

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Вплив воєнного стану на життєві перспективи студентської молоді

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Ірини БОРИСОВСЬКОЇ
(прізвище та ініціали)
Керівники
Наталія МАКСИМОВА, д.психол.н., проф.,
Євгенія ІВАНОВА, к.психол.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнного стану зумовлена впливом тривалої ситуації невизначеності на процес життєвого планування та формування образу майбутнього. У дослідженні взяли участь 53 студенти закладів вищої освіти України віком від 18 до 25 років. Для збору емпіричних даних використано Шкалу психологічного дистресу війни (WRPD), Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), Шкалу диспозиційного оптимізму (LOT-R), проєктивну методику «Мій день через п'ять років» та авторську анкету. Статистична обробка даних включала описову статистику, кореляційний аналіз (коефіцієнти Спірмана та Пірсона) та множинний регресійний аналіз.

Встановлено, що більшість студентів зберігає здатність планувати майбутнє та має сформовані життєві цілі. Виявлено позитивні зв'язки між резильєнтністю, диспозиційним оптимізмом і наявністю життєвих цілей, негативний зв'язок між оптимізмом і суб'єктивною невизначеністю, а також позитивний зв'язок психологічного дистресу війни з цілепокладанням при контролі оптимізму. Якісний аналіз виявив суперечливість між декларованими цілями та реальною здатністю до побудови образу майбутнього, а більше половини досліджуваних продемонстрували його низьку структурованість.

Новизна дослідження полягає у комплексному вивченні життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнного стану через поєднання кількісних, кореляційно-регресійних та якісних методів аналізу, що дозволило виявити не лише декларовані особливості життєвого планування, а й приховані прояви невизначеності в образі майбутнього. Практичне значення роботи полягає у розробці психоедукаційної програми розвитку життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнної невизначеності.

КЛЮЧОВІ СЛОВА:

життєві перспективи; ситуація невизначеності; студентська молодь; психологічний дистрес війни; резильєнтність; диспозиційний оптимізм; уявлення про майбутнє; контент-аналіз

Зміст

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	9
1.1. Життєві перспективи особистості: зміст, структура та психологічні функції	9
1.2. Особливості формування життєвих перспектив студентської молоді 14	
1.3. Вплив невизначеності на емоційний стан та життєві перспективи молоді в умовах війни	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I.....	30
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИК ТА ВИБІРКИ	32
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування вибору методик	32
2.2. Характеристика вибірки	40
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II.....	43
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	44
3.1. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах воєнного стану	44
3.2. Особливості життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнної невизначеності	51
3.3. Якісний аналіз особливостей образу майбутнього студентської молоді в умовах воєнного стану.....	59

3.4. Психоедукаційна програма розвитку життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнної невизначеності	64
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ.....	80
ДОДАТОК А	80
ДОДАТОК Б	82
ДОДАТОК В	83
ДОДАТОК Г.....	84
ДОДАТОК Д.....	86
ДОДАТОК Е.....	89
ДОДАТОК Ж	92
ДОДАТОК З	93

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена як суспільною значущістю проблеми збереження життєвих перспектив молоді в умовах війни, так і недостатньою розробленістю питання взаємозв'язку життєвих перспектив із психологічним дистресом війни та адаптаційними ресурсами особистості. В умовах війни спостерігається зростання рівня тривожності серед студентської молоді, що супроводжується втратою відчуття контролю над майбутнім, зниженням цілеспрямованості та появою невизначеності щодо життєвих перспектив.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Проблема життєвих перспектив особистості належить до важливих напрямів сучасної психологічної науки, оскільки пов'язана з процесами життєвого самовизначення, постановки цілей, професійного становлення та конструювання образу майбутнього. Теоретичні засади дослідження життєвої перспективи були закладені у працях К. Левіна (2000), Ж. Нюттена (1985), Є. Головахи та О. Кроніка (1984), В. Моргуна (2020а), які розглядали майбутнє як важливий регулятор поведінки та розвитку особистості. У сучасних дослідженнях життєва перспектива трактується як складне багатовимірне утворення, що поєднує когнітивні уявлення про майбутнє, систему життєвих цілей, цінностей, очікувань і особистісних смислів.

Значний внесок у розробку проблематики життєвих перспектив молоді зробили М. Кухта (2016), В. Моргун (2020b), І. Підручна (2011) та інші автори. У своїх працях вони підкреслюють, що студентський вік є сенситивним періодом для формування життєвих планів, професійного самовизначення та вироблення індивідуальної життєвої стратегії. Водночас життєві перспективи молоді людини є чутливими до соціальних змін, кризових подій та ситуацій невизначеності.

Проблема психологічного переживання невизначеності активно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. У роботах R. N. Carleton (2016), А. В. Курової (2022), Л. В. Помиткіної та співавторів (2023;

2024), Ю. А. Земляної (2025) показано, що невизначеність супроводжується підвищенням рівня тривоги, психологічного дистресу, зниженням суб'єктивного відчуття контролю над життям та труднощами життєвого планування. Особливої актуальності ця проблема набула в умовах повномасштабної війни в Україні, яка стала потужним стресогенним чинником та суттєво змінила умови розвитку сучасної молоді.

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із вивченням психологічних ресурсів адаптації до кризових умов. У працях С. Connor і J. Davidson (2003), Н. В. Школіної та співавторів (2020), В. О. Олефіра (2018), Н. І. Сосновської (2022), Т. В. Грубі (2022) резильєнтність розглядається як важливий чинник психологічної стійкості та збереження здатності до конструктивного планування майбутнього. Водночас дослідження диспозиційного оптимізму, представлені у роботах М. F. Scheier і С. S. Carver (2018), С. S. Carver і М. F. Scheier (2014), а також С. В. Лукової (2023), свідчать про його значення для підтримання позитивних очікувань щодо майбутнього навіть в умовах тривалого стресу.

Аналіз наукової літератури показує, що проблема життєвих перспектив студентської молоді достатньо широко висвітлена в психологічних дослідженнях, однак взаємозв'язок життєвих перспектив із психологічним дистресом війни, резильєнтністю та диспозиційним оптимізмом в умовах воєнного стану досі залишається недостатньо вивченим. Особливої уваги потребує комплексне дослідження цих явищ на вибірці української студентської молоді, яка переживає тривалий вплив воєнної невизначеності.

Об'єкт дослідження – уявлення студентської молоді про майбутнє.

Предмет дослідження – уявлення студентської молоді про майбутнє в умовах війни.

Мета дослідження – виявити особливості життєвих перспектив та адаптаційні ресурси студентської молоді в умовах воєнного стану, а також розробити психоедукаційну програму розвитку життєвих перспектив студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення життєвих перспектив особистості та особливостей їх формування в умовах невизначеності.
2. Проаналізувати психологічні чинники, що впливають на формування життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнного стану.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнної невизначеності.
4. Розробити психоедукаційну програму розвитку життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнної невизначеності.

Дослідницькі питання:

1. Чи є особливості життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнного стану?
2. Якими є змістові та структурні особливості образу майбутнього студентської молоді в умовах воєнної невизначеності?
3. Яку роль відіграють психологічний дистрес війни, резильєнтність і диспозиційний оптимізм у формуванні та підтриманні життєвих перспектив студентської молоді?

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури); емпіричні (Шкала психологічного дистресу війни (WRPD), Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), Шкала диспозиційного оптимізму (LOT-R), проєктивна методика «Мій день через п'ять років», авторська анкета); методи якісного аналізу (контент-аналіз проєктивних відповідей); статистичні (описова статистика, кореляційний аналіз Спірмана та Пірсона, множинний регресійний аналіз).

Обґрунтування дослідницької вибірки. У дослідженні взяли участь 53 особи — студенти закладів вищої освіти України різних курсів навчання: від першого курсу бакалаврату до магістратури. Вік учасників дослідження становив від 18 до 25 років, середній вік респондентів склав 20 років. Формування вибірки здійснювалося методом добровільної участі: посилання на онлайн-опитувальник поширювалося через студентські спільноти та соціальні мережі.

Критеріями включення у дослідження були: статус студента закладу вищої освіти України в умовах воєнного стану, а також добровільна інформована згода на участь у дослідженні. Спеціальних обмежень щодо спеціальності чи форми навчання не встановлювалося, що дозволило забезпечити різноманітність вибірки.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості формування життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнного стану. Отримані результати доповнюють сучасні наукові дані щодо взаємозв'язку життєвих перспектив із психологічним дистресом війни, резильєнтністю та диспозиційним оптимізмом, а також розширюють уявлення про психологічні ресурси, що сприяють збереженню здатності до планування майбутнього в умовах тривалої соціальної невизначеності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, центрів психологічної допомоги та фахівців сфери ментального здоров'я, які працюють із молоддю в умовах воєнного стану. Розроблена психоедукаційна програма може бути використана для розвитку навичок життєвого планування, підвищення психологічної стійкості, підтримки позитивного образу майбутнього та зміцнення особистісних ресурсів студентської молоді.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Життєві перспективи особистості: зміст, структура та психологічні функції

У сучасних психологічних і соціально-психологічних дослідженнях поняття життєвої перспективи використовується для опису особливостей усвідомлення особистістю власного майбутнього, а також можливостей його проектування й планування. Життєва перспектива розглядається як складне динамічне утворення, що формується у процесі життєдіяльності людини та відображає співвіднесення очікуваних майбутніх подій, життєвих цілей і власних емоційно-поведінкових реакцій із попереднім досвідом і актуальною життєвою ситуацією. Як зазначає Кухта (2016), життєві перспективи сприяють збереженню цілісності та послідовності життєвого шляху особистості, створюючи підґрунтя для усвідомленого вибудовування життєвих стратегій та оптимізації життєдіяльності загалом.

Життєва перспектива не є сталою або раз і назавжди сформованою характеристикою особистості. Вона виникає, розвивається та зазнає трансформацій упродовж усього життєвого шляху людини, відображаючи динаміку її життєвого досвіду, зміну соціальних умов, ціннісних орієнтацій і рівня особистісної зрілості. Зміст і структура життєвої перспективи залежать від вікових завдань розвитку, соціальних очікувань, індивідуального життєвого досвіду та особистісних цінностей. Як зазначає Моргун (2020), динаміка життєвої перспективи тісно пов'язана з процесами самопізнання та формування ідентичності, що зумовлює її динамічність і чутливість до життєвих подій.

Одним із перших дослідників психологічного часу був К. Левін, який ще у першій половині XX століття пов'язував часову перспективу з особливостями життєвого простору особистості та впливом уявлень про минуле й майбутнє на поведінку людини в теперішньому (Левін, 2000). Подальший розвиток

концепції часової перспективи пов'язаний із працями Ж. Нюттена, який розглядав її як мотиваційний конструкт та підкреслював значення майбутнього у процесі регуляції поведінки особистості (Nuttin & Lens, 1985). Дослідник виділяв такі характеристики часової перспективи, як довжина, структурованість, насиченість подіями та реалістичність уявлень про майбутнє.

У вітчизняній психології проблема психологічного часу та життєвої перспективи розкривалася у працях Є. Головахи та О. Кроніка, які розглядали психологічний час як важливу складову життєвого шляху особистості. Автори підкреслювали, що уявлення людини про майбутнє тісно пов'язані з її життєвими цілями, смислами та суб'єктивним переживанням власного життєвого шляху (Головаха & Кронік, 1984). Принципово важливим у цьому підході є розуміння того, що психологічний час не збігається з хронологічним: суб'єктивна щільність і значущість подій визначають те, як людина переживає своє минуле, теперішнє й майбутнє та вибудовує на цій основі свою життєву перспективу.

Сучасні дослідження часової перспективи значною мірою спираються на концепцію Ф. Зімбардо та Дж. Бойда, які визначають часову перспективу як переважно неусвідомлене ставлення особистості до часу, що впливає на прийняття рішень, поведінку та емоційне реагування людини (Zimbardo & Boyd, 1999). На думку авторів, часова перспектива виконує функцію впорядкування життєвого досвіду та забезпечує цілісність сприйняття власного життя. Дослідники виділяють кілька типів часової перспективи: позитивне та негативне минуле, гедоністичне і фаталістичне сьогодення, а також орієнтацію на майбутнє. Збалансована часова перспектива, за Зімбардо і Бойдом, передбачає гнучке поєднання усіх трьох часових вимірів і є ознакою психологічного благополуччя особистості.

У психологічній науці життєва перспектива розглядається як інтегративне утворення, яке поєднує уявлення людини про майбутнє, систему життєвих цілей, цінностей, мотиваційних установок і смислів. Структура життєвої перспективи включає кілька взаємопов'язаних компонентів. Когнітивний компонент відображає уявлення особистості про майбутні події та можливі

шляхи їх реалізації; мотиваційний пов'язаний із системою життєвих цілей і прагнень; особистісно-смисловий забезпечує внутрішню значущість майбутнього та його відповідність ціннісній системі людини. Узгодженість цих компонентів є важливою умовою психологічної цілісності та ефективного життєвого функціонування (Моргун, 2020).

Порівняльний аналіз класичних і сучасних підходів до вивчення структури часової перспективи дозволяє виявити ключові тенденції у розвитку цього дослідницького напрямку. Якщо концепції Левіна та Нюттена акцентували переважно на когнітивних і мотиваційних аспектах, то більш сучасні підходи інтегрують також емоційний та соціокультурний виміри. Зокрема, Знанецька та ін. (2025) у своєму дослідженні продемонстрували, що тип часової перспективи пов'язаний не лише з когнітивними стратегіями планування, але й із характером емоційної сфери особистості: домінування негативного минулого та фаталістичного теперішнього корелює з вищим рівнем тривожності, тоді як орієнтація на майбутнє асоціюється з більш адаптивними стратегіями емоційного реагування та вищим рівнем психологічної стійкості. Цей результат є суттєвим доповненням до класичних концепцій, оскільки свідчить про нерозривний зв'язок когнітивних і афективних складових часової перспективи.

Окремий напрям порівняльного аналізу стосується співвідношення понять «часова перспектива» та «життєва перспектива», які нерідко вживаються як взаємозамінні, однак мають суттєві концептуальні відмінності. Часова перспектива у розумінні Зімбардо і Бойда (Zimbardo & Boyd, 1999) є відносно стабільним диспозиційним конструктом, що відображає загальну орієнтованість особистості на певний часовий вимір. Натомість життєва перспектива, відповідно до підходу Підручної (2011), є більш змістовно насиченим утворенням, що включає конкретні уявлення про майбутні події, їх часову локалізацію та суб'єктивну значущість. Таким чином, часова перспектива є ширшим, більш диспозиційним конструктом, тоді як життєва перспектива — більш конкретним та індивідуально забарвленим. У межах цього дослідження обидва поняття використовуються в їх взаємодоповнюючому значенні.

Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення нейропсихологічних і когнітивних механізмів формування часової перспективи. Дослідження у галузі когнітивної нейронауки свідчать, що уявлення про майбутнє активують ті самі нейронні мережі, що й епізодична пам'ять, — зокрема гіпокамп та медіальну префронтальну кору. Це спостереження суттєво змінює теоретичне розуміння природи часової перспективи: вона постає не лише як когнітивна проєкція, а як результат активного конструювання майбутнього на основі переструктурованого минулого досвіду. В умовах травматичного або стресогенного досвіду, пов'язаного з воєнними подіями, цей нейробіологічний механізм може порушуватися, що частково пояснює труднощі із плануванням майбутнього, які спостерігаються у осіб, що перебувають в умовах хронічного стресу (Земляна, 2025).

Функціональний аналіз життєвої перспективи свідчить про її поліфункціональний характер. Смыслоутворювальна функція полягає у формуванні відчуття значущості та цілісності життя через вписування теперішньої діяльності у контекст майбутніх цілей і прагнень. Мотиваційна функція забезпечує спрямованість діяльності та підтримує активність особистості у досягненні цілей: наявність чіткої перспективи є потужним мотиватором навіть у несприятливих умовах. Регулятивна функція проявляється у здатності коригувати поведінку відповідно до довгострокових орієнтирів. Адаптаційна функція полягає у підтриманні внутрішньої рівноваги в умовах змін і нестабільності: особистість із розвиненою перспективою легше переносить тимчасові труднощі, інтерпретуючи їх у контексті більш широкого життєвого задуму (Кухта, 2016).

Особливої уваги заслуговує захисна функція часової перспективи, яка набуває центрального значення в умовах воєнної нестабільності. Дослідження останніх років, проведені на українській вибірці в умовах воєнного стану, підтверджують, що особи з більш розвиненою орієнтацією на майбутнє демонструють нижчий рівень психологічного дистресу та кращу суб'єктивну адаптацію до умов невизначеності (Помиткіна та ін., 2024). Збалансована часова перспектива, що поєднує реалістичну оцінку теперішнього,

опрацювання минулого досвіду та конструктивне бачення майбутнього, виступає значущим психологічним ресурсом, що дозволяє особистості зберігати суб'єктну активність навіть в умовах обмеженої передбачуваності. Це свідчить про те, що розвиток та підтримання збалансованої часової перспективи може бути важливим напрямом психологічної підтримки молоді в умовах воєнного стану.

Окремого розгляду в межах проблематики структури та функцій *life perspective* потребує її зв'язок із системою особистісних смислів. Відповідно до концепції В. Франкла, наявність смислу майбутнього є найбільш потужним чинником, що дозволяє особистості зберігати психологічну стійкість у екстремальних ситуаціях. Людина, яка бачить «заради чого» вона живе й діє, здатна витримати майже будь-які зовнішні обставини. Цей теоретичний погляд набуває особливого практичного значення у контексті переживання воєнного стану: молодь, яка зберігає чітке уявлення про власні цінності та цілі, демонструє вищий рівень психологічного благополуччя навіть в умовах постійної загрози та невизначеності (Омелянюк та ін., 2025). У цьому сенсі смислове наповнення часової перспективи виступає як ключовий психологічний ресурс, що забезпечує особистісну стійкість у кризових ситуаціях.

Узагальнення представлених теоретичних підходів дозволяє констатувати, що сучасна психологія розглядає життєву перспективу як багатовимірний, динамічний і поліфункціональний психологічний конструкт. Він охоплює когнітивні, мотиваційні, емоційні та смислові аспекти ставлення особистості до власного майбутнього та виконує смислоутворювальну, мотиваційну, регулятивну, адаптаційну та захисну функції. Аналіз структури та функцій перспективи у порівняльному ключі демонструє, що сучасні підходи долають обмеженість класичних когнітивних моделей, інтегруючи емоційний, соціальний та смисловий виміри. Це теоретичне узагальнення формує необхідну концептуальну основу для розуміння того, яким чином ситуація воєнної невизначеності може впливати на різні аспекти часової перспективи студентської молоді.

1.2. Особливості формування життєвих перспектив студентської молоді

Формування життєвої перспективи має виражений віковий характер. У дитячому віці вона проявляється переважно у вигляді фрагментарних і конкретних уявлень про майбутнє, які ще не мають чіткої структури або глибокого смислового наповнення. У підлітковому віці відбувається активне формування самосвідомості, з'являється потреба у самоствердженні та осмисленні власної унікальності. Саме в підлітковому віці закладаються основи майбутньої життєвої стратегії, формується первинна система цінностей і уявлень про бажане майбутнє (Підручна, 2011). У період юності та ранньої дорослості, який збігається зі студентським віком, перспектива набуває більшої структурованості, включаючи довгострокові цілі, пов'язані з професійним самовизначенням, особистісним розвитком і соціальною реалізацією (Моргун, 2020).

Студентська молодь як специфічна соціально-вікова група перебуває на особливому перехідному етапі між підлітковістю та повноцінною дорослістю. Цей етап характеризується одночасним переживанням відкритості можливостей та відчуттям невизначеності щодо власного майбутнього. У психологічній науці студентський вік традиційно розглядається в контексті теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона як стадія становлення ідентичності, коли молода людина вирішує ключове завдання — визначення власного місця у світі, свого призначення та смислу власного існування. Невирішеність цього завдання формує стан, який Еріксон описував як «дифузії ідентичності» — невизначеність стосовно власних цінностей, ролей і спрямувань, що безпосередньо відображається на характері та змісті життєвих перспектив. Молода людина з несформованою ідентичністю нездатна побудувати чіткий та реалістичний образ власного майбутнього, оскільки сам образ «Я», на якому ґрунтується перспектива, є розмитим або суперечливим.

Важливим теоретичним контекстом для розуміння специфіки студентських перспектив є концепція «дорослішання, що затримується» (emerging adulthood), розроблена Дж. Арнеттом (Arnett, 2000). Автор описує вік

18–29 років як специфічну стадію, яка характеризується дослідницькою активністю у різних сферах — стосунках, кар'єрі, цінностях — та відсутністю стабільних соціальних ролей і зобов'язань. Для цього вікового періоду типовою є орієнтованість на майбутнє в поєднанні з відчуттям широкого спектру можливостей та невизначеності одночасно. Більшість студентів перебувають саме на цій стадії, що пояснює одночасно і їхню підвищену чутливість до будь-яких соціальних змін, і їхній потенціал до реконструкції власних перспектив навіть після значних потрясінь.

Згідно з Василенком (2020), саме у студентський період формуються ключові ціннісні орієнтації, що визначають характер подальшого життєвого проектування. Студентство як особлива соціально-демографічна група характеризується поєднанням кількох суперечливих тенденцій: з одного боку, молоді люди перебувають на порозі повноправного дорослого життя та відчують потребу у визначенні власних цілей і планів; з іншого — вони ще не мають достатнього соціального досвіду та залежать від соціальних і матеріальних ресурсів свого оточення. Ця суперечливість відображається у характері студентських перспектив: вони поєднують ідеалізовані уявлення про майбутнє з поступовим усвідомленням реальних обмежень і умов, що визначають можливості самореалізації.

Порівняльний аналіз досліджень, присвячених особливостям студентських перспектив у різних соціальних контекстах, дозволяє виокремити кілька ключових факторів, що їх визначають. По-перше, академічне середовище та навчальна мотивація суттєво впливають на характер перспективи: студенти з вищим рівнем академічної залученості демонструють більш структуровані та реалістичні плани щодо майбутнього (Помиткіна та ін., 2023). По-друге, якість соціальних зв'язків відіграє визначальну роль: підтримуюче оточення, наявність значущих стосунків та відчуття приналежності до спільноти сприяють побудові більш оптимістичних уявлень про майбутнє. По-третє, рівень особистісної автономії та відчуття суб'єктності — переконаність у тому, що результати власної діяльності залежать насамперед від самої особистості — безпосередньо

пов'язаний із здатністю до активного та цілеспрямованого планування (Rotter, 1966).

Особливий теоретичний та практичний інтерес у контексті вивчення студентських перспектив становить концепція «можливих Я» (possible selves), запропонована Х. Маркус та П. Нуріус (Markus & Nurius, 1986). Відповідно до цієї концепції, особистість формує не лише образ теперішнього «Я», але й уявлення про те, ким вона може стати або ким прагне чи боїться стати в майбутньому. «Можливі Я» виконують мотиваційну функцію, виступаючи когнітивними орієнтирами для цілеспрямованої поведінки. Для студентської молоді репертуар «можливих Я» є особливо широким та різноманітним, оскільки юність — це час, коли соціальні та особистісні можливості ще не обмежені стабільними ролями та зобов'язаннями. Дослідники зазначають, що в умовах хронічного стресу та невизначеності цей репертуар звужується: особистість починає фокусуватися переважно на уникненні негативних результатів, а не на досягненні позитивних, що призводить до спрощення та збіднення образу майбутнього (Омелянюк та ін., 2025).

Важливий внесок у розуміння особливостей студентських перспектив робить теорія самодетермінації Р. Десі та Е. Раяна (Deci & Ryan, 2000). Відповідно до цієї теорії, для побудови особистісно значущої та мотиваційно насиченої перспективи необхідне задоволення трьох базових психологічних потреб: у компетентності, автономії та причетності (relatedness). Студенти, у яких ці потреби задовольняються в академічному та соціальному середовищі, демонструють більш розвинену та змістовну часову перспективу, що включає не лише зовнішні орієнтири (посада, заробіток), але й інтерналізовані цілі, пов'язані з особистісним зростанням та самореалізацією. В умовах воєнного стану задоволення цих базових потреб суттєво ускладнюється, що безпосередньо позначається на характері та змісті студентських перспектив.

Гендерний аспект формування студентських перспектив є ще одним важливим виміром, що потребує спеціальної уваги. Дослідження свідчать про певні відмінності у способах конструювання майбутнього між студентами різних статей: жінки частіше демонструють орієнтацію на цілісну перспективу, що

поєднує особисте, родинне та професійне самовизначення, тоді як чоловіки нерідко надають пріоритет передусім кар'єрним аспектам (Василенко, 2020). В умовах воєнного стану в Україні ця диспропорція набуває особливого виміру: чоловіки студентського віку стикаються з реальною загрозою призову та участі у бойових діях, що радикально трансформує їхні уявлення про найближче майбутнє і нерідко призводить до «скорочення» планування до короткострокового горизонту.

Сучасні вітчизняні дослідження, проведені в умовах воєнного стану, надають важливі емпіричні дані щодо особливостей студентських перспектив. Гвоздецька (2026) у своєму дослідженні динаміки змін життєвих перспектив студентів-першокурсників виявила, що тривале перебування в умовах воєнної невизначеності супроводжується характерними змінами в структурі перспективи: скороченням часового горизонту планування, зростанням питомої ваги ситуаційних і короткострокових цілей на шкоду довгостроковим, а також зміщенням акценту з професійної самореалізації на безпеку та базові потреби. Ці результати узгоджуються з даними Помиткіної та ін. (2024), які встановили, що студенти, які демонструють орієнтацію на теперішнє та уникання планування, мають нижчі показники психологічного благополуччя порівняно з тими, хто зберігає здатність до довгострокового проєктування навіть в умовах нестабільності.

Суттєвим чинником, що визначає особливості студентських перспектив в умовах воєнного стану, є характер адаптаційних ресурсів особистості. Дослідження Знанецької та ін. (2025) продемонструвало, що студенти з вищим рівнем резильєнтності та диспозиційного оптимізму зберігають більш структуровану та позитивно забарвлену часову перспективу навіть в умовах тривалого стресу. Натомість особи з низьким рівнем цих ресурсів демонструють виразніші ознаки дезорганізації перспективи: розмитість образу майбутнього, переважання негативних очікувань та ускладнення процесу цілепокладання. Ці дані підтверджують модераторну роль адаптаційних ресурсів у взаємозв'язку між воєнною невизначеністю та особливостями студентських перспектив — гіпотезу, яку покладено в основу концептуальної моделі цього дослідження.

Окремої уваги в контексті студентських перспектив заслуговує роль вищої освіти як інституційного контексту, що формує «каркас» для побудови індивідуальних перспектив. Навчання у закладі вищої освіти задає певний часовий горизонт (терміни навчання, захисту, отримання диплома) та соціальні орієнтири (кар'єрні траєкторії, очікувані соціальні ролі), відносно яких студент вибудовує власну перспективу. В умовах воєнного стану функціонування закладів вищої освіти суттєво трансформується — переважно переходить в онлайн-формат, ускладнюється нерегулярністю занять через повітряні тривоги та евакуаційні заходи, — що порушує стабільність інституційного каркасу і тим самим ускладнює процес побудови індивідуальних перспектив студентами.

Таким чином, узагальнення теоретичних і емпіричних підходів до вивчення особливостей формування життєвих перспектив студентської молоді свідчить про те, що цей процес є надзвичайно складним і багатодетермінованим. Він залежить від вікових особливостей розвитку, характеру соціального середовища та інституційного контексту, рівня особистісної зрілості та автономії, гендерних відмінностей, а також від специфіки актуального соціально-історичного контексту. Студентський вік є водночас сенситивним для формування перспектив і вразливим до будь-яких соціальних потрясінь, які можуть ускладнити або деформувати цей процес. Особливої уваги в умовах воєнного стану набувають адаптаційні ресурси особистості — зокрема резильєнтність та диспозиційний оптимізм, — які, відповідно до сучасних досліджень, виступають важливими модераторами між негативним впливом воєнної невизначеності та характером студентських перспектив.

1.3. Вплив невизначеності на емоційний стан та життєві перспективи молоді в умовах війни

Феномен невизначеності посідає центральне місце в сучасній психологічній науці, оскільки саме невизначеність є ключовою характеристикою умов, у яких особистість ухвалює рішення, формує життєві плани та вибудовує уявлення про майбутнє. У найзагальнішому розумінні невизначеність визначають як ситуацію, за якої майбутні події не можуть бути достеменно передбачені, а доступна інформація є неповною, суперечливою або нестабільною (Carleton, 2016). У таких умовах порушується можливість прогнозування наслідків власних дій, що безпосередньо впливає на психологічне функціонування особистості.

У межах сучасних психологічних підходів невизначеність розглядається не лише як когнітивна проблема, а й як значущий емоційний та екзистенційний чинник. Carleton (2016) підкреслює, що невизначеність є базовим джерелом тривоги, оскільки позбавляє людину можливості оцінити потенційні загрози та сформувати адекватні адаптивні реакції. У психології традиційно виокремлюють об'єктивний та суб'єктивний аспекти невизначеності. Якщо об'єктивна невизначеність пов'язана з нестабільністю зовнішніх умов, то суб'єктивна відображає індивідуальне сприйняття ситуації. Дослідження Галецької та ін. (2022) показують, що суб'єктивне переживання невизначеності значною мірою визначає рівень тривожності, емоційної напруги та психологічного благополуччя особистості, причому індивідуальні відмінності у сприйнятті однієї й тієї ж ситуації можуть бути вельми суттєвими.

Одним із важливих психологічних феноменів, пов'язаних із переживанням невизначеності, є інтолерантність до невизначеності (Intolerance of Uncertainty, IU) — схильність сприймати ситуації невідомості як загрозові та емоційно нестерпні. Carleton et al. (2010) розрізняють два виміри інтолерантності до невизначеності: проспективний, пов'язаний із тривогою щодо майбутніх подій, та інгібіторний, що проявляється у паралічі активності за умов невизначеності. Високий рівень IU асоціюється зі зростанням тривожності, емоційної напруги та труднощами адаптації до кризових обставин

(Carleton, 2016), а також із надмірним пошуком підтвердження та уникнення ситуацій з непередбачуваним результатом (Krohne, 1993).

Рівень невизначеності істотно зростає в умовах масштабних соціальних потрясінь, до яких належить війна. У таких ситуаціях руйнуються звичні життєві сценарії, втрачається відчуття стабільності, порушується часовий континуум майбутнього, а ризики набувають реального й постійного характеру. В умовах воєнного стану невизначеність перестає бути окремою когнітивною проблемою та трансформується у щоденний екзистенційний досвід, що пронизує всі сфери життя особистості. З позицій стресової теорії Г. Сельє, ситуації, у яких руйнуються очікування щодо майбутнього та втрачається можливість прогнозування, можуть призводити до виникнення «стресу зруйнованої надії» — однієї з найбільш інтенсивних форм емоційного виснаження (Сельє, 1974). У контексті війни цей тип стресу пов'язаний із постійним очікуванням загроз, неможливістю довгострокового планування та відчуттям втрати контролю над власним життям.

Війна, за своєю суттю, є тотальним джерелом невизначеності, оскільки вона руйнує звичні життєві сценарії, пов'язані з навчанням, професійною реалізацією та соціальною мобільністю, порушує часову перспективу та знижує передбачуваність навіть базових подій — безпекових, економічних і соціальних. За таких умов майбутнє часто сприймається не просто як невідоме, а як потенційно загрозливе.

Земляна (2025) показує, що тривале перебування в умовах невизначеності призводить до специфічних змін у когнітивній та емоційній сферах особистості: знижується здатність до концентрації уваги, зростає схильність до румінації, а емоційний фон набуває стійко негативного забарвлення. Особливо значущим є те, що хронічна невизначеність порушує базове відчуття безпеки — той психологічний фундамент, на якому ґрунтується здатність особистості до довгострокового планування та побудови стабільного образу майбутнього.

Особливо вразливою до впливу воєнної невизначеності є молодь, оскільки саме цей віковий період характеризується активним формуванням ідентичності, вибором життєвого шляху, професійним самовизначенням і

побудовою планів на майбутнє. Дослідження свідчать, що в умовах невизначеності у молоді знижується рівень психологічного благополуччя, зростає тривожність та ускладнюється процес життєвого планування (Курова, 2022). Війна істотно скорочує часову перспективу та сприяє формуванню відчуття втрати контролю над майбутнім, що виступає тригером зростання тривожності та психологічного дистресу (Курова, 2022; Помиткіна та ін., 2024).

У сучасній психологічній науці проблема впливу невизначеності на життєві перспективи молоді в умовах війни розглядається в контексті порушення часової перспективи, життєвого планування та механізмів адаптації до екстремальних соціальних умов. Дослідження Л. Помиткіної та співавторів демонструє, що війна сприяє звуженню часової перспективи студентської молоді, домінуванню орієнтації на теперішнє та ускладненню довгострокового планування життя (Помиткіна та ін., 2024). Автори підкреслюють, що невизначеність виступає не лише зовнішнім соціальним чинником, а й внутрішньо переживаним психологічним станом, який впливає на емоційний стан, ціннісно-смыслову сферу та суб'єктивне відчуття контролю над власним життям. Водночас студенти зі збалансованою часовою перспективою характеризуються вищим рівнем толерантності до невизначеності та більшою здатністю до життєвого проєктування навіть в умовах війни (Помиткіна та ін., 2024).

Порівняльний аналіз результатів дослідження Л. Помиткіної та співавторів із іншими сучасними науковими роботами дає змогу глибше окреслити психологічні механізми впливу невизначеності на життєві перспективи молоді. Так, у дослідженні А. В. Курової психологічне благополуччя розглядається як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Авторка показує, що зниження рівня благополуччя супроводжується зменшенням чіткості життєвих цілей, труднощами у плануванні майбутнього та втратою відчуття життєвої перспективи (Курова, 2022). Отримані результати узгоджуються з висновками Помиткіної та ін., оскільки в обох випадках невизначеність постає як чинник,

що опосередковано впливає на життєві перспективи через емоційний стан, рівень внутрішніх ресурсів і суб'єктивне відчуття контролю над життям.

Знанецька та ін. (2025) досліджували зв'язок між характером часової перспективи та особливостями емоційної сфери у студентської молоді і встановили, що переважання негативного минулого та фаталістичного теперішнього корелює з вищим рівнем тривожності та нижчими показниками суб'єктивного благополуччя. Натомість орієнтація на майбутнє виявилася пов'язаною з більш адаптивними стратегіями емоційного реагування та вищим рівнем психологічної стійкості. Результати сучасних досліджень загалом свідчать, що тривала невизначеність та переживання воєнної нестабільності супроводжуються зниженням психологічного благополуччя молоді, труднощами життєвого планування та фрагментацією образу майбутнього. Дослідники підкреслюють, що невизначеність впливає на життєві перспективи не лише безпосередньо, але й через емоційний стан, суб'єктивне відчуття контролю та рівень внутрішніх психологічних ресурсів (Курова, 2022; Земляна, 2025).

Теоретичне узагальнення зазначених емпіричних результатів можливе на основі класичного психологічного аналізу категорії життєвої перспективи, представленого в роботах І. Б. Підручної. Авторка розглядає життєву перспективу як складне когнітивно-часове утворення, що забезпечує узгодження минулого досвіду, теперішньої діяльності та уявлень про майбутнє (Підручна, 2011). З цієї позиції невизначеність виступає як чинник, що порушує цілісність часової структури життєвої перспективи, спричиняючи розрив між ціннісними орієнтаціями, життєвими цілями та планами. Для студентської молоді, життєва перспектива якої ще перебуває на етапі становлення, переживання невизначеності є особливо критичним, оскільки ускладнює формування стабільного образу майбутнього та осмисленого життєвого шляху.

Важливе місце у сучасних наукових підходах до аналізу психологічної адаптації в умовах війни займає вивчення адаптаційних ресурсів особистості, зокрема резильєнтності. У матеріалах, присвячених психологічній допомозі та підтримці особистості в умовах воєнних дій, резильєнтність розглядається як

ключовий внутрішній ресурс, що забезпечує здатність людини зберігати психологічну стійкість, підтримувати життєву активність та відновлюватися після тривалого впливу стресових і травматичних факторів. Наголошується, що саме резильєнтність дозволяє особистості не лише зменшувати інтенсивність психологічного дистресу, але й зберігати суб'єктну позицію, здатність до осмислення пережитого досвіду та підтримання життєвих орієнтирів у ситуації хронічної невизначеності та загрози. У контексті війни резильєнтність пов'язується зі здатністю особистості адаптуватися до умов непередбачуваності, приймати зміни та зберігати спрямованість на майбутнє попри обмежені можливості прогнозування. Це дає підстави розглядати резильєнтність не лише як захисний фактор щодо негативних психологічних наслідків війни, але й як важливий психологічний механізм збереження та реконструкції життєвих перспектив, зокрема у молоді, для якої процес життєвого проєктування є особливо значущим (Грубі, 2022). Детальний аналіз резильєнтності та інших адаптаційних ресурсів особистості представлено у наступному підрозділі.

Сучасні психологічні дослідження дедалі частіше акцентують увагу не лише на негативних наслідках стресових і травматичних подій, але й на тих внутрішніх механізмах, що дозволяють особистості зберігати життєздатність, психологічне благополуччя та суб'єктну активність навіть у ситуаціях тривалої невизначеності та загрози (Bonanno, 2004; Masten, 2001).

У сучасній психології психологічні ресурси розглядаються як сукупність внутрішніх і зовнішніх можливостей особистості, які забезпечують подолання стресу, адаптацію до складних життєвих обставин та підтримання психологічної стабільності. До таких ресурсів належать особистісні характеристики, когнітивні установки, особливості емоційної регуляції, соціальна підтримка, ціннісно-сміслові орієнтації та здатність до гнучкого реагування на зміни. Мітіна (2019) описує психологічну адаптацію до кризових ситуацій як активний процес переосмислення власного досвіду та мобілізації внутрішніх ресурсів, що дозволяє особистості не лише відновлюватися, а й набувати нових адаптивних стратегій поведінки. Сучасні дослідження також підкреслюють важливу роль оптимізму у підтриманні психологічного

благополуччя, емоційної стійкості та адаптації до ситуацій невизначеності (Zou et al., 2022). Особливого значення психологічні ресурси набувають саме в умовах війни, коли звичні механізми стабілізації життя виявляються порушеними, а ситуація невизначеності стає хронічною (Грубі, 2022).

Одним із найбільш досліджених психологічних ресурсів у сучасній науці є резильєнтність. У широкому розумінні резильєнтність визначають як здатність особистості успішно адаптуватися до несприятливих умов, зберігати психічну стійкість та відновлюватися після переживання стресових або травматичних подій (Connor & Davidson, 2003). Windle (2011) у своєму концептуальному аналізі підкреслює, що резильєнтність є багаторівневим феноменом, який не зводиться лише до індивідуальних рис особистості, а охоплює також якість соціального середовища та доступність зовнішніх ресурсів підтримки. На відміну від традиційного уявлення про стійкість як незмінну рису особистості, сучасні підходи розглядають резильєнтність як динамічний процес взаємодії внутрішніх ресурсів людини та зовнішніх умов середовища (Masten, 2001).

У роботах А. Мастен резильєнтність описується як «звичайна магія» людської адаптації, тобто природна здатність людини до відновлення навіть після значних потрясінь (Masten, 2001). Дослідниця підкреслює, що формування резильєнтності пов'язане не лише з індивідуальними особливостями особистості, а й з наявністю підтримувального соціального середовища, досвіду ефективного подолання труднощів та сформованих навичок емоційної саморегуляції (Masten & Reed, 2002). Подібної позиції дотримується Дж. Бонанно, який розглядає резильєнтність як одну з найбільш типових реакцій людини на травматичні події та наголошує, що навіть в умовах війни значна частина людей здатна зберігати відносно стабільний рівень психологічного функціонування (Bonanno, 2004). Олефір (2018) розглядає резильєнтність як ресурс, що забезпечує не просте «повернення до норми», а можливість посттравматичного зростання — набуття нових смислів і переосмислення власних перспектив.

В умовах воєнної невизначеності резильєнтність набуває особливого значення для студентської молоді, оскільки дозволяє підтримувати відчуття

суб'єктності, зберігати здатність до планування та адаптуватися до тривалої нестабільності. Війна суттєво ускладнює процес життєвого проєктування, порушує відчуття безпеки та стабільності, що може спричиняти дезорганізацію життєвих перспектив. За таких умов резильєнтність виступає важливим адаптаційним ресурсом, який дозволяє особистості підтримувати відчуття суб'єктності, зберігати здатність до планування та знаходити нові способи організації власного життя (Олефір, 2018; Грубі, 2022).

Сучасні дослідження свідчать, що високий рівень резильєнтності пов'язаний із нижчим рівнем психологічного дистресу, кращою емоційною регуляцією та вищим рівнем психологічного благополуччя (Tugade & Fredrickson, 2004). Особи з розвиненими адаптаційними ресурсами демонструють більшу гнучкість у ситуаціях невизначеності, рідше вдаються до катастрофізації та характеризуються більшою здатністю підтримувати довгострокові життєві цілі навіть в умовах тривалого стресу (Connor & Davidson, 2003). У контексті студентської молоді резильєнтність пов'язується також із вищою навчальною мотивацією, більшою впевненістю у власних можливостях та здатністю до активного життєвого планування (Помиткіна та ін., 2023).

Спорідненим конструктом є психологічна жорсткість (*hardiness*), розроблена Мадді (Maddi, 2006). *Hardiness* охоплює три взаємопов'язані компоненти: залученість (*commitment*) — переконаність у значущості власної діяльності; контроль (*control*) — відчуття здатності впливати на події; та прийняття ризику (*challenge*) — схильність розглядати труднощі як можливості для зростання. У контексті воєнної невизначеності *hardiness* виступає важливим буфером між стресовими подіями та їх негативними наслідками для психологічного функціонування особистості, підтримуючи здатність до активної позиції та конструктивного планування навіть за умов обмеженої передбачуваності.

Згідно з концепцією М. Шаєра та Ч. Карвера, диспозиційний оптимізм безпосередньо впливає на особливості подолання труднощів, рівень

психологічного благополуччя та здатність людини підтримувати активність у складних життєвих обставинах (Carver & Scheier, 2014). У межах позитивної психології Seligman (2006) розглядає оптимізм як засвоєну когнітивну установку, що піддається цілеспрямованому розвитку, — що має важливе практичне значення для роботи з молоддю в умовах хронічного стресу. Оптимістично налаштовані особистості частіше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, демонструють вищу наполегливість у досягненні цілей та меншою мірою схильні до переживання безнадійності та втрати контролю над ситуацією (Scheier & Carver, 2018). Hinz et al. (2017) показують, що оптимізм і песимізм є відносно незалежними конструктами, а не протилежними полюсами одного виміру, що має важливе методологічне значення — зокрема обґрунтовує доцільність їх роздільного вимірювання.

Сучасні дослідження молоді в умовах воєнного стану підтверджують, що здатність підтримувати позитивне бачення майбутнього тісно пов'язана з рівнем життєстійкості та адаптаційних ресурсів особистості. Негативні емоційні переживання та хронічний стрес сприяють формуванню песимістичного сприйняття майбутнього, тоді як здатність долати труднощі та адаптуватися до кризових обставин підтримує оптимістичні очікування та сприяє збереженню здатності молоді до життєвого планування (Омелянюк та ін., 2025). У контексті воєнної невизначеності диспозиційний оптимізм набуває особливої значущості, оскільки саме позитивне бачення майбутнього дозволяє людині підтримувати життєву активність і зберігати здатність до довгострокового планування навіть за умов обмеженої передбачуваності (Krifa et al., 2022).

Дослідження української адаптації методики LOT-R показало, що диспозиційний оптимізм позитивно пов'язаний із життєстійкістю, залученістю, контролем та здатністю приймати ризик, а також асоціюється з вищими показниками стійкості життєвих завдань (Лукова, 2023). Водночас високий

рівень песимізму асоціюється зі зниженням психологічної стійкості та більш вираженими негативними емоційними переживаннями (Лукова, 2023). Zou et al. (2022) уточнюють механізм цього зв'язку: оптимізм впливає на благополуччя через когнітивне переоцінювання та прийняття — стратегії, що дозволяють переосмислювати складні обставини без їх заперечення. Krifa et al. (2022), аналізуючи психологічні наслідки кризових ситуацій, встановили, що оптимізм є одним із ключових чинників підтримання психічного здоров'я, а особи з вищим його рівнем демонструють нижчий рівень тривожності та більшу здатність підтримувати відчуття перспективи навіть у ситуаціях високої невизначеності.

Важливим аспектом психологічної адаптації в умовах війни є також відчуття внутрішнього контролю над власним життям. Rotter (1966) описав локус контролю як стійку індивідуальну диспозицію щодо того, ким — самою людиною чи зовнішніми силами — визначаються результати її дій. Втрата передбачуваності та стабільності часто супроводжується переживанням безсилля та зміщенням локусу контролю назовні, що негативно позначається на здатності до самодетермінованої поведінки та життєвого планування (Maddi, 2006). Натомість збереження суб'єктивного відчуття контролю сприяє підтриманню активної життєвої позиції, здатності до прийняття рішень та довгострокового планування (Rotter, 1966). Саме тому психологічні ресурси особистості — резильєнтність, диспозиційний оптимізм, внутрішній локус контролю та адаптаційна гнучкість — виступають важливими чинниками збереження життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнної невизначеності (Scheier & Carver, 2018; Олефір, 2018).

Дослідники також підкреслюють, що важливими психологічними чинниками підтримання позитивного образу майбутнього виступають адаптація, рефлексія, творчість та здатність до осмислення власного життєвого досвіду. Саме ці ресурси сприяють формуванню більш конструктивного ставлення до

майбутнього навіть в умовах тривалої соціальної нестабільності (Омелянюк та ін., 2025).

Таким чином, сучасні психологічні дослідження дозволяють розглядати психологічні ресурси особистості як важливий механізм підтримання психологічного благополуччя та здатності до життєвого проєктування в умовах війни. Резильєнтність та диспозиційний оптимізм — як два центральні конструкти цього дослідження — сприяють збереженню суб'єктної активності, підтриманню позитивного бачення майбутнього та формуванню більш адаптивних способів реагування на невизначеність (Bonanno, 2004; Scheier & Carver, 2018). Це дозволяє припустити, що рівень психологічних ресурсів може виступати одним із ключових чинників, які визначають особливості життєвих перспектив студентської молоді в умовах тривалої воєнної нестабільності. Узагальнення теоретичних підходів, представлених у розділі, відображено у концептуальній моделі дослідження (рис. 1.1).

Попри значну кількість сучасних досліджень, присвячених впливу невизначеності та воєнних подій на психологічний стан молоді, проблема формування уявлень про майбутнє студентської молоді залишається недостатньо комплексно дослідженою. Більшість наявних робіт зосереджуються на аналізі психологічного благополуччя, часової перспективи або життєвого планування як окремих психологічних конструктів, не розкриваючи їх комплексного взаємозв'язку з переживанням воєнної невизначеності. Зокрема, обмежено представлені дані щодо поєднання суб'єктивних уявлень про майбутнє, рівня психологічного дистресу війни та індивідуальних адаптаційних ресурсів особистості — зокрема резильєнтності та диспозиційного оптимізму — в єдиній емпіричній моделі. У зв'язку з цим актуальним є емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей уявлень студентської молоді про власне майбутнє в умовах воєнної невизначеності, а також аналіз взаємозв'язків між

чіткістю та емоційним забарвленням життєвих перспектив, рівнем психологічного дистресу війни та адаптаційними ресурсами особистості. Зазначене визначає логіку та структуру подальшого емпіричного дослідження.



Рис.1.1. Концептуальна модель дослідження: вплив воєнної невизначеності на життєві перспективи студентської молоді

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Встановлено, що життєві перспективи є складним, динамічним і багатовимірним психологічним утворенням, яке охоплює систему уявлень про майбутнє, життєві цілі, плани, ціннісні орієнтації та смисли. Вона виконує смислоутворювальну, мотиваційну, регулятивну та адаптаційну функції, забезпечуючи цілісність життєвого шляху особистості та здатність до саморегуляції. Особливо сензитивним для її формування є період юності та ранньої дорослості, коли відбувається активне професійне самовизначення та вибудовування довгострокових життєвих стратегій. Для студентської молоді сформованість життєвої перспективи виступає важливим чинником навчальної мотивації, суб'єктної активності та осмисленості власної життєвої траєкторії.

В умовах війни невизначеність набуває тотального характеру, трансформуючись у щоденний екзистенційний досвід, що суттєво ускладнює процес життєвого планування та формування уявлень про майбутнє. Показано, що невизначеність має як об'єктивний, так і суб'єктивний вимір, причому саме суб'єктивне її переживання відіграє провідну роль у формуванні тривожності, психологічного дистресу та порушень емоційної регуляції. Воєнна невизначеність зумовлює звуження часової перспективи молоді, домінування орієнтації на теперішнє, зниження чіткості життєвих цілей та відчуття втрати контролю над майбутнім.

Поглиблений аналіз адаптаційних ресурсів особистості дозволив визначити їх ключову роль у збереженні життєвих перспектив в умовах воєнної невизначеності. Встановлено, що резильєнтність як здатність до адаптації та відновлення після стресових подій і диспозиційний оптимізм як стійка установка на позитивний розвиток подій виступають провідними психологічними ресурсами, що розглядаються у межах цього дослідження. Показано, що високий рівень зазначених ресурсів пов'язаний із більшою здатністю до довгострокового планування, підтримання позитивного бачення майбутнього та кращою адаптацією до ситуації тривалої невизначеності.

Розроблено концептуальну модель дослідження, яка відображає механізм впливу воєнної невизначеності на часову перспективу студентської молоді. Модель включає три рівні: воєнна невизначеність як стресор, що через психологічний дистрес впливає на психологічні ресурси особистості; характер життєвих перспектив як результат — дезорганізований або збережений залежно від рівня ресурсів; та збалансованість часової перспективи як інтегративний показник психологічної адаптації.

Отже необхідне емпіричне вивчення взаємозв'язків між уявленнями про майбутнє, рівнем психологічного дистресу та адаптаційними ресурсами особистості.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИК ТА ВИБІРКИ

2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування вибору методик

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення особливостей уявлень студентської молоді про власне майбутнє в умовах воєнної невизначеності, а також на аналіз взаємозв'язків між життєвими перспективами, рівнем психологічного дистресу війни та адаптаційними ресурсами особистості — резильєнтністю та диспозиційним оптимізмом. Організація дослідження та вибір методів зумовлені метою й завданнями магістерської роботи, а також специфікою досліджуваних психологічних феноменів.

Відповідно до теоретичної моделі дослідження передбачалося, що високий рівень психологічного дистресу війни буде пов'язаний із меншою визначеністю життєвих перспектив студентської молоді, тоді як резильєнтність та диспозиційний оптимізм виступатимуть адаптаційними ресурсами, що сприяють збереженню позитивного образу майбутнього та здатності до довгострокового планування.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms. Вибір онлайн-формату зумовлений умовами воєнного стану в Україні, що ускладнюють проведення очного масового опитування, а також необхідністю охопити студентів із різних регіонів країни. Посилання на опитувальник поширювалося через студентські спільноти та соціальні мережі. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною; кожен учасник надавав інформовану згоду перед початком заповнення анкети. Під час проведення дослідження дотримувалися базові етичні принципи психологічного дослідження: добровільність участі, анонімність, конфіденційність отриманих даних та право респондентів припинити участь у дослідженні на будь-якому етапі без пояснення причин.

З огляду на складний і багатовимірний характер досліджуваних конструктів було застосовано комплексний підхід, що поєднує стандартизовані психодіагностичні методики, проєктивний метод та авторський опитувальний інструментарій. Такий підхід дає змогу отримати як кількісні показники досліджуваних змінних, так і глибше якісне розуміння суб'єктивних уявлень молоді про майбутнє.

Відповідно до логіки дослідження виділено чотири основні психологічні параметри: уявлення про майбутнє (життєві перспективи); рівень психологічного дистресу війни; резильєнтність як адаптаційний ресурс особистості; диспозиційний оптимізм як когнітивно-мотиваційний ресурс особистості. У межах дослідження психологічний дистрес війни розглядався як контекстуально зумовлений стресовий чинник, життєві перспективи — як залежний психологічний конструкт, а резильєнтність і диспозиційний оптимізм — як адаптаційні ресурси (модераторні змінні), що можуть опосередковувати особливості переживання воєнної невизначеності та збереження позитивного образу майбутнього.

Параметр 1. Уявлення про майбутнє (життєві перспективи)

У сучасній психологічній практиці для дослідження життєвих перспектив і часової орієнтації особистості використовуються різноманітні методики. Найбільш поширеним стандартизованим інструментом є опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI), який використовується для визначення домінуючого типу часової орієнтації особистості — орієнтації на негативне або позитивне минуле, гедоністичне чи фаталістичне теперішнє або майбутнє (Zimbardo & Boyd, 1999). Поряд із ним застосовуються методики аналізу життєвих планів і цілей, зокрема шкала ясності майбутнього (Future Time Perspective Scale), а також опитувальники сенсу життя (PIL, MLQ), спрямовані на оцінку осмисленості та спрямованості життєвої перспективи. Однак у кризових умовах зазначені стандартизовані інструменти можуть мати певні обмеження через вплив соціально бажаних відповідей та раціоналізованих уявлень респондентів, які схильні описувати «правильне» майбутнє, а не реальне суб'єктивне сприйняття.

З огляду на це, для дослідження життєвих перспектив у цій роботі було обрано проєктивну методику — творче завдання «Опиши свій звичайний день через п'ять років». Проєктивний характер завдання є особливо доцільним в умовах воєнної невизначеності, оскільки дозволяє виявити глибинні, емоційно забарвлені уявлення про майбутнє, ступінь структурованості та конкретності образу майбутнього, а також знижує вплив захисних механізмів і соціально бажаних відповідей. Контент-аналіз творчих робіт здійснювався відповідно до основних принципів формалізованого аналізу текстового матеріалу. Матеріальним носієм інформації виступали тексти есе респондентів на тему «Мій день через п'ять років». Аналіз змісту дозволив виділити повторювані смислові категорії, релевантні цілям дослідження, та забезпечити систематизовану інтерпретацію уявлень студентської молоді про майбутнє.

Розроблені категорії контент-аналізу були взаємовиключними, змістовно достатніми та відповідали завданням дослідження. Одиницями аналізу виступали висловлювання, що відображали цілепокладання, життєві орієнтири, емоційне ставлення до майбутнього, суб'єктність, часову перспективу, а також згадки про професійну, сімейну та соціальну сфери життя. Додатково враховувалися загальна структурованість тексту, рівень конкретності опису та модальність висловлювань. Формулювання проєктивного завдання та схема контент-аналізу відповідей наведені у Додатку А.

Такий підхід дозволяє поєднати якісний аналіз індивідуального змісту висловлювань респондентів із можливістю подальшого узагальнення отриманих результатів та їх інтерпретації у контексті переживання воєнної невизначеності.

Параметр 2. Рівень психологічного дистресу війни

Для оцінки психологічного дистресу в наукових дослідженнях традиційно застосовуються шкали тривожності та депресії — зокрема Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), Опитувальник депресії Бека (BDI), Шкала генералізованого тривожного розладу (GAD-7), а також загальні шкали стресу, наприклад Шкала сприйнятого стресу (PSS). Попри їхню широку доказову базу, зазначені методики спрямовані на діагностику загального психоемоційного

стану та не враховують специфіку стресових переживань, безпосередньо пов'язаних із воєнними подіями. Їх застосування у контексті воєнного дослідження може призвести до змішування воєнно-специфічного дистресу із загальною тривожністю або депресивністю, що знижує діагностичну точність.

З огляду на це у дослідженні обрано Шкалу психологічного дистресу війни (ПДСВ / War-Related Psychological Distress Scale, WRPD), розроблену та валідизовану українськими дослідниками І. Галецькою та М. Кліманською (Галецька & Кліманська, 2022). Методика створена спеціально для вимірювання дистресу в умовах збройного конфлікту та включає шість пунктів, що оцінюються за десятибальною шкалою: рівень внутрішньої напруги, страх за власне життя та здоров'я, страх за близьких, страх за власне майбутнє, страх за майбутнє України та рівень втоми від війни. Використання ПДСВ є методично доцільним, оскільки вона відображає специфічний контекст дослідження та забезпечує точнішу оцінку впливу воєнних факторів на психічний стан молоді порівняно із загальними шкалами дистресу. Автори методики також відзначають її достатні показники внутрішньої узгодженості та високу чутливість до специфіки воєнного досвіду. Загальний показник ПДСВ визначається шляхом сумування балів за всіма пунктами методики та може варіювати від 6 до 60 балів. Вищі значення свідчать про більш виражений рівень психологічного дистресу, пов'язаного з переживанням воєнної невизначеності. Згідно з результатами досліджень українського цивільного населення, середні показники ПДСВ перебувають у межах 40–42 балів ($M = 40,47$; $Me = 41$). Показники до 30 балів інтерпретуються як відносно низький рівень психологічного дистресу та вищий рівень адаптації до умов воєнного стану, тоді як значення від 50 балів і вище свідчать про високий рівень внутрішньої напруги, емоційного виснаження та потенційну потребу у психологічній підтримці (Галецька & Кліманська, 2022). Повний текст шкали психологічного дистресу війни наведено у Додатку Б.

Параметр 3. Резильентність як адаптаційний ресурс особистості

Адаптаційні ресурси особистості досліджуються за допомогою різних методик. Шкала життестійкості С. Мадді (Hardiness Survey) вимірює

психологічну жорсткість як здатність особистості зберігати активну позицію в умовах стресу, однак є відносно громіздкою (45 пунктів) і фокусується переважно на когнітивних установках щодо контролю, залученості та ризику (Maddi, 2006). Опитувальники копінг-стратегій (зокрема COPE, Brief COPE) дають змогу оцінити поведінкові стратегії подолання стресу, але не вимірюють резильєнтність як інтегративний особистісний ресурс. Шкала психологічної стійкості Вегнілла (Brief Resilience Scale, BRS) є компактною, однак охоплює лише здатність до відновлення після стресу, не включаючи ширших аспектів адаптації.

У межах цього дослідження обрано шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), оскільки вона спрямована на оцінку резильєнтності як інтегративного особистісного ресурсу, що включає здатність до відновлення після стресу, збереження психологічної рівноваги та адаптації до складних обставин (Connor & Davidson, 2003). Десятипунктова версія є компактною і зручною для застосування у складі батареї методик, має високі психометричні показники та широко використовується у сучасних дослідженнях психологічних наслідків війни. У дослідженні застосовується українська адаптація методики, психометричні характеристики якої підтверджені у роботі Школіної та ін. (2020). Методика продемонструвала високі показники внутрішньої узгодженості (Cronbach's $\alpha > 0,80$), що свідчить про її надійність та доцільність використання у дослідженні студентської молоді. Шкала оцінюється за п'ятибальною шкалою Лікерта від 0 до 4, загальний показник варіює від 0 до 40, де вищий бал відповідає вищому рівню резильєнтності. Повний текст шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) наведено у Додатку В.

У дослідженні Школіної та співавторів (2020) середнє значення показника резильєнтності у вибірці практично здорових осіб становило $28,8 \pm 6,06$ бала, тоді як у клінічній вибірці показники були статистично нижчими, що додатково підтверджує чутливість методики до рівня психологічної адаптації.

Параметр 4. Диспозиційний оптимізм

Для вимірювання оптимістичних або песимістичних очікувань щодо майбутнього у психологічних дослідженнях застосовуються різні підходи.

Шкала надії Снайдера (Hope Scale) вимірює цілеспрямованість та здатність знаходити шляхи досягнення цілей, однак фокусується переважно на вольовому та стратегічному аспектах, а не на загальній орієнтації особистості щодо майбутнього (Snyder et al., 1991). Опитувальник пояснювального стилю (ASQ) оцінює оптимізм як спосіб інтерпретації негативних подій, що є більш ситуативним конструктом, ніж диспозиційна установка. Шкали суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям (SWLS, PANAS) частково відображають оптимістичне чи песимістичне ставлення до життя, однак не вимірюють диспозиційний оптимізм безпосередньо.

З огляду на це у дослідженні обрано переглянутий тест орієнтації на життя (Life Orientation Test — Revised, LOT-R), розроблений М. Шаєром, Ч. Карвером та М. Бріджесом (Scheier, Carver & Bridges, 1994). LOT-R є одним із найбільш поширених та психометрично обґрунтованих інструментів вимірювання диспозиційного оптимізму — стійкої когнітивної установки особистості щодо очікувань від майбутнього, а не ситуативного настрою. Методика містить 10 пунктів (6 діагностичних і 4 буферних), оцінюється за п'ятибальною шкалою, загальний показник варіює від 0 до 24. Важливою перевагою LOT-R є те, що Hinz et al. (2017) підтвердили відносну незалежність субшкал оптимізму та песимізму, що дозволяє аналізувати їх окремо. У дослідженні використовується українська адаптація методики, валідизована Луковою (2023). Результати валідизації підтвердили задовільні психометричні характеристики української версії методики та можливість її використання для дослідження диспозиційного оптимізму в українській вибірці. За даними української валідизації методики LOT-R, вищі показники диспозиційного оптимізму пов'язані з більшою життєстійкістю, відчуттям контролю та кращою психологічною адаптацією в умовах стресу (Лукова, 2023). Повний текст шкали диспозиційного оптимізму (LOT-R) наведено у Додатку Г.

Табл. 2.1

Показники внутрішньої узгодженості використаних шкал

Методика	Cronbach's α	McDonald's ω
CD-RISC-10	0,829	0,841
LOT-R	0,741	0,762
ПДСВ	0,749	0,761

Для перевірки внутрішньої узгодженості використаних психодіагностичних методик було здійснено аналіз надійності за коефіцієнтами Cronbach's α та McDonald's ω . Результати аналізу внутрішньої узгодженості використаних методик наведено у табл. 2.1. Отримані результати свідчать про достатній рівень внутрішньої узгодженості всіх використаних шкал. Найвищі показники надійності продемонструвала шкала резильєнтності CD-RISC-10 ($\alpha = 0,829$; $\omega = 0,841$), тоді як для LOT-R та ПДСВ отримано прийнятні значення внутрішньої узгодженості ($\alpha > 0,74$). Отримані результати підтверджують доцільність використання зазначених методик у подальшому емпіричному дослідженні.

Авторська анкета була розроблена з метою доповнення стандартизованих психодіагностичних методик та отримання більш цілісного уявлення про особливості сприйняття майбутнього і психологічного стану студентської молоді в умовах воєнної невизначеності. Вона спрямована на виявлення суб'єктивних уявлень про довгострокові життєві цілі, емоційне ставлення до власного майбутнього, особливості переживання невизначеності, а також окремі прояви адаптаційних ресурсів особистості, які не завжди повною мірою фіксуються стандартизованими психометричними шкалами.

Анкета включала соціально-демографічний блок (стать, курс навчання, зміна місця проживання у зв'язку з війною тощо), а також питання, спрямовані на оцінку суб'єктивної визначеності життєвих планів, частоти переживання тривоги щодо майбутнього, наявності довгострокових цілей та сприйняття власних перспектив у контексті воєнних подій.

Частина запитань мала закритий формат із використанням шкал оцінювання, інша частина — відкритий або напіввідкритий характер, що дозволило отримати додаткові якісні дані для подальшого контент-аналізу. Повний текст авторської анкети наведено у Додатку Д.

Таким чином, авторська анкета виконувала допоміжну функцію в емпіричному дослідженні, забезпечуючи якісне доповнення кількісних показників і підвищуючи валідність інтерпретації отриманих результатів.

Табл. 2.2

Комплекс психодіагностичних методик, використаних у дослідженні

Параметр дослідження	Методика	Автори методики	Що вимірює
Психологічний дистрес війни	Шкала психологічного дистресу війни (ПДСВ)	І. Галецька, М. Кліманська (2022)	Рівень суб'єктивно переживаного психологічного дистресу, пов'язаного з воєнними подіями та ситуацією невизначеності
Резильєнтність	Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10)	K. Connor, J. Davidson (2003); українська адаптація — Н. Школіна та ін. (2020)	Рівень психологічної стійкості, адаптаційних ресурсів та здатності до відновлення після стресу
Диспозиційний оптимізм	Life Orientation Test-Revised (LOT-R)	M. Scheier, C. Carver, M. Bridges (1994); українська адаптація — С. Лукова (2023)	Стійкі позитивні або негативні очікування щодо власного майбутнього
Життєві перспективи та образ майбутнього	Напівпроективне творче завдання «Мій день через п'ять років»	Авторська модифікація на основі методів контент-аналізу	Особливості уявлень про майбутнє, цілепокладання, емоційне ставлення до майбутнього та часову перспективу
Додаткові соціально-психологічні характеристики	Авторська анкета	Авторська розробка	Соціально-демографічні характеристики, особливості переживання воєнної невизначеності, суб'єктивна оцінка життєвих перспектив та адаптаційних ресурсів

Загальна характеристика психодіагностичного інструментарію, використаного в дослідженні, представлена в таблиці 2.2. Для обробки отриманих результатів використовувалися методи описової статистики, кореляційного аналізу та контент-аналізу. Для обробки отриманих результатів використовувалися методи описової статистики, кореляційного аналізу (коефіцієнти Спірмана та Пірсона), множинного регресійного аналізу, а також контент-аналізу. Множинний регресійний аналіз застосовувався для визначення внеску психологічного дистресу війни та диспозиційного оптимізму у показники життєвих перспектив при взаємному контролі змінних. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми Jamovi.

2.2. Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 53 особи — студенти закладів вищої освіти України різних курсів навчання: від першого курсу бакалаврату до магістратури. Вік учасників дослідження становив від 18 до 25 років, середній вік респондентів склав 20 років. Формування вибірки здійснювалося методом добровільної участі: посилання на онлайн-опитувальник поширювалося через студентські спільноти та соціальні мережі. Критеріями включення у дослідження були: статус студента закладу вищої освіти України в умовах воєнного стану, а також добровільна інформована згода на участь у дослідженні. Спеціальних обмежень щодо спеціальності чи форми навчання не встановлювалося, що дозволило забезпечити різноманітність вибірки.

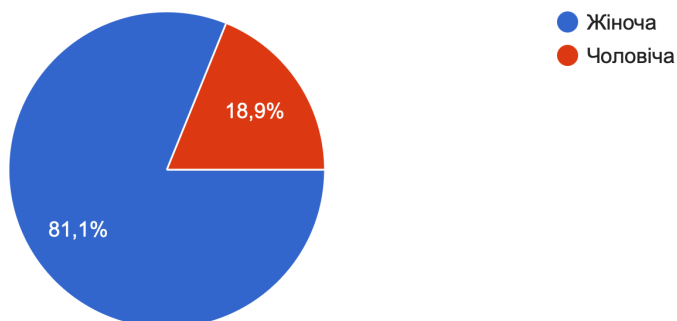
За статевим розподілом вибірка є нерівномірною: переважну більшість становлять особи жіночої статі (Розподіл респондентів за статтю представлено на рис. 2.1). Така особливість є типовою для психологічних досліджень студентської молоді в Україні, що частково пов'язано зі специфікою поширення опитувальника через студентські психологічні спільноти, а також із загальною тенденцією до більш активної участі жінок в онлайн-опитуваннях.

За курсом навчання вибірка охоплює студентів молодших курсів (1–2 курс), старших курсів бакалаврату (3–4 курс) та магістратури, що дозволяє

врахувати різні етапи формування життєвих перспектив у межах студентського

Ваша стать

53 відповіді



віку.

Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю

Розподіл учасників за курсами навчання представлено на рис. 2.2. Учасники дослідження проживали як на території України, так і за її межами в умовах вимушеної міграції, продовжуючи навчання в українських закладах вищої освіти. Це дозволяє врахувати різні контексти переживання воєнної невизначеності та адаптації студентської молоді.

Курс навчання

53 відповіді

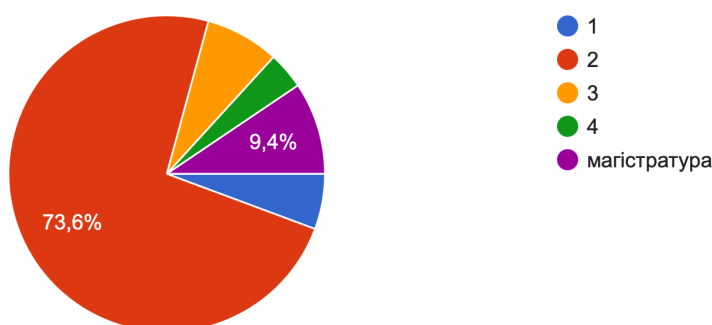


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за курсом навчання

Усі учасники проходили опитування в умовах триваючого воєнного стану в Україні, що є принциповою контекстуальною характеристикою вибірки. Саме ця обставина забезпечує внутрішню однорідність вибірки за ключовим контекстуальним чинником дослідження — переживанням воєнної невизначеності — та обґрунтовує доцільність аналізу життєвих перспектив студентської молоді саме в умовах війни.

Учасники дослідження проживали як на території України, так і за її межами в умовах вимушеної міграції, продовжуючи навчання в українських закладах вищої освіти. Це дозволяє врахувати різні контексти переживання воєнної невизначеності та адаптації студентської молоді. Дані щодо зміни місця проживання у зв'язку з війною наведено на рис. 2.3.

Чи змінювали Ви місце проживання у зв'язку з війною?
53 відповіді

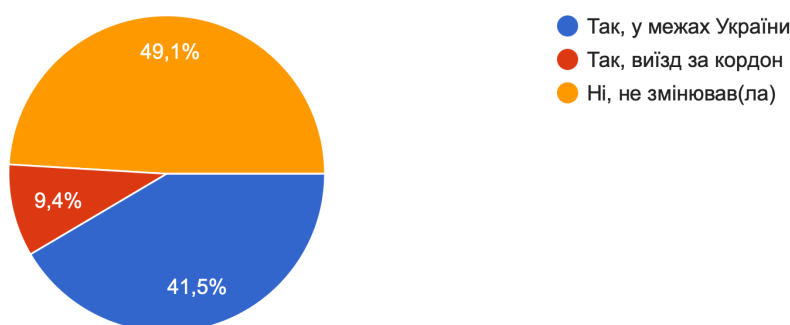


Рис. 2.3. Зміна місця проживання респондентів у зв'язку з війною

Слід зазначити, що обсяг вибірки ($N = 53$) є достатнім для проведення описового, кореляційного та якісного аналізу отриманих даних, однак певною мірою обмежує можливості застосування складних багатовимірних статистичних процедур. Це враховуватиметься під час інтерпретації результатів емпіричного дослідження та формулювання висновків у наступному розділі роботи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

У другому розділі обґрунтовано методологічний підхід до емпіричного дослідження впливу воєнного стану на життєві перспективи студентської молоді. Застосування змішаного дизайну, що поєднує кількісні та якісні методи, зумовлене багатовимірністю досліджуваних конструктів і необхідністю отримати як стандартизовані психометричні показники, так і глибинні суб'єктивні уявлення респондентів про майбутнє. Онлайн-формат дослідження визначений контекстуальними умовами воєнного стану та забезпечив охоплення студентів із різних регіонів України, включно з тими, хто перебуває у вимушеній міграції.

Відбір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до концептуальної моделі дослідження. Шкала ПДСВ обрана як методично доцільний інструмент вимірювання воєнно-специфічного дистресу, що на відміну від загальних шкал тривожності відображає контекстуально зумовлені переживання. CD-RISC-10 та LOT-R забезпечують вимірювання адаптаційних ресурсів особистості — резильєнтності та диспозиційного оптимізму відповідно — і мають підтверджені психометричні характеристики в українських адаптаціях. Перевірка внутрішньої узгодженості всіх шкал у вибірці дослідження засвідчила їхню надійність (Cronbach's α від 0,741 до 0,829). Проективна методика та авторська анкета виконують діагностично важливу функцію виявлення прихованих аспектів уявлень про майбутнє, які не завжди фіксуються стандартизованими методиками.

Вибірку склали 53 студенти закладів вищої освіти України різних курсів навчання, що забезпечує врахування різних етапів формування життєвих перспектив у межах студентського віку. Спільним контекстом для всіх учасників виступають умови воєнного стану, що створює єдине соціально-психологічне тло дослідження. Обсяг вибірки є достатнім для реалізації обраного дизайну дослідження та застосування описового, кореляційного, регресійного й якісного аналізу, водночас обмежуючи можливості використання складніших багатовимірних статистичних моделей.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах воєнного стану

Для вивчення особливостей психологічного стану студентської молоді в умовах воєнного стану було досліджено рівень психологічного дистресу війни, резильєнтності та диспозиційного оптимізму. Отримані результати дозволяють оцінити як негативні наслідки тривалого перебування в умовах воєнної невизначеності, так і наявні особистісні ресурси, що сприяють адаптації та підтриманню життєвих перспектив.

Результати описової статистики наведено в таблиці 3.1.

Табл. 3.1

Описові статистики основних показників дослідження (N = 53)

Показник	M	SD	Min	Max
Резильєнтність (CD-RISC-10)	26,50	6,52	12	38
Психологічний дистрес війни (ПДСВ)	39,30	9,95	18	57
Диспозиційний оптимізм (LOT-R)	14,20	4,11	5	23

Як видно з таблиці 3.1, середній показник психологічного дистресу війни у досліджуваній вибірці становив **39,3 бала** ($SD = 9,95$), що свідчить про наявність у студентів помітного емоційного напруження, пов'язаного з переживанням наслідків воєнних подій. Отримані результати відображають вплив тривалої соціальної нестабільності, загроз безпеці та невизначеності щодо майбутнього на психологічне благополуччя молоді.

Середній показник резильєнтності становив **26,5 бала** ($SD = 6,52$). Порівняння з даними українських досліджень дозволяє припустити, що

більшість учасників демонструють середній рівень психологічної стійкості. Це свідчить про збереження здатності адаптуватися до складних життєвих обставин, використовувати власні ресурси та підтримувати відносно стабільне функціонування попри стресові умови.

Середній показник диспозиційного оптимізму склав **14,2 бала** ($SD = 4,11$), що відповідає середньому рівню позитивних очікувань щодо майбутнього. Незважаючи на воєнний стан та високий рівень невизначеності, значна частина студентів зберігає схильність розглядати майбутнє як простір можливостей для особистісної та професійної реалізації.

Звертає на себе увагу поєднання відносно високого рівня психологічного дистресу з достатньо вираженими показниками резильєнтності та оптимізму. Така картина свідчить про те, що переживання стресу в умовах війни не виключає наявності психологічних ресурсів адаптації. Навпаки, навіть за умов емоційного напруження студенти можуть зберігати здатність до планування майбутнього, постановки життєвих цілей та підтримання позитивних очікувань.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що психологічний стан студентської молоді в умовах воєнного стану характеризується поєднанням переживання дистресу та наявності внутрішніх ресурсів адаптації. Для перевірки взаємозв'язків між психологічним дистресом війни, резильєнтністю, диспозиційним оптимізмом та показниками життєвих перспектив було проведено кореляційний аналіз. Отримані результати дозволили виявити низку статистично значущих зв'язків, які характеризують особливості переживання майбутнього студентською молоддю в умовах воєнної невизначеності.

Перш за все було проаналізовано взаємозв'язок між основними психологічними характеристиками досліджуваних. Результати показали наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем резильєнтності та диспозиційним оптимізмом ($r = 0,414$; $p = 0,002$). Це свідчить

про те, що студенти, які демонструють вищу здатність до адаптації та подолання труднощів, водночас характеризуються більш позитивними очікуваннями щодо власного майбутнього.

Водночас статистично значущих зв'язків між рівнем психологічного дистресу війни та резильєнтністю ($r = -0,109$; $p = 0,448$), а також між психологічним дистресом війни та оптимізмом ($r = -0,167$; $p = 0,235$) виявлено не було. Отримані результати можуть свідчити про те, що переживання воєнного стресу є досить поширеним явищем серед студентської молоді незалежно від індивідуального рівня психологічних ресурсів.

Табл. 3.2

Кореляційні зв'язки між психологічним дистресом війни, резильєнтністю та оптимізмом

Показники	CD-RISC-10	WRPD	LOT-R
CD-RISC-10	—		
WRPD	-0,109	—	
LOT-R	0,414**	-0,167	—

Примітка. ** $p < 0,01$.

Наступним етапом було дослідження взаємозв'язків між психологічними ресурсами особистості та показниками життєвих перспектив. Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між резильєнтністю та наявністю життєвих цілей ($r = 0,316$; $p = 0,023$). Це означає, що студенти з вищим рівнем життєстійкості частіше мають сформовані довгострокові цілі та більш чітке бачення бажаних результатів власного життя.

Разом з тим не було виявлено статистично значущих зв'язків між резильєнтністю та плануванням майбутнього ($r = -0,058$; $p = 0,681$), а також між резильєнтністю та рівнем невизначеності щодо майбутнього ($r = -0,169$; $p = 0,231$).

Більш виражені взаємозв'язки були зафіксовані щодо диспозиційного оптимізму. Зокрема, виявлено помірний позитивний зв'язок між оптимізмом та

наявністю життєвих цілей ($r = 0,457$; $p < 0,001$). Крім того, встановлено статистично значущий негативний зв'язок між оптимізмом та суб'єктивним відчуттям невизначеності майбутнього ($r = -0,420$; $p = 0,002$). Таким чином, більш оптимістично налаштовані студенти характеризуються меншою невизначеністю та більшою визначеністю щодо власних життєвих орієнтирів.

Табл. 3.3

Кореляційні зв'язки психологічних ресурсів із показниками життєвих перспектив

Показники	Планування майбутнього	Життєві цілі	Невизначеність майбутнього
Резильєнтність	-0,058	0,316*	-0,169
Оптимізм	0,115	0,457***	-0,420**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Окрему увагу було приділено взаємозв'язкам між окремими компонентами життєвих перспектив. Аналіз показав наявність сильного позитивного зв'язку між плануванням майбутнього та наявністю життєвих цілей ($r = 0,592$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що здатність до довгострокового планування безпосередньо пов'язана з усвідомленням власних життєвих орієнтирів.

Також виявлено статистично значущі негативні зв'язки між плануванням майбутнього та невизначеністю ($r = -0,500$; $p < 0,001$), а також між життєвими цілями та невизначеністю ($r = -0,575$; $p < 0,001$). Отримані результати демонструють, що чим більш чітко студент уявляє власні життєві цілі та планує майбутнє, тим менш вираженим є переживання невизначеності.

Взаємозв'язки між компонентами життєвих перспектив

Показники	Планування майбутнього	Життєві цілі	Невизначеність майбутнього
Планування майбутнього	—	0,592***	-0,500***
Життєві цілі	0,592***	—	-0,575***
Невизначеність майбутнього	-0,500***	-0,575***	—

Примітка. *** $p < 0,001$.

Додатково було виявлено позитивний зв'язок між використанням стратегій самодопомоги та рівнем резильєнтності ($r = 0,436$; $p = 0,001$). Це дозволяє припустити, що студенти, які частіше використовують різноманітні способи підтримки власного психологічного стану, характеризуються вищим рівнем життєстійкості.

Також виявлено слабкий позитивний зв'язок між рівнем психологічного дистресу війни та схильністю до планування майбутнього ($r = 0,284$; $p = 0,041$). Отриманий результат може свідчити про те, що в умовах воєнної невизначеності частина студентів використовує планування як спосіб підтримання відчуття контролю над власним життям.

З метою глибшого вивчення ролі психологічного дистресу війни у формуванні життєвих перспектив було проведено множинний регресійний аналіз. Оскільки кореляційний аналіз не виявив значущих зв'язків між дистресом та показниками перспектив, виникло припущення про можливий ефект супресії з боку диспозиційного оптимізму. Для перевірки цього припущення було побудовано три регресійні моделі, у яких показники життєвих перспектив (планування майбутнього, наявність життєвих цілей, суб'єктивна невизначеність) виступали залежними змінними, а психологічний дистрес війни та диспозиційний оптимізм — предикторами. Показник резильєнтності не включався до моделей, оскільки за результатами кореляційного аналізу він мав статистично значущий зв'язок лише з одним із досліджуваних показників

життєвих перспектив (наявністю життєвих цілей), тоді як для інших залежних змінних значущих зв'язків не виявлено. Крім того, враховувалася наявність помірного кореляційного зв'язку між резильєнтністю та диспозиційним оптимізмом, що могло призвести до часткового дублювання пояснювального внеску предикторів.

Результати регресійного аналізу наведено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Результати множинного регресійного аналізу: предиктори показників життєвих перспектив

Залежна змінна	Предиктор	β	p	R ²
Звичка планувати (future_plan)	ПДСВ	0.027	.027	0.108
	LOT-R	0.034	.227	
Наявність життєвих цілей (future_goals)	ПДСВ	0.022	.035	0.279
	LOT-R	0.100	<.001	
Суб'єктивна невизначеність (future_uncertainty)	ПДСВ	-0.002	.874	0.181
	LOT-R	-0.083	.002	

Примітка. Наведено нестандартизовані коефіцієнти β . N = 52.

Модель із звичкою планувати як залежною змінною ($R^2 = 0.108$) виявила значущий позитивний зв'язок із психологічним дистресом війни ($\beta = 0.027$; $p = .027$), тоді як внесок диспозиційного оптимізму виявився незначущим ($p = .227$). Цей результат свідчить про те, що сама диспозиція до планування як звичка підтримується або посилюється в умовах воєнного стресу, що може свідчити про прагнення студентів підтримувати відчуття контролю та передбачуваності в умовах воєнної невизначеності.

Натомість модель із наявністю життєвих цілей як залежною змінною виявилася значущою в цілому ($R^2 = 0.279$) і продемонструвала значущий внесок обох предикторів. Диспозиційний оптимізм позитивно пов'язаний із наявністю цілей ($\beta = 0.100$; $p < .001$), що узгоджується з результатами кореляційного

аналізу. Водночас психологічний дистрес війни також виявив значущий позитивний зв'язок із наявністю цілей при контролі оптимізму ($\beta = 0.022$; $p = .035$), тоді як у простій кореляції цей зв'язок був відсутній. Цей результат може свідчити про ефект супресії: оптимізм маскував зв'язок дистресу з цілями, оскільки сам корелює з обома змінними. Змістовна інтерпретація цього результату полягає в тому, що переживання воєнної загрози може парадоксально активізувати цілепокладання як психологічний захисний механізм — спосіб підтримання відчуття контролю та суб'єктності в умовах невизначеності.

Модель із суб'єктивною невизначеністю як залежною змінною ($R^2 = 0.181$) показала, що рівень переживання невизначеності визначається виключно диспозиційним оптимізмом ($\beta = -0.083$; $p = .002$), тоді як психологічний дистрес війни не вносить значущого самостійного внеску ($p = .874$). Це свідчить про те, що суб'єктивна невизначеність щодо майбутнього є радше когнітивно-диспозиційним феноменом, пов'язаним із загальною орієнтацією особистості на майбутнє, аніж безпосередньою реакцією на рівень воєнного стресу. Розширені результати кореляційного та регресійного аналізу наведено у Додатку Е.

Таким чином, регресійний аналіз дозволив уточнити та поглибити результати кореляційного аналізу, виявивши диференційовані механізми впливу психологічного дистресу війни та диспозиційного оптимізму на різні компоненти життєвих перспектив студентської молоді.

Таким чином, результати кореляційного та регресійного аналізів узгоджено свідчать про те, що ключовими психологічними ресурсами, пов'язаними із формуванням позитивних життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнної невизначеності, виступають диспозиційний оптимізм та резильєнтність. Особливо важливу роль відіграє оптимістичне бачення майбутнього, яке пов'язане як із наявністю життєвих цілей, так і зі зниженням суб'єктивного переживання невизначеності. Водночас регресійний аналіз дозволив виявити самостійну роль психологічного дистресу війни: при контролі оптимізму дистрес позитивно пов'язаний як зі звичкою планувати, так і з

наявністю життєвих цілей, що свідчить про його парадоксальну активізуючу функцію у сфері життєвого проєктування.

3.2. Особливості життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнної невизначеності

З метою більш детального вивчення життєвих перспектив студентської молоді було проведено аналіз результатів авторської анкети, яка дозволяла оцінити особливості планування майбутнього, наявність довгострокових життєвих цілей, рівень суб'єктивної невизначеності, чинники впливу на бачення майбутнього, а також особливості переживання стресу та використання ресурсів самодопомоги.

Табл. 3.6

Описові статистики показників авторської анкети

Показник	M	SD	Min	Max
Планування майбутнього	3,02	0,84	1	4
Наявність довгострокових цілей	2,79	0,82	1	4
Суб'єктивна невизначеність майбутнього	2,42	0,80	1	4
Вплив війни на бачення майбутнього	6,79	2,46	0	10
Вплив особистих цілей	7,68	2,09	3	10
Вплив навчання та кар'єри	7,49	1,92	3	10
Вплив близьких людей та стосунків	7,06	1,99	2	10
Фізичні прояви стресу	3,04	1,02	1	4
Поведінкові прояви стресу	2,92	0,73	1	4
Емоційні прояви стресу	3,26	0,84	1	4
Використання способів самодопомоги	3,08	0,62	1	4

Як видно з таблиці 3.6, найвищі середні значення серед чинників впливу на бачення майбутнього отримали особисті цілі та прагнення ($M = 7,68$; $SD = 2,09$), навчання і кар'єра ($M = 7,49$; $SD = 1,92$), а також близькі люди та міжособистісні стосунки ($M = 7,06$; $SD = 1,99$). Вплив війни також оцінювався як суттєвий ($M = 6,79$; $SD = 2,46$), однак він виявився дещо менш вираженим порівняно з особистісними та професійними чинниками.

Табл. 3.7

Розподіл студентів за показниками життєвих перспектив, %

Рівень вираженості	Планування майбутнього	Наявність довгострокових цілей	Суб'єктивна невизначеність
1	5,7	7,5	9,4
2	17,0	22,6	49,1
3	47,2	50,9	32,1
4	30,2	18,9	9,4

Як видно з таблиці 3.7, більшість респондентів позитивно оцінюють власну схильність до планування життя: майже половина опитаних (47,2%) зазначила, що скоріше погоджується з наявністю такої звички, а 30,2% повністю погодилися з відповідним твердженням. Це свідчить про переважання у вибірці установки на планування майбутнього, хоча ступінь її вираженості варіює між учасниками дослідження.

Подібна тенденція простежується і щодо наявності довгострокових життєвих цілей: 50,9% студентів оцінили цей показник на рівні 3 балів, а 18,9% — на рівні 4 балів. Таким чином, більшість студентів повідомляють про наявність довгострокових життєвих цілей різного ступеня визначеності. Водночас результати засвідчують наявність помірного рівня суб'єктивної невизначеності. Майже половина студентів (49,1%) оцінила її на рівні 2 балів, 32,1% — на рівні 3 балів, а 9,4% — на рівні 4 балів. Це свідчить про те, що навіть за наявності планів і цілей переживання невизначеності залишається значущою частиною досвіду студентської молоді в умовах воєнного стану.

Табл. 3.8

Розподіл студентів за проявами стресу та використанням самодопомоги, %

Рівень вираженості	Фізичні прояви стресу	Поведінкові прояви стресу	Емоційні прояви стресу	Самодопомога
1	11,3	1,9	3,8	1,9
2	15,1	24,5	13,2	9,4
3	32,1	52,8	35,8	67,9
4	41,5	20,8	47,2	20,8

Як видно з таблиці 3.8, найбільш вираженими серед студентів є емоційні прояви стресу: 47,2% учасників оцінили їх на максимальному рівні, а ще 35,8% — на рівні 3 балів. Фізичні прояви стресу також виявилися досить помітними: 41,5% студентів оцінили їх на рівні 4 балів, а 32,1% — на рівні 3 балів. Поведінкові прояви стресу найчастіше оцінювалися на рівні 3 балів (52,8%).

Водночас більшість респондентів повідомили про використання способів самодопомоги: 67,9% оцінили цей показник на рівні 3 балів, а 20,8% — на рівні 4 балів. Це дозволяє припустити, що значна частина студентів уже має певні стратегії саморегуляції та психологічної підтримки.

Загалом результати авторської анкети дозволяють зробити висновок, що життєві перспективи студентської молоді в умовах воєнного стану характеризуються поєднанням двох тенденцій. З одного боку, спостерігається наявність невизначеності та підвищеного рівня емоційного напруження, пов'язаних із тривалим впливом воєнних подій. З іншого боку, більшість студентів зберігають здатність планувати майбутнє, формулювати життєві цілі, орієнтуватися на професійний розвиток та використовувати власні ресурси психологічної самопідтримки.

Для більш глибокого дослідження життєвих перспектив студентської молоді поряд зі стандартизованими психодіагностичними методиками було використано проєктивне завдання «Мій день через п'ять років». Його застосування дозволило не лише оцінити загальний рівень оптимізму чи невизначеності, але й проаналізувати зміст майбутніх планів, їхню деталізацію та емоційне забарвлення.

Участь у виконанні проєктивного завдання взяли 43 респонденти. Аналіз відповідей здійснювався за трьома структурними показниками: рівень структурованості опису майбутнього, емоційне забарвлення та наявність проявів невизначеності у змісті відповідей.

Таблиця 3.9

Описові статистики структурних характеристик образу майбутнього, N=43

Показник	M	SD	Min	Max
Структурованість	1,93	0,88	1	3
Емоційне забарвлення	2,42	0,70	1	4
Невизначеність	0,30	0,47	0	1

Примітка. M – середнє значення; SD – стандартне відхилення.

Як видно з таблиці 3.9, середній рівень структурованості образу майбутнього наближається до середнього значення шкали, тоді як емоційне забарвлення характеризується переважно позитивною спрямованістю. Ознаки невизначеності в середньому зустрічалися рідше, однак були присутні майже у третини відповідей. Результати показали, що найбільш поширеним був низький рівень структурованості майбутнього. Такий показник виявлено у 18 осіб (41,9%). Для цих відповідей були характерними короткі описи окремих подій або сфер життя без чіткого розпорядку дня та деталізації майбутньої діяльності. Високий рівень структурованості було зафіксовано у 15 респондентів (34,9%), тоді як середній рівень продемонстрували 10 осіб (23,3%).

Середнє значення показника структурованості становило 1,93 бала при можливому діапазоні від 1 до 3 балів, що свідчить про помірно виражену тенденцію до конкретизації власного майбутнього.

Щодо емоційного забарвлення відповідей, переважна більшість респондентів описувала майбутнє у нейтральних або позитивних категоріях. Найчастіше зустрічався рівень «2 бали» (48,8%), дещо рідше — рівень «3 бали» (46,5%). Лише двоє учасників (4,7%) продемонстрували негативне емоційне забарвлення майбутнього. Отримані результати свідчать про те, що навіть в умовах воєнної невизначеності більшість

студентів зберігає загалом позитивне або емоційно нейтральне бачення власного майбутнього.

Середнє значення показника емоційного забарвлення становило 2,42 бала. Це свідчить про переважання нейтрального та позитивного емоційного ставлення до власного майбутнього серед учасників дослідження, незважаючи на тривалий вплив воєнних стресорів.

Окремо аналізувалася наявність проявів невизначеності у відповідях респондентів. Аналіз здійснювався на основі 43 проєктивних відповідей, оскільки частина учасників не надала опису свого майбутнього. До цієї категорії відносилися прямі згадки про неможливість прогнозування майбутнього, сумніви щодо власних планів або відсутність конкретних уявлень про життя через п'ять років. Подібні прояви були виявлені у 13 осіб (30,2%). Водночас у більшості відповідей (69,8%) ознаки невизначеності були відсутні.

Таким чином, навіть в умовах воєнного стану більшість студентів демонструють здатність формувати відносно чіткі уявлення про власне майбутнє та зберігати позитивне ставлення до нього. Разом з тим майже третина респондентів виявляє труднощі з прогнозуванням життєвих перспектив, що може бути пов'язано з впливом тривалої соціальної та воєнної нестабільності.

Наступним етапом аналізу став змістовий аналіз відповідей респондентів. Для цього були виділені основні смислові категорії, які найчастіше зустрічалися в описах майбутнього. Оскільки одна відповідь могла одночасно містити декілька змістових компонентів, сума відсотків перевищує 100%.

Основні змістові категорії уявлень про майбутнє студентської молоді, N=43

Категорія	Кількість згадувань	% від кількості відповідей
Професійна реалізація	27	62,8
Сім'я та близькі стосунки	20	46,5
Невизначеність	13	30,2
Саморозвиток	12	27,9
Мир та безпека	10	23,3

Найбільш поширеною категорією виявилася професійна реалізація, яка зустрічалася майже у двох третин відповідей (62,8%). Респонденти описували майбутню професійну діяльність, кар'єрне зростання, завершення навчання, відкриття власної справи або досягнення професійних цілей. У багатьох відповідях майбутнє пов'язувалося насамперед із роботою та професійним становленням.

Типовими були висловлювання на кшталт: «Працюю на улюбленій роботі», «Маю власну практику», «Працюю лікарем за кордоном», «Успішно реалізувалася у професії». Отримані результати свідчать про високу значущість професійної сфери для студентської молоді та її провідну роль у формуванні життєвих перспектив.

Другою за поширеністю категорією стали сім'я та міжособистісні стосунки (46,5%). Майже половина учасників включала до описів майбутнього згадки про партнерські стосунки, шлюб, дітей, спільне життя з близькими людьми або підтримку родини. Це свідчить про важливість соціальної підтримки та емоційної близькості як складових бажаного майбутнього.

Показово, що навіть в умовах воєнної невизначеності студенти часто описували майбутнє через призму стабільних міжособистісних зв'язків та сімейного благополуччя.

Категорія невизначеності була присутня у 30,2% відповідей. Вона охоплювала як прямі висловлювання типу «Не знаю», «Важко сказати», «Все залежить від обставин», так і непрямі прояви сумнівів щодо можливості прогнозування власного життя через п'ять років. Отримані результати узгоджуються із загальною ситуацією тривалої суспільної нестабільності та підтверджують, що для частини молоді майбутнє залишається недостатньо визначеним і прогнозованим.

Саморозвиток був представлений у 27,9% відповідей. До цієї категорії відносилися згадки про навчання, особистісне зростання, здобуття нових знань і навичок, заняття спортом, подорожі, розвиток власних інтересів та досягнення внутрішньої гармонії. Це свідчить про збереження орієнтації на особистісне зростання навіть за умов воєнних викликів.

Найменш представленою серед виділених категорій стала тема миру та безпеки (23,3%). Водночас її значення не варто недооцінювати. У відповідях респондентів зустрічалися згадки про завершення війни, життя без обстрілів, відчуття спокою, безпечне середовище для себе та близьких. В окремих випадках саме безпека виступала необхідною умовою реалізації інших життєвих планів.

Таким чином, змістовий аналіз показав, що уявлення студентської молоді про майбутнє насамперед пов'язані з професійною реалізацією та побудовою близьких міжособистісних стосунків. Водночас значна частина респондентів демонструє переживання невизначеності, що відображає вплив воєнного контексту на процес формування життєвих перспектив. Попри це, більшість відповідей зберігають позитивну спрямованість і містять конкретні життєві цілі, пов'язані з розвитком, самореалізацією та досягненням стабільності.

Для більш глибокого розуміння особливостей образу майбутнього було проаналізовано взаємозв'язки між структурними характеристиками

проективних відповідей. Зокрема, досліджувалися показники структурованості опису майбутнього, емоційного забарвлення та наявності ознак невизначеності.

Таблиця 3.11

Кореляційні зв'язки між структурними характеристиками образу майбутнього

Показник	Структурованість	Емоційне забарвлення	Невизначеність
Структурованість	—	0,517***	-0,295
Емоційне забарвлення	0,517***	—	-0,456**
Невизначеність	-0,295	-0,456**	—

Примітка: ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущого позитивного зв'язку між структурованістю образу майбутнього та його емоційним забарвленням ($r = 0,517$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що студенти, які більш детально та послідовно описують власне майбутнє, одночасно характеризуються більш позитивним його сприйняттям.

Отриманий результат узгоджується з сучасними уявленнями про роль часової перспективи в процесі психологічної адаптації. Чіткість життєвих планів і здатність конкретизувати майбутні події можуть виступати важливим ресурсом підтримання психологічного благополуччя навіть за умов тривалої невизначеності.

Також було виявлено статистично значущий негативний зв'язок між емоційним забарвленням та наявністю ознак невизначеності в описах майбутнього ($r = -0,456$; $p = 0,002$). Іншими словами, чим більше у відповідях зустрічалось сумнівів, невпевненості або труднощів із прогнозуванням майбутнього, тим менш позитивним було загальне емоційне ставлення до нього.

Між структурованістю образу майбутнього та ознаками невизначеності було виявлено негативний зв'язок ($r = -0,295$), який не досяг рівня статистичної значущості ($p = 0,055$), однак може розглядатися як тенденція. Отримані результати дозволяють припустити, що більш невизначене бачення майбутнього може бути пов'язане зі зниженням його структурованості, хоча для підтвердження цього припущення необхідні подальші дослідження на більших вибірках.

Отримані результати контент-аналізу узгоджуються з даними кількісного етапу дослідження. Так, переважання категорій професійної реалізації та сімейних стосунків відповідає результатам авторської анкети, згідно з якими найбільший вплив на бачення майбутнього мають особисті цілі, професійний розвиток та близькі люди. Водночас виявлений негативний зв'язок між невизначеністю та емоційним забарвленням образу майбутнього доповнює результати кореляційного аналізу, які засвідчили негативний зв'язок між диспозиційним оптимізмом та суб'єктивною невизначеністю майбутнього. Таким чином, якісні та кількісні результати дослідження взаємно підтверджують один одного та дозволяють зробити висновок про важливу роль психологічних ресурсів у підтриманні позитивних життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнного стану.

3.3. Якісний аналіз особливостей образу майбутнього студентської молоді в умовах воєнного стану

Для поглибленого вивчення особливостей життєвих перспектив студентської молоді було здійснено якісний аналіз проєктивних відповідей, отриманих за методикою «Мій день через п'ять років». Аналіз проводився шляхом зіставлення змісту проєктивних відповідей із результатами авторської

анкети, зокрема відповідями на питання щодо наявності довгострокових життєвих цілей.

На першому етапі було проаналізовано прояви невизначеності у проєктивних описах майбутнього. До ознак невизначеності відносилися висловлювання, що містили труднощі уявлення майбутнього, припущення або невизначені формулювання («важко уявити», «не знаю», «можливо», «не можу сказати точно» тощо). Отримані результати наведено в таблиці 3.12.

Табл. 3.12

Прояви невизначеності у проєктивних описах майбутнього залежно від наявності довгострокових життєвих цілей, N=53

Наявність довгострокових життєвих цілей	n	Кількість відповідей з ознаками невизначеності	%
Наразі не маю довгострокових цілей	4	3	75,0
Цілі є, але вони часто змінюються	12	6	50,0
Маю загальні орієнтири щодо майбутнього	28	10	35,7
Маю чітко сформульовані довгострокові цілі	9	4	44,4

Примітка. До відповідей з ознаками невизначеності належали описи, що містили труднощі конкретизації майбутнього, невизначені формулювання («не знаю», «важко уявити», «можливо», «не можу сказати точно» тощо), а також фрагментарні описи, які не містили цілісного образу майбутнього.

Аналіз показав, що найбільша частка проявів невизначеності спостерігається серед студентів, які не мають довгострокових життєвих цілей (75,0%). У групі респондентів, які зазначили, що їхні життєві цілі є нестійкими або часто змінюються, ознаки невизначеності були виявлені у 50,0% випадків. Найнижчий показник зафіксовано серед студентів із загальними життєвими орієнтирами (35,7%).

Водночас увагу привертає той факт, що прояви невизначеності були виявлені також серед частини студентів із чітко сформульованими довгостроковими цілями (44,4%). Аналіз відповідей цієї групи показав, що декларована наявність життєвих цілей не завжди супроводжується достатньо

деталізованим та конкретним образом майбутнього. У деяких випадках респонденти формулювали бажані стани або загальні очікування, однак не описували конкретних життєвих подій, способів досягнення цілей чи власної ролі в майбутньому.

Отримані результати свідчать, що проективна методика дозволяє виявити аспекти переживання майбутнього, які не завжди відображаються у прямих самооцінках. Навіть за наявності декларованих життєвих цілей частина студентів демонструє труднощі побудови цілісного образу майбутнього, що може бути пов'язано з впливом тривалої воєнної невизначеності на процес життєвого планування.

Для поглибленого аналізу особливостей образу майбутнього було проведено контент-аналіз проективних відповідей студентів на завдання «Мій день через п'ять років». У результаті аналізу було виокремлено п'ять змістових категорій: професійна самореалізація, сімейні та міжособистісні стосунки, мир і безпека, саморозвиток та особистісне зростання, а також ознаки невизначеності.

Таблиця 3.13

Змістові категорії образу майбутнього студентської молоді (N = 53)

Змістова категорія	n	%
Професійна самореалізація	27	50,9
Сімейні та міжособистісні стосунки	20	37,7
Ознаки невизначеності	23	43,4
Саморозвиток та особистісне зростання	12	22,6
Мир та безпека	10	18,9

Примітка. Один респондент міг бути віднесений одночасно до кількох змістових категорій, тому сума відсотків перевищує 100%, до категорії невизначеності включено респондентів, у відповідях яких виявлено ознаки невизначеності, а також учасників, які не надали опису майбутнього.

Як видно з таблиці 3.13, найчастіше у відповідях студентів зустрічалася тема професійної самореалізації (50,9%). Респонденти описували майбутню професійну діяльність, роботу за спеціальністю, кар'єрне зростання та

реалізацію власного потенціалу. Зокрема, у відповідях зазначалося: «Я вступила на інтернатуру за спеціальністю, яка мені подобається. А вдома чекає сім'я», «Працюю на улюбленій роботі». Більше третини відповідей (37,7%) містили згадки про сімейні та міжособистісні стосунки. Для багатьох студентів важливими складовими бажаного майбутнього виступали сім'я, близькі люди та гармонійні взаємини. Наприклад: «Я мама, дружина, немає війни, хочеться звичайний спокійний день».

Водночас у 43,4% проаналізованих відповідей було виявлено ознаки невизначеності щодо майбутнього. Вони проявлялися у труднощах конкретизації життєвих планів, використанні невизначених формулювань або недостатній деталізації описів майбутнього. Категорії саморозвитку та особистісного зростання (22,6%) і миру та безпеки (18,9%) зустрічалися рідше, однак також посідали важливе місце в уявленнях студентів про власне майбутнє. У таких відповідях переважали формулювання: «Прокидатися без війни та тривожності», «Просто день, де я зможу не боятись». Деякі приклади проєктивних відповідей респондентів наведені у Додатку Ж.

Отримані результати свідчать, що образ майбутнього студентської молоді переважно пов'язаний із професійною реалізацією та міжособистісними стосунками, проте значна частина респондентів демонструє труднощі у побудові чітких і конкретних уявлень про власні життєві перспективи.

Додатковий аналіз структурованості образу майбутнього дозволив уточнити особливості життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнного стану. Для оцінки структурованості враховувалися не лише змістовні відповіді респондентів, а й випадки відсутності відповіді на проєктивне завдання. Такий підхід обумовлений тим, що неможливість або небажання описати власне майбутнє також може розглядатися як прояв труднощів його уявлення та конкретизації.

Для оцінки структурованості враховувалися також випадки свідомої відмови від виконання проєктивного завдання ($n = 10$). Така відмова розглядалася як діагностично значуща ознака труднощів уявлення власного майбутнього і була включена до категорії низької структурованості образу

майбутнього, що відповідає загальним принципам інтерпретації проєктивних методик.

Як показано в таблиці 3.14, високий рівень структурованості образу майбутнього було виявлено у 28,3% респондентів, середній – у 18,9%, а низький – у 34,0% випадків. Крім того, 18,9% студентів не надали змістовної відповіді на проєктивне завдання.

Табл. 3.14

Розподіл респондентів за рівнем структурованості образу майбутнього, N=53

Рівень структурованості	n	% від загальної вибірки
Високий	15	28,3
Середній	10	18,9
Низький	18	34,0
Відсутня відповідь	10	18,9
Разом	53	100,0

Таким чином, низька структурованість або відсутність опису майбутнього загалом спостерігалася у 52,9% вибірки. Отриманий результат свідчить, що більше половини досліджуваних студентів зазнають труднощів у побудові цілісного та деталізованого образу власного майбутнього. При цьому йдеться не обов'язково про негативне ставлення до майбутнього, а радше про складність його конкретизації в умовах тривалої воєнної невизначеності.

Разом із тим аналіз емоційного забарвлення проєктивних відповідей показав, що переважна більшість студентів не сприймає власне майбутнє негативно. Серед респондентів, які надали змістовні відповіді, нейтральне емоційне забарвлення було виявлено у 48,8% випадків, позитивне – у 46,5%, тоді як негативне зустрічалось лише у 4,7% відповідей. Отримані результати свідчать, що труднощі з конкретизацією майбутнього не обов'язково супроводжуються песимістичним баченням життєвих перспектив. Навпаки, навіть за умов воєнної невизначеності значна частина студентської молоді

зберігає позитивні очікування щодо майбутнього, хоча й не завжди може достатньо чітко уявити шляхи їх реалізації.

Отже, результати якісного аналізу свідчать, що образ майбутнього студентської молоді в умовах воєнного стану характеризується поєднанням позитивних очікувань із труднощами конкретизації життєвих перспектив. Незважаючи на наявність професійних, сімейних та особистісних орієнтирів, значна частина студентів демонструє ознаки невизначеності та недостатньої структурованості уявлень про майбутнє. Це може бути наслідком тривалого впливу воєнної невизначеності, яка ускладнює процес довгострокового життєвого планування, не руйнуючи при цьому позитивного ставлення до майбутнього як такого.

Отримані дані узгоджуються з результатами інших досліджень, у яких зазначається, що тривалий вплив хронічного стресу та невизначеності може ускладнювати процес цілепокладання, звужувати часову перспективу та знижувати здатність особистості до довгострокового життєвого планування.

3.4. Психоедукаційна програма розвитку життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнної невизначеності

Результати проведеного дослідження засвідчили, що формування життєвих перспектив студентської молоді в умовах воєнного стану пов'язане з низкою психологічних чинників. Зокрема, було встановлено позитивні зв'язки між резильєнтністю, диспозиційним оптимізмом та наявністю життєвих цілей, а також негативний зв'язок між оптимізмом і переживанням невизначеності майбутнього. Крім того, результати контент-аналізу проєктивної методики «Мій день через п'ять років» показали, що більш позитивне бачення майбутнього пов'язане з його більшою структурованістю, тоді як невизначеність супроводжується менш позитивним емоційним забарвленням образу майбутнього.

Отримані результати свідчать про доцільність розробки психоедукаційної програми, спрямованої на розвиток життєвих перспектив студентської молоді

через підвищення рівня резильєнтності, усвідомлення особистісних ресурсів, розвиток навичок подолання невизначеності та формування більш чіткого образу власного майбутнього.

Метою програми є розвиток здатності студентської молоді до формування реалістичних та позитивних життєвих перспектив в умовах воєнної невизначеності шляхом розвитку резильєнтності, особистісних ресурсів та навичок життєвого планування.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання програми: підвищення обізнаності студентів щодо психологічного впливу невизначеності та стресових подій на бачення майбутнього; розвиток навичок усвідомлення та актуалізації власних ресурсів; формування навичок емоційної саморегуляції; зниження рівня суб'єктивної невизначеності; розвиток здатності до постановки життєвих цілей та планування майбутнього; формування більш структурованого та деталізованого образу власного майбутнього; підтримка позитивного та реалістичного бачення власних життєвих перспектив.

Програма орієнтована на студентів закладів вищої освіти віком від 18 до 25 років та передбачає групову форму роботи. Оптимальна кількість учасників групи становить 10–15 осіб. Загальна тривалість програми складає 8 занять по 90 хвилин кожне з періодичністю один раз на тиждень. Зміст психоедукаційної програми представлено в таблиці 3.15.

Запропонована структура програми побудована відповідно до результатів проведеного емпіричного дослідження. Перші заняття спрямовані на формування безпечного простору, усвідомлення впливу невизначеності та актуалізацію особистісних ресурсів. Центральна частина програми присвячена розвитку резильєнтності, навичок емоційної саморегуляції та роботі з переживанням невизначеності. Завершальні заняття орієнтовані на формування життєвих цілей, розвиток навичок планування та побудову реалістичного й позитивного образу майбутнього.

Для конкретизації змісту програми доцільно розглянути приклади окремих вправ, що використовуються у ключових заняттях. Так, у занятті 4 «Коло контролю» учасникам пропонується записати актуальні ситуації

невизначеності, які найбільше впливають на їхній психологічний стан та бачення майбутнього. Після цього кожна ситуація розподіляється на три зони: те, що учасник може контролювати безпосередньо; те, на що він може частково впливати; те, що перебуває поза його контролем.

Табл. 3.15

**Структура психоедукаційної програми розвитку життєвих перспектив
студентської молоді в умовах воєнної невизначеності**

№ заня ття	Тема заняття	Мета заняття	Основні форми та методи роботи
1	Знайомство та вплив невизначеності на життя людини	Формування безпечного групового простору, усвідомлення впливу невизначеності на психологічний стан та життєві перспективи	Знайомство, обговорення очікувань, мінілекція, вправа «Моя ситуація невизначеності», групова дискусія
2	Мої ресурси та опори	Усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів підтримки	Вправа «Мої ресурси», ресурсна карта, робота в парах, рефлексія
3	Резильєнтність як здатність долати труднощі	Ознайомлення з поняттям резильєнтності та розвиток навичок психологічної стійкості	Мінілекція, вправа «Мій досвід подолання труднощів», групове обговорення, аналіз ресурсних ситуацій
4	Коло контролю	Розвиток навичок розмежування контрольованих і неконтрольованих життєвих обставин	Вправа «Коло контролю», робота в малих групах, дискусія
5	Робота з емоціями та стресом	Розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу	Психоедукація щодо стресу, техніки саморегуляції, дихальні вправи, вправа «Мої способи підтримки себе»
6	Цінності та життєві цілі	Усвідомлення особистісних цінностей та формування життєвих орієнтирів	Вправа «Мої цінності», робота з життєвими цілями, групове обговорення
7	Образ майбутнього	Формування більш структурованого та позитивного образу власного майбутнього	Вправа «Мій день через п'ять років», візуалізація майбутнього, творчі техніки, рефлексія
8	Малий крок у майбутнє	Узагальнення отриманого досвіду та формування реалістичного плану подальших дій	Вправа «Малий крок у майбутнє», підбиття підсумків, зворотний зв'язок, завершення роботи групи

Примітка. Програма розрахована на 8 занять тривалістю 90 хвилин кожне та реалізується у груповому форматі.

Подальше обговорення спрямоване на пошук реалістичних дій у зоні власного впливу. Використання цієї вправи обґрунтоване тим, що в умовах воєнної невизначеності важливим завданням психологічної підтримки є зниження відчуття безпорадності та посилення суб'єктивного контролю над тими аспектами життя, які залишаються доступними для особистісної активності.

Ще однією ключовою вправою є «Малий крок у майбутнє», що використовується у завершальному занятті програми. Учасникам пропонується обрати одну важливу життєву ціль або бажану зміну, пов'язану з майбутнім, і конкретизувати її через відповіді на запитання: «Що саме я хочу змінити або досягти?», «Який перший невеликий крок я можу зробити вже найближчим часом?», «Які ресурси мені для цього потрібні?», «Хто або що може мене підтримати?». Такий формат роботи дозволяє перевести загальні уявлення про майбутнє у більш конкретний і досяжний план дій. Вибір цієї вправи пов'язаний із результатами дослідження, які засвідчили наявність труднощів у побудові структурованого образу майбутнього у значної частини студентів.

Особлива увага приділяється розвитку здатності учасників усвідомлювати власні сильні сторони та ресурси підтримки, оскільки результати дослідження засвідчили важливу роль резильєнтності та диспозиційного оптимізму у формуванні життєвих перспектив студентської молоді. Водночас значна частина вправ спрямована на зниження рівня суб'єктивної невизначеності та підвищення відчуття контролю над власним життям через усвідомлене планування та постановку досяжних життєвих цілей.

Очікується, що реалізація програми сприятиме підвищенню рівня психологічної стійкості студентів, розвитку навичок конструктивного подолання стресу, покращенню здатності до життєвого планування та формуванню більш структурованого і позитивного образу майбутнього. Крім того, участь у програмі може сприяти зниженню переживання невизначеності та підвищенню впевненості у власних можливостях щодо досягнення поставлених цілей.

Таким чином, розроблена психоедукаційна програма є практичним результатом проведеного дослідження та може бути використана психологами

закладів вищої освіти, фахівцями центрів психічного здоров'я та практичними психологами для підтримки студентської молоді в умовах тривалого впливу воєнних стресорів. Детальний зміст програми представлено у Додатку 3.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що попри умови воєнного стану більшість студентів зберігають здатність до планування майбутнього та мають сформовані життєві орієнтири. Середній рівень психологічного дистресу війни у вибірці ($M = 39,3$; $SD = 9,95$) свідчить про наявність впливу воєнних подій на психоемоційний стан респондентів, однак не супроводжується повною втратою здатності до життєвого проєктування. Водночас отримані показники резильєнтності та диспозиційного оптимізму вказують на збереження у студентської молоді психологічних ресурсів адаптації.

Контент-аналіз проєктивної методики «Мій день через п'ять років» показав, що уявлення студентів про майбутнє переважно пов'язані з професійною самореалізацією (50,9%), сімейним благополуччям (37,7%), саморозвитком (22,6%) і прагненням до безпеки та мирного життя (18,9%). Водночас якісний аналіз виявив суттєву особливість: низька структурованість або відсутність опису майбутнього загалом зафіксована у 52,9% вибірки, що свідчить про труднощі побудови цілісного образу майбутнього в умовах тривалої воєнної невизначеності. При цьому переважна більшість відповідей зберігала позитивне або нейтрально-позитивне емоційне забарвлення (95,3%), що свідчить про те, що труднощі конкретизації майбутнього не тотожні його негативному сприйняттю.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущого позитивного зв'язку між резильєнтністю та диспозиційним оптимізмом ($r = 0,414$; $p = 0,002$), що свідчить про взаємопов'язаний характер психологічних ресурсів адаптації. Також встановлено позитивний зв'язок між резильєнтністю та наявністю довгострокових життєвих цілей ($r = 0,316$; $p = 0,023$), що вказує на значення психологічної стійкості для підтримання життєвого проєктування в умовах невизначеності. Статистично значущих прямих зв'язків між рівнем психологічного дистресу війни та показниками життєвих перспектив виявлено не було, за винятком слабого позитивного

зв'язку з плануванням майбутнього ($r = 0,284$; $p = 0,041$), що може свідчити про використання планування як стратегії підтримання відчуття контролю в умовах невизначеності.

Найбільш виражені взаємозв'язки з показниками життєвих перспектив продемонстрував диспозиційний оптимізм: виявлено його позитивний зв'язок із наявністю життєвих цілей ($r = 0,457$; $p < 0,001$) та негативний зв'язок із суб'єктивною невизначеністю щодо майбутнього ($r = -0,420$; $p = 0,002$). Отримані результати свідчать, що позитивні очікування щодо майбутнього пов'язані з більшою визначеністю життєвих планів та нижчим рівнем переживання невизначеності. Аналіз структурних характеристик проєктивних відповідей підтвердив цю тенденцію: структурованість образу майбутнього позитивно пов'язана з його емоційним забарвленням ($r = 0,517$; $p < 0,001$), а невизначеність — негативно ($r = -0,456$; $p = 0,002$).

Результати множинного регресійного аналізу дозволили уточнити характер цих зв'язків. Встановлено, що наявність життєвих цілей спільно визначається диспозиційним оптимізмом ($\beta = 0.100$; $p < .001$) та психологічним дистресом війни ($\beta = 0.022$; $p = .035$), причому модель пояснює 27.9% варіативності цього показника. Виявлений позитивний зв'язок дистресу з цілями при контролі оптимізму може свідчити про захисну функцію цілепокладання в умовах воєнної загрози. Суб'єктивна невизначеність щодо майбутнього визначається виключно диспозиційним оптимізмом ($\beta = -0.083$; $p = .002$), що підтверджує його ключову роль у формуванні когнітивного образу майбутнього незалежно від рівня воєнного стресу.

Якісний аналіз відповідей дозволив виявити як узгоджені, так і суперечливі варіанти переживання майбутнього. У частини студентів декларована наявність життєвих цілей супроводжувалася детальним і структурованим описом майбутнього, тоді як окремі респонденти, попри заявлені цілі, демонстрували труднощі у побудові цілісного образу майбутнього. Водночас були виявлені випадки, коли студенти не повідомляли про наявність чітких цілей, але у проєктивних відповідях описували конкретні професійні, сімейні та особистісні перспективи. Це свідчить про складність і

багатовимірність процесу формування життєвих перспектив у молоді в умовах воєнної невизначеності та підтверджує діагностичну цінність поєднання кількісних і якісних методів.

Отримані результати стали підґрунтям для розроблення психоедукаційної програми розвитку життєвих перспектив студентської молоді, спрямованої на підтримку здатності до планування майбутнього, зміцнення психологічних ресурсів, підвищення суб'єктивного відчуття визначеності та формування більш структурованого і позитивного образу майбутнього в умовах тривалого впливу воєнних стресорів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукової літератури встановив, що життєві перспективи є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке охоплює уявлення особистості про майбутнє, систему життєвих цілей, цінностей та очікувань і виконує смислоутворювальну, мотиваційну, регулятивну та адаптаційну функції. Студентський вік є сенситивним періодом для їх формування, оскільки збігається з процесами професійного самовизначення та становлення особистісної ідентичності. Воєнна невизначеність трансформує цей процес, підвищуючи психологічне напруження, звужуючи часову перспективу та ускладнюючи довгострокове планування.
2. Визначено, що провідними психологічними чинниками збереження життєвих перспектив в умовах воєнного стану є резильєнтність та диспозиційний оптимізм. Вищий рівень цих ресурсів пов'язаний із наявністю життєвих цілей та нижчим рівнем суб'єктивної невизначеності щодо майбутнього. Психологічний дистрес війни виступає контекстуальним стресором, який за певних умов парадоксально активізує цілепокладання як механізм підтримання відчуття контролю над власним життям.
3. Емпіричне дослідження показало, що рівень психологічного дистресу війни у вибірці ($M = 39,3$; $SD = 9,95$) наближається до середньопопуляційних показників для українського цивільного населення в умовах воєнного стану. При цьому зафіксовано дещо нижчі за популяційну норму показники резильєнтності ($M = 26,5$; $SD = 6,52$; норма $M = 28,8$ за Школіною та ін., 2020) та диспозиційного оптимізму ($M = 14,2$; $SD = 4,11$; норма $M = 15,60$ за Луковою, 2023), що може бути пов'язано з тривалою воєнною невизначеністю. Водночас отримані відхилення від норми є незначними — в межах одного стандартного відхилення — що свідчить про збереження адаптаційного потенціалу більшості учасників дослідження.

4. Встановлено, що уявлення студентів про майбутнє переважно пов'язані з професійною самореалізацією (50,9%), сімейним благополуччям (37,7%), саморозвитком (22,6%) та прагненням до безпеки (18,9%). Водночас якісний аналіз виявив суттєву суперечність між декларованими цілями та реальною здатністю до побудови цілісного образу майбутнього: низька структурованість або відсутність опису майбутнього зафіксована у 52,9% вибірки, а значна частина респондентів демонструє ознаки невизначеності щодо власних життєвих перспектив. Це свідчить про те, що тривала воєнна невизначеність ускладнює процес конкретизації майбутнього навіть за наявності загальних життєвих орієнтирів. Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між структурованістю образу майбутнього та його емоційним забарвленням ($r = 0,517$; $p < 0,001$), що свідчить про взаємозв'язок здатності до конкретизації майбутнього з його позитивним сприйняттям.
5. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки між психологічними ресурсами та показниками життєвих перспектив: диспозиційний оптимізм позитивно пов'язаний із наявністю життєвих цілей ($r = 0,457$; $p < 0,001$) та негативно — із суб'єктивною невизначеністю ($r = -0,420$; $p = 0,002$); резильєнтність позитивно пов'язана з наявністю довгострокових цілей ($r = 0,316$; $p = 0,023$).
6. Множинний регресійний аналіз дозволив визначити предикторну роль досліджуваних чинників: наявність життєвих цілей спільно визначається диспозиційним оптимізмом ($\beta = 0,100$; $p < 0,001$) та психологічним дистресом війни ($\beta = 0,022$; $p = 0,035$), а суб'єктивна невизначеність щодо майбутнього визначається виключно диспозиційним оптимізмом ($\beta = -0,083$; $p = 0,002$) незалежно від рівня воєнного стресу.
7. На основі результатів дослідження розроблено психоедукаційну програму розвитку життєвих перспектив студентської молоді, що складається з 8 групових занять тривалістю 90 хвилин і спрямована на розвиток резильєнтності, навичок емоційної саморегуляції, підвищення суб'єктивного відчуття контролю та формування реалістичного образу

майбутнього. Програма може бути використана психологами закладів вищої освіти та фахівцями центрів психічного здоров'я для підтримки студентської молоді в умовах тривалого впливу воєнних стресорів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василенко, О. М. (2020). Вікові особливості формування життєвих орієнтацій особистості. НПУ імені М. П. Драгоманова
2. Галецька, І., & Кліманська, М. (2022). Шкала психологічного дистресу війни (ПДСВ) / War-Related Psychological Distress Scale (WRPD). https://www.researchgate.net/publication/375743875_Skala_Psihologicznego_distresu_vijni_PDSV_War-related_Psychological_Distress_Scale_WRPD
3. Гвоздецька, Б. Г. (2026). Студент-першокурсник у контексті війни: динаміка змін життєвих перспектив. Актуальні проблеми філософії та соціології, 58(2), 3–8.
4. Головаха, Є. І., & Кронік, О. А. (1984). Психологическое время личности. Наукова думка.
5. Грубі, Т. В. (2022). Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. У Психологічна допомога особистості в умовах війни: тези доповідей (с. 227–229). Інститут економіки та прогнозування НАН України. https://iea.gov.ua/wp-content/uploads/2024/03/theses_2022.pdf
6. Земляна, Ю. А. (2025). Вплив періоду невизначеності на психологічне благополуччя особистості. Науковий журнал. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.14>
7. Знанецька, О. М., Лазаренко, В. І., & Кутовий, К. П. (2025). Характер зв'язку часової перспективи з емоційною сферою у студентської молоді. Journal of Psychology Research, 31(14), 187–200. <https://doi.org/10.15421/103111>

8. Кухта, М. П. (2016). Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, 69–70, 57–66.
9. Курова, А. В. (2022). Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Науковий журнал*. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/06>
10. Левін, К. (2000). *Теория поля в социальных науках. Речь*.
11. Лукова, С. В. (2023). Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised – LOT-R). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1, 47–55. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>
12. Мітіна, Л. М. (2019). Психологічні механізми адаптації до кризових ситуацій. *Практична психологія та соціальна робота*, 9, 18–24.
13. Моргун, В. А. (2020a). *Психологія життєвого шляху особистості. ХНУ*.
14. Моргун, В. А. (2020b). *Самореалізація та життєві перспективи особистості: сучасний підхід. ХНУ*.
15. Олефір, В. О. (2018). Психологія резильєнтності особистості: сучасні підходи та перспективи дослідження. *Психологічний часопис*, 4(14), 112–121.
16. Омелянюк, С., Вельський, Д., & Гузаїров, А. (2025). Особливості уявлень молоді про майбутнє у воєнний час. *Psychology Travelogs*, 1, 289–298. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-28>
17. Підручна, І. Б. (2011). Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. *Психологічні перспективи*, 18.
18. Помиткіна, Л. В., Мельник, Н. І., Ковтун, О. В., & Кокарева, А. М. (2023). Особливості життєвого планування студентської молоді в умовах воєнного стану. *Вісник післядипломної освіти*, 25(54), 118–137.

19. Помиткіна, Л., Мельник, Н., Ковтун, О., & Кокарева, А. (2024). Особливості життєвого планування студентської молоді під час дії воєнного стану в постпандемічний період. Інсайт: психологічні виміри суспільства, 12, 166–190. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-19>
20. Сосновська, Н. І. (2022). Резильєнтність особистості в умовах соціальної нестабільності та війни. Психологічний журнал, 8(3), 45–56.
21. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Психометричні характеристики української версії шкали резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC-10). Український ревматологічний журнал. <https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wp-content/uploads/2020/07/1187.pdf>
22. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
23. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
24. Carleton, R. N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5–21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011>
25. Carleton, R. N., Collimore, K. C., & Asmundson, G. J. G. (2010). It's not just the judgements — it's that I don't know: Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 189–195.
26. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
27. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

28. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
29. Hinz, A., Sander, C., Glaesmer, H., et al. (2017). Optimism and pessimism in the general population: Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(2), 161–170. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.02.003>
30. Krifa, I., van Zyl, L. E., Braham, A., et al. (2022). Mental health during COVID-19 pandemic: The role of optimism and emotional regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1413. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031413>
31. Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance. *Advances in Behaviour Research and Therapy*. <https://psycnet.apa.org/record/1993-97335-001>
32. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
33. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
34. Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). Oxford University Press.
35. Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954–969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
36. Nuttin, J., & Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Leuven University Press.

37. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
38. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *American Psychologist*, 73(9), 1082–1094. <https://doi.org/10.1037/amp0000384>
39. Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
40. Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
41. Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Harper & Row.
42. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
43. Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
44. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.
45. Zou, R., Hong, X., Wei, G., et al. (2022). Differential effects of optimism and pessimism on adolescents' subjective well-being: Mediating roles of reappraisal and acceptance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7067. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127067>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ПРОЄКТИВНЕ ЗАВДАННЯ «МІЙ ДЕНЬ ЧЕРЕЗ П'ЯТЬ РОКІВ»

Формулювання завдання для респондентів:

«Будь ласка, опишіть свій звичайний день через п'ять років».

Схема аналізу проєктивних відповідей

1. *Змістові категорії*

Професійна самореалізація

Одиниці аналізу:

робота, професія, спеціальність, кар'єра, лікар, психолог, клієнти, практика, бізнес, офіс.

Кодування:

0 – відсутня;

1 – присутня.

Сімейні та міжособистісні стосунки

Одиниці аналізу:

сім'я, родина, чоловік, дружина, дитина, діти, коханий, партнер, мама, батьки, друзі, близькі.

Кодування:

0 – відсутня;

1 – присутня.

Мир та безпека

Одиниці аналізу:

мир, без війни, безпечний, без обстрілів, без тривоги, спокій, тиша, не боятися, вільна Україна, відновлена Україна.

Кодування:

0 – відсутня;

1 – присутня.

Саморозвиток та особистісне зростання

Одиниці аналізу:

розвиток, саморозвиток, навчання, освіта, друга освіта, вдосконалення, досягнення, реалізація.

Кодування:

0 – відсутня;

1 – присутня.

Невизначеність майбутнього

Одиниці аналізу:

не знаю, важко уявити, важко сказати, неможливо спрогнозувати, не можу сказати точно, можливо, якщо чесно важко уявити.

Кодування:

0 – відсутня;

1 – присутня.

2. Структурні характеристики

Структурованість образу майбутнього

1 бал – майбутнє майже не описане, відповідь дуже коротка;

2 бали – описані окремі аспекти майбутнього;

3 бали – детальний, послідовний опис майбутнього.

Емоційне забарвлення

1 бал – негативне;

2 бали – нейтральне;

3 бали – позитивне.

ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСТРЕСУ ВІЙНИ (ПДСВ, WRPD)

Формулювання завдання для респондентів

«Оцініть, будь ласка, свої відчуття і переживання на теперішній момент».

Пункти шкали

1. Рівень власної внутрішньої напруги

(1 — абсолютно спокійний; 10 — відчуваю надзвичайно високу напругу)

2. Рівень переживання страху

(1 — мінімальний, не відчуваю жодного страху; 10 — максимально можливий, переживаю надзвичайно сильний страх)

Оцініть, наскільки Ви боїтеся:

- за власне життя та здоров'я;
- за життя та здоров'я своїх близьких;
- за власне майбутнє;
- за майбутнє України.

3. Ваш рівень втоми від війни

(1 — сповнений(а) сил; 10 — цілком виснажений(а))

Обробка результатів

Загальний показник психологічного дистресу війни визначається як сума балів за всіма шістьма показниками:

- внутрішня напруга;
- страх за власне життя та здоров'я;
- страх за життя та здоров'я близьких;
- страх за власне майбутнє;
- страх за майбутнє України;
- втома від війни.

Мінімально можливий результат — **6 балів**.

Максимально можливий результат — **60 балів**.

Вищі значення свідчать про вищий рівень психологічного дистресу, пов'язаного з переживанням воєнних подій.

ШКАЛА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КОННОРА–ДЕВІДСОНА (CD-RISC-10)

Формулювання завдання для респондентів:

«Будь ласка, уважно прочитайте наведені нижче твердження та оцініть, наскільки вони відповідають Вашому досвіду.

Оберіть один варіант відповіді для кожного твердження:

0 — зовсім невірно

1 — дуже рідко вірно

2 — іноді вірно

3 — часто вірно

4 — майже завжди вірно»

Твердження

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перешкодами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим(ою).
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Обробка результатів

Загальний показник резильєнтності визначається шляхом підсумовування балів за всіма 10 твердженнями.

Мінімально можливий результат — **0 балів**.

Максимально можливий результат — **40 балів**.

Вищі значення свідчать про вищий рівень психологічної резильєнтності.

ТЕСТ ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ (LOT-R)

Формулювання завдання для респондентів:

«Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашим відчуттям і переконанням».

Оцініть кожне твердження за шкалою:

0 — повністю не згоден(-на)

1 — скоріше не згоден(-на)

2 — важко сказати / і так, і ні

3 — скоріше згоден(-на)

4 — повністю згоден(-на)»

Твердження

1. У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд.
2. Мені легко розслабитися.
3. Якщо для мене щось може піти не так, як треба, це станеться.
4. Я завжди з оптимізмом дивлюсь у своє майбутнє.
5. Я дуже радію своїм друзям.
6. Для мене важливо бути чимось зайнятим.
7. Я майже ніколи не очікую, що все піде так, як я хочу.
8. Я не надто легко засмучуюся.
9. Я рідко розраховую на те, що зі мною станеться щось хороше.
10. Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хороших речей, ніж поганих.

Обробка результатів

До розрахунку показника диспозиційного оптимізму включаються твердження:

- прямі пункти: 1, 4, 10;
- зворотні пункти: 3, 7, 9.

Твердження 2, 5, 6 та 8 є нейтральними (наповнювачами) і не враховуються при підрахунку результату.

Загальний показник диспозиційного оптимізму визначається як сума балів за пунктами 1, 4, 10 та реверсованими значеннями пунктів 3, 7, 9.

Мінімально можливий результат — **0 балів**.

Максимально можливий результат — **24 бали**.

Вищі значення свідчать про вищий рівень диспозиційного оптимізму.

АВТОРСЬКА АНКЕТА

1. В мене є звичка планувати своє життя.

- ☐ Повністю не згоден(на)
- ☐ Скоріше не згоден(на)
- ☐ Скоріше згоден(на)
- ☐ Повністю згоден(на)

2. Чи маєте Ви зараз конкретні довгострокові життєві цілі?

- ☐ Наразі не маю цілей
- ☐ Цілі постійно змінюються
- ☐ Є загальні орієнтири
- ☐ Так, чітко сформульовані

3. Як Ви відчуваєте своє майбутнє загалом?

- ☐ Передбачуване і контрольоване
- ☐ Частково невизначене
- ☐ Значною мірою невизначене
- ☐ Повністю невизначене

4. Оцініть за шкалою від 0 до 10, що найбільше впливає на Ваше ставлення до майбутнього зараз.

Війна та пов'язані з нею події _____

Особисті прагнення та цілі _____

Навчання / майбутня кар'єра _____

Близькі люди та стосунки з ними _____

Інше (вказіть) _____

Міра впливу _____

5. Фізичні прояви напруження або стресу

- ☐ Практично не помічаю
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Так, часто

6. Зміни у повсякденній поведінці

- ☐ Змін не відчуваю
- ☐ Майже не змінилися
- ☐ Є незначні зміни
- ☐ Так, зміни є вираженими

7. Емоційні зміни

- ☐ Змін не відчуваю
- ☐ Майже нічого не змінилося
- ☐ Є незначні зміни
- ☐ Так, зміни є вираженими

8. Я усвідомлюю, що допомагає мені почуватися краще.

- ☐ Повністю не згоден(на)
- ☐ Скоріше не згоден(на)
- ☐ Скоріше згоден(на)
- ☐ Повністю згоден(на)

9. Стать

☐ Жіноча

☐ Чоловіча

10. Вік _____

11. Курс навчання

☐ 1 курс

☐ 2 курс

☐ 3 курс

☐ 4 курс

☐ Магістратура

12. Чи змінювали Ви місце проживання у зв'язку з війною?

☐ Ні, не змінював(ла)

☐ Так, у межах України

☐ Так, виїзд за кордон

ДОДАТОК Е

ДОДАТКОВІ РЕЗУЛЬТАТИ СТАТИСТИЧНОГО АНАЛІЗУ

Е.1. Кореляційна матриця основних показників дослідження (коефіцієнт кореляції Пірсона)

Correlation Matrix

		cdr_total	wrpd_total	lot_total	future_plan	future_goals	future_uncertainty
cdr_total	Pearson's r	—					
	df	—					
	p-value	—					
wrpd_total	Pearson's r	-0.109	—				
	df	49	—				
	p-value	0.448	—				
lot_total	Pearson's r	0.414 **	-0.167	—			
	df	50	50	—			
	p-value	0.002	0.235	—			
future_plan	Pearson's r	-0.058	0.284 *	0.115	—		
	df	50	50	51	—		
	p-value	0.681	0.041	0.411	—		
future_goals	Pearson's r	0.316 *	0.182	0.457 ***	0.592 ***	—	
	df	50	50	51	51	—	
	p-value	0.023	0.196	<.001	<.001	—	
future_uncertainty	Pearson's r	-0.169	0.051	-0.420 **	-0.500 ***	-0.575 ***	—
	df	50	50	51	51	51	—
	p-value	0.231	0.720	0.002	<.001	<.001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Примітка. Аналіз виконано за допомогою програмного забезпечення Jamovi 2.6.

Е.2. Кореляційна матриця показників контент-аналізу проєктивних відповідей (коефіцієнт кореляції Спірмана)

Correlation Matrix

Correlation Matrix

		cdr_total	wrpd_total	lot_total	uncertainty_content	structure	emotion
cdr_total	Spearman's rho	—					
	df	—					
	p-value	—					
wrpd_total	Spearman's rho	-0.067	—				
	df	49	—				
	p-value	0.642	—				
lot_total	Spearman's rho	0.364 **	-0.130	—			
	df	50	50	—			
	p-value	0.008	0.358	—			
uncertainty_content	Spearman's rho	-0.295 *	-0.017	0.110	—		
	df	50	50	51	—		
	p-value	0.034	0.905	0.433	—		
structure	Spearman's rho	0.080	-0.019	-0.072	-0.295	—	
	df	40	41	41	41	—	
	p-value	0.614	0.902	0.648	0.055	—	
emotion	Spearman's rho	0.236	0.090	0.258	-0.456 **	0.517 ***	—
	df	40	41	41	41	41	—
	p-value	0.132	0.565	0.094	0.002	<.001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Примітка. Аналіз виконано за допомогою програмного забезпечення Jamovi 2.6.

Е.3. Результати множинного регресійного аналізу для показника «Звичка планувати власне життя»

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.329	0.108

Note. Models estimated using sample size of N=52

Model Coefficients - future_plan

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	1.4784	0.6691	2.21	0.032
wrpd_total	0.0267	0.0117	2.28	0.027
lot_total	0.0344	0.0281	1.22	0.227

Е.4. Результати множинного регресійного аналізу для показника «Наявність довгострокових життєвих цілей»

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.529	0.279

Note. Models estimated using sample size of N=52

Model Coefficients - future_goals

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	0.4919	0.5823	0.845	0.402
wrpd_total	0.0221	0.0102	2.166	0.035
lot_total	0.1001	0.0245	4.092	<.001

Е.5. Результати множинного регресійного аналізу для показника «Суб'єктивна невизначеність щодо майбутнього»

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.425	0.181

Note. Models estimated using sample size of N=52

Model Coefficients - future_uncertainty

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	3.67001	0.6028	6.088	<.001
wrpd_total	-0.00168	0.0106	-0.159	0.874
lot_total	-0.08276	0.0253	-3.267	0.002

Примітка. Аналіз виконано за допомогою програмного забезпечення Jamovi 2.6

**ПРИКЛАДИ ВІДПОВІДЕЙ РЕСПОНДЕНТІВ НА ПРОЄКТИВНЕ
ЗАВДАННЯ**

«МІЙ ДЕНЬ ЧЕРЕЗ П'ЯТЬ РОКІВ»

Ж.1. Приклад структурованого та позитивного образу майбутнього

«Я впевнена за своє життя. В мене є чудових чоловік, скоріше за все ми вже плануємо дитину. Ми часто подорожуємо. Я успішно закінчила навчання на психолога, обрала метод, маю сформовану базу приватних клієнтів. Я нарешті вивчила англійську, володію нею на високому рівні. Я поширюю свою діяльність через соцмережі. Я пишаюся собою і дякую всім минулим подіям за те, що завдяки ним зараз моє життя таке, яким я хотіла його бачити».

Ж.2. Приклад образу майбутнього, орієнтованого на професійну самореалізацію та сімейне благополуччя

«Вірю в те, що буде мир і це найголовніше. Так, як я навчаюсь ще в медичному – напевно, вже буду лікарем і матиму жагу до навчання, розвитку та життя. Всі мої близькі повернуться додому живі та неушкоджені. Ми будемо часто збиратись сім'єю, як це було до війни».

Ж.3. Приклад образу майбутнього з акцентом на професійну реалізацію та особистісний розвиток

«Я закордоном працюю лікарем або проходжу процес нострифікації в ЄС і багато подорожую. Допмагаю батьку, матері та родичам за потреби. Займаюсь спортом і все чудово».

Ж.4. Приклад вираженої невизначеності щодо майбутнього

«Неможливо спрогнозувати що буде банально через рік ».

ПСИХОЕДУКАЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Мета програми: розвиток здатності студентської молоді до формування реалістичних та позитивних життєвих перспектив в умовах воєнної невизначеності шляхом розвитку резильєнтності, усвідомлення особистісних ресурсів та навичок життєвого планування.

Цільова аудиторія: студенти закладів вищої освіти віком 18–25 років.

Форма роботи: групова.

Оптимальна кількість учасників: 10–15 осіб.

Тривалість програми: 8 занять по 90 хвилин.

Завдання програми:

- підвищення обізнаності щодо впливу невизначеності та стресових подій на бачення майбутнього;
- розвиток навичок усвідомлення та актуалізації власних ресурсів;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- зниження рівня суб'єктивної невизначеності щодо майбутнього;
- розвиток здатності до постановки життєвих цілей та планування майбутнього;
- підтримка позитивного та реалістичного образу власного майбутнього.

Структура програми

Заняття 1. Знайомство та вплив невизначеності на життя людини

Мета: формування безпечного групового простору, усвідомлення впливу невизначеності на психологічний стан та життєві перспективи.

Основні форми роботи: знайомство, обговорення очікувань, мінілекція, вправа «Моя ситуація невизначеності», групова дискусія.

Заняття 2. Мої ресурси та опори

Мета: усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів підтримки.

Основні форми роботи: вправа «Мої ресурси», ресурсна карта, робота в парах, рефлексія.

Заняття 3. Резильєнтність як здатність долати труднощі

Мета: ознайомлення з поняттям резильєнтності та розвиток навичок психологічної стійкості.

Основні форми роботи: мінілекція, вправа «Мій досвід подолання труднощів», групове обговорення, аналіз ресурсних ситуацій.

Заняття 4. Коло контролю

Мета: розвиток навичок розмежування контрольованих і неконтрольованих життєвих обставин.

Основні форми роботи: вправа «Коло контролю», робота в малих групах, дискусія.

Заняття 5. Робота з емоціями та стресом

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу.

Основні форми роботи: психоедукація щодо стресу, техніки саморегуляції, дихальні вправи, вправа «Мої способи підтримки себе».

Заняття 6. Цінності та життєві цілі

Мета: усвідомлення особистісних цінностей та формування життєвих орієнтирів.

Основні форми роботи: вправа «Мої цінності», робота з життєвими цілями, групове обговорення.

Заняття 7. Образ майбутнього

Мета: формування більш структурованого та позитивного образу власного майбутнього.

Основні форми роботи: вправа «Мій день через п'ять років», візуалізація майбутнього, творчі техніки, рефлексія.

Заняття 8. Малий крок у майбутнє

Мета: узагальнення отриманого досвіду та формування реалістичного плану подальших дій.

Основні форми роботи: вправа «Малий крок у майбутнє», підбиття підсумків, зворотний зв'язок, завершення роботи групи.

Очікувані результати реалізації програми:

- розвиток навичок усвідомлення та використання особистісних ресурсів;
- підвищення рівня психологічної стійкості;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- зниження переживання невизначеності щодо майбутнього;
- підвищення здатності до постановки життєвих цілей та життєвого планування;
- формування більш структурованого та позитивного образу майбутнього.