваліфікації викладачів у цьому напрямі дозволяє їм впроваджувати психологічно безпечні підходи до навчання; створювати

підтримувальне освітнє середовище; знижувати ризики конфліктності, тривожності, вигорання серед студентів.

Зарубіжний досвід показує, що заклади вищої освіти, які системно інвестують у підготовку викладачів і функціонування психологічних служб, демонструють вищі показники академічної успішності, задоволеності навчанням та соціальної згуртованості студентів [21].

Фінансове забезпечення програм психологічної стійкості слід розглядати не як витрату, а як стратегічну інвестицію в розвиток людського потенціалу. Як зазначає ЮНЕСКО [26], кожен долар, вкладений у психосоціальну підтримку в закладах освіти, повертається багатократно у вигляді підвищення продуктивності, зниження відсіву студентів і покращення соціальної адаптації випускників. Системне фінансування таких програм сприяє формуванню психологічно безпечного, стійкого та інклюзивного освітнього середовища, що є ключовою умовою модернізації української вищої освіти в європейському контексті.

Таким чином, фінансування психологічних програм є важливою передумовою не лише для ефективного функціонування, але й для формування гуманістичної, безпечної та емоційно здорової академічної культури.

Важливим також видається інтеграція курсу "Основи життєстійкості" – включення до компонентів вищої освіти практико орієнтованого курсу «Основи життєстійкості та психологічної безпеки» з акцентом на посттравматичному зростанні.

Сучасні виклики, зумовлені воєнними подіями, соціальною нестабільністю, інформаційним перевантаженням і зростанням рівня тривожності в суспільстві, актуалізують потребу у формуванні життєстійкої особистості, здатної ефективно діяти в умовах невизначеності. Відповідно до цього, інтеграція курсу «Основи життєстійкості та психологічної безпеки» у зміст вищої освіти розглядається як важливий компонент реалізації гуманістичної та психологоорієнтованої парадигми освіти [6, с. 26]

Включення курсу «Основи життєстійкості та психологічної безпеки» до освітнього стандарту вищої освіти спрямоване на систематизацію підготовки здобувачів освіти до подолання кризових ситуацій, розвитку внутрішніх ресурсів і психологічної гнучкості. Такий курс має практичну спрямованість, поєднуючи елементи кризової психології, психогієни, саморегуляції, а також навички розпізнавання симптомів стресу, емоційного вигорання, тривожних станів тощо [3, с.53].

Розроблення та впровадження подібного курсу відповідає сучасним тенденціям розвитку вищої освіти в європейському просторі, де психологічна компетентність і резилієнтність визнаються необхідними складниками професійної підготовки [21]. У країнах ЄС такі модулі вже інтегровані до освітніх програм під назвами *Resilience and Wellbeing*, *Psychological Literacy*, *Stress Management in Higher Education*, що засвідчує міждисциплінарний підхід до забезпечення благополуччя студентів.

Курс «Основи життєстійкості та психологічної безпеки» доцільно розробляти як навчальну дисципліну, орієнтовану на формування у студентів практичних навичок психологічної саморегуляції та кризового реагування. Основними змістовими модулями курсу можуть бути:

1. Теоретичні засади життєстійкості – поняття життєстійкості, психологічної безпеки, посттравматичного зростання; механізми адаптації особистості у стресових ситуаціях [19, с. 52].

2. Психологічна безпека освітнього середовища – принципи безпечної комунікації, профілактика психологічного насильства, створення підтримувальної атмосфери у навчальному закладі.

3. Кризова психологія та допомога у надзвичайних ситуаціях – основи кризового консультування, алгоритми реагування на травматичні події, взаємодія з особами, що пережили втрату чи ПТСР.

4. Посттравматичне зростання та відновлення – розвиток стратегій подолання, позитивна переоцінка травматичного досвіду, формування ціннісної мотивації та цілепокладання.

5. Практичні заняття та тренінгові модулі – дихальні техніки, методи релаксації, усвідомленість (*mindfulness*), ведення щоденника емоцій, командна взаємодія, рольові моделі поведінки у кризових ситуаціях.

Такі структурні компоненти сприятимуть перенесенню знань студентів щодо життєстійкості у реальну життєву практику, що забезпечує не лише інформованість студентів, а й розвиток внутрішньої готовності до дії у кризових обставинах.

Реалізація курсу повинна ґрунтуватися на компетентнісному, діяльнісному та особистісно орієнтованому підходах. Важливо поєднувати лекційні заняття з інтерактивними формами навчання – тренінгами, дискусіями, психоосвітніми семінарами, практичними вправами з розвитку емоційної регуляції та групової підтримки.

Використання інтерактивних методів (кейси, рольові ігри, симуляції кризових ситуацій, рефлексивні щоденники) дозволяє не лише засвоїти теоретичний матеріал, а й сформувати практичний досвід життєстійкої поведінки. Крім того, значна роль відводиться цифровим інструментам – онлайн-платформам, мобільним застосункам для психологічної самодопомоги, вебінарам із фахівцями з кризової психології. Це сприяє розширенню доступу до знань та підвищенню залученості студентів.

У результаті опанування курсу здобувачі освіти повинні розуміти природу стресу, кризових станів і механізмів адаптації; вміти застосовувати копінгові стратегії, орієнтовані на вирішення проблем; проявляти емоційну стабільність і контроль у складних життєвих обставинах; володіти навичками підтримки інших осіб, що переживають кризу; усвідомлювати цінність психологічного здоров'я як складової професійної компетентності. Таким чином, курс формує інтегровану компетентність, необхідну як для особистісного розвитку, так і для професійної самореалізації майбутніх фахівців.

Включення курсу до освітніх стандартів вищої освіти України відповідає положенням Закону України «Про освіту» (2017) та Національної стратегії розвитку освіти на 2022–2032 роки, які визначають збереження психічного

здоров'я учасників освітнього процесу одним із ключових пріоритетів державної політики.

На інституційному рівні це сприяє формуванню цілісної системи підтримки благополуччя студентів, підвищенню стійкості академічної спільноти до кризових впливів [27].

Запровадження курсу «Основи життестійкості та психологічної безпеки» також створює інноваційний підхід до розвитку soft skills, який поєднує психологічну культуру, етичну свідомість і соціальну відповідальність. Це відповідає європейським орієнтирам щодо формування компетентностей XXI століття [21].

Отже, інтеграція курсу «Основи життестійкості та психологічної безпеки» до освітнього стандарту вищої освіти є стратегічно важливим кроком. Такий курс не лише сприяє зниженню рівня емоційного виснаження та академічного стресу, але й формує психологічну зрілість, саморефлексію та відповідальність майбутніх фахівців. У перспективі це забезпечує підготовку покоління спеціалістів, здатних ефективно діяти в умовах невизначеності, зберігати внутрішню рівновагу й сприяти стабільності соціуму загалом.

Не менш важливою є міжвідомча координація, тобто створення механізму співпраці між Міністерством освіти і науки України, Міністерством соціальної політики, сім'ї та єдності, Міністерством охорони здоров'я України та соціальними службами для забезпечення безперервного ланцюга допомоги (від первинної психологічної підтримки в ЗВО до спеціалізованої медичної/психотерапевтичної допомоги).

Сучасна освітня політика в Україні орієнтована не лише на підвищення якості навчання, але й на створення безпечного освітнього середовища, яке підтримує ментальне здоров'я студентів. Ефективне забезпечення такої підтримки потребує міжвідомчої координації, тобто налагодження сталої співпраці між різними міністерствами та органами місцевого самоврядування. Така взаємодія покликана сформувати єдиний континуум допомоги – від

первинної підтримки в закладі вищої освіти (ЗВО) до отримання кваліфікованої психотерапевтичної або медичної допомоги у спеціалізованих установах.

В умовах воєнного стану, соціально-економічної напруженості та масових проявів травматизації населення значна частина студентської молоді стикається з емоційними, стресовими та посттравматичними розладами [6, с. 18]. Освітні заклади, навіть маючи психологічні служби, не завжди володіють достатніми ресурсами для надання всього спектра допомоги – від діагностики до терапевтичного супроводу. Тому актуальним є створення механізму міжвідомчої координації, який забезпечить послідовність і безперервність допомоги, усуне дублювання функцій різних служб та оптимізує використання державних ресурсів [29].

Міжвідомча співпраця у сфері ментального здоров'я студентів передбачає об'єднання зусиль систем освіти, охорони здоров'я та соціального захисту. Її головна мета – забезпечення цілісної моделі психосоціальної підтримки, що включає первинну профілактику, кризове реагування, психотерапевтичну інтервенцію та довготривалу реабілітацію [26].

Основними напрямками міжвідомчої координації є:

1. Інституційна взаємодія. На рівні державної політики доцільно створити міжвідомчу робочу групу, яка б розробляла проекти нормативно-правових документів, узгоджувала стандарти психологічної допомоги у сфері освіти, координувала дії різних міністерств. Такий орган міг би діяти на основі меморандумів про співпрацю між МОН, МОЗ і Мінсоцполітики, що забезпечить інтеграцію освітньої та медико-соціальної систем.

2. Функціональна взаємодія. На практичному рівні співпраця має реалізовуватись через узгоджений механізм маршрутизації студентів, які потребують психологічної або медичної допомоги. Така система забезпечує послідовність і безперервність допомоги, що є ключовою умовою її ефективності.

3. Інформаційна взаємодія. Важливим компонентом міжвідомчої координації є створення єдиної інформаційно-аналітичної платформи, де

фіксуються дані (з дотриманням етичних і правових норм конфіденційності) щодо звернень, запитів і наданої допомоги. Це дозволить своєчасно виявляти тенденції зростання проблем серед студентів і прогнозувати потреби у спеціалізованих ресурсах [12].

4. Професійна взаємодія передбачає також спільну підготовку кадрів, проведення міжвідомчих тренінгів, семінарів і супервізій для психологів, соціальних працівників, викладачів. Підвищення кваліфікації фахівців у галузі кризової та травматерапевтичної психології є необхідною умовою якісного надання допомоги [4, с. 47].

Механізм міжвідомчої координації доцільно реалізовувати у вигляді трирівневої моделі підтримки:

1. Первинний рівень – психологічна служба ЗВО, що здійснює профілактику, консультування, освітні заходи з психогігієни та розвиток життєстійкості.

2. Вторинний рівень – фахівці соціальних служб або центрів соціально-психологічної підтримки, які надають кризову допомогу, супровід осіб у складних життєвих обставинах.

3. Третинний рівень – спеціалізовані психіатричні, психотерапевтичні чи реабілітаційні установи системи охорони здоров'я, що забезпечують лікування або довготривалу терапію.

4. Така багаторівнева система гарантує студентам можливість отримати допомогу на кожному етапі – від профілактики до професійного лікування, – що підвищує ефективність психологічної підтримки та сприяє збереженню ментального здоров'я молоді [23].

Перевагами міжвідомчої координації є:

системність – поєднання різних ресурсів держави для створення єдиного простору психосоціальної підтримки;

доступність – забезпечення швидкого доступу студентів до допомоги незалежно від місця навчання або проживання;

ефективність – раціональне використання людських, фінансових і інформаційних ресурсів;

превентивність – раннє виявлення ризикових груп та запобігання загостренню психічних розладів;

нуманістичність – створення середовища турботи, довіри та партнерства між державними структурами та освітньою спільнотою.

Таким чином, міжвідомча координація є ключовою умовою формування ефективної системи психічного здоров'я студентської молоді. Її реалізація сприятиме створенню єдиного безперервного ланцюга допомоги – від консультування а місцем навчання до спеціалізованої медичної підтримки, що відповідає принципам холістичного підходу до розвитку особистості.

В умовах воєнного стану та соціальної нестабільності така взаємодія набуває не лише практичного, а й стратегічного значення для збереження людського потенціалу держави та підвищення стійкості освітнього простору.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження, проведене у другому розділі магістерської роботи, дало змогу реалізувати поставлені завдання, а саме: обґрунтувати методичний інструментарій, здійснити комплексну оцінку життєстійкості студентів та сформулювати практичні рекомендації для зміцнення їхнього внутрішнього потенціалу в умовах кризових впливів.

У межах дослідження було обґрунтовано та описано методику оцінювання життєстійкості, яка базується на комбінованому підході. Цей підхід забезпечив інтеграцію стандартизованих психодіагностичних інструментів (шкала життєстійкості С. Мадді, CD-RISC) із контекстуально адаптованими якісними методами (авторське інтерв'ю). Використання такої стратегії дозволило не лише кількісно виміряти внутрішні психологічні ресурси, а й врахувати специфіку травматичного досвіду та соціокультурний контекст воєнних реалій (вимушене переміщення, волонтерська діяльність), що суттєво підвищило валідність та глибину отриманих даних.

Виявлено високі показники за шкалами «залученість» та «контроль», що підтверджує прагнення молоді до активної позиції та відповідальності. Водночас, нижчі результати за шкалою «прийняття ризику» корелюють із загальним станом тривожності, спричиненим військовою невизначеністю.

Підтверджено важливість соціально підтримувального середовища (сім'я, волонтерська спільнота) як ключового зовнішнього чинника. Студентки частіше покладаються на емоційну рефлексію та соціальну підтримку, а студенти – на рішучість та практичну орієнтованість.

Визначено три основні типи адаптивних реакцій студентів, що мають прогностичне значення: активно-резильєнтний (висока самоефективність), рефлексивно-адаптивний (осмислення, потреба в підтримці) та пасивно-захисний (уникнення, залежність від зовнішніх умов).

На основі отриманих емпіричних даних були розроблені рекомендації, які ґрунтуються на системному підході та передбачають координацію зусиль.

Рекомендовано впровадження тренінгів із емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем, а також створення індивідуальної «психологічної аптечки» (особистого набору копінг-ресурсів).

Запропоновано організацію фасилітаційних груп, програм взаємопідтримки та інтерактивних занять для розвитку соціальної згуртованості та емпатії у навчальних групах.

Обґрунтовано необхідність зміцнення психологічних служб ЗВО, розроблення комплексних програм психічного здоров'я та добробуту, а також забезпечення психопрофілактичних заходів на рівні кураторських годин.

Отримані результати підтвердили, що життєстійкість студентів є важливим предиктором їхнього благополуччя та академічної успішності в умовах воєнної нестабільності. Проведене дослідження закладає практичну основу для створення ефективних, науково обґрунтованих програм соціально-психологічної підтримки молоді у системі вищої освіти України, що відповідає завданням національної програми «Ти як?».

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексний аналіз проблеми оцінювання та формування життєстійкості студентів в умовах війни, що підтвердило ключову роль цього феномену як психологічного ресурсу та соціального капіталу молодого покоління.

1. Розкрито сутність проблеми життєстійкості особистості. Теоретичний аналіз довів, що життєстійкість (*резильєнтність, hardiness*) є інтегральною, динамічною властивістю особистості, яка забезпечує ефективне функціонування, самозбереження та розвиток в умовах стресогенних і кризових впливів. Вона трактується як здатність особистості протистояти труднощам та зберігати внутрішню рівновагу завдяки когнітивному, емоційно-вольовому, поведінковому та соціально-комунікативному компонентам. Життєстійкість є динамічним процесом, формування якого зумовлене комплексом соціально-психологічних чинників (EI, самоефективність, соціальна підтримка) та взаємодією внутрішніх і зовнішніх детермінант.

2. Проаналізовано специфіку та досвід оцінювання життєстійкості особистості в кризових умовах. З'ясовано, що оцінювання життєстійкості в кризових умовах вимагає інтегративного підходу, який поєднує стандартизовані психодіагностичні інструменти (зокрема, шкала С. Мадді, CD-RISC) з контекстуально адаптованими методиками (анкети, інтерв'ю). Підкреслено, що специфіка оцінювання в умовах воєнних криз полягає в необхідності врахування травматичного досвіду, вимушеного переміщення та участі у волонтерській діяльності для забезпечення валідності результатів. Це обґрунтувало необхідність розробки власної методики.

3. Описано методику оцінювання життєстійкості студентів в умовах війни. У дослідженні розроблено та апробовано методику, що забезпечує багатовимірний підхід до вивчення життєстійкості студентів. Методика поєднує стандартизовані інструменти з модифікованими анкетами самооцінки копінг-ресурсів та соціальної підтримки. Це дозволило комплексно виміряти не лише

класичні установки (залученість, контроль, прийняття ризику), але й соціально-комунікативний компонент, що є особливо важливим у воєнному контексті.

Оцінено життєстійкість студентів в умовах війни. Емпіричне дослідження дозволило виявити диференційовану структуру життєстійкості. Найвищі показники зафіксовано за шкалами «залученість» і «контроль», що свідчить про збереження активної громадянської позиції та внутрішньої відповідальності. Найнижчі показники виявлено за шкалою «прийняття ризику», що відображає високий рівень внутрішньої напруженості та обережності через нестабільність майбутнього.

Визначено три типи адаптивних стратегій (активно-резильєнтний, рефлексивно-адаптивний, пасивно-захисний), що є основою для індивідуалізації психологічного супроводу.

4. Розроблено рекомендації щодо підвищення життєстійкості студентів в умовах війни, які ґрунтуються на системному підході та передбачають реалізацію заходів на трьох рівнях, спрямованих на зміцнення внутрішнього потенціалу: індивідуальний – акцент на розвитку емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту та формуванні позитивного мислення; груповий – створення фасилітаційних груп, волонтерських ініціатив та середовищ підтримки для соціальної згуртованості; інституційний – зміцнення психологічних служб ЗВО, впровадження програм ментального здоров'я та налагодження міжвідомчої взаємодії з медико-соціальними структурами для забезпечення безперервної допомоги.

Життєстійкість студентів є стратегічним соціальним завданням освітньої політики України. Її системний розвиток забезпечує не лише психологічне благополуччя, а й формує соціальну стабільність та готовність молодого покоління до відновлення держави.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова О. Є. Психологічна життєстійкість особистості: діагностика, розвиток. Львів, 2020. 259 с.
2. Буровицька А. І. Особливості резилієнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 17–23.
3. Васьківська О. О. Психологічна підтримка студентів у кризових ситуаціях: досвід українських ЗВО. *Психологія і суспільство*. 2022. № 4. С. 53–61.
4. Гуменюк І. І. Міжвідомча взаємодія у сфері психологічної допомоги молоді: теорія та практика. *Психологічний журнал*. 2022. № 2. С. 47–56.
5. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості: теоретичні підходи та практичні аспекти. *Психологічні перспективи*. 2019. № 34. С. 45–56.
6. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах суспільних криз. *Психологічні перспективи*. 2023. № 1. С. 15–27.
7. Каралюк О. В. Гнучкість освітнього процесу в умовах воєнного стану: досвід українських ЗВО. *Вища освіта України*. 2023. № 3. С. 15–23.
8. Каралюк О. В. Інституційні стратегії розвитку психологічної служби у вищій школі. *Вища освіта України*. 2023. № 2. С. 24–32.
9. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
10. Кузьменко Т. В. Підготовка викладачів до роботи зі студентами в умовах підвищеної стресогенності навчального процесу. *Освітній дискурс*. 2020. № 1. С. 112–119.
11. Міністерство освіти і науки України. Рекомендації щодо організації освітнього процесу у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. Київ, 2022. 12 с.
12. Міністерство охорони здоров'я України. Концепція розвитку системи охорони психічного здоров'я в Україні на 2023–2030 роки. Київ, 2023.

13. Савін О. Д. Життєстійкість як чинник професійного становлення майбутнього фахівця. *Вісник психології і педагогіки*. 2021. № 26. С. 72–80.
14. Савельчук, І. (2022). Соціальні очікування молоді: від теоретичного осмислення до практичного застосування у воєнний та післявоєнний період. *Social Work and Education*, Vol. 9, No. 1. pp. 113-121. DOI: 10.25128/2520-6230.22.1.9
15. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. Ужгород, 2021. Вип. 4. С. 113–117.
16. Чепелєва Н. В. Психологічні ресурси подолання стресу у студентському віці. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 67–75.
17. Afuzova H., Naydonova G., Krotenko V. A Study of Ukrainian First-Year Students' Resilience at the Stage of Adaptation to Training and Professional Activities Under Martial Law. *Studies in Comparative Education*. 2024. № 1. P. 4–13
18. American Psychological Association. *Building Resilience in Higher Education: Guidance for Universities*. Washington, D.C.: APA Press, 2021.
19. Bonanno G. A. *The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD*. New York: Basic Books, 2021.
20. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2018.
21. European Commission. *European Higher Education Area and Bologna Process: Implementation Report 2023*. Brussels: Publications Office of the European Union, 2023.
22. Halchenko M., Malynoshevska A., Belska N., Melnyk M. *Resilience of Teachers, Students, and Their Parents Under the Conditions of Martial Law. School Psychology*. 2023. 122 p.
23. OECD. *Mental Health and Wellbeing Policies in Education Systems*. Paris: OECD Publishing, 2021.
24. Rutter M. Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2022.

25. Trubacheva S. The Development of Educational Competence of Students in the Conditions of Martial Law. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Pedagogy. Social Work*. 2023. P. 139–142.
26. UNESCO. *Education for Mental Health and Resilience: Policy Framework*. Paris: UNESCO Publishing, 2023.
27. UNESCO. *Education in Emergencies: Ensuring Resilience and Continuity*. Paris: UNESCO Publishing, 2022.
28. World Health Organization. *Integrating Mental Health into Primary and Higher Education Systems: Guidelines for Policy Makers*. Geneva: WHO, 2022.
29. World Health Organization. *Mental Health and Psychosocial Support in Education Settings*. Geneva: WHO, 2021.
30. Maddi, S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2022. Vol. 1, no. 3. P. 160–167.
31. Maddi, S. R. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2019. Vol. 44, no. 2. P. 273–288.
32. Maddi, S. R. The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2021. Vol. 54, no. 3. P. 173–183.
33. Maddi, S. R., Kobasa, S. C. *The Hardiness Solution: How to Build Resilience to Stress*. New Haven: Yale University Press, 2022. 296 p.
34. Оцінювання потреб вищої освіти України : аналіт. звіт. 2023. URL: [<https://mon.gov.ua/ua/news/oprilyudneno-pervinnij-analiz-ocinyuvannya-potreb-fahovoyi-peredvishoyi-ta-vishoyi-osviti-ukrayini>] (дата звернення: [24.09.2025]).
35. Проєкт Міністерства соціальної політики України «Формування життєстійкості» як інституціональна основа психосоціальної підтримки. *Міністерство соціальної політики України*. 2024. URL: <https://www.msp.gov.ua/about/klyuchovi-napryamy/zhyttyestiykist> (дата звернення: 17.11.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест життєстійкості (hardiness survey) С. Мадді (адаптація)

1. Інструкція для респондентів

Шановний респонденте! Вам пропонується відповісти на низку тверджень, що стосуються Вашого ставлення до життя та подій, які в ньому відбуваються.

Оберіть один з чотирьох варіантів відповідей, який найбільше відповідає Вашій точці зору

0 – Зовсім не так

1 – Мабуть, не та

2 – Мабуть, так

3 – Зовсім так

Відповідайте щиро, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає. Час на виконання не обмежений.

2. Текст опитувальника (Шкала життєстійкості)

3.

№	Твердження	Зовсім не так (0)	Мабуть, не так (1)	Мабуть, так (2)	Зовсім так (3)
1	Я вважаю, що життя настільки цікаве, що докладу всіх зусиль, щоб лишитися живим.				
2	Мені рідко доводиться робити те, що я вважаю по-справжньому значущим і цінним.				
3	Я дуже ціную свої знайомства з людьми.				
4	Боротися за свої ідеали в цьому світі — марна трата часу.				

№	Твердження	Зовсім не так (0)	Мабуть, не так (1)	Мабуть, так (2)	Зовсім так (3)
5	Мені подобається працювати над тим, що я вважаю дійсно важливим, навіть якщо це не подобається іншим.				
6	Більшість моїх вчинків не має особливого значення у загальній схемі речей.				
7	Якщо мені доведеться обирати між тим, щоб провести приємний час на самоті чи з друзями, я оберу друзів.				
8	Я очікую, що мої зусилля призведуть до бажаних результатів.				
9	Мої успіхи скоріше пов'язані з удачею чи зв'язками, ніж з моїми здібностями.				
10	Люди рідко роблять те, що я від них очікую.				
11	Якщо я захочу, то зможу змінити хід подій.				
12	Я часто відчуваю себе безпорадним у ситуаціях, коли мені доводиться вирішувати проблеми.				
13	Я б обрав стабільну роботу з гарантованим, хоча й невеликим, заробітком, ніж роботу, пов'язану з ризиком, але з можливістю великого доходу.				
14	Зміни в житті краще уникати, бо вони загрожують моїй безпеці.				
15	Якщо я зможу приймати участь у важливій справі, я готовий піти на ризик.				

№	Твердження	Зовсім не так (0)	Мабуть, не так (1)	Мабуть, так (2)	Зовсім так (3)
16	Мені подобається вивчати щось нове, навіть якщо це може кардинально змінити моє життя.				
17	Якщо мені трапиться щось нове, я зазвичай відчуваю страх.				
18	Життя без змін і несподіванок – найбезпечніше і найкраще.				

3. Ключ для обробки результатів

Принцип оцінювання:

Для **прямих тверджень** (високий бал = високий показник життєстійкості)

0 балів = 0, 1 бал = 1, 2 бали = 2, 3 бали = 3

Для **зворотних (інвертованих) тверджень** (високий бал = низький показник життєстійкості):

0 балів = 3, 1 бал = 2, 2 бали = 1, 3 бали = 0.

Шкала	Твердження (Номери)	Прямі	Зворотні
Залученість (Commitment, C)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	1, 3, 5, 7	2, 4, 6
Контроль (Control, K)	8, 9, 10, 11, 12	8, 11	9, 10, 12
Прийняття ризику (Challenge, R)	13, 14, 15, 16, 17, 18	15, 16	13, 14, 17, 18
Загальний показник Життєстійкості (Ж)	Усі 18 тверджень		

Розрахунок:

Бали за шкалами: Сума балів за всіма твердженнями, що належать до відповідної шкали (після інверсії)

$C = \text{sum (бали тверджень 1, 3, 5, 7)} + \text{sum (інвертовані бали тверджень 2, 4, 6)}$

$$K = \text{sum (бали тверджень 8, 11)} + \text{sum (інвертовані бали тверджень 9, 10, 12)}$$

$$R = \text{sum (бали тверджень 15, 16)} + \text{sum (інвертовані бали тверджень 13, 14, 17, 18)}$$

Загальний показник життєстійкості (Ж): Сума балів за трьома шкалами: $Ж = C + K + R$

4. Інтерпретація результатів

Шкала	Мінімальний бал	Максимальний бал
Залученість (C)	0	21
Контроль (K)	0	15
Прийняття ризику (R)	0	18
Загальна життєстійкість (Ж)	0	54

Критерії оцінювання (орієнтовні):

Рівень	Загальний бал (Ж)	Характеристика
Низький	0 – 20	Особистість схильна до відчуження та безпорадності, пасивна, погано переносить стрес, має високу ймовірність психосоматичних розладів.
Середній	21 – 40	Особистість має здатність до подолання стресу, проте її ресурси обмежені, може потребувати підтримки у кризових ситуаціях.
Високий	41 – 54	Особистість має високий рівень психологічної живучості, здатна до активної трансформації стресорів у можливості для розвитку; відзначається оптимізмом, відповідальністю та готовністю до викликів.

Адаптована шкала PSM-25: блокова структура та інтерпретація

Адаптований аналіз дозволяє оцінити, яка саме сфера (тілесна, емоційна чи поведінкова) найбільше страждає від стресу у досліджуваної вибірки студентів.

1. Розподіл тверджень за субшкалами

Шкала PSM-25 складається з 25 тверджень, які можна згрупувати у три основні блоки, що відображають різні прояви стресу:

Субшкала	Твердження (Номери)	Кількість пунктів	Що вимірює
I. Фізичні (соматичні) симптоми	3, 4, 5, 6, 7, 8	6	Реакції тіла: напруга, втома, фізичне виснаження, соматичні скарги.
II. Поведінкові реакції та когнітивні симптоми	9, 10, 11, 12, 13, 14, 19, 20, 21, 23, 24, 25	12	Дії, які порушуються стресом: концентрація, нетерплячість, порушення сну/харчування, самокритика.
III. Емоційні симптоми	1, 2, 15, 16, 17, 18, 22	7	Суб'єктивні відчуття: нервозність, тривога, пригніченість, самотність, провина, занепокоєння майбутнім.

2. Обробка та інтерпретація субшкал

А. Розрахунок балів за субшкалами:

Бал за кожною субшкалою (I, II, III) є сумою балів за твердженнями, що входять до цієї субшкали.

$$\text{Бал субшкали} = \sum_{i=1}^n X_i$$

Де n — кількість пунктів у субшкалі (6, 12 або 7).

Б. Розрахунок середнього бала (інтенсивність):

Для коректного порівняння різних субшкал (оскільки вони мають різну кількість пунктів) необхідно розрахувати середній бал (інтенсивність) за кожним блоком:

Середній бал = Сума балів субшкали \ Кількість пунктів у субшкалі

Діапазон середнього бала завжди буде від 1.00 (низька інтенсивність) до 5.00 (висока інтенсивність).

3. Інтерпретація середніх балів (інтенсивність)

Середній бал	Рівень інтенсивності симптомів	Рекомендації для аналізу
1.00 – 2.00	Низький	Симптоми проявляються рідко. Сфера є стійкою.
2.01 – 3.00	Помірний	Симптоми проявляються час від часу. Сфера є ресурсною.
3.01 – 4.00	Вище середнього	Симптоми проявляються часто. Сфера ризику. Потребує цілеспрямованого розвитку копіngu.
4.01 – 5.00	Високий Критичний	Симптоми проявляються постійно. Сфера дезадаптації. Потребує негайної психологічної підтримки.

4. Використання в дослідженні життєстійкості

Виділення блоків має велике значення для нашої магістерської роботи:

Диференційована кореляція дозволяє виявити, чи пов'язаний низький контроль (у тесті Мадді) переважно з когнітивними/поведінковими симптомами стресу (II блок) або з емоційними (III блок). Якщо у студентів домінує I.

Фізичний блок (соматика), рекомендовані програми мають включати техніки м'язової релаксації та тілесно-орієнтованої терапії. Якщо домінує ІІІ. Емоційний блок, фокус рекомендацій зміщується на емоційну саморегуляцію та розвиток ЕІ.

Методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту (ЕІ) Н. Холла (адаптація)

1. Інструкція для респондентів

Шановний респонденте! Вам пропонується 26 тверджень. Оцініть, наскільки точно кожне з них описує Вашу поведінку, думки та почуття.

Висловіть свою згоду або незгоду з кожним твердженням, використовуючи наступну шкалу:

- +3 – Повністю згоден
- +2 – Згоден
- +1 – Скоріше згоден, ніж не згоден
- 0 – Важко сказати (Нейтральна позиція)
- 1 – Скоріше не згоден, ніж згоден
- 2 – Не згоден
- 3 – Повністю не згоден

2. Текст опитувальника

№	Твердження	Оцінка
1	Для мене не становить труднощів зрозуміти власні почуття.	
2	Я легко запам'ятовую вирази обличчя людей.	
3	Я не розумію, чому деякі люди так легко виходять із себе.	
4	Я часто відчуваю, що не можу взяти себе в руки.	
5	Я не є активним учасником громадського життя.	
6	Мені важко зрозуміти почуття, які я відчуваю.	
7	Я уважно слухаю, що говорять інші, щоб зрозуміти їхні почуття.	
8	Я зазвичай швидко заспокоююся після того, як розлючуся.	
9	Я можу змусити себе наполегливо працювати, навіть якщо робота неприємна.	

№	Твердження	Оцінка
10	Я часто помічаю, що мені важко висловити свої почуття словами.	
11	Я можу легко змінити свою поведінку залежно від реакції іншої людини.	
12	Я добре розумію почуття інших людей, навіть якщо вони не говорять про них відкрито.	
13	Я не відчуваю емоційного піднесення, коли працюю.	
14	У мене, як правило, мало друзів.	
15	Якщо я відчуваю внутрішню напругу, то зазвичай знаю, що її викликало.	
16	Я часто відчуваю себе винним через те, як я ставлюся до інших.	
17	Мені важко примусити себе робити те, що необхідно.	
18	У мене рідко буває гарний настрій.	
19	Коли я приймаю рішення, я прислухаюся до своїх почуттів.	
20	Я часто відчуваю себе самотнім.	
21	Я легко відволікаюся на сторонні речі, коли зайнятий роботою.	
22	Я завжди знаю, в якому емоційному стані перебуваю.	
23	Я не можу вплинути на те, як люди ставляться до мене.	
24	Я легко керую своїми емоційними реакціями.	
25	Я швидко приходжу в себе після сильного засмучення.	
26	Я легко викликаю симпатію в оточуючих.	

3. Ключ для обробки результатів

А. Розподіл тверджень за шкалами

Шкала	Назва компонента ЕІ	Номери тверджень
I	Емоційна обізнаність (усвідомлення своїх почуттів)	1, 6(-), 10(-), 15, 19, 22

Шкала	Назва компонента EI	Номери тверджень
II	Керування своїми емоціями (здатність контролювати емоції)	4(-), 8, 16(-), 24, 25
III	Самомотивація (керування собою для досягнення цілей)	9, 13(-), 17(-), 18(-), 21(-)
IV	Емпатія (усвідомлення емоцій інших)	2, 3(-), 7, 12
V	Керування емоціями інших (керування стосунками)	5(-), 11, 14(-), 20(-), 23(-), 26

(-) – Зворотні (інвертовані) твердження. При обробці бали за цими твердженнями слід інвертувати (помножити на -1).

Б. Розрахунок балів

Показник за шкалою (Б): Сума балів за всіма твердженнями, що входять до цієї шкали, з урахуванням інверсії:

$B = \text{sum (бали прямих пунктів)} + \text{sum (інвертовані бали зворотних пунктів)}$

Загальний показник EI (EI): Сума балів за всіма п'ятьма шкалами:

$EI = BI + BII + BIII + BIV + BV$

В. Діапазони балів та Інтерпретація

Мінімальний бал: $-3 \times 26 = -78$

Максимальний бал: $+3 \times 26 = +78$

Діапазон балів (EI)	Рівень розвитку EI
+41 та вище	Дуже високий
+26 до +40	Високий
+11 до +25	Середній (вище норми)
-10 до +10	Середній (нижче норми)
-25 до -11	Низький
-26 та нижче	Дуже низький

План інтерв'ю зі студентами

Тема: «Оцінювання життєстійкості студентів в умовах війни»

Мета: виявити соціально-психологічні чинники життєстійкості студентів у період воєнного стану, зокрема роль соціальної підтримки, спілкування, контактів із родиною, друзями та навчальним середовищем.

Тип інтерв'ю: напівструктуроване (поєднання відкритих і закритих запитань)

I. Загальні відомості про респондента

Ваш вік: ____

Стать: ☐ Ч / ☐ Ж / ☐ Інше

Навчальний заклад: _____

Спеціальність / освітня програма: _____

Курс навчання: _____

Місце проживання зараз:

- ☐ Територія активних бойових дій
- ☐ Відносно безпечна територія України
- ☐ Тимчасово за кордоном

II. Емоційний стан і життєстійкість

1. Як війна вплинула на ваше емоційне самопочуття?

- ☐ Значно погіршилось
- ☐ Частково погіршилось
- ☐ Без змін
- ☐ Частково покращилось (наприклад, через мобілізацію ресурсів)

2. Що допомагає вам відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій?

(Відкрите запитання)

3. Як ви зазвичай реагуєте на труднощі або невизначеність у воєнний час?

- ☐ Намагайтеся знайти рішення
- ☐ Уникаєте обговорення проблем
- ☐ Шукаєте підтримки у близьких
- ☐ Інше (вказіть) _____

4. Чи відчуваєте ви, що стали більш стійкими або витривалими після початку війни?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

(Поясніть, у чому це проявляється) _____

III. Соціальні зв'язки та підтримка

5. Наскільки часто ви підтримуєте зв'язок із родиною під час війни?

- ☐ Щодня
- ☐ Кілька разів на тиждень
- ☐ Рідко
- ☐ Практично не спілкуюсь

6. З ким ви найчастіше ділитесь своїми переживаннями?

- ☐ Родина
- ☐ Друзі
- ☐ Одногогрупники / викладачі
- ☐ Психолог
- ☐ Ні з ким

7. Як ви оцінюєте рівень підтримки з боку вашого навчального закладу під час війни?

- ☐ Дуже високий
- ☐ Достатній
- ☐ Недостатній
- ☐ Відсутній

(За бажанням: приклади форм підтримки) _____

8. Чи змінилися ваші соціальні контакти після початку війни (звужилися, розширилися, стали глибшими тощо)?

(Відкрите запитання)

9. Чи виникає у вас відчуття ізоляції або самотності?

- ☐ Так, часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

(Відкриті запитання)

10. Як саме спілкування з іншими людьми допомагає вам долати стрес або тривогу?

11. Опишіть, як змінилася Ваша соціальна активність з друзями з початку повномасштабної війни. *(Уточніть: Які спільні дії допомагають Вам відволіктися?)*

12. Яким чином Ваші найближчі друзі висловлюють свою підтримку чи визнання? *(Наведіть приклад, коли Ви відчули себе повністю прийнятим.)*

13. Чи траплялося, що Ваше бажання допомагати іншим (емоційно чи фізично) призводило до відчуття власного виснаження чи використання?

14. Яку роль у Вашому житті зараз відіграє допомога іншим (волонтерство, донати, підтримка ЗСУ)? *(Як це впливає на Ваше внутрішнє відчуття сенсу?)*

Опишіть взаємообмін у Вашому найближчому колі: чи є у Вас людина, якій Ви можете надати і від якої можете отримати значущу, конкретну допомогу? *(Яка форма допомоги для Вас найбільш цінна?)*

IV. Навчання та адаптація

16. Як війна вплинула на вашу мотивацію до навчання?

- ☐ Підвищилась
- ☐ Без змін
- ☐ Знизилась

17. Чи відчуваєте ви розуміння та підтримку з боку викладачів у складних життєвих ситуаціях?

☐ Так

☐ Частково

☐ Ні

18. Які форми гнучкості освітнього процесу (дистанційність, продовження дедлайнів тощо) допомогли вам залишатися включеними в навчання?

(Відкрите запитання)

19. Чи брали ви участь у будь-яких заходах психологічної підтримки (зустрічі, тренінги, консультації)?

☐ Так

☐ Ні

(Якщо так — оцініть їх ефективність) _____

V. Особисті стратегії життєстійкості

20. Які ваші головні джерела сили та мотивації зараз?

(Відкрите запитання)

21. Які заняття або дії допомагають вам зберігати психологічну рівновагу (спорт, музика, волонтерство, спілкування, молитва тощо)?

(Відкрите запитання)

22. Чи змінилося ваше бачення майбутнього під час війни?

☐ Так, стало більш невизначеним

☐ Так, стало більш усвідомленим

☐ Ні, залишилось таким самим

(Поясніть, чому) _____

23. На вашу думку, що університет може зробити для підтримки життєстійкості студентів під час війни?

(Відкрите запитання)

24. Як би ви визначили, що таке *життєстійкість* у вашому власному досвіді?

(Відкрите запитання)

VI. Підсумок (для інтерв'ю)

25. Як зміни у вашому соціальному житті вплинули на ваше відчуття внутрішньої сили?

26. Чи вважаєте ви, що війна стала для вас випробуванням, яке допомогло переоцінити життєві цінності?

27. Що ви порадили б іншим студентам, щоб залишатися стійкими у складні часи?

Дякую за співпрацю!