

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет міського господарства
імені О. М. Бекетова
Кафедра психології, педагогіки та професійної комунікації

Допускається до захисту
Завідувач кафедри



«11» червня 2026 р.

Кваліфікаційна робота
на тему: «ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФОРМУВАННЯ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ЗВО В УМОВАХ
ПРИФРОНТОВОГО МЕГАПОЛІСУ»

Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма «Психологія. Соціально–психологічний супровід у
мегаполісі»

Виконала:
студентка 4 курсу,
групи Псих–2022–1
Мосієнко Катерина Андріївна



Керівник:
д.пед.н., проф.
Резван Оксана Олексіївна



Харків 2026

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічний супровід формування життєстійкості студентів технічного ЗВО в умовах прифронтового мегаполісу»

Автор: Мосієнко К. А.

Актуальність теми зумовлена необхідністю вивчення феномену «адаптивної нормалізації небезпеки» серед студентської молоді м. Харкова. В умовах тривалої воєнної загрози традиційні механізми адаптації зазнають трансформації, що потребує розробки нових підходів до підтримки ментального здоров'я здобувачів, які перебувають у стані хронічного виснаження.

Мета роботи – на основі теоретичного вивчення стану проблеми та емпіричного дослідження виявити структуру й особливості життєстійкості студентів технічного ЗВО в умовах війни, а також розробити програму психологічного супроводу для зміцнення їхніх внутрішніх ресурсів.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості студента в умовах тривалого воєнного стану.

Предмет дослідження – структура та типологічні особливості життєстійкості студентів технічного ЗВО в умовах прифронтового мегаполіса.

Методи дослідження: 1) теоретичні: аналіз та узагальнення наукових джерел щодо життєстійкості молоді в умовах війни; 2) емпіричні: тестування із застосуванням авторської анкети (К. Мосієнко) та валідизованих українських адаптацій методик: тесту життєстійкості (В. О. Олефір та ін., 2013); «Brief-COPE» (Т. Яблонська та ін., 2023); опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (С. В. Карсканова, 2011); 3) математико-статистичні: описова статистика та кореляційний аналіз (r_s – Спірмена) з використанням MS Excel.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 50 найменувань, з них іноземною мовою – 21. Робота містить 11 рисунків, 5 таблиць. Загальний обсяг роботи 63

сторінки, з них основний зміст – 57 сторінок.

Стислий зміст дослідження. У роботі проаналізовано теоретичні підходи до життестійкості як динамічної життєтворчості. На основі авторської анкети (К. Мосієнко, 2026) виявлено, що 67,50% студентів вважають головним бар'єром у навчанні власну емоційну виснаженість. Встановлено феномен «адаптивної нормалізації небезпеки» (50% опитаних) та деформацію часової перспективи (режим «короткого горизонту»). Порівняльний аналіз показав, що група ВПО є найбільш вразливою (рівень апатії 75%), тоді як студенти в Харкові демонструють специфічну «незламність» через високу готовність до ризику.

Отримані результати та висновки. Доведено парадоксальний характер сучасної життестійкості: вона стала автономною і не має статистично значущих зв'язків із соціальною підтримкою. Математично підтверджено, що стійкість студента сьогодні тримається на двох «китах»: самоприйнятті ($r_s = 0,488$ при $p < 0,05$) та наявності мети в житті ($r_s = 0,438$ при $p < 0,05$). Показник «Прийняття ризику» у харків'ян (8,48 бала), що є в півтора рази вищим, ніж у тих, хто виїхав. Обґрунтовано проєкт психоедукаційної підтримки, що базується на зміцненні внутрішнього ціннісного ядра та алгоритмах самодопомоги.

Ключові слова: життестійкість, прифронтний мегаполіс, студентська молодь, психологічний супровід, адаптація, психоедукація, емоційне виснаження.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РЕСУРСІВ ТА ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ...	9
1.1. Ретроспективний аналіз та сучасні наукові погляди на природу життєстійкості в психології.....	9
1.2. Психологічні виміри студентства у процесі вибудовування життєвих стратегій.....	14
1.3. Соціокультурна детермінація життєстійкості студентів в умовах прифронтового мегаполісу.....	17
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ЗВО В УМОВАХ ПРИФРОНТОВОГО МЕГАПОЛІСА	21
2.1. Організація та процедура дослідження.....	21
2.2. Обґрунтування комплексу психодіагностичних методик.....	24
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	28
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	45
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	47
3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування та концептуальні засади програми підтримки життєстійкості.....	47
3.2. Проєкт авторської психоедукаційної програми «Ресурс незламності».....	49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	53
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ВСТУП

Актуальність теми. Харків 2026 року – це реальність, де війна стала звичним фоном. Небезпека більше не сприймається як щось надзвичайне, вона просто перетворилася на побут. Для психології це серйозний виклик, бо класичні теорії адаптації тут дають збій. Вони не пояснюють, як молодь роками живе в режимі «норми» під постійною загрозою. Таке тотальне звикання – найпідступніша річ, бо воно маскує реальне виснаження психіки.

Ми бачимо парадокс: студенти успішно вчаться, здають сесії, але це лише фасад. Насправді за ілюзією спокою стоїть гранична втома. Сьогодні неможливо давати однакові поради всім. Стан студента під обстрілами та стан того, хто виїхав – це різні всесвіти: від адреналінового драйву до повної апатії. Саме тому виникає гостра потреба у системі, яка врахує ці відмінності.

Для майбутніх інженерів та айтишників загальні фрази про «самодопомогу» не працюють. Їм потрібні логіка, цифри та зрозумілі алгоритми. Щоб зрозуміти, де в них беруться сили («внутрішні батарейки»), ми провели «глибинний зріз» за чотирма напрямками: від структури життєстійкості до щоденних копінгів. Це єдиний шлях розробити дієвий інструментарій, який допоможе студенту повернути контроль над своїм життям.

Все вищевикладене підтверджує, що розробка та впровадження цілісної системи підтримки ментального здоров'я є критично важливим завданням для вищої школи. Це і зумовило вибір теми нашого дослідження: **«Психологічний супровід формування життєстійкості студентів технічного ЗВО в умовах прифронтового мегаполісу».**

Теоретичний фундамент нашої роботи базується на різних підходах до вивчення життєвих ресурсів особистості. Питання життєтворчості та життєвого потенціалу ґрунтовно розкрито у працях Т. Титаренко, А. Большакової, О. Даценко та Т. Мірошніченко.

Фундаментальне поняття життєстійкості (hardiness) ми розглядаємо крізь призму концепції С. Мадді та сучасних закордонних досліджень С. Стейна і

П. Бартона. Особливе значення для нашої роботи мають розробки В. Олефіра, чия адаптація тесту життєстійкості стала головним діагностичним інструментом нашого дослідження. Психологічне благополуччя та копінг-стратегії аналізуються за методиками, адаптованими С. Карскановою та Т. Яблонською.

Особливості адаптації та психологічного стану студентів в умовах війни висвітлено у працях І. Нечитайла, Ю. Красілової та Л. Гули. Специфіку життя у прифронтовому мегаполісі та феномен «психології мешканця прифронтового міста» детально описали О. Резван та В. Воронько. Питаннями безпосереднього психологічного супроводу та розвитку резильєнтності здобувачів у воєнний час займаються О. Нікітіна, С. Кузікова та Н. Жигайло.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості студента в умовах тривалого воєнного стану.

Предмет дослідження – структура та типологічні особливості життєстійкості студентів технічного ЗВО в умовах прифронтового мегаполіса.

Мета роботи – на основі теоретичного вивчення стану проблеми та емпіричного дослідження виявити структуру й особливості життєстійкості студентів технічного ЗВО в умовах війни, а також розробити програму психологічного супроводу для зміцнення їхніх внутрішніх ресурсів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення життєстійкості особистості в умовах тривалої воєнної загрози.
2. Організувати та провести емпіричне вивчення структурних компонентів життєстійкості, показників психологічного благополуччя та специфіки копінг-поведінки студентської молоді.
3. Визначити та порівняти особливості життєстійкості здобувачів залежно від їхнього безпекового статусу (перебування в прифронтовому місті, статус ВПО чи перебування за кордоном).
4. Встановити характер взаємозв'язків між компонентами життєстійкості, стратегіями подолання стресу та рівнем психологічного благополуччя студентів.

5. На основі отриманих емпіричних даних розробити та обґрунтувати програму психологічного супроводу, спрямовану на посилення життєстійкості та відновлення ресурсного стану студентів.

Методи дослідження:

1) Теоретичні: аналіз, систематизація та порівняння психологічних підходів до вивчення життєстійкості особистості; узагальнення наукових даних щодо специфіки адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану.

2) Емпіричні: психодіагностичне тестування для визначення структурних компонентів життєстійкості, рівнів психологічного благополуччя та специфіки копінг-поведінки студентів. Для дослідження використано такі методики: Авторська анкета «Оцінка соціально–психологічного контексту життя студента» (К. А. Мосієнко, 2026); Українська адаптація короткої версії тесту життєстійкості «Test of hardiness» (В. О. Олефір, М. А. Кузнєцов, А. В. Павлова, 2013); Українська адаптація опитувальника «Brief–COPE» (Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023); Українська адаптація опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (Ryff Scales of Psychological Well–Being, PWB) (С. В. Карсканова, 2011).

3) Методи математичної статистики: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних. Зокрема використано: методи описової статистики (обчислення середніх значень, відсотковий розподіл показників за рівнями); коефіцієнт рангової кореляції r_s - Спірмена (для встановлення зв'язків між життєстійкістю та благополуччям). Технічна обробка даних здійснювалася за допомогою програми Microsoft Excel.

Характеристика вибірки. Участь у дослідженні взяли 42 особи. Це другокурсники різних технічних напрямів НТУ «ХП» (здобувачі денної форми навчання).

Наукова новизна результатів дослідження:

- вперше на емпіричному рівні визначено та порівняно структуру життєстійкості студентів технічного ЗВО залежно від їхнього безпекового

статусу (перебування в умовах прифронтового мегаполіса, статус ВПО чи перебування за кордоном);

- дістало подальшого розвитку розуміння життєстійкості як автономного захисного механізму, що в умовах війни базується на внутрішніх конструктах, а не на зовнішній соціальній підтримці;

- обґрунтовано модель психологічного супроводу студентів, яка поєднує методи арт-терапії та логотерапевтичні підходи для зміцнення ресурсних станів молоді.

Практичне значення результатів дослідження полягає у розробці та апробації авторських психоедукаційних матеріалів і тренінгових вправ, спрямованих на розвиток адаптаційних можливостей студентської молоді, що можуть бути безпосередньо впроваджені в діяльність психологічних служб ЗВО при створенні програм підтримки ментального здоров'я у воєнний час, використані кураторами академічних груп для проведення психоедукаційних занять із профілактики емоційного виснаження здобувачів, а також інтегровані викладачами у зміст вибіркового навчальних дисциплін (зокрема «Психологія життєстійкості») для студентів технічних спеціальностей.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 50 найменувань, з них іноземною мовою – 21. Робота містить 11 рисунків, 5 таблиць. Загальний обсяг роботи 63 сторінки, з них основний зміст – 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РЕСУРСІВ ТА ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Ретроспективний аналіз та сучасні наукові погляди на природу життєстійкості в психології

На наш погляд, сьогодні досить важко однозначно визначити, що саме ми вкладаємо у зміст поняття «hardiness». Це практично неможливо зробити, якщо не брати до уваги той шлях, який пройшла ця категорія ще з часів перших розробок Сюзанни Кобаси. Звісно, саме цією дослідницею було закладено той самий (надзвичайно важливий) екзистенційний фундамент. Проте ми впевнені, що в сучасних реаліях ці ідеї трансформуються і звучать уже зовсім інакше. Життєстійкість сьогодні – це точно не пасивна позиція чи просто вміння «перечекати», поки стрес мине. Тут ми скоріше бачимо особливу внутрішню енергію особистості. Саме вона дає сили не просто «виживати», а цілком свідомо, крок за кроком, змінювати кризову реальність навколо себе [40].

Ми також повністю згодні з Мадді [38], який акцентував на величезній ролі четвертого елемента – соціальної підтримки. В умовах нестабільності, яку ми бачимо сьогодні, саме цей зв'язок із соціумом стає реальним каркасом для індивідуальної стійкості студента. На додаток, якщо додати сюди категорію «Культура» [39], ми отримаємо значно об'ємнішу картину, де суспільні цінності стають дієвим ресурсом для зростання молодої людини.

Особливої ваги, як на мене, набуває концепція Г. Горбенка. Його погляд на систему «Людина – Життя – Світ» дає нам змогу побачити життєстійкість не як статичну рису, а як складне балансування між біологією та культурою. Фактично, коли тиск зовнішнього середовища стає критичним, саме внутрішній простір, або «психосфера», виступає тим фундаментом, де людина віднайде нові сенси та сили для опору.

На нашу думку, саме крізь призму культурного контексту та глибинних цінностей слід розглядати те, як соціум реально «виковує» життєстійкість

людини. Ми глибоко переконані: було б помилкою ігнорувати культурне коріння чи суспільні норми – вони не просто «фонують», а буквально пронизують весь каркас стійкості особистості. Такий погляд дає нам змогу побачити значно більше: те, як людина не пасивно підлаштовується під обставини, а буквально «проростає» крізь них, знаходячи сили для процвітання навіть у гранично складні часи. Сучасна психологія, як ми бачимо, дедалі частіше апелює до цих тонких матерій, усвідомлюючи – стійкість є не теоретичним конструктом, а живим, пульсуючим фундаментом людської продуктивності.

Емпірика, зокрема ґрунтовні напрацювання М. Коетзі [34], чітко доводить: цей внутрішній потенціал працює як потужний амортизатор. На наше переконання, він постає специфічним «психологічним імунітетом», що бере на себе удар стресорів і в такий спосіб береже ментальне здоров'я та фізичне тіло від розпаду.

Особливу увагу ми хочемо приділити концепції Г. Горбенка. У цій системі координат життестійкість ми трактуємо не як лінійну рису, а як динамічний симбіоз трьох світів: біосфери, психосфери та ноосфери. Спираючись на цілісну тріаду «Людина – Життя – Світ», ми бачимо стійкість як унікальну здатність індивіда мобілізувати «в один кулак» біологічні ресурси, особистісну енергію та культурні коди задля виходу з кризи. Власне, свідомість людини стає тут активною перетворювальною силою, здатною не терпіти, а змінювати реальність під свій запит. Ба більше – ми вважаємо, що при втраті одного ресурсу (наприклад, соціального), стійка особистість знаходить опору в іншому – це чи світ природи чи простір власних сенсів [5]. Важливо, що свідомість людини в такому разі стає активною інтенціональною силою – вона здатна перебудувати ситуацію «під себе», а не просто пасивно підкорятися обставинам. Ба більше, якщо зв'язок з одним зі «світів» (наприклад, соціальним) тимчасово втрачається, особистість спроможна віднайти необхідну опору в іншому – припустимо, звернувшись до світу природи чи власних внутрішніх смислів [5].

З позицій психофрактальної моделі розвитку, життестійкість творчої особистості осмислюється через взаємодію з кризовими чинниками – дихотомію

«травми» та «зустрічі». Це веде до виникнення унікальної внутрішньої матриці. У такому контексті життєстійкість проявляється не лише як механізм адаптації, а і як здатність до «вторинної атракції» – фактично, це трансформація зовнішнього тиску у творчу «відповідь» і створення власного автономного простору. Таким чином, енергія кризи конвертується в енергію оригінальної самостійної творчості [10].

Саме така фундаментальна стійкість, на моє переконання, є необхідною передумовою для активної побудови долі. Цей процес, означений терміном «життєтворчість» [20], постає як цілісне конструювання власного буття. Маючи запас стійкості, особистість отримує свободу та енергію для створення авторського життєвого шляху, навіть якщо умови життєдіяльності є гранично складними.

Наголосимо, що в межах української психологічної школи Л. В. Сохань було обґрунтовано поняття «культура життєтворчості». В межах такого осмислення людина уявляється не пасивним об'єктом зовнішніх впливів, а повноцінним суб'єктом життя, чиє існування ґрунтується на здатності до творчого самопроектування [17].

На наш погляд, бути справжнім автором власного життя – це вже найвищий рівень розвитку, про який пише Л. М. Ніколенко. Вона називає це життєтворчою компетентністю. Це такий стан, коли ми не просто терпимо обставини, а реально їх змінюємо під свої сенси та цінності. Людина тут стає суб'єктом, а не просто гвинтиком у системі.

Але, звісно, до цього треба дорости через базовий рівень. Його авторка описує як «життєву компетентність» [20]. Це, по суті, просто нормальне виживання. Тут головне – вміти підлаштуватися, щоб бути продуктивним у соціумі, який постійно дає нові виклики. Така адаптація – це ніби фундамент. Без нього ніяк, бо треба ж якось розв'язувати щоденні задачі та нормально виконувати свої ролі в суспільстві. Тож, як бачимо, у Ніколенко ці два рівні – мистецтво адаптації та самопроектування – ідуть один за одним, де виживання стає основою для справжньої творчості у власному житті.

А. Ю. Ковальчук уточнюючи зміст іншого, пов'язаного з життєстійкістю поняття життєздатності пропонує дивитися на неї як на процес керування ресурсами, і визначає близькими до життєздатності поняття опірність, життєве самоздійснення, почуття зв'язаності, а серед антиподів авторка виокремлює віктимність й вивчену безпорадність [12].

На наш погляд, життєздатність творчої особистості – це передусім та системна якість, яка стає бар'єром для формування вивченої безпорадності чи віктимності. Вона виступає певним фундаментом. Саме він дає людині сили повернутися до норми навіть у критичних обставинах. Як зазначає Ковальчук, творча людина не просто зупиняється на етапі адаптації, а використовує власні емоційні та когнітивні ресурси для подальшого зростання. Фактично, цей процес трансформується у справжню життєтворчість [12].

Досліджуючи зміст життєтворчих здібностей, А. М. Большакова робить акцент на їхній проєктній природі. Це важливий нюанс: на відміну від звичайних адаптивних спроможностей, такі здібності дозволяють перейти від простого копіювання соціальних ролей до того, що авторка називає «продуктивним самобудуванням». Тому успіх особистості в особливих умовах прямо залежить від її здатності сприймати ці умови не як стіну чи перешкоду, а як «матеріал» для власного авторського проєкту життя [3]. Можна сказати, що ці здібності є операційною базою стійкості, адже вони дозволяють бачити в деструктивних чинниках точки для особистісного росту.

Емпіричні дані підтверджують цікаву закономірність: життєвий ресурс людини є основою для розгортання її креативу. Такі показники, як автономність і спонтанність, мають прямий зв'язок із загальним рівнем життєстійкості. Отже, саме здатність до подолання перешкод є детермінантою творчої зміни дійсності. Особистість із високим рівнем життєтворчих здібностей завжди готова до нового досвіду. Вона вміє трансформувати життєві труднощі у реальні творчі здобутки [Большакова].

Якщо Большакова описує загальний потенціал (те, що ми можемо), то О. А. Даценко йде далі й визначає конкретні технології, якими людина користується

щодня [8]. Її розвідки доводять, що життєтворчі вміння – це не просто набір навичок. Це складна система, де переплітаються емоції, логіка та цінності. Розглядаючи інструментальну складову цього процесу, авторка бачить у таких вміннях активно–перетворювальний механізм. Найкращим показником успіху тут виступає сформованість самодетермінації та вміння концептуалізувати власне життя.

Коли ми аналізуємо ресурси людини, то категорію життєвого потенціалу просто неможливо оминути. Важливо розуміти: цей потенціал не виникає сам собою. Навпаки, він є наслідком того, як наші внутрішні якості «зустрічаються» і взаємодіють із зовнішнім світом. Н. В. Маринець робить на цьому особливий акцент: такий потенціал не є просто вродженим. Навпаки, його формування прямо залежить від соціокультурного фону. Тут грає роль усе – від атмосфери в сім'ї до того, як побудована система освіти [16].

У структурі цього ресурсу дослідниця виділяє два основні пласти. Базовий рівень – це, власне, здоров'я людини (причому як фізичне, так і ментальне чи соціальне). Другий рівень – діяльнісний. Він значно ширший, адже охоплює цілу низку потенціалів: від фізіологічного та психологічного до суто культурного чи інтелектуального [16].

Практично ці вміння проявляються через систему життєвих завдань, спрямованих на побудову майбутнього. Ю. Гундєртайло зазначає, що постановка таких завдань ніколи не відбувається у вакуумі. Цей процес суттєво детермінований середовищем, у якому перебуває людина [29]. Нашу активність часто обмежують або спрямовують культурні традиції, економічні реалії та навіть медіа.

Також Ю. Гундєртайло звертає особливу увагу на роль рефлексії. Саме вміння осмислювати зовнішній тиск допомагає людині перейти від пасивного виконання «нав'язаних» ролей до власного проєктування життя. Так життєві завдання стають містком між внутрішньою стійкістю та зовнішньою творчістю [29].

У межах гуманітарного підходу (Маслоу, Роджерс, Юнг) самореалізація

розглядається як шлях до креативності [37]. М. Русу додає, що досягнення «акме» неможливе без саморегуляції, яка дозволяє долати життєві кризи через особисту залученість у справу [44]. Цю думку підтримує й А. І. Сімовоник. Вона вважає, що мистецтво життя базується на самопізнанні та моделюванні власного сценарію. Саме свідомі дії дозволяють людині не просто реагувати на виклики, а впорядковувати свою картину світу [24].

Зрештою, інтеграція самоусвідомлення та життєтворчості створює необхідну базу для підтримки особистісного розвитку в сучасному мінливому світі.

1.2. Психологічні виміри студентства у процесі вибудовування життєвих стратегій

Звісно, для кожного вчорашнього школяра шлях у стінах університету починається передусім із зіткнення з цілою низкою викликів – серйозних, а часом і геть неочікуваних. На наше глибоке переконання, саме цей етап є по-справжньому критичним: він вимагає від молодої людини повної, іноді навіть болісної ревізії соціальних контактів, адже звичне оточення змінюється кардинально [43]. Молода людина фактично залишає звичний «кокон» родини чи шкільного класу й потрапляє в абсолютно нове професійне поле. Як слушно зауважують дослідники, успіх тут залежить від того, чи вдасться студенту вчасно побудувати такий собі «місток» між старим і новим життям [33].

Нерідко цей процес підсилюється ще й фізичним переїздом. Студенту доводиться вчитися самостійності в побуті, особливо при зміні маленького містечка чи села на мегаполіс. Тож такий перехід – це не просто зміна парти, а стрибок до вищого соціального статусу.

Паралельно з цим на першокурсника звалюються зовсім інші академічні запити. Чи готовий він до цього? Навряд чи, адже університет вимагає такої самоорганізації, про яку в школі навіть не йшлося. Тепер студент сам собі господар і контролер: він має власноруч розписувати свій час, готувати складні

лабораторні «з нуля», не забувати про конспекти та якимось чином давати раду величезним обсягам самостійної роботи, які часто накопичуються як снігова куля.

А якщо додати до цього зміну житла (гуртожиток чи орендована квартира), то до навчання домішуються ще й суто побутові клопоти. Саме в цей період стосунки з батьками починають кардинально змінюватися. Така трансформація сімейних зв'язків є неминучою і дуже сильно впливає на те, як молода людина поводить себе на етапі своєї ранньої дорослості [36].

Спроба закрити навчальні «хвости» й одночасно не заплутатися в домашніх справах – це справжній виклик. Можна стверджувати, що саме тут, у цьому щоденному хаосі, і закладається справжня відповідальність. Студент фактично вчиться ювелірно балансувати: де поставити власне «хочу» нижче за жорстке доросле «треба».

Чому це так важко? Бо структура навчання у школі та університеті – це дві великі різниці. У школі дитину часто ведуть за руку, там майже кожен крок під наглядом вчителів. У виші ж – навпаки, панує свобода.

Ба більше, сучасні програми підштовхують студента самому малювати свою освітню траєкторію. Але для того, хто звик до постійної опіки батьків, така необхідність вибору стає серйозною перешкодою. Отже, відсутність навичок самостійного керування своїм розвитком часто стає головним «паливом» для стресу під час адаптації.

Усі ці труднощі стають ще гострішими через те, що вища освіта робить ставку саме на персональну автономію. Такий підхід нерідко провокує цілий шквал суперечливих очікувань, до яких молодь часто виявляється просто не готовою. Студенту доводиться постійно шукати компроміс між парами, обов'язками перед родиною та базовою потребою у відпочинку [49].

Спроба всидіти на кількох стільцях одночасно створює потужний психологічний тиск. Коли часу катастрофічно бракує, а пріоритети розставити не виходить, виникають глибокі внутрішні конфлікти. І саме цей стан стає серйозним гальмом для успішного формування життєвої стратегії особистості.

Варто визнати, що академічні вимоги університету часто стають холодним душем для вчорашніх абітурієнтів. Виникає болючий розрив між романтизованими очікуваннями та суворою реальністю навчання. Студенти часто ідеалізують майбутнє життя у ЗВО, зовсім не враховуючи шалену інтенсивність занять чи необхідність годинами працювати самостійно. Коли ж ілюзії розбиваються об реальність, це провокує не лише труднощі з адаптацією, а й надмірну вразливість до будь-яких стресових чинників [46].

Особливо гостро відчувається невідповідність між «картинкою» майбутньої професії та реальними завданнями освітньої програми. Це розчарування, що накриває вже на перших курсах, стає тим психологічним дискомфортом, який буквально «з'їдає» емоційні ресурси молоді та тягне вниз успішність [43]. Ба більше, такий розрив не просто заважає вчитися – він змушує людину сумніватися у правильності свого життєвого вибору, що прямо б'є по процесу формування її стратегії життя.

Слід розуміти, що планка вимог може виявитися набагато вищою, ніж студент уявляв собі на старті. Коли навчальний процес вимагає надзусиль, виникає внутрішній конфлікт, який робить особистість беззахисною перед стресом [43, 46].

Як саме студенти примудряються не зламатися під тиском університетського життя? Сьогодні це питання – чи не найголовніше в психологічних студіях. Науковці шукають ті самі внутрішні «точки опори», які працюють як надійний запобіжник для психіки та тіла, рятуючи від тотального виснаження. На наше переконання, саме вчасне пробудження особистісних ресурсів дає змогу молодій людині не просто «терпіти» університетські вимоги, а й демонструвати справжню продуктивність. Фундаментальну роль тут відіграє саме життестійкість. Це не просто термін, а реальна здатність вистояти там, де інші здаються, зберігаючи при цьому здатність діяти ефективно [50]. Можна впевнено стверджувати: без сформованої стійкості навряд чи вийде побудувати адекватну життєву стратегію протягом років навчання.

Якщо розібрати цю якість на деталі, то вона тримається на трьох

компонентах: контролі, залученості та сприйнятті ризиків як виклику [48]. Завдяки контролю студент відчуває – кермо від його життя в його ж руках, а не в руках обставин. Залученість не дає випасти з реальності, наповнюючи кожен день навчання бодай якимось сенсом. А коли будь-яка складність сприймається не як катастрофа, а як виклик – це стає потужним стимулом для зростання, а не приводом для тривоги. Тільки такий «коктейль» внутрішніх сил дозволяє студенту впевнено йти до мети.

Ця внутрішня міцність, як показує практика, не береться з нізвідки. Її джерела ми знаходимо ще в дитячому досвіді. Саме там, через перші складні ситуації, людина потроху збирає свій інтелектуальний та соціальний «багаж», який так знадобиться їй у дорослому віці.

Встановлено, що особистість із високим рівнем такої стійкості значно рідше хворіє та не пасує перед обставинами. Це пояснюється здатністю діяти адаптивно навіть в епіцентрі сильного стресу [45]. Така спроможність зберігати здоров'я та працездатність є критично важливою перевагою для студентів, особливо для тих, хто здобуває освіту в специфічних і складних умовах технічного університету.

1.3. Соціокультурна детермінація життєстійкості студентів в умовах прифронтового мегаполісу

Те, як сьогодні виживає освітній простір під постійними обстрілами – це вже давно не про теорію, а про сувору щоденну практику. Сама категорія «адаптації» за останні роки зазнала докорінних (і подекуди болісних) трансформацій. Спочатку молодь випробовувала на міцність пандемічна ізоляція, а тепер повномасштабна війна остаточно перетворила звичне навчання на жорсткий психологічний марафон. Тут ми бачимо не просто наукову дискусію, а гранично гострий виклик, де кожне рішення доводиться приймати миттєво, підлаштовуючись під реалії моменту.

Саме життя у прифронтовому мегаполісі щодня диктує свої – часто

трагічні – правила гри. Коли студенти змушені годинами перебувати в укриттях або поспіхом залишати рідні стіни, вони опиняються в епіцентрі безперервного стресу. Це середовище не можна назвати просто «фоном»; це реальний фактор колосального емоційного виснаження як для тих, хто намагається вчитися, так і для тих, хто цей процес організовує [41]. На нашу думку, життєстійкість у таких обставинах – це не пасивне очікування кінця тривоги. Це скоріше внутрішній рушій особистості. Саме завдяки цій внутрішній енергії, як нам здається, молода людина – всупереч тотальному зовнішньому хаосу – все ж віднаходить сили для цілком свідомого поступу вперед.

Коли ж ми намагаємося осмислити досвід держав, що пройшли крізь справжнє воєнне пекло, то бачимо там хоч і похмуре, проте надзвичайно виразне підтвердження: бойові дії буквально випалюють ментальну цілісність молодого покоління.

Досвід Сирії [47] стає для нас тим самим дзеркалом, у якому ми бачимо, як досвід споглядання насильства та біль від втрати близьких нищать психологічну рівновагу. Статистика тут разюча: симптоми депресії виявляють у понад 60% опитаних, а кожен другий студент перебуває у стані гострого стресу [32]. Додайте сюди нескінченні логістичні перешкоди, що провокують втрату мотивації, низьку відвідуваність та хронічну розсіяність уваги [31]. Водночас як показують дані, саме щире прагнення у майбутньому відбудувати власну країну може виступити тим єдиним стимулом, що повертає сенс навчанню [30].

Надзвичайно важливим аспектом тут є і те, як молодь оцінює значення самої вищої освіти. Як свідчать дослідження на Балканах, задоволеність якістю знань та відчуття «ваги» диплома стають тими якорями, що знижують бажання студентів емігрувати [42]. Для сучасної України це питання є стратегічним, адже адаптація тут відбувається буквально «на ходу», коли кожен день життя доводиться підлаштовувати під воєнні зведення та непередбачувані події на фронті.

На нашу думку, неможливо розглядати успішність студента без аналізу його академічної мотивації та емоційного інтелекту. Як слушно зауважує

Л. Я. Нечитайло [18], існує чіткий взаємозв'язок: риси особистості виконують характер мотивації, а сама вона згодом перетворюється на рису характеру, що допомагає вижити в соціумі. Ми глибоко переконані: ігнорувати прояви дезадаптації чи пасивності на заняттях було б помилкою, адже саме розвиток позитивних мотивів є фундаментом стійкості в умовах прифронтового міста.

Окремої уваги заслуговують свіжі розвідки щодо студентів Харкова [41]. Авторами встановлено, що успіх адаптації в таких екстремальних умовах тримається на трьох китах: життєстійкості, мотиваційній структурі та вмінні обирати правильні копінг-стратегії. На наш погляд, те, що молодь обирає активні стратегії самозміни та трансформації дискомфортного середовища, свідчить про високий рівень інтернальності.

Водночас ми бачимо й негативні тренди – загострення конфліктів у групах та з викладачами. На нашу думку, збереження ментального здоров'я у прифронтовому Харкові вимагає від студента не просто гнучкості, а здатності буквально «проростати» крізь кризу, знаходячи нові сенси діяльності там, де інші бачать лише глухий кут. Сучасна психологія, як ми бачимо, дедалі частіше апелює до цих тонких матерій, усвідомлюючи: стійкість у Харкові – це живий, пульсуючий фундамент людської продуктивності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

1. Провівши теоретичний аналіз феномену життєстійкості, ми прийшли до розуміння її як складного, багатовимірного конструкта. Це не просто психологічна риса, а цілісна система, що інтегрує ресурси біосфери, психосфери та ноосфери людини. На наш погляд, сучасна наука вже давно вийшла за межі класичної моделі «hardiness» С. Кобаси. Сьогодні до тріади «залученість–контроль–виклик» ми маємо обов'язково додавати соціокультурний контекст. Життєстійкість тепер постає не як пасивне пристосування, а як здатність особистості перетворювати енергію глибокої кризи на паливо для власної життєтворчості.

2. Саме в життєтворчих здібностях ми вбачаємо той операційний фундамент,

на якому фактично й тримається стійкість людини. Якщо студент опиняється в екстремальних умовах, його успіх прямо визначається готовністю до «продуктивного самобудування». У подібному ракурсі будь-які життєві катастрофи трансформуються: вони вже не сприймаються як фатальний тупик, а стають матеріалом для розбудови власного, авторського проєкту майбутнього. Власне, високий рівень стійкості – це завжди про внутрішню автономію, певну творчу спонтанність та безумовну відкритість до будь-якого досвіду, яким би складним він не був.

3. Студентський вік ми визначаємо як період особливої вразливості. Це час великих переміщень, зміни соціального статусу та різкого стрибка особистої відповідальності. Різкий перехід від опіки школи до «небезпечної» свободи університету часто провокує внутрішні конфлікти та дефіцит часу. У цій системі координат життєстійкість стає тим базовим ресурсом, який допомагає молодій людині залатати розрив між своїми очікуваннями та жорсткою реальністю, не втрачаючи при цьому ефективності в навчанні.

4. Ми схильні вважати, що саме соціокультурний простір прифронтового мегаполіса стає тим вирішальним горнилом, де життєстійкість особистості буквально перепплавляється під тиском нових реалій. Харків – із його унікальним статусом «міста-фортеці» – фактично висуває безкомпромісні вимоги; тут молода людина змушена опанувати навички миттєвої адаптації, існуючи в гранично стислому часовому режимі «тут-і-зараз». Наше бачення ситуації підтверджує, що цей багаторівневий процес спирається на три засадничі вектори – емоційну компетентність, стійку академічну мотивацію та здатність до граничної концентрації на поточному моменті. Саме через реалізацію активних стратегій, що спрямовані на перетворення ворожого середовища під власні екзистенційні запити, людина віднайде, мабуть, єдиний дієвий спосіб вберегти ментальну цілісність у вогні війни.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ЗВО В УМОВАХ ПРИФРОНТОВОГО МЕГАПОЛІСА

2.1. Організація та процедура дослідження

Основна ідея нашого пошуку полягала у спробі проаналізувати, як саме переплітаються життєстійкість, параметри добробуту та копінг-механізми у студентської молоді. Ми вивчали тих, чиє життя та навчання сьогодні диктуються умовами перебування у прифронтовому просторі великого міста.

Збір даних ми організували, спираючись на базу Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». Вибір закладу – не випадковий, а продиктований його перебуванням у Харкові. Оскільки це місто з самого початку вторгнення живе в ритмі постійних обстрілів, виникає той особливий соціально-психологічний фон, де ресурси особистості стають очевидними. Саме такі умови дозволили нам детально розглянути, як студент адаптується до життя в кризовій реальності та які внутрішні сили він для цього мобілізує.

Діагностику ми провели паралельно з переддипломною практикою. Весняний семестр виявився найбільш вдалим періодом, адже здобувачі НТУ «ХПІ» були залучені до навчання, що дозволило сформувати групу респондентів без організаційних перешкод.

Характеристика вибірки. Участь в опитуванні взяли 42 особи. Це другокурсники різних технічних напрямів НТУ «ХПІ» (здобувачі денної форми навчання).

Групу ми формували, використовуючи випадковий (рандомізований) вибір. Ці студенти є прикладом молоді, що поєднує навчання у технічному університеті з життям під загрозою. Їхній побут супроводжується не лише небезпекою, а й дефіцитом ресурсів (через удари по енергосистемі та відключення світла) і відчуттям непевності в майбутньому.

Окремим чинником аналізу ми зробили територіальне розміщення учасників станом на травень 2026 року (Рис. 2.1).

1. Ваше поточне місце перебування:

42 відповіді

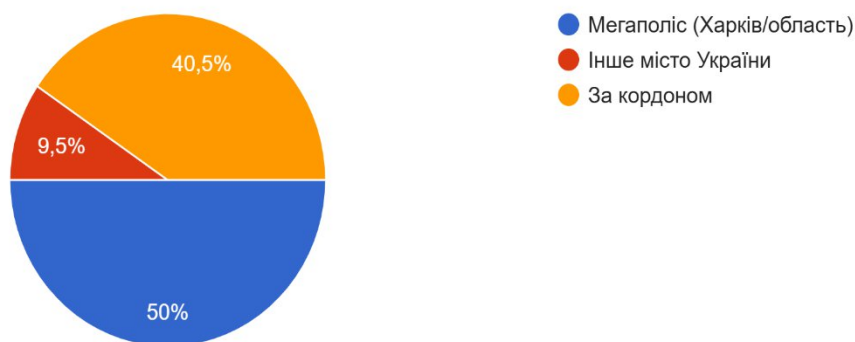


Рис. 2.1. Територіальний розподіл вибірки дослідження на момент опитування (травень 2026 р.) (за даними імплементації авторської Google Form серед респондентів).

Як видно з Рис. 2.1, половина вибірки на момент опитування постійно перебувала у м. Харків та прилеглих районах області. Ці респонденти знаходяться під безпосереднім впливом чинників воєнної загрози та обмежень прифронтового життя. Це ті, хто щодня чує сирени, вибухи, що лунають, бачить «прильоти» та їх наслідки тощо і водночас намагається за цих обставин продовжувати вчитися.

40,50% здобувачів на момент опитування тимчасово перебували за кордоном. При цьому вони дистанційно навчаються у ЗВО, відтак, мають постійну комунікацію з університетською спільнотою. Тож, це ті, хто знаходяться у безпеці, віддаленості від фронтової країни, але при цьому не втрачають зв'язок ані з нею, ані з прифронтовим містом, бо вони продовжують вчитися онлайн, можуть переживати за рідних, друзів тощо, які залишаються у прифронтовому місті, і водночас шукають своє місце в новій країні.

Менше ніж 10% опитаних перебувають в інших регіонах України.

Такий склад вибірки з фактичним розподілом навпіл: підгрупа прифронтова і підгрупа віддаленого від фронту перебування дозволяє нам у результаті діагностування і порівнянь виявити стратегії адаптації тих, хто залишається в епіцентрі подій, і тих, хто долає виклики вимушеної міграції. Цей географічний розподіл респондентів на момент опитування може поставати ключовим чинником для розуміння соціально-психологічного контексту життєдіяльності особистості здобувача українського технічного ЗВО. Означене дозволяє нам зробити спробу проаналізувати життєдіяльність з позиції її розуміння як динамічного конструкта, який своєрідно проявляється як в умовах безпосередньої фізичної небезпеки внаслідок близькості фронту, так і в умовах адаптації до життя в еміграції або ж внутрішнього переміщення.

Склад вибірки дозволяє реалізувати спробу віднайти відповідь на питання як війна «гартує» або ж виснажує українську студентську молодь.

Відповідно до логіки проєктування нашу роботу було структуровано і розподілено на ряд етапів.

Першим етапом постав підготовчий, на якому було виконано ряд завдань, які допомогли здійснити емпіричне вивчення. Так, було сформовано діагностичний комплекс методик. Було прийнято рішення сформувати такий методичний пакет, який дозволив би освітити проблему з різних сторін, а саме: внутрішній «стрижень» здобувача (його життєстійкість), його загальний стан (його добробут), дії, якими він себе «рятує» (копінги). Для того, щоб інтерпретувати результати тестів через призму реальних обставин життя було прийнято рішення розробити й імплементувати авторську анкету «Оцінка соціально-психологічного контексту життя студента». Після створення діагностичного комплексу, враховуючи обставини, було прийнято рішення перенести його у цифровий формат і розробити для цього відповідну авторську Google Form. Це дозволило забезпечити технічні можливості для одночасного охоплення респондентів, які перебувають в Харкові / області, інших регіонах України, або ж за кордоном.

Обрання саме такого формату взаємодії з респондентами гарантувало нам необхідну конфіденційність, а також розв'язало питання дистанційності та організаційної зручності.

Безпосередній емпіричний зріз (другий етап) припав на період проходження студентами переддипломної практики. Наше ключове завдання тут зводилося до фіксації психологічного стану молоді станом на весну 2026 року – тобто ми прагнули схопити актуальний зріз «тут і зараз», зважаючи на реальні, а не змодельовані обставини їхнього життя.

Перехід до третього, аналітичного кроку, потребував здійснення ретельної математико-статистичної обробки. Завдяки цьому масиви сирих показників вдалося систематизувати.

Фінальне узагальнення отриманих даних ми винесли на четвертий – інтерпретаційний – рівень. Глибоке осмислення виявлених тенденцій сформувало надійне підґрунтя для практичної стадії нашої роботи, яка якраз і передбачає розробку психоедукаційного продукту (цей блок буде детально розкрито у Розділі 3).

Ми вважаємо, що саме така покрокова архітектура дослідження є запорукою валідності результатів, гарантуючи їхню повну відповідність засадам наукового пошуку в межах обраної кваліфікаційної тематики.

2.2. Обґрунтування комплексу психодіагностичних методик

Як було визначено у п. 2.1, для реалізації поставленої мети нами було сформовано відповідний методичний комплекс емпіричного дослідження.

Головна його мета – визначити взаємозв'язки між внутрішніми ресурсами особистості здобувача технічного ЗВО та зовнішніми новітніми обставинами українських реалій, які відображені у викликах воєнного періоду.

До складу комплексу увійшли наступні психодіагностичні інструменти:

1. Авторська анкета «Оцінка соціально-психологічного контексту життя студента» (К. А. Мосієнко, 2026).

2. Українська адаптація короткої версії тесту життєстійкості «Test of hardiness» (В. О. Олефір, М. А. Кузнєцов, А. В. Павлова, 2013) [22].

3. Українська адаптація опитувальника «Brief-COPE» (Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023) [28].

4. Українська адаптація опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (Ryff Scales of Psychological Well-Being, PWB) (С. В. Карсканова, 2011) [11].

1. Авторська анкета «Оцінка соціально-психологічного контексту життя студента» (К. А. Мосієнко, 2026).

Її розробка була обумовлена необхідністю врахування специфічних умов, в яких перебувають здобувачі Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» навесні 2026 р. Анкета побудована за блоковим принципом.

Блок 1 включає питання географії та безпекового контексту («Ваше поточне місце перебування»; «Оцініть рівень Вашої фізичної безпеки за останній місяць (від 1 до 5)» тощо).

Блок 2 акумулює питання щодо особливостей навчання і побуту здобувачів в умовах прифронтового міста (наприклад, «Які чинники найбільше заважають вашому навчанню?»).

Блок 3 позначає емоційні ресурси й самопочуття за даними самозвітів здобувачів. Так у блоці передбачено запитання «Яке емоційне забарвлення має Ваш типовий день?»).

Блок 4 позначає особливості використання копінг-стратегій і підтримки. І є значущим для виконання практичного етапу емпіричного дослідження, виконаного у кваліфікаційній роботі, який передбачав розробку психоедукаційного продукту і буде представлений, як вже було зазначено у Розділі 3.

До його складу входили питання за типом: «Які форми психологічного супроводу від ЗВО були б для Вас зручними?».

Перш ніж аналізувати кожен із залучених нами стандартизованих тестів,

необхідно наголосити: ми свідомо зробили ставку на українські адаптації відомих закордонних методик. Таке рішення диктувалося передусім потребою витримати конструктну валідність усього емпіричного блоку. Це дозволило нам не просто уникнути типових викривлень через мовні бар'єри, а й нівелювати суто культурні розбіжності у тому, як саме респонденти зчитують сенс запитань. Саме завдяки такому підходу ми й змогли зрештою отримати справді точні показники за кожним параметром.

2. Українська адаптація короткої версії опитувальника життєстійкості «Test of hardiness» (В. О. Олефір, М. А. Кузнецов, А. В. Павлова, 2013).

До складу цієї версії увійшли 15 пунктів, відібраних розробниками внаслідок багатоступеневої статистичної апробації. Прикметно, що фундаментальною базою для перевірки інструменту стала вибірка з понад 500 харківських студентів. Власне, поява цієї стислої модифікації була продиктована гострою нестачею надійних, але водночас компактних україномовних інструментів, що повністю задовольняли б суворі психометричні критерії. З огляду на це, залучення саме харківської стандартизації дає нам впевненість у високій надійності отриманих зрізів.

Конструкт тесту передбачає розрахунок показників за такими чотирма шкалами:

- Залученість.
- Контроль.
- Прийняття ризику.
- Життєстійкість.

3. Українська адаптація методики «Brief-COPE» (здійснена колективом у складі: Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023 р.).

Звернення до цього опитувальника мало аналогічну мету – досягти максимальної релевантності зібраного емпіричного матеріалу до тих специфічних умов, у яких сьогодні формується особистість студента. Працюючи з вітчизняною версією інструменту, ми фактично зводимо до мінімуму ймовірну похибку вимірювання. Показово, що під час самої процедури стандартизації

автори «Brief–COPE» залучили майже 200 респондентів, причому середній вік цієї вибірки становив 23 роки – що ідеально накладається на загальний віковий профіль нашої студентської групи.

Виконаний розробниками процедури адаптації статистичний аналіз дозволив підтвердити достатньо високу внутрішню валідність і надійність розробленої версії.

Підсумкова українська версія складається з 28 запитань, які дозволяють визначити:

- 1) Копінг, сфокусований на проблемі.
- 2) Копінг, сфокусований на емоціях.
- 3) Уникаючий копінг.

14 шкал методики надають інформацію про проблемно-орієнтовані копінги (рефреймінг, пошук інформації, планування тощо); емоційно-фокусовані реакції (прийняття, гумор, релігійність тощо); уникаючі моделі поведінки (наприклад, відволікання, поведінкове відсторонення тощо).

4. Українська адаптація опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (Ryff Scales of Psychological Well–Being, PWB) (С. В. Карсканова, 2011).

Ця версія класичної методики також була нами ретельно перевірена на предмет валідності та психометричної надійності. Весь масив із 84 запитань ми згрупували таким чином, щоб отримати максимально розгорнуту та глибоку інтерпретацію зібраного матеріалу.

Які саме акценти ми розставляли, працюючи з цим інструментарієм? Першочергово нас зацікавило те, як саме в нинішніх – по-справжньому жорстких – реаліях молода людина долає свій непростий шлях до самоприйняття. Також ми прагнули зрозуміти: чи зберіг сучасний студент ту внутрішню автономію, що дозволяє цілком самостійно та, головне, свідомо формувати власну життєву траєкторію. Крізь призму отриманих відповідей ми прискіпливо вдивлялися в те, чи не втратило щоденне буття респондентів зв'язок із реальними змістовими цілями. До того ж нам було вкрай важливо зафіксувати наявність того самого

внутрішнього імпульсу до особистісного зростання, який часто гасне під тиском зовнішніх викликів. Окремий акцент ми зробили на здатності молоді опановувати своє середовище (йдеться про їхню щоденну компетентність), а також на їхньому вмінні – попри все – плекати щирі й по-справжньому довірчі взаємини з людьми, що їх оточують.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Власний аналіз отриманих нами результатів ми розпочали з того, що детально розглянули соціально-психологічне тло, у якому зараз перебувають другокурсники НТУ «ХП» (різні технічні напрями). Аби наше бачення цього контексту було справді об'єктивним, ми спиралися на дані авторської анкети (К. А. Мосієнко, 2026), яку розробляли саме під потреби вивчення життєвого простору студента. Такий крок дав змогу безпосередньо зафіксувати ті реальні умови, у яких зараз минає їхнє навчання та звичайний побут.

Якщо звернутися до зібраних нами цифр (їх наочно ілюструє Рис. 2.1), то варто зауважити: рівно половина опитаних (50%) на момент дослідження фізично знаходилася у прифронтовому Харкові чи області. Решта ж голосів розподілилася наступним чином: 40,50% наразі перебувають за кордоном, а ще 9,50% виїхали до інших українських регіонів. Тож ми мусимо констатувати, що одна частина респондентів щодня стикається із жорстким ритмом життя прифронтової зони, тоді як інша – вимушена долати складний шлях адаптації, зумовлений міграційними процесами.

Водночас наше вивчення того, як студенти суб'єктивно оцінюють рівень своєї безпеки, принесло досить тривожні результати. Як свідчить статистика на Рис. 2.2, ця базова потреба особистості знаходить свій повний прояв лише у 28,60% опитаних нами осіб.

Ще 23,80% опитаних відзначають у себе рівень високої безпеки.

2. Оцініть рівень вашої фізичної безпеки за останній місяць (1 – постійна загроза, 5 – повна безпека)

42 відповіді

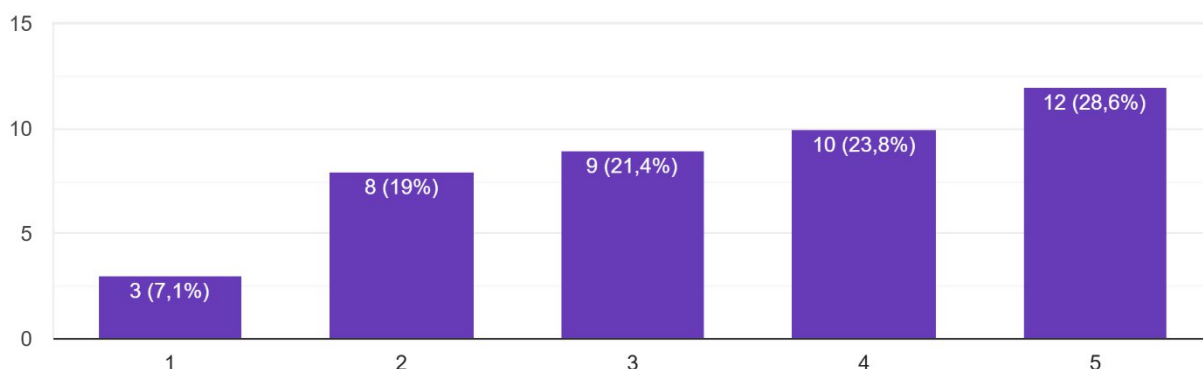


Рис. 2.2. Оцінка рівня фізичної безпеки здобувачами (за даними імплементації авторської Google Form)

21,40% опитаних оцінюють свою безпеку як середню. Позначення загрози як такої, яка проявлена на помірному рівні, може вказувати або ж на звикання до небезпеки або ж на перебування в районах з періодичною, але не постійною загрозою.

Натомість 26,1% опитаних вказують, що вони знаходяться у зоні постійної або високої загрози (за 5-ти бальною шкалою здобувачі фіксували 1 та 2 бали, що відповідає високим рівням небезпеки).

Відтак майже більше чверті вибірки здобувачів функціонують у стані хронічної нестачі безпеки. Вважаємо, що це є потужним психотравмуючим чинником.

Таким чином, відчуття безпеки у здобувачів майже полярне. Вибірка наче розколюється на тих, хто перебуває в умовному спокою і безпеці й тих, хто відчуває, що знаходиться в постійній небезпеці. Це наче два «різні світи».

Аналізуючи феномен «втоми від небезпеки», який проявляється у тому, що людина може адаптуватися і звикнути до постійних сирен, вибухів та інших проявів особливостей війни, за даними анкетування визначаємо, що 50,00%

опитаних підтверджують, що мають суб'єктивне відчуття звикання до того, до чого здається не можливо звикнути – до постійної воєнної загрози (Рис. 2.3). Така незвична адаптація до небезпеки сформувалась у наслідок зсуву гострої стресової реакції втому, оскільки повномасштабне вторгнення триває вже понад 4 роки, дозволяє людині продовжувати свою постійну життєдіяльність.

3. Чи відчуваєте ви «втому від небезпеки» (звикання до обстрілів/тривоги)?

42 відповіді

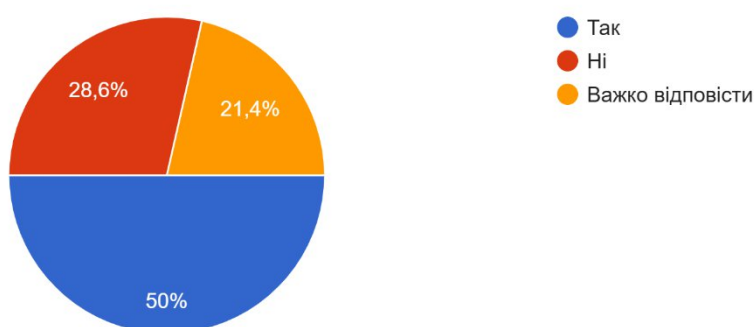


Рис. 2.3. Оцінка рівня «втому від небезпеки» здобувачами (за даними імплементації авторської Google Form)

Водночас, 28,60% респондентів надали на це питання негативну відповідь. Це може означати, що їх психіка знаходиться на рівні «постійної готовності». Цим здобувачам, вірогідно, притаманний високий рівень тривожності. Для них війна – це не просто фоновий «шум». З іншого боку, можливим може бути й інше пояснення. У разі, якщо ці здобувачі на момент опитування перебувають за кордоном, то їм нема до чого звикати, їх середовище стабільне, безпечне.

Водночас студентство у відповіді на це питання відображає й інший варіант. 21,40% опитаних, які обрали середню відповідь «важко відповісти» презентують відсоток молоді, який перебуває в амбівалентному стані. За ним може стояти плинність станів (сьогодні вибухи, тож я відчуваю страх, в мене трясуться руки, а завтра – «спокійно», бо лунають лише сирени, а вибухи

відсутні) або ж емоційне оніміння через виснаженість молодого людини настільки, що їй важко розпізнати власні відчуття (вона не знає чи вона втомилася, чи звикла тощо).

Окремо варто зауважити: ми припускаємо, що в цей конкретний момент респонденти перебувають у стані активної адаптації. Саме тому гострі, яскраві реакції вже встигли згаснути, проте етап цілковитої емоційної байдужості ще не став панівним.

Роботу з Блоком 2 нашої анкети ми розпочали саме з аналізу тих деструктивних факторів, які, на переконання самих студентів, найбільше перешкоджають ефективності навчання під час війни (ці дані унаочнює Рис. 2.4).

4. Які чинники найбільше заважають вашому навчанню? (можна декілька)

40 відповідей

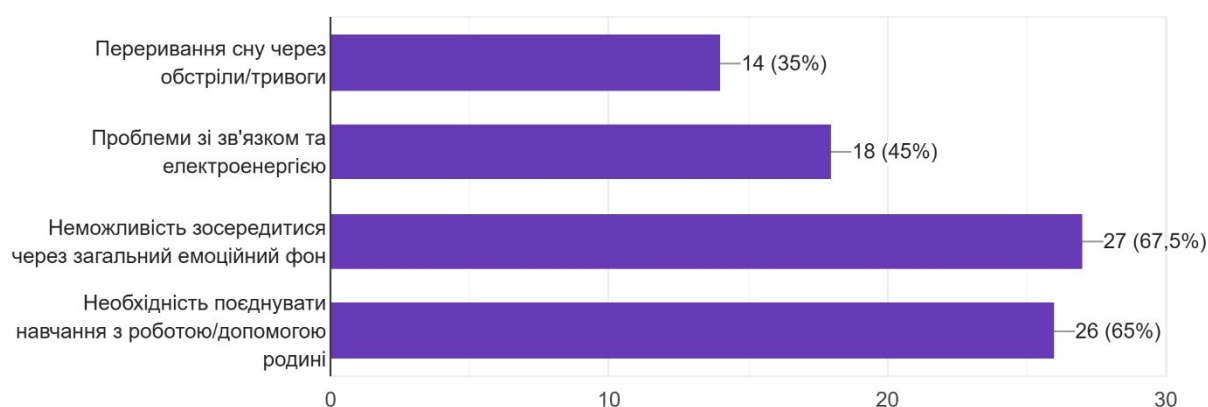


Рис. 2.4. Оцінка чинників, що стають на заваді ефективності освітнього процесу в умовах воєнного стану (згідно з опитуванням здобувачів через авторську Google Form)

Як демонструють дані на Рис. 2.4, найбільш критичною проблемою (67,50%) студенти називають власну емоційну виснаженість. Мусимо констатувати, що когнітивна сфера молоді зараз перебуває під потужним тиском хронічного стресу. Саме цей пригнічений емоційний фон стає серйозним бар'єром для засвоєння знань, навіть якщо технічно дистанційне навчання

організоване цілком комфортно. Ці дані узгоджуються з думками авторів про специфіку віддаленого навчання в умовах воєнного стану та цифровізації освіти, виклики адаптації молоді до освітнього процесу під час війни [4, 1, 6, 7, 13].

Ще одним болючим наслідком війни стало те, що студенти змушені передчасно приміряти на себе «дорослі» ролі. Вони беруть відповідальність за виживання – як власне, так і своїх родин. Тож не дивно, що наступним вагомим деструктивним фактором здобувачі визначили потребу поєднувати навчання з роботою чи активною допомогою родині.

Що стосується суто побутових труднощів, то перебої зі зв'язком та електроенергією (45%), а також постійне переривання сну через нічні обстріли чи тривоги (35%) залишаються актуальними перепонами. Втім, варто зауважити: за своїм відсотковим вираженням ця група технічних проблем все ж поступається глибинним психологічним чинникам, які ми описали вище.

Проте, як видно з отриманих результатів, достатньо проявленими постають всі чотири групи, що дозволяє припустити прояв у здобувачів подвійного виснаження технічного і фізичного.

Дані щодо суб'єктивної оцінки динаміки академічної мотивації студентів за останній рік під впливом воєнних чинників (Рис. 2.5) показують складність адаптаційних процесів у мотиваційній сфері особистості.

Найбільша частка опитаних (34,10%) повідомила про хвилеподібний процес змін. Ці коливання можуть визначатися як зовнішніми обставинами (запровадження графіків аварійних відключень електромереж, частота обстрілів тощо) та внутрішнього емоційного стану, про який ми раніше говорили. Тож, це може вказувати на стан постійної мобілізації, що дуже сильно виснажує особистість здобувача.

Збереження стійкості мотивації демонструють 31,70% опитаних. 19,50% опитаних відзначають навіть збільшення мотивації.

Відтак, 51,20% опитаних демонструють високий рівень особистісної життєстійкості й залученості. Навчання тут постає не лише як обов'язок, а і як важливий ресурс для збереження «нормальності», відчуття контролю над

ЖИТТЯМ.

5. Як змінилася ваша академічна мотивація за останній рік?

41 відповідь

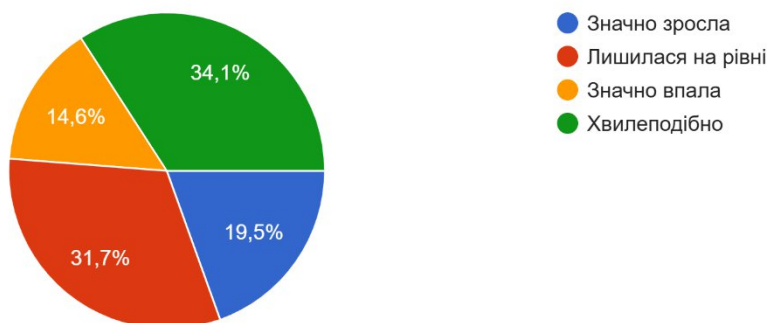


Рис. 2.5. Розподіл показників суб'єктивної оцінки динаміки академічної мотивації респондентів за останній рік (за даними імплементації авторської Google Form)

Що стосується тих 14,60% респондентів, чиє бажання вчитися помітно знизилося за минулий рік, то тут ми можемо припустити розвиток апатичних станів або ж симптомів вигорання. Це стає прямим наслідком виснажливого хронічного стресу, за якого в особистості просто вичерпуються ресурси, необхідні для підтримки звичної навчальної активності.

Здійснений аналіз мотиваційних змін чітко підсвічує, наскільки неоднорідними є адаптаційні реакції в студентському середовищі. Той факт, що у третини опитаних мотивація має хвилеподібний характер на фоні відносної стійкості інших, лише підтверджує: ми маємо й надалі прискіпливо вивчати життєстійкість. Саме вона виступає тим внутрішнім інструментом, який дозволяє молоді зберігати потяг до саморозвитку навіть у пікові моменти кризи.

На нашу думку, одним із найважливіших зовнішніх джерел такої життєстійкості є включеність людини у систему міцних соціальних контактів –

передусім відчуття реальної підтримки від значущого кола людей. Для сучасного студента такими є зв'язки всередині академічної спільноти.

Розгляд того, як самі студенти оцінюють рівень допомоги та підтримки від університету (Рис. 2.6), дозволяє побачити загалом сприятливу тенденцію.

6. Чи відчуваєте ви підтримку від університетської спільноти (викладачів та одногрупників)?
40 відповідей

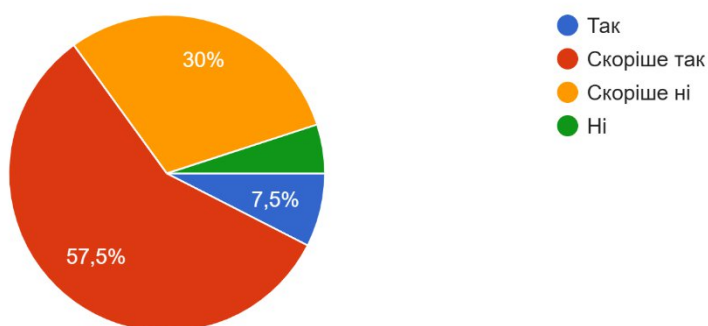


Рис. 2.6. Розподіл показників суб'єктивного відчуття підтримки респондентів від університетської спільноти (викладачів та одногрупників).

Ліва частина учасників дослідження (а це 65%) певною мірою відчувають плече академічної родини (йдеться про суму варіантів «Так» – 7,5% та «Скоріше так» – 57,5%). Такі дані підказують нам: університетське поле досі сприймається студентами як зона стабільності та своєрідний «безпечний прихисток», попри всі складнощі дистанційного формату та воєнного стану.

Разом з тим, понад третина опитаних демонструє певний вакуум у соціальних контактах. Вірогідно, це спричинено фізичною роз'єднаністю через переїзди або ж високим рівнем особистого напруження, що блокує нормальну комунікацію.

Ми припускаємо, що домінування «скоріше позитивної» оцінки (57,5%) над однозначним «Так» (лише 7,5%) свідчить про наступне: соціальна допомога хоч і доступна, проте вона не завжди досягає тієї інтенсивності, якої насправді

потребують здобувачі.

Діагностика емоційного стану (Блок 3 анкети) дозволила нам окреслити специфічний психоемоційний «портрет виживання», що формується в особистості під тривалим впливом воєнних загроз (Рис. 2.7).

7. Яке емоційне забарвлення має ваш типовий день?

40 відповідей

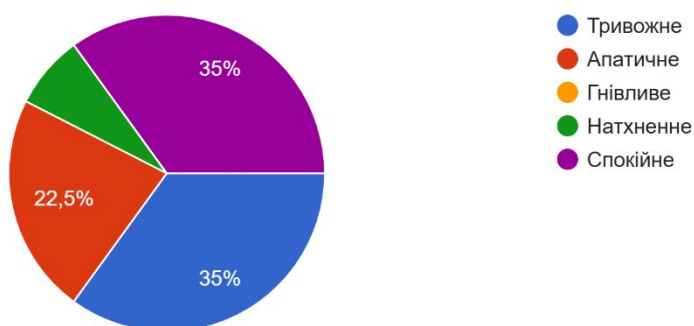


Рис. 2.7. Розподіл показників суб'єктивного оцінювання емоційного забарвлення типового дня респондентів

Вибірка фактично розкололася на два рівних табори – «тривожних» та «спокійних» (по 35% відповідно). Така полярність свідчить про те, що адаптаційні ресурси студентів працюють у різних режимах. Якщо для першої групи характерна гіпермобілізація та перебування в «режимі очікування загрози», то для другої групи «спокій», імовірно, є формою виробленої резистентності або результатом емоційного дистанціювання від зовнішніх подразників.

Особливу увагу привертає показник апатичних станів (22,5%). Це можна трактувати як прояв «захисного гальмування» або початкові ознаки емоційної депривації. Коли психіка вичерпує ліміт на активне реагування, вона переходить у режим енергоощадження. Ми вважаємо, що це для освітнього процесу є найбільш критичним фактором, оскільки апатія блокує пізнавальний інтерес.

Лише 7,5% респондентів здатні відчувати натхнення. Це підтверджує

гіпотезу про те, що в умовах хронічного стресу «надлишкова» енергія, необхідна для творчості та глибокого інтелектуального занурення, стає першою жертвою адаптації. Психіка спрямована на виживання відмовляється від складних емоційних конструктів.

Одним із найпотужніших стресорів, що виснажує адаптаційний ресурс особистості, є хронічна неможливість прогнозування власного життя. Результати дослідження цього стану (Рис. 2.8) демонструють критичний рівень деформації часової перспективи у студентів.

8. Як часто ви стикаєтесь із «невизначеністю майбутнього»?

41 відповідь

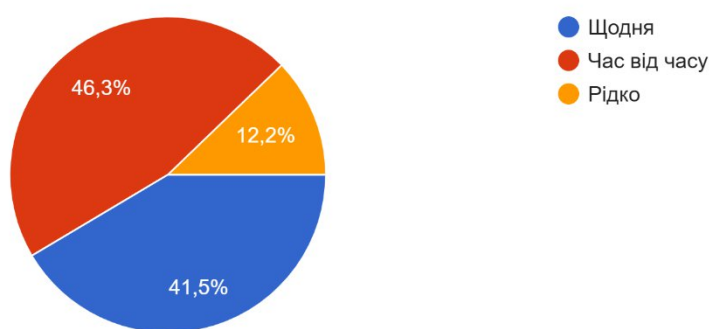


Рис. 2.8. Частота переживання стану «невизначеності майбутнього» у повсякденному житті студентів.

Майже половина вибірки перебуває в стані щоденного екзистенційного тиску. Це означає життя в режимі «короткого горизонту», коли людина не може планувати «навіть на тиждень». В такі моменти, підкреслимо, що її психіка перебуває в стані постійної готовності до катастрофи й це призводить до швидкого вигорання когнітивних функцій. Звичайно це може негативно позначатися на навчальній діяльності.

Лише незначна частина студентів відчуває впевненість у завтрашньому дні. Це може бути результатом як зовнішнього добробуту, пов'язаного з безпечним місцем перебування. З іншого боку, передбачаємо що це може бути і

проявом надпотужного внутрішнього ресурсу, який виражається у здатності зберігати цілісність навіть у хаосі.

У часи війни може проявлятися стан «провина вцілілого» або ірраціональне самобичування за «недостатню ефективність» у порівнянні з тими, хто перебуває на фронті чи у важчих обставинах (Рис. 2.9).

9. Чи відчуваєте ви провину (наприклад, «провину вцілілого»)?

41 відповідь

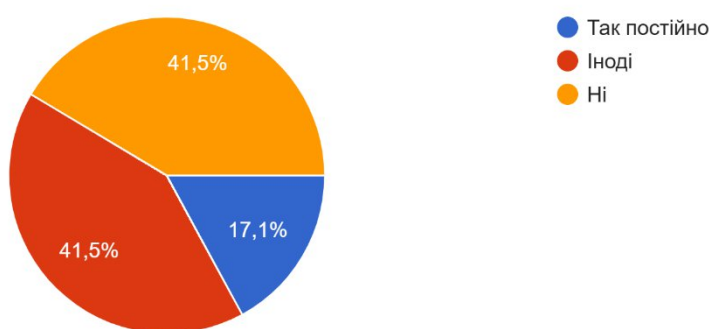


Рис. 2.9. Поширеність почуття провини у структурі переживань студентської молоді.

Результати опитування (Рис. 2.9) демонструють, що провина є сталим супутником життя для понад половини вибірки – 58,6%.

Токсичну провину відчувають 17,1% респондентів. Ця група респондентів, яка відчуває провину «постійно», перебуває в зоні високого ризику. Вважаємо, що це сигналізує про виражену деструктивну установку. Замість того щоб спрямовувати енергію на навчання, особистість витрачає її на внутрішнє самопокарання. Прояви постійної провини блокують право на відпочинок та радість, що може призвести до депресивних станів.

Ситуативну провину відчувають 41,5% студентів. Провина працює для них як «фоновий шум». Він активується під впливом новин чи порівняння себе з іншими. Вважаємо, що це може вказувати на високу емпатію, яка в цьому кейсі

не є плюсом, а швидше стає тягарем, заважаючи стабільній інтелектуальній діяльності, яка так необхідна для навчального процесу.

41,5% респондентів увійшли в групу з «психологічним імунітетом». Таким виразом ми хочемо підкреслити, що вважаємо цих студентів такими, що мають ознаки здорових кордонів та високої життєстійкості. Ці студенти, імовірно, краще диференціюють зони своєї відповідальності.

Вважаємо, що середовище впливає на емоційний стан студентів. Розподіл груп за географічним фактором дозволив проаналізувати емоційний стан студентів залежно від місця перебування (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Порівняльний аналіз емоційного стану студентів залежно від місця перебування (у %)

Емоційний стан	Харків/область	За кордоном	Інше місто України
Тривожне	42,9%	30,8%	25,0%
Спокійне	33,3%	53,8%	0%
Апатичне	19,0%	0%	75,0%
Натхненне	4,8%	15,4%	0%

Як видно з Табл. 2.1, майже 43% містян прифронтового мегаполіса живуть у стані постійної напруги. Коли щодня є ризик обстрілів, то психіці важко розслабитися. При цьому навіть за таких умов 33% студентів тримають рівновагу. Ми вважаємо, що це – справжня «незламна» життєстійкість.

За кордоном ситуація інша. 53,8% студентів, які наразі перебувають там почуваються спокійно. Базова потреба в безпеці задоволена і дає ресурс для натхнення, якого тут утричі більше, ніж у студентів, які проживають у Харкові. При цьому в цій групі зовсім немає апатії. Вважаємо, що це відбувається тому, що молода людина має сили діяти, коли їй не треба щосекунди виживати.

У 75% студентів ВПО показник апатії вражає. Підкреслимо, що це стан «вимкненості». Люди вже не тривожаться. Проте здобувачі можуть просто бути

виснажені переїздами та невизначеністю.

Ми бачимо, що життєстійкість студентів прифронтового мегаполіса витрачається на боротьбу з тривогою. В той час як у студентів за кордоном вона витрачається на адаптацію та розвиток.

На наш погляд, саме студенти-ВПО всередині країни потребують найбільшої уваги. Як видно з даних таблиці їхній внутрішній ресурс зараз майже на нулі.

Осмилюємо невизначеність майбутнього як ключовий деструктивний фактор, що виснажує життєстійкість студента. Порівняння груп за географічним фактором показало нам як безпека середовища впливає на здатність студента бачити власну перспективу (Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Частота переживання невизначеності майбутнього залежно від місця перебування студента (у %)

Місце перебування	Щодня	Час від часу	Рідко
Харків/область	33,3%	47,6%	19,1%
За кордоном	43,8%	50,0%	6,2%
Інше місто України	75,0%	25,0%	0%

Попри постійну небезпеку, щоденну невизначеність відчуває лише третина студентів прифронтового мегаполіса. У закордонній групі щоденна невизначеність складає вже 43,8%. За кордоном «невизначеність» інша. Це не про обстріли, а про соціальний статус, термін дії документів та туманні кар'єрні перспективи в чужій країні. Тобто актуалізується стрес від невідомості майбутнього.

Як видно з Табл. 2.2, найвищий тиск невизначеності відчувають студенти-переселенці всередині України.

Порівняльний аналіз поширеності почуття провини залежно від локації

(Таблиця 2.3) демонструє, як дистанція від війни парадоксально впливає на цей стан. У харківській групі ми бачимо найвищий показник ситуативної провини. Студенти, які щодня перебувають під загрозою, парадоксально «іноді» звинувачують себе, проте лише 14,3% відчують провину постійно, що, на наш погляд, вказує на здорову адаптацію до реальності.

Таблиця 2.3

Розподіл показників відчуття провини залежно від місця перебування (у %)

Місце перебування	Іноді	Ні	Так постійно
Харків/область	61,9%	23,8%	14,3%
За кордоном	25,0%	62,5%	12,5%
Інше місто України	0%	50,0%	50,0%

Закордонна група має найвищий показник відсутності провини – 62,5%. Відстань та безпека допомогли більшості студентів вибудувати психологічні кордони та сфокусуватися на власному житті, а от результати групи ВПО викликають, на наш погляд, найбільше занепокоєння, бо кожен другий відчуває провину постійно. Тож, це класичний прояв «провини вцілілого».

Зіставляючи ментальні профілі наших респондентів, ми вирішили подивитися, як на них впливає суто територіальний фактор (усі розрахунки ми винесли окремо в Табл. 2.4).

Те, що ми побачили, дає підстави для серйозних роздумів. З одного боку, цілком природно, що студенти, які виїхали за межі країни та перебувають у безпеці, демонструють дещо вищий запас загальної життєстійкості. Але з іншого – ми зафіксували справжній феномен щодо шкали «Прийняття ризику».

Варто лише поглянути на цифри: у тих молодих людей, які залишаються в Харкові, цей показник виявився практично вдвічі вищим порівняно з мігрантами (8,48 бала проти 5,12 відповідно).

На наш погляд, така різюча відмінність вказує на формування у харків'ян особливої психологічної готовності діяти та приймати рішення навіть за умов тотальної невизначеності.

Це вказує на те, що студенти у прифронтовому місті не бояться ризикувати, бо сам факт проживання у прифронтовому місті – це щоденний ризик. Вони готові діяти в умовах невідомості. Ті, хто в безпеці, за кордоном, навпаки, стали обережнішими.

Ми визначаємо феномен «незламних» харків'ян. У цих студентів найнижчий показник залученості (8,95), але найвищий показник ризик (8,48). Студенти в Харкові не відчують стабільності (залученості), але «виїжджають» на чистому драйві та готовності до небезпеки.

Таблиця 2.4

Середній бал за показниками української адаптації короткої версії тесту життєстійкості «Test of hardiness» у групах досліджуваних

Місце перебування	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Харків/область	8,95	8,24	8,48	25,66
За кордоном	10,84	9,24	5,12	29,00
Інше місто України	9,25	8,25	7,25	24,75

У ВПО, як видно з Табл. 2.4 цей показник також перевищує показник у підгрупі тих студентів, які перебувають за кордоном. При цьому є меншим, ніж у «незламних» харків'ян.

Під час роботи з результатами за методикою К. Ріфф ми виявили доволі очікувану, але водночас тривожну тенденцію. Виявилося, що інтегральний рівень благополуччя є відчутно нижчим саме у тих студентів, які залишаються в Харкові (їхній показник – 320,09), тоді як у мігрантів він сягає 341,88 бала. Найбільш відчутну різницю ми зафіксували за параметром «Самоприйняття», де харків'яни мають 49,33 проти 56,35 у тих, хто за кордоном. Схожа ситуація і з «Управлінням оточенням», де бали розподілилися як 49,95 проти 54,71

відповідно (усі ці співвідношення наочно подані на Рис. 2.10).

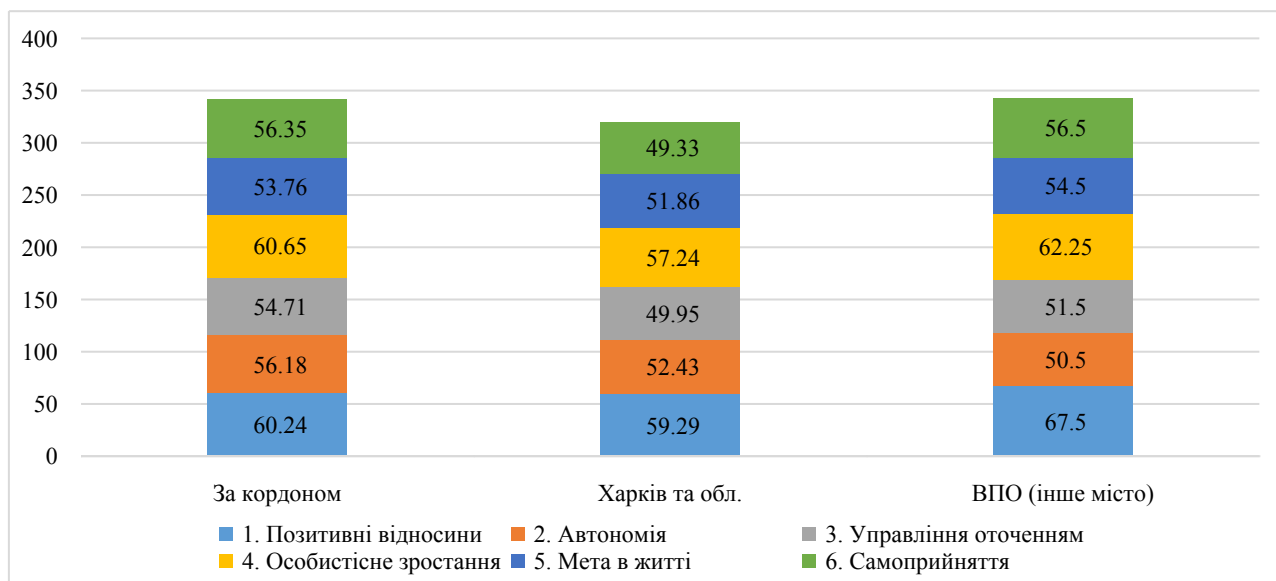


Рис. 2.10. Порівняльна характеристика параметрів психологічного благополуччя у різних групах студентів (за опитувальником К. Ріффа).

Такі дані чітко підтверджують: щоденне життя під прицілом у прифронтовому місті фактично блокує можливість молоді контролювати свій простір та відчувати стабільність у звичних справах.

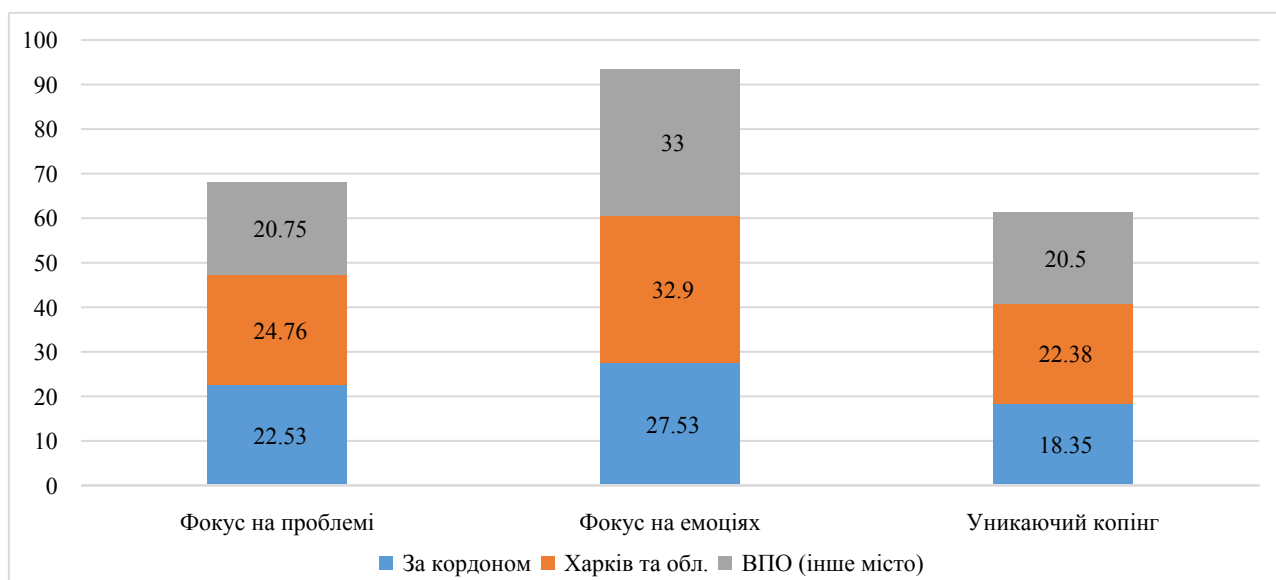


Рис. 2.11. Середні значення за методикою «Brief-COPE» (порівняльний аналіз стратегій подолання стресу).

Проте ми зафіксували й один парадокс: група ВПО отримала аномально високий бал за шкалою «Позитивні відносини» (67,50). Видно, що саме міцні соціальні контакти стають для них тією опорою, яка допомагає адаптуватися після переїзду всередині країни.

Завершальним кроком нашого дослідження стала математична перевірка того, наскільки життєстійкість справді «працює» як захисний механізм. Для цього ми застосували метод рангової кореляції r_s Спірмена. Ми обрали саме цей статистичний інструмент, зважаючи на неоднорідність вибірки та потребу зафіксувати стійкий зв'язок між внутрішньою міцністю людини та її самопочуттям. Наші розрахунки повністю підтвердили висунуту гіпотезу: показник «Життєстійкість» має пряму кореляцію із «Інтегральним благополуччям» ($r_s = 0,42$ при $p < 0,05$). Це дає нам повне право стверджувати, що вищий рівень життєстійкості дозволяє студентам почуватися значно краще, попри всі жахи війни (Табл. 2.5).

Привертає увагу той факт, що лише дві шкали – «Самоприйняття» та «Мета в житті» – виявилися справді універсальними, оскільки вони корелюють абсолютно з усіма складовими життєстійкості. З цього ми можемо зробити принциповий висновок: сьогодняшня витривалість студента-технаря у прифронтовому мегаполісі тримається на двох «китах». Це здатність не займатися самоїдством, а приймати себе, та вміння відшукати бодай крихту сенсу в тому, що чекає попереду.

Водночас ми зіткнулися з доволі парадоксальним науковим результатом. Виявилось, що між показниками життєстійкості та рівнем «Позитивних відносин з оточуючими» взагалі немає жодних статистично значущих зв'язків. Це справді несподівано, адже зазвичай підтримка близьких вважається ключовою.

Ми спостерігаємо специфічний феномен: у реаліях тривалого воєнного конфлікту внутрішня міцність молоді ніби «автономізується» від зовнішніх соціальних опор. Вона дедалі більше спирається на суто індивідуальні вольові зусилля. Наше бачення ситуації таке: здатність особистості «тримати удар» сьогодні живиться переважно «внутрішніми батарейками». Відтак, якість

міжособистісної взаємодії вже не грає тієї вирішальної ролі для збереження ментального здоров'я студентів, як це було у мирні часи.

Таблиця 2.5

Кореляційний зв'язок між показниками життестійкості та психологічного благополуччя студентів технічного ЗВО в умовах прифронтового мегаполіса (за Спірменом)

	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життестійкість
1. Позитивні відносини з оточуючими	0,179	-0,027	0,287	0,168
2. Автономія	0,329*	0,305*	0,304	0,339*
3. Управління оточенням	0,323*	0,294	0,470*	0,406*
4. Особистісне зростання	0,223	0,229	0,370*	0,286
5. Мета в житті	0,383*	0,428*	0,430*	0,438*
6. Самоприйняття	0,413*	0,347*	0,546*	0,488*
7. Загальний бал (Інтегральне благополуччя)	0,360*	0,292	0,481	0,418*

Примітка. * виділено статистично значущі коефіцієнти кореляції на рівні $p < 0,05$

Окремо зауважимо, що саме параметр «Прийняття ризику» продемонстрував найщільніші зв'язки з більшістю індикаторів благополуччя – передусім із самоприйняттям ($r_s = 0,54$ при $p < 0,05$) та здатністю керувати оточенням ($r_s = 0,47$ при $p < 0,05$). Це прямо вказує на те, що в умовах прифронтового життя саме відвага діяти в ситуації тотальної невідомості та

сприйняття небезпеки як виклику стає найбільш ефективним механізмом самозбереження.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Дані, що були отримані на емпіричному етапі, малюють досить строкату та неоднозначну картину трансформацій молодіжної психіки в умовах затяжної війни. Перше, що впадає в очі – це колосальний розрив у тому, як студенти відчують власну безпеку. Поки лише кожна четверта особа (26,1%) намагається якось утримувати ілюзію захищеності, рівно половина опитаних вже пройшла шлях до специфічного звикання. Ми схильні бачити в цій «втомі від небезпеки» не просто симптом, а саме вимушену форму адаптації, що дозволяє людині виживати в епіцентрі воєнних подій. Ми схильні трактувати таку «втому від небезпеки» як вимушену форму психічного пристосування до життя в зоні бойових дій. Це не просто цифри, а свідчення того, що психіка молоді перейшла в режим вимушеної нормалізації екстремальних умов, що неминуче веде до виснаження – саме його як головний бар'єр у навчанні зафіксували 67,5% здобувачів.

Особливої уваги заслуговує виявлена нами деформація часової перспективи особистості. Життя в умовах щоденного екзистенційного тиску змусило молодь перейти на стратегію короткого горизонту планування. Такий режим функціонування підсилюється високим рівнем токсичної провини, яка у 17,1% респондентів стала хронічною та фактично блокує можливість повноцінного відновлення. Це формує стан емоційного оніміння, особливо характерний для тих, хто пережив втрату дому.

Проте центральним результатом дослідження ми вважаємо парадокс прифронтової стійкості. Коли ми почали порівнювати групи між собою, то наштовхнулися на справжній парадокс адаптації. Виявилось, що ті студенти, які залишаються в Харкові, попри фактичну неможливість контролювати обставини, мають феноменальну тягу до ризику – 8,48 бала. Це майже в півтора

раза вище за цифри тих, хто виїхав у безпеку (5,12 бала). Саме тут ми бачимо прояв «активної незламності», де щоденний ризик перестає бути джерелом паніки й перетворюється на інструмент, що допомагає людині зберігати власну ідентичність та діяти.

На цьому фоні стан внутрішньо переміщених осіб виглядає тривожно, бо вони демонструють тотальний дефіцит енергії. Апатія на рівні 75% – це сигнал про те, що адаптаційні сили цієї групи студентів майже вичерпані. Якщо харків'ян небезпека мобілізує, то переселенці перебувають у лещатах вторинної травми, що робить їх критично вразливими й потребує зовсім інших підходів у психологічній допомозі.

Статистичний аналіз дозволив нам розкрити природу сучасної життєстійкості. Хоча вона й корелює з загальним благополуччям (0,42), ми не виявили її зв'язку з якістю соціальних відносин. Це ключовий момент нашої роботи: стійкість сучасного студента стала автономною. Вона живиться не ззовні, а через внутрішні батарейки особистості – самоприйняття (0,488) та здатність віднаходити життєві смисли (0,438) навіть у ситуації хаосу.

Отже, емпіричні дані підтверджують, що життєстійкість студентів технічного ЗВО у фронтівому місті трансформувалася з соціальної навички в індивідуальну стратегію виживання. Встановлені закономірності щодо прийняття ризику та автономності внутрішнього ресурсу стають фундаментом для розробки нашої корекційної програми, яку буде деталізовано в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування та концептуальні засади програми підтримки життєстійкості

Побудова системи психологічного супроводу для студентства технічного ЗВО в сучасних умовах неможлива без урахування тієї неоднозначної картини, яку ми зафіксували під час емпіричного вивчення (Розділ 2). Вважаємо значущим глибокий розрив сприйняття реальності здобувачами: поки лише 26,1% здобувачів утримують базове відчуття безпеки, рівно половина вибірки вже адаптувалася через механізм «втоми від небезпеки». Ми розглядаємо таку нормалізацію екстремальних умов як вимушений спосіб виживання, що, на жаль, неминуче призводить до виснаження, яке зафіксоване у 67,5% респондентів.

Такі емпіричні знахідки, як нам здається, цілком логічно пояснити крізь призму концепції «невизнання стресу». Так, важливим, на наш погляд, є аналіз виконаний у роботі В. Воронько, О. Резван [23], які визначають проблему так званого «невизнання стресу» у містян з прифронтових зон. Означена проблема проявляється у різних рисах (наприклад, зовнішня безтурботність або волонтерство понад межу можливостей), які утворюю маску, що приховує ігнорування власних психофізіологічних потреб.

Ми погоджуємося з думкою В. Воронько, О. Резван, що таке «непомічання» загрози чи хвороб (принцип «комусь зараз гірше») може призводити до соматизації стресу та порушень харчової поведінки. Окрему увагу в цьому контексті варто приділити аналізу факторів ризику емоційної дестабілізації, які можуть виникати навіть у фахівців допоміжних професій [15].

Вважаємо, що саме така особливість пояснює зафіксований нами критичний рівень емоційного виснаження серед студентства: молодь відсуває власне благополуччя на другий план, намагаючись зберегти звичний ритм життя або бути максимально корисними суспільству. Зазначені тенденції

підтверджують необхідність фахової підтримки всіх учасників освітнього процесу з урахуванням специфічних викликів воєнного часу [27].

Водночас спираючись на ідеї Н. Ушакової про те, що війна актуалізує справжні цінності та дає шанс змінити «гальма» в особистому розвитку [26], ми вбачаємо шлях до відновлення у роботі зі смислами. Це критично важливо для групи ВПО, де рівень апатії сягає 75%, свідчачи про вичерпаність адаптаційних сил. Оскільки встановлена нами життестійкість студентів виявилася автономною і тримається на «внутрішніх батареях» самоприйняття ($r_s = 0,488$ при $p < 0,05$) та життєвих смислах ($r_s = 0,438$ при $p < 0,05$), програма супроводу має фокусуватися саме на зміцненні цих внутрішніх опор. Розвиток такої стійкості (резильєнтності) у здобувачів вищої освіти вимагає системного підходу, орієнтованого на тривалу перспективу [19].

Аналіз поведінки людей у прифронтових зонах показує, що ми маємо справу не просто з тимчасовою реакцією на стрес. Тривала війна перетворює страх на щось більше – він починає впливати на саму систему цінностей студента. Саме тому ми вважаємо за потрібне виокремити особливий «екзистенційний ландшафт життєтворення», який стає помітним у так званих «межових ситуаціях» [25]. У такі моменти людина відкидає все другорядне й фокусується лише на тому, що є її справжньою сутністю. Процес формування такої стійкості у студентів ЗВО під час війни є багатограним і включає як індивідуальні, так і групові ресурси стабілізації [9].

Для молодшої людини, яка вчиться під обстрілами, цей стан «межі» стає поштовхом до перегляду всього життя. Коли загроза стає постійною, студент починає чітко бачити свої найважливіші цінності. Це добре пояснює ту «автономну стійкість», яку ми виявили під час дослідження: у складних умовах молодь шукає опору не десь ззовні, а всередині себе, у власних смислах. Відтак, наша програма супроводу має вчити не просто «пересиджувати» тривогу, а допомагати студенту спиратися на цей оновлений ціннісний фундамент, який проявляється у критичні моменти. Теоретичною основою для таких втручань слугують сучасні посібники з психологічного супроводу особистості в умовах

війни [14].

Важливим підґрунтям для розробки нашої програми стали також дослідження О. Романовської, Ж. Богдан, присвячені вивченню стресостійкості студентської молоді під час війни [2]. Використовуючи шкалу Д. Холмса та К. Раге, дослідниця доводить, що сучасне стресове навантаження на здобувачів часто сягає критичних меж через кумулятивний ефект – накладання багатьох подій (зміна місця проживання, фінансові труднощі, втрата близьких). Це повністю корелює з нашими даними про емоційне виснаження 67,5% респондентів. У зв'язку з цим, формування стресостійкості має стати пріоритетним напрямом роботи закладів освіти [21].

Ми поділяємо думку авторки про те, що резильєнтність (психологічна пружність) не є лише вродженою рисою. Це динамічний процес, своєрідна «парасолька», яку можна і треба формувати через розвиток конкретних навичок: самоприйняття, асертивності та здатності до реалістичного планування. Саме цей підхід став основою для нашої практичної розробки, адже управління стресом у ситуації прифронтового міста має стати для студента внутрішнім ресурсом самопомоги.

Враховуючи вищевикладене, нами було визначено концептуальну рамку програми, яка фокусується на переході від стану «невизнання стресу» (за О. Резван, В. Воронько) до свідомого плекання резильєнтності. Очікується, що завдяки опануванню технік саморегуляції та стабілізації емоційного фону, студенти зможуть не лише вистояти проти зовнішніх викликів, а й відновити здатність до професійної реалізації, попри екзистенційну напруженість середовища.

3.2. Проєкт авторської психоедукаційної програми «Ресурс незламності»

Оскільки наше дослідження має саме констатувальний характер, ми зосередилися на створенні практичного інструментарію. Це не просто

теоретична модель, а реальний проєкт соціально-психологічного супроводу, де кожна цифра з другого розділу перетворюється на конкретний крок допомоги. Ми назвали цю програму «Ресурс незламності». Проєктуючи її як модульну систему, ми враховували, що маємо справу з майбутніми технарями. Для студентів технічного профілю критично важливо, щоб усе було логічно, працювало як чіткий алгоритм і мало зрозумілу практичну цінність, а не просто «розмови про почуття».

Нашою цільовою групою є ті здобувачі, які залишаються в епіцентрі воєнних подій або намагаються адаптуватися як ВПО, маючи за плечима той самий багаж виснаження у 67,5%.

Програма становить собою інтенсив із 5 занять, які пропонується імплементувати у діяльність психологічної служби ЗВО. Тут ми скомпонували все, що реально діє: від прямої психоедукації та арт-терапії до когнітивних технік саморегуляції, які допомагають «зібрати» себе до купи.

Ми розробляли зміст цієї програми, спираючись на логіку п'яти функціональних блоків. Кожен із них – це пряма відповідь на ті деструктивні стани, які ми «виловили» під час тестів у другому розділі. Тобто структура занять не випадкова, а фактично продиктована потребами самих студентів.

Модуль 1. Психофізіологічна діагностика та диференціація стресових станів.

На старті ми сфокусувалися на тому, щоб подолати так зване «невизнання стресу», про яке пише О. Резван. Для студентів-технарів ми підібрали особливий формат: пояснюємо фізіологію стресу через технічні аналогії – це їм зрозуміліше й ближче. Замість того щоб давати абстрактні поради «більше відпочивати», ми пропонуємо конкретний інструмент – «чек-лист самоаудиту». Так кожен може сам зафіксувати, де саме його психіка дає збій. А вправа «Аудит енергетичного балансу» допомагає наочно побачити «точки витоку» сил, які виникають через життя під обстрілами.

Модуль 2. Формування внутрішніх опор через механізми самоприйняття.

Тематичне наповнення другого модуля базується на зафіксованому нами

статистичному зв'язку між загальною стійкістю та рівнем самоприйняття ($r_s = 0,488$ при $p < 0,05$). Робота спрямована на нівелювання симптомів «провини вцілілого» та деструктивної самокритики. Методичний інструментарій включає арт-терапевтичну техніку «Внутрішня опора», метою якої є візуалізація та закріплення цілісного образу власного «Я», автономного від дестабілізуючих чинників прифронтового середовища.

Модуль 3. Стабілізація часової перспективи в умовах високої невизначеності.

Цей блок спрямований на роботу з деформацією часового планування, що є критичним для групи ВПО (рівень апатії – 75%). Зміст заняття передбачає навчання технології «планування 24-х годин». Враховуючи розмитість життєвих цілей у прифронтовій зоні, студентам пропонується алгоритм «Проект мого завтра», який дозволяє повернути суб'єктивне відчуття контролю над подіями власного дня через виконання малих, досяжних цілей.

Модуль 4. Регуляція поведінкових проявів готовності до ризику.

Метою модуля є перетворення встановленої нами аномально високої тяги до ризику (8,48 бала) у конструктивну соціальну активність. Програма передбачає розрізнення імпульсивних, саморуйнівних дій та раціональної поведінки в небезпечних умовах. Вправа «Драйвер незламності» орієнтує студентів на перенаправлення внутрішньої напруги в енергію волонтерства, навчання чи підтримки близьких, що знижує загальну тривожність.

Модуль 5. Актуалізація життєвих смислів як чинника резильєнтності.

Прикінцевий етап фокусується на смислотворчій функції психіки ($r_s = 0,438$ при $p < 0,05$). Спираючись на підхід Н. Ушакової, учасники проводять рефлексію цінностей, які актуалізувалися під час війни. Підсумковим продуктом модуля є формулювання «Маніфесту індивідуальної стійкості» – переліку смислових орієнтирів, що дозволяють зберігати працездатність та мотивацію до професійного зростання.

Методичний алгоритм допомоги при емоційному онімінні.

Для роботи зі студентами, які демонструють глибоку апатію (характерно

для групи переселенців), у межах програми передбачено специфічний трикомпонентний алгоритм:

1. Соматична стабілізація: застосування технік фокусування на тілесних відчуттях для подолання стану заціпеніння.

2. Сенсова вербалізація: використання методів арт-терапії для вираження емоцій, які не піддаються прямому словесному опису.

3. Реанімація вольової сфери: впровадження технік мікро-планування для поступового повернення здатності до самостійного ухвалення рішень.

Завершення нашого курсу «Ресурс незламності», за нашими прогнозами, призведе до цілої низки якісних змін у тому, як почуваються студенти. Передусім, ми розраховуємо на реальні зрушення у сфері самосвідомості. Йдеться про те, що молодь нарешті подолає бар'єр «невизнання стресу» і навчиться вчасно помічати, коли організм уже на межі виснаження. Власне, такий підхід – це найкращий спосіб мінімізувати ризики будь-якої психосоматики в майбутньому.

Разом із цим, ми очікуємо, що емоційний фон здобувачів стане стабільнішим, а почуття токсичної провини нарешті відступить. Якщо ми правильно розставимо акценти на самоприйнятті, життестійкість почне зростати саме як автономний, внутрішній ресурс людини. Не менш важливим є й те, як зміниться поведінка: ми хочемо бачити трансформацію небезпечного, імпульсивного ризику в осмислену й корисну активність. Це дасть змогу студентам адекватно планувати своє життя навіть тоді, коли горизонт подій у прифронтовому місті звужений до мінімуму.

Для найбільш вразливих груп, зокрема для переселенців, розроблені нами кроки стануть шляхом виходу з емоційного заціпеніння. Ми прагнемо повернути їм відчуття того, що вони самі керують власним буттям. У підсумку, запропонована програма – це реальна можливість для студентів-технарів переплавити важкий екзистенційний досвід війни у посттравматичне зростання. Це і є логічна крапка нашого дослідження: ми не просто зібрали статистику, а розробили дієву стратегію підтримки ментального здоров'я молоді в умовах

мегаполіса.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Під час роботи над теоретичним обґрунтуванням ми зрозуміли: неможливо побудувати адекватну систему підтримки, якщо не враховувати специфічний феномен «невизнання стресу». Наш аналіз підтвердив, що студенти часто маскують реальне виснаження під вимушеною адаптацією до небезпеки. Власне, саме тому ми заклали в основу програми ідею актуалізації внутрішніх опор. Йдеться про те, що самоприйняття та особисті смисли мають стати тими автономними ресурсами, які дозволять молодій людині триматися навіть тоді, коли зовнішнє середовище залишається екстремальним.

Головним практичним результатом всієї роботи став проєкт програми «Ресурс незламності». Ми свідомо відмовилися від копіювання стандартних тренінгів, натомість повністю підлаштували зміст під специфічне мислення майбутніх технарів.

Програма фактично складається з п'яти окремих етапів. Кожен такий крок ми розробляли для того, щоб послідовно «залатати» виявлені прогалини у стійкості студентів: починаємо з елементарної фізіології стресових реакцій і доходимо до того, як формувати нові життєві цілі в хаосі війни. Такий формат дозволяє не просто «начитувати» теорію, а дати молодій людині набір реальних інструментів та алгоритмів, якими можна скористатися тут і зараз, щоб не посипатися психологічно.

Окрему увагу ми приділили створенню методичного алгоритму для тих, хто перебуває у стані емоційного заціпеніння (насамперед це стосується ВПО). Наша трикрокова модель – через роботу з тілом, вербалізацію прихованих емоцій та мікро-планування – має на меті повернути молодій людині відчуття того, що вона є суб'єктом власного життя. Ми переконані, що впровадження такого інструментарію дозволить змінити вектор розвитку особистості: від пасивного очікування кінця загрози до активного посттравматичного зростання. Це і є той

практичний місток, який ми збудували від статистичних цифр до реальної психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ

Результати нашої роботи дозволяють зробити кілька принципових узагальнень. Ми зафіксували, як війна реально змінює внутрішній світ студента.

1. Життєстійкість тепер – це не про стабільність, а про щоденний вибір. Наше дослідження показало: старі книжкові визначення життєстійкості у прифронтовому місті не працюють. Сьогодні це динамічна життєтворчість. Студент змушений щодня буквально «склеювати» себе заново, коли навколо все руйнується. Ми побачили, що головним якорем стає внутрішня автономія. Це коли людина спирається не на зовнішній комфорт, якого немає, а на власні цінності. Саме ця здатність бути незалежним від хаосу допомагає молоді не просто «триматися», а залишатися цілісною особистістю, попри екстремальне навантаження.

2. Емпіричний етап дослідження, проведений у технічному ЗВО Харкова, оголив перед нами досить жорстку картину. Ми не можемо ігнорувати факт, що понад 67,5% респондентів існують у стані критичного емоційного та фізичного виснаження. Проте найбільш підступним нам видається виявлений феномен «адаптивної нормалізації небезпеки». Студенти настільки інтегрували обстріли та загрози у свій щоденний графік, що перестали ідентифікувати це як стрес. Але наша робота доводить: ціна такого «звикання» – глибоке емоційне оніміння. Особливо боляче це б'є по групі внутрішньо переміщених осіб (ВПО), де рівень апатії сягає рекордних 75%. Це фактично крик про допомогу, який вказує на те, що внутрішні ресурси цієї категорії молоді вичерпані майже до нуля, попри зовнішню ілюзію спокою.

3. Водночас наше дослідження зафіксувало унікальну тенденцію, яку ми вважаємо науково значущою. Для тих студентів, які залишаються в епіцентрі подій і продовжують активну діяльність, високий рівень ризику (8,48 бала) стає не джерелом страху, а специфічним драйвером життя. Ми маємо підстави стверджувати, що активна суб'єктна позиція – коли людина не просто чекає, а навчається, допомагає, планує – виступає найпотужнішим захисним механізмом.

Це той самий фактор, який дозволяє конвертувати первинний жах у мобілізаційну енергію. Власне, ми довели: не «посипатися» психологічно студенту допомагає саме відчуття власної спроможності впливати бодай на щось у своєму житті, навіть під тиском екстремальних обставин.

4. Застосування методів математичної статистики дозволило нам буквально «прорахувати» логіку сучасної незламності. Виявлені нами зв'язки між загальною життестійкістю та самоприйняттям (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена становить 0,488 ($p < 0,05$)), а також здатністю знаходити життєві смисли (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена становить 0,438 ($p < 0,05$)), відкрили нам важливу трансформацію. Ми побачили, що сьогодні опора на колективну підтримку («ми») дещо втратила свою колишню ефективність. Сучасна життестійкість стала максимально індивідуалізованою та автономною. Це ключовий прикладний висновок нашої роботи: у ситуації повної невизначеності майбутнього студента рятують його власні «внутрішні батарейки» – вміння приймати себе та знаходити сенс у щоденних мікро-діях. Психологічна допомога сьогодні має бути спрямована не на зовнішнє розраджування, а на зміцнення цього автономного ціннісного ядра.

5. Логічною відповіддю на ці виклики став розроблений нами проєкт психоедукаційної підтримки. Створюючи його, ми свідомо відмовилися від стандартних «терапевтичних кліше» на користь чітких алгоритмів самодопомоги, які є близькими студентам технічного профілю. Програма вчить не просто «справлятися з емоціями», а розуміти фізіологію свого стресу та використовувати техніки мікро-планування для повернення відчуття контролю над часом. Ми переконані, що такий підхід дозволить молодій людині змінити вектор свого існування: від пасивного очікування завершення загрози до активного посттравматичного зростання. Фактично, ми пропонуємо студенту реальну технологію повернення суб'єктності у власне життя, попри будь-яку екзистенційну напруженість.

6. Ця робота – спроба дати молоді дієвий інструмент для повернення авторства над власним життям. навчити студента знаходити власні «точки

опори» – це сьогодні питання збереження інтелектуального майбутнього всієї країни.

Наша програма пропонує конкретні кроки для посттравматичного зростання. Саме такі загартовані досвідом і автономні люди будуть відновлювати Україну. Ми віримо, що отримані результати стануть базою для нових стратегій психологічного супроводу в університетах, де безпека та стабільність більше не є гарантованими.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашанін В. С. Організація дистанційного формату навчання у закладах вищої освіти з використанням інформаційних технологій. *Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (4 березня – 14 квітня 2024 року). Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 34–37.
2. Богдан Ж., Романовська О. Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Соціально-психологічний супровід у мегаполісі* : колективна монографія / за заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків : Видавництво Іванченка І. С., 2024. С. 212–238.
3. Большакова А. М. Життєтворчі здібності та креативний потенціал особистості, яка самоактуалізується. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2016. № 4. С. 47–54.
4. Віддалене навчання в Україні: реалії, виклики, перспективи : колективна монографія / за заг. ред. І. В. Білецького, В. В. Воронька ; наук. ред. О. О. Тележкіна. Харків : Видавництво Іванченка І. С., 2025. 360 с.
5. Горбенко Ю. Л. Модель психологічної одиниці життя людини у світі. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2. С. 45–57.
6. Горкуша В. П. Проблеми мотивації до навчальної діяльності здобувачів освіти під час війни. *Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (4 березня – 14 квітня 2024 року). Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 100–103.
7. Гула Л. В. Навчання студентів ЗВО та їх адаптація в умовах воєнного стану. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 71. Т. 1. С. 129–133.
8. Даценко О. А. Життєтворчі уміння особистості: теоретичний дискурс. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6. Т. 1. С. 37–42.
9. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія*

психологічні науки. 2022. Вип. 14. С. 3–14.

10. Життєдіяльність та життєтворчість особистості в особливих умовах : кол. монограф. / упорядн. : О. А. Кривопишина, Н. О. Терентьева ; за наук. ред. М. М. Козяра. Львів : СПОЛОМ, 2018. 527 с.

11. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.

12. Ковальчук А. Ю. Актуалізація поняття «життєздатність людини» як ключової категорії сучасної психології. *Psychological journal*. 2019. № 22. С. 68–84.

13. Красілова Ю. М., Пракапас Р. А., Коломицева І. В. Адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 82–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.13>.

14. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посібник. Київ–Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.

15. Лазос Г. П. Фактори ризику виникнення негативних емоційних станів у волонтерів психологів/психотерапевтів. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультаційна психологія і психотерапія*. 2017. Вип. 13. С. 130–152.

16. Маринець Н. В. Життєвий потенціал особистості: формування та реалізація у трансформаційному суспільстві : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03 / Маринець Надія Василівна. Київ, 2010. 172 с.

17. Мірошніченко Т. В. Концепція життєтворчості особистості у психолого–педагогічному просторі. *Problems and Innovations in Science : abstracts of the 1st International scientific and practical conference*. London : Nika Publishing, 2020. Vol. 2. P. 69–72. URL: <http://elconf.com.ua/>.

18. Нечитайло Л. Я., Курас Л. Д., Дзяман О. І. Адаптація студентів–першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах в умовах війни. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 9 (27). С. 315–325. DOI:

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9\(27\)-315-325](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9(27)-315-325).

19. Нікітіна О. П., Приходько А. М. Психологічний супровід розвитку рівня психологічної резильєнтності здобувачів вищої освіти у воєнний час. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. «Психологія»*. 2024. № 70. С. 35–48.

20. Ніколенко Л. М. Поняття «життєтворчість» та «життєтворча компетентність» у парадигмі професійної підготовки педагога спеціальної освіти. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2022. № 1 (23). С. 191–201.

21. Овчаренко О. Ю. Формування стресостійкості здобувачів освіти в умовах війни. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* : збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції (25 жовт. 2022 р.). Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. С. 239–242.

22. Олефір В. О., Кузнєцов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 45 (2). С. 158–165.

23. Резван О., Воронько В. Психологія мешканця прифронтового міста. *Соціально-психологічний супровід у мегаполісі* : колективна монографія / за заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків : Видавництво Іванченка І. С., 2024. С. 198–212.

24. Сімовоник А. І. Вплив гуманітарної парадигми на генезис уявлень про самоусвідомлення й життєтворчість особистості. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 179–185.

25. Титаренко Т. М. Екзистенційний ландшафт посттравматичного життєтворення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 44 (47). С. 7–15.

26. Ушакова Н. Особливості роботи психолога в умовах воєнного часу. У кн.: *Психологічна допомога військовим*. Київ: Психобук, 2022. С. 40–53.

27. Черушева Г. Б., Плазова Т. І., Андрущенко Н. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу: аналіз викликів воєнного часу. *Габітус*.

2023. Вип. 47. С. 153–157.

28. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>.

29. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / Т. М. Титаренко та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград : Імекс–ЛТД, 2012. 512 с.

30. Akkad A., Henderson E. F. Exploring the role of HE teachers as change agents in the reconstruction of post–conflict Syria. *Teaching in Higher Education*. 2024. Vol. 29 (1). P. 126–143.

31. Al Azmeh Z., Dillabough J., Fimyar O. et al. Cultural trauma and the politics of access to higher education in Syria. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*. 2021. Vol. 42 (4). P. 528–543. DOI: <https://doi.org/10.1080/01596306.2020.1715922>.

32. Al Saadi T., Zaher Addeen S., Turk T., Abbas F., Alkhatib M. Psychological distress among medical students in conflicts: a cross–sectional study from Syria. *BMC Medical Education*. 2017. Vol. 17. P. 1–8. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-017-1012-2>.

33. Briggs A. R., Clark J., Hall I. Building bridges: understanding student transition to university. *Quality in Higher Education*. 2012. Vol. 18. P. 3–21. DOI: [10.1080/13538322.2011.614468](https://doi.org/10.1080/13538322.2011.614468).

34. Coetzee M., Dyk J. Capitalising on Employee’s Psychological Wellbeing Attributes in Managing Their Retention. *Theory, Research and Practice*. 2018. DOI: [10.1007/978-3-319-98920-4_8](https://doi.org/10.1007/978-3-319-98920-4_8).

35. Jianping G., Zhihui Z., Roslan S., Zaremohzzabieh Z., Burhanuddin N. A. N., Geok S. K. Improving hardiness among university students: A meta–analysis of intervention studies. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 13: 994453. DOI: [10.3389/fpsyg.2022.994453](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994453).

36. Johnson W. L., Giordano P. C., Manning W. D., Longmore M. A. Parent–child relations and offending during young adulthood. *Journal of Youth and*

Adolescence. 2011. Vol. 40. P. 786–799. DOI: 10.1007/s10964-010-9591-9.

37. Jung C. G. Psihologie și alchimie. Opere Complete. *Editura TREI*. 2016. Vol. 12. P. 199–214.

38. Maddi S. R. Hardiness as the existential courage to turn stresses into growth opportunities. *Motivation, consciousness and self-regulation*. Nova Science Publishers, 2012. P. 127–138.

39. Mund P. Hardiness and Culture: A Study with Reference to the 3 Cs of Kobasa. *International Research Journal of Management IT and Social Sciences*. 2017. Vol. 4. P. 139–144. DOI: 10.21744/irjmis.v4i2.422.

40. Mund P., Mishra M. Hardiness: A review and research agenda. *Personality and Individual Differences*. 2025. Vol. 233: 112882. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112882>.

41. Nechitailo I., Boriushkina O., Khomulenko T., Kuznietsov M., Fomenko K., Nikitina O. Features of Students' Adaptation to Learning in Wartime Conditions: The Role and Significance of Resilience and Stress Coping Strategies (on The Example of Students from Kharkiv Universities). *International Journal of Basic and Applied Sciences*. 2025. Vol. 14 (3). P. 72–80. URL: <https://www.sciencepubco.com/index.php/IJBAS/article/view/34214/18418>.

42. Petreska N., Prodanova J., Kocarev L. Should I Leave My Country? Higher Education Value Shaping Students' Satisfaction and Brain Drain Intentions in Western Balkans. *SAGE Open*. 2023. Vol. 13 (4). DOI: <https://doi.org/10.1177/21582440231208770>.

43. Ribeiro I. J., Pereira R., Freire I. V. et al. Stress and quality of life among university students: a systematic literature review. *Health Professions Education*. 2018. Vol. 4. P. 70–77. DOI: 10.1016/j.hpe.2017.03.002.

44. Rusu M. The Process of Self-Realization – From the Humanist Psychology Perspective. *Psychology*. 2019. Vol. 10. P. 1095–1115.

45. Stein S. J., Bartone P. T. Hardiness: Making Stress Work for You to Achieve Your Life Goals. Hoboken, NJ : John Wiley and Sons, 2020. 240 p.

46. Stephens T. M., Gunther M. E. Twitter, millennials, and nursing education

research. *Nursing Education Perspectives*. 2016. Vol. 37. P. 23–27. DOI: 10.5480/14–1462.

47. Tazan O. The impact of the Syrian conflict on the higher education sector in Syria: A systematic review of literature. *International Journal of Educational Research Open*. 2023. Vol. 4: 100221. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100221>.

48. Wardani R. Academic hardiness, skills, and psychological well-being on new student. *Jurnal Psikologi*. 2020. Vol. 19. P. 188–200. DOI: 10.14710/jp.19.2.188–200.

49. Wrench A., Garrett R., King S. Managing health and well-being: student experiences in transitioning to higher education. *Asia–Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*. 2014. Vol. 5. P. 151–166. DOI: 10.1080/18377122.2014.906059.

50. Yang B., Guan Q., Huang J., Wang Z. Peer victimization and nonsuicidal self-injury among Chinese left-behind children: mediation by perceived discrimination and moderation by hardiness. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*. 2022. P. 1–17. DOI: 10.1080/10926771.2022.2101408.