

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вечірко Катерина

Сучасна українська молодь переживає, надзвичайно, складні соціальні й психологічні виклики, причиною яких є повномасштабна війна. Такі обставини, неабияк, впливають на процеси самореалізації студентів, що є одним із найважливіших показників становлення особистості, формування життєвих цілей, цінностей, мотивації та внутрішньої стійкості. Вивчення психологічних особливостей самореалізації в умовах кризи є необхідним для розробки ефективних психопрофілактичних і корекційних програм підтримки молоді. В юнацькому віці особистість має підвищену чутливість до стресу через ще не до кінця сформовану систему саморегуляції. Стресові фактори можуть впливати на емоційну стабільність, мотивацію та когнітивні здібності. Однак, згідно відповідної підтримки молодь може розвивати резильєнтність та психологічну стійкість до труднощів [1–5].

Мета дослідження – виявити психологічні особливості самореалізації студентської молоді в умовах війни та визначити вплив психоемоційних станів на ці процеси.

Аналіз представлених наукових підходів демонструє, що самореалізація, адаптація до кризових ситуацій та резильєнтність є взаємопов'язаними процесами, які впливають на особистісний розвиток молоді в умовах змінного середовища. Проаналізовано наукові підходи до поняття «самореалізація» (А. Маслоу, К. Роджерс, О. Цигилук), психологічні механізми подолання кризових ситуацій (О. Кульчицька, Т. Титаренко), а також вплив стресу та травматичного досвіду на розвиток особистості, саме в молодому віці, за якими особливу увагу акцентовано на концепції резильєнтності та адаптаційних стратегіях студентства в умовах соціальної нестабільності.

А. Маслоу розглядав самореалізацію як вищу потребу особистості, що виникає після задоволення базових потреб (харчування, безпеки, соціальної

взаємодії). Його теорія ієрархії потреб підкреслює значення особистісного розвитку та пошуку власного призначення. К. Роджерс, у свою чергу, зосередив увагу на концепції «повністю функціонуючої особистості», де самореалізація досягається через внутрішню гармонію та самоприйняття. Його гуманістичний підхід підкреслює роль самоусвідомлення та автономії у розвитку особистості. О. Цигилук доповнює ці моделі, пропонуючи системний аналіз самореалізації в соціальному контексті, з акцентом на формування професійної ідентичності та взаємодію особистості з суспільними процесами [2, 4, 5].

О. Кульчицька досліджує когнітивні та емоційні ресурси особистості, які впливають на здатність долати труднощі. Вона визначає роль підтримуючих соціальних зв'язків, рефлексивних навичок та внутрішньої мотивації. Т. Титаренко, аналізуючи кризові ситуації, підкреслює важливість адаптивних стратегій, таких як трансформація негативного досвіду в фактор зростання та психологічного зміцнення. Її дослідження пов'язані з концепцією «посттравматичного розвитку», що акцентує увагу на тому, як особистість використовує труднощі для формування нових цінностей та життєвих стратегій [1, 3].

Від того *резильєнтність* вважаємо як здатність людини ефективно адаптуватися до стресових умов та кризових ситуацій. В умовах соціальної нестабільності студентська молодь стикається з невизначеністю, економічними викликами та змінними суспільними тенденціями. Формування адаптаційних стратегій, таких як активне використання соціальної підтримки, розвиток саморегуляції та розширення когнітивної гнучкості, є критично важливим для їхньої успішної адаптації.

Додатково в роботі проаналізовано матеріали статті Y. Diab та Jon-Nåkon Schultz «Factors contributing to student academic underachievement in war and conflict», в якій розглядається вплив воєнних дій на академічну мотивацію, самовираження студентів і емоційний стан. Автори наголошують, на тому, що хронічний стрес, нестабільність освітнього процесу, втрата почуття захищеності

та безпеки, соціальна ізоляція все це, є ключовими факторами, що гальмують навчальні досягнення та самореалізацію молоді в умовах конфлікту. Такі висновки підтверджують необхідність комплексного підходу до вивчення психологічних особливостей студентів у кризовий період [5, с. 107].

Результати дослідження, проведеного серед студентів вищих навчальних закладів (вибірка – 12 осіб, вік 18–24 роки). Для діагностики психічних станів використано методику Ганса Айзенка, за якою було визначено середні показники за такими шкалами: тривожність – 9,5 балів, фрустрація – 7,5 балів, агресивність – 10,4 балів, ригідність – 9,2 балів. Аналіз результатів показав (рис. 1), що високий рівень агресивності та тривожності може бути компенсаторним механізмом у відповідь на нестабільність, невизначеність майбутнього та постійний психоемоційний тиск. Фрустрація виступає чинником, що знижує мотивацію до самореалізації, тоді як ригідність вказує на труднощі адаптації до змін.

Студент №	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	3	3	9	4
2	7	3	12	7
3	15	14	16	12
4	10	10	11	10
5	11	9	18	12
6	8	3	11	9
7	6	4	1	3
8	14	11	11	14
9	11	4	8	4
10	13	8	4	12
11	4	9	13	13
12	13	12	11	11
Середнє значення	9,583333333	7,5	10,41666667	9,25

Рис. 1. Результати діагностики психічних станів за методикою Ганса Айзенка

Таким чином, умови війни суттєво впливають на психоемоційний стан молоді, знижуючи їхню психологічну гнучкість і підвищуючи рівень тривожності. Самореалізація молоді відбувається у складному контексті – з одного боку, активізуються внутрішні ресурси для подолання труднощів, з іншого – зростає

ризик психоемоційного вигорання та демотивації. Показники агресивності та ригідності виявилися вищими за межі норми, що свідчить про необхідність психологічної підтримки студентів, спрямованої на розвиток адаптивних стратегій, емоційного самоконтролю та оптимістичного бачення майбутнього. Аналіз представлених наукових підходів демонструє, що самореалізація, адаптація до кризових ситуацій та резильєнтність є взаємопов'язаними процесами, які впливають на особистісний розвиток молоді в умовах змінного середовища.

Важливо розробляти методики, програми підтримки, які поєднують елементи арт-терапії, когнітивно-поведінкової терапії та психоедукації. Результати дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів закладів освіти, центрів психосоціальної підтримки, а також у програмах ментального здоров'я для молоді в умовах війни, що сприятиме формуванню цілісної, адаптивної, самореалізованої особистості, здатної до конструктивного подолання життєвих криз протягом усього життєвого шляху.

Список використаних джерел

1. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3(73). С. 124–129.
2. Заграй Л. Д., Готич В. О. Особистісна криза: показники переживання у студентства. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2021. № 3(11). С. 75–81.
3. Столярчук О. А. Зміст і детермінанти переживання студентською молоддю кризи втрати почуття безпеки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. № 1(15). С. 135–142.
4. Айзенк Г. Ю. Психологія особистості: Теорії, тести, експерименти. К.: Основи, 1999. 368 с.
5. Діаб С.Ю., Шульц Дж.-Х. (). Фактори, що сприяють низьким академічним досягненням учнів у війні та конфліктах: багаторівневе якісне дослідження. *Викладання та освіта вчителів*, 2021. №97. С. 103-111.