**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО**
**«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**
**«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**
**Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**
***Кафедра психології***

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**
на здобуття освітнього ступеня
**БАКАЛАВР**

за спеціальністю 053 Психологія

**ЗАХАРЧЕНКО ВЛАДИСЛАВИ ВАСИЛІВНИ**

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри _____
«4» травня 2026 р.

**Науковий керівник:**
**Коняєва Л.Д.,**
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

**Рецензент:**
**Зубіашвілі І.К.**
кандидат психологічних наук

Київ 2026

**Реєстрація**

| номер | дата, підпис лаборанта кафедри |
|---|---|

**Рекомендовано**

**до захисту** Л.Д. Коняєва

| підпис наукового керівника | ініціали, прізвище наукового керівника |
|---|---|

**Результат захисту**

| оцінка | дата захисту |
|---|---|

**Голова ЕК** Н.В. Волинець

| підпис | ініціали, прізвище |
|---|---|

**Члени ЕК** С.А. Палій

| підпис | ініціали, прізвище |
|---|---|

В.Б. Синякова

| підпис | ініціали, прізвище |
|---|---|

О.Л. Туриніна

| підпис | ініціали, прізвище |
|---|---|

**Секретар ЕК** Д.В. Бур’ян

| підпис | ініціали, прізвище |
|---|---|

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО**
**«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**
**«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**
**Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

***Кафедра психології***

спеціальність *Психологія*
курс IV *(бакалаврат)*

**ЗАВДАННЯ**
на кваліфікаційну роботу бакалавра
**Захарченко Владислави Василівни**

Тема роботи: **“Психологічні особливості самоефективності студентської молоді під час війни в Україні”.**

1. Цільова установка: студентська молодь; вихідні дані: матеріали переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
2. Перелік графічного матеріалу 3 табл.
3. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

| **Розділ** | **Консультант (Прізвище, ініціали)** | **Підпис, дата** | |
|---|---|---|---|
| | | **Завдання видав** | **Завдання прийняв** |
| Розділ 1 | Коняєва Л.Д. | | |
| Розділ 2 | Коняєва Л.Д. | | |

4. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження самоефективності студентської молоді під час війни.

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоефективності студентської молоді під час війни в Україні.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

## Календарний план виконання роботи

| № п/п | Етапи виконання роботи | Термін виконання | |
|---|---|---|---|
| | | **За планом** | **Фактичний** |
| 1. | Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра. | червень 2025 | червень 2025 |
| 2. | Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра. | липень 2025 | липень 2025 |
| 3. | Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником. | серпень 2025 | серпень 2025 |
| 4. | Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи. | жовтень 2025 | жовтень 2025 |
| 5. | Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику. | грудень 2025 | грудень 2025 |
| 6. | Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час виробничої та переддипломної практики, і подання її на повторне читання. | січень-березень 2026 | січень-березень 2026 |
| 7. | Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником. | квітень 2026 | квітень 2026 |
| 8. | Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії. | травень 2026 | травень 2026 |
| 9. | Захист виконаної кваліфікаційної роботи. | червень 2026 | червень 2026 |

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____(Коняєва Л.Д.)

Завдання прийняв до виконання

студент-дипломник _____(Захарченко В.В.)

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 58 сторінок (основного тексту), містить 3 таблиці, 36 літературних джерел, 3 додатки.

**Об'єкт дослідження** – самоефективність як психологічне явище.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості самоефективності студентської молоді під час війни в Україні.

**Мета дослідження** – здійснити теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей самоефективності студентів під час війни в Україні та розробити практичні рекомендації з її підвищення.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, а саме:

**- теоретичні:** аналіз, синтез та узагальнення представлених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;

**- емпіричні:** психологічне тестування з використанням наступних ***методик:*** шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація українською мовою І. Галецька); шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) в україномовній адаптації Н.В. Школіної, І.І. Шаповал та ін.; методика дослідження особистісних ресурсів О.В. Савченко, С.А. Сукач А.В. Тімакової;

**- методи математико-статистичної обробки**: описова статистика.

**САМОЕФЕКТИВНІСТЬ, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ**

**SELF-EFFECTIVENESS, STUDENT YOUTH, STRESS RESILIENCE, PERSONAL RESOURCES**

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**……...……7

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ** .....11

1.1. Поняття самоефективності в психології та її психологічні чинники ……..……11

1.2. Психологічні особливості студентського віку та вплив війни на психоемоційний стан студентської молоді ……..…….18

1.3. Роль самоефективності в подоланні стресу та підвищенні адаптаційних можливостей під час війни ……..24

Висновки до першого розділу.....29

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ** ……..31

2.1. Організація та методи дослідження ……..31

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей самоефективності студентів під час війни в Україні ……36

2.3. Практичні рекомендації з підвищення самоефективності студентської молоді……..45

Висновки до другого розділу…….53

**ВИСНОВОК** …….56

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** …….59

**ДОДАТКИ** …….63

# ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасні реалії воєнного часу суттєво змінюють умови життя українського суспільства, висуваючи нові вимоги до психологічних ресурсів особистості. Особливо вразливою у цьому контексті є студентська молодь, яка перебуває на етапі активного становлення – як професійного, так і особистісного. Саме в цей період формуються життєві цінності, майбутні орієнтири, система самосприйняття та віра у власні можливості. Водночас війна різко порушує стабільність цього процесу, створюючи ситуацію постійної напруги, невизначеності та психологічного навантаження.

Повсякденне життя студентів в умовах війни супроводжується низкою складних викликів, – загрозою безпеці, вимушеними змінами місця проживання, розривом соціальних зв'язків, нестабільністю освітнього процесу. До цього додається емоційне виснаження через інформаційний тиск та переживання за близьких. Усе це не лише ускладнює навчальну діяльність, а й впливає на внутрішній стан особистості, а й її впевненість у собі, здатність діяти, приймати рішення та рухатися вперед.

У таких умовах особливої ваги набуває феномен самоефективності – віри людини у власну здатність справлятися з труднощами та досягати поставлених цілей. Саме це переконання багато в чому визначає, чи зможе студент зберегти активну життєву позицію, адаптуватися до нових умов і не втратити мотивацію до навчання та самореалізації. Для одних війна стає чинником, що підриває впевненість у власних силах, викликає розгубленість і знижує активність. Для інших, навпаки, стимулює мобілізацію внутрішніх ресурсів, посилює відповідальність і сприяє особистісному зростанню.

Важливо також враховувати, що сьогодні студенти змушені функціонувати в умовах зміненого освітнього середовища, де значну роль відіграє дистанційне навчання. Це вимагає самостійності, організованості та внутрішньої дисципліни. У такій ситуації саме рівень самоефективності часто

визначає, чи здатна людина ефективно включатися в навчальний процес, долати труднощі та зберігати продуктивність.

Проблема самоефективності особистості є важливою у сучасній психологічній науці та має ґрунтовне теоретичне підґрунтя. Вперше це поняття було обґрунтоване А. Бандурою, який розглядав самоефективність як віру людини у власну здатність досягати поставлених цілей і долати труднощі. Подальший розвиток цієї проблематики пов'язаний із працями Д. Шунка та Б. Циммермана, які досліджували роль самоефективності у навчальній діяльності та довели її значення для академічної мотивації й успішності студентів. Р. Шварцер розглядав самоефективність як важливий ресурс подолання стресу та адаптації до складних життєвих умов.

У вітчизняній психології проблему самоефективності досліджували Т. Гальцева та С. Пухно, які акцентували увагу на її ролі у формуванні навчальної мотивації, особистісного розвитку та професійного становлення студентської молоді. В умовах воєнного стану зростає інтерес до вивчення психологічних ресурсів особистості. Зокрема, у працях О. Креденцер, а також О. Овчаренко, Ю. Солони та В. Швеця досліджуються питання психологічної стійкості, адаптації та благополуччя в умовах війни, що безпосередньо пов'язані з рівнем самоефективності.

Водночас слід зазначити, що психологічні особливості самоефективності студентів саме в умовах війни залишаються недостатньо дослідженими, що й зумовлює актуальність подальших наукових розвідок у цьому напрямі. Попри зростання інтересу до проблеми психологічних ресурсів особистості, питання психологічних особливостей самоефективності студентів саме в умовах війни ще не отримало достатнього висвітлення у наукових дослідженнях.

**Об'єкт дослідження** – самоефективність як психологічне явище.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості самоефективності студентської молоді під час війни в Україні.

**Мета дослідження** – здійснити теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей самоефективності студентів під час війни в Україні та розробити практичні рекомендації з її підвищення.

**Завдання дослідження:**

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури визначити сутність феномену самоефективності у психології, розкрити психологічні особливості студентського віку та роль самоефективності в подоланні стресу та підвищенні адаптаційних можливостей під час війни.

2. Емпіричним шляхом виявити психологічні особливості самоефективності студентів під час війни з урахуванням їхніх особистісних ресурсів та рівня стресостійкості.

3. Розробити практичні рекомендації з підвищення рівня самоефективності студентів у воєнний період.

**Методи дослідження**:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури з обраної теми;

- *емпіричні:* психологічне тестування з використанням наступних методик: шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація українською мовою І.Галецька); україномовна версія шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації Н.В. Школіної, І.І. Шаповал та ін.; методика «Особистісні ресурси» О.В. Савченко, С.А. Сукач А.В. Тімакової;

- *методи математичної обробки даних.*

**Практичне значення одержаних результатів дослідження** полягає у можливості використання його результатів у роботі психологічних служб закладів вищої освіти для підтримки студентів в умовах воєнного стану. Отримані дані можуть бути застосовані для розробки програм, спрямованих на підвищення самоефективності, розвиток саморегуляції та формування конструктивних копінг-стратегій. Результати можуть використовуватися

практичними психологами, кураторами академічних груп та викладачами для підвищення психологічної стійкості студентів і їх адаптації до складних умов навчання. Загалом дослідження має прикладне значення для збереження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

**Експериментальна база дослідження.** У емпіричному дослідженні, яке було проведено у квітні 2026 року, взяли участь 25 студентів. За статевою ознакою вибірка представлена 10 чоловіками (40%) та 15 жінками (60%). Віковий діапазон учасників від 18 до 23 років.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел (36 найменувань), 3 додатків. Основний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 58 сторінках, загальний обсяг роботи складає 65 сторінок.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

## 1.1. Поняття самоефективності в психології та її психологічні чинники

Поняття «самоефективність» (self-efficacy) було введене в психологічну науку у 1977 році американським соціальним психологом А. Бандурою. У межах соціально-когнітивної теорії самоефективність розглядається як багатовимірне інтегральне психічне утворення, що має динамічний характер, але водночас є відносно стабільним у часі та формується протягом усього життя. На думку А. Бандури, рівень самоефективності визначається взаємодією кількох ключових чинників: попереднім досвідом успішних досягнень, спостереженням за результатами діяльності інших людей, вербальним переконанням з боку соціального оточення, а також власними емоційними та фізіологічними станами. У цьому контексті самоефективність трактується як усвідомлене уявлення особистості про власні здібності, уміння та ресурси, що забезпечують успішне подолання життєвих труднощів і ефективну поведінку в різних ситуаціях соціальної взаємодії [34].

Д. Майєрс розглядає самоефективність як суб’єктивне відчуття власної компетентності та ефективності дій, яке принципово відрізняється від самооцінки та почуття власної гідності. Згідно з його підходом, висока самоефективність формує у людини стійку готовність не уникати складних ситуацій, а активно включатися у їх вирішення, долати невдачі та поступово досягати успіху через докладання зусиль. Центральним джерелом розвитку самоефективності, на думку Д. Майєрса, виступає власний досвід успішної діяльності, який формує внутрішню віру в здатність досягати позитивних результатів у майбутньому [36].

Якщо особистість сумнівається у результативності власних дій, її поведінкові прояви, як правило, не зазнають суттєвих трансформацій. А. Бандура підкреслює, що особистість схильна уникати тих ситуацій, у яких оцінюють власні знання та навички як недостатні для успішного їх подолання. Натомість за умови впевненості у власній компетентності та здатності ефективно справлятися з труднощами і поставленими завданнями вони демонструють вищий рівень активності, ініціативності та впевненості у діях. [34].

Високі очікування самоефективності визначають те, як особа сприймає складність завдань, скільки зусиль готова витратити на їх подолання, а також як довго здатна зберігати наполегливість у несприятливих життєвих обставинах і стресових ситуаціях. Самоефективність тісно пов’язана з особистісною атрибуцією [3].

В. Бовсуновський підкреслює значущість виховання та умов його реалізації, які безпосередньо впливають на становлення самоефективності. Батьки сприяють формуванню й закріпленню у дитини переконань щодо власної ефективності. Водночас дослідник акцентує, що важливим є не лише ефективне батьківське виховання та відповідні моделі поведінки, а й віра подружжя у власну спільну здатність конструктивно та результативно регулювати міжособистісні взаємини [1].

Рівень самоефективності не виступає єдиним чинником, що зумовлює поведінку особистості. Для досягнення ефективних результатів однієї лише впевненості у власній спроможності недостатньо. За наявності відповідних зовнішніх умов, мотиваційних стимулів, а також сформованих умінь і навичок, самоефективність набуває ролі провідного регулятора поведінки суб’єкта. У таких обставинах вона визначає вибір видів діяльності, рівень стресостійкості, а також застосування адаптивних копінг-стратегій у процесі подолання стресових ситуацій. Очікування власної ефективності також

впливають на обсяг зусиль і часових ресурсів, які індивід готовий інвестувати для подолання труднощів [6].

Самоефективність безпосередньо визначає процес планування дій, спрямованих на досягнення поставлених цілей. Особи з високим рівнем самоефективності зазвичай формують уявні моделі успішного досягнення результатів, візуалізуючи ефективні стратегії їх реалізації, що сприяє більш конструктивному подоланню перешкод і стресових чинників. Натомість індивіди з низьким рівнем самоефективності частіше зосереджуються на потенційних невдачах і труднощах, які можуть виникати на шляху до мети, що нерідко зумовлює передчасну відмову від діяльності [11].

Особисті та професійні досягнення суттєво впливають на рівень самоефективності залежно від специфіки атрибуції результатів діяльності. Зокрема, успіх, отриманий за мінімальних зусиль і пояснений високим рівнем здібностей, сприяє формуванню нових уявлень про власну компетентність і підвищенню рівня самоефективності. Натомість досягнення, здобуті завдяки значним зусиллям, можуть інтерпретуватися як ознака недостатньо високих здібностей і, відповідно, не завжди сприяють посиленню відчуття ефективності.

Результати дослідження О. Музики свідчать, що важливою передумовою успішної професіоналізації студентів є розвиток самоефективності, інтегрованої у ціннісно-мотиваційні структури професійного й особистісного саморозвитку. Це дає підстави розглядати самоефективність як системоутворювальний компонент становлення майбутнього фахівця, який визначає його готовність до професійної діяльності та подальшого саморозвитку [10].

Г. Крайг і Д. Бокум розглядають самоефективність як здатність індивіда реально здійснювати певні дії у конкретній ситуації. У їхньому трактуванні це поняття належить до так званої актуальної самоефективності, яка формується на основі уявлень особистості про власні можливості, що, своєю чергою,

вибудовуються через аналіз індивідуального досвіду успіхів і невдач, а також через спостереження за результатами діяльності інших людей. Відповідно, у структурі цього феномена автори виокремлюють два рівні. Об'єктивний рівень становить сукупність наявних умінь і навичок, сформованість яких може бути оцінена зовнішнім спостерігачем за результатами діяльності. Суб'єктивний рівень відображає індивідуальну самооцінку цих умінь і визначення їхньої ефективності у власній практичній діяльності [35].

Д. Шапошник визначає самоефективність як багатокомпонентний психологічний феномен, для структурного розуміння якого принциповим є уточнення його складових елементів і критеріїв їхньої сформованості. Когнітивний компонент охоплює інтерес до власного внутрішнього світу, усвідомлення значущості власної особистості як для себе, так і для оточення, систему знань про власні можливості, а також здатність до узагальнення індивідуального досвіду. Рівень його розвитку визначається показником самоінтересу. Емоційно-ціннісний компонент проявляється у позитивному ставленні до себе, симпатії до власної особистості, прийнятті власних потреб і прагнень, а також у переживанні позитивних емоцій щодо себе; критерієм його сформованості виступає аутосимпатія, що відображає загалом позитивне емоційне ставлення до себе та власних якостей. Поведінковий компонент, у свою чергу, відображає усвідомлення здатності керувати власними діями та емоційними станами, віру в ефективність власних зусиль і орієнтацію на саморозвиток; його сформованість оцінюється через показник самоповаги, який поєднує критичність у ставленні до себе, усвідомлення контролю над поведінкою й емоціями, а також впевненість у результативності власних дій. [29].

Визначення критеріїв самоефективності має істотне значення для її діагностики та розвитку. Відповідно до наукових підходів, до основних критеріїв самоефективності належать впевненість у власних силах, адекватна самооцінка, мотивація до досягнень, стресостійкість і здатність долати

труднощі, а також розвинені навички саморегуляції та ефективної комунікації. Самоефективність особистості тісно пов’язана з її когнітивними можливостями, емоційною стабільністю та внутрішньою мотивацією. У взаємодії ці характеристики формують цілісну систему, що визначає особливості сприйняття людиною власних можливостей і способи їх реалізації для досягнення поставлених цілей.

Посилення самоефективності також сприяє формуванню здатності розглядати невдачі як невід’ємний етап процесу особистісного розвитку. Особи з високим рівнем самоефективності не уникають складнощів, а сприймають їх як можливості для самовдосконалення. Вони не дозволяють тимчасовим невдачам чи розчаруванням визначати довгострокові результати власної діяльності, натомість концентруються на пошуку ефективних рішень і зберігають віру у власні ресурси для подолання перешкод, що значною мірою підвищує їхню психологічну стійкість [21].

Важливим ресурсом розвитку самоефективності виступають також соціальні та професійні мережі. Взаємодія з людьми, які демонструють високий рівень мотивації, підтримують або мають подібні цілі, сприяє підвищенню впевненості у власних можливостях. Спільна діяльність, емоційна підтримка та колективне досягнення результатів дозволяють індивіду розширити уявлення про власний потенціал і вдосконалити стратегії досягнення поставлених цілей [1].

На думку Т. Щербан та І. Брецко, самоефективність здатна суттєво впливати на перебіг різних когнітивних процесів, які забезпечують ефективне виконання повторних розумових операцій. У цьому контексті значний науковий інтерес становлять дослідження, спрямовані на вивчення ролі самоефективності в когнітивних процесах. В експериментальному дослідженні авторів завдання формування вербальних концептів було організовано у вигляді семи серій, кожна з яких містила шість незалежних фраз, об’єднаних наявністю одного спільного слова. Завданням респондентів

було визначити це унікальне слово, що відповідало всім поданим фразам. Отримані результати засвідчили, що учасники, які отримували позитивний зворотний зв’язок, демонстрували вищий рівень самоефективності [33].

О. Резунова підкреслює, що самоефективність виступає важливим чинником передусім у процесі вибору типу завдань та формування емоційного ставлення до них, відіграючи провідну роль на мотиваційному та емоційному етапах саморегуляції, тоді як її вплив на вольову регуляцію є менш вираженим [18].

О. Даценко вважає, що доволі поширеною тенденцією у дослідженні проблематики самоефективності є її розгляд у межах теорій мотивації досягнення успіху та уникнення невдач. Діяльність має завершуватися чітко визначеним результатом; цей результат повинен піддаватися якісному або кількісному оцінюванню; вимоги до діяльності мають бути адекватними, тобто такими, що забезпечують можливість досягнення успіху; окрім того, діяльність повинна бути значущою для суб’єкта, а її результат, безпосередньо отриманий ним самим [6].

Аналіз мотиваційних теорій самоефективності дозволяє стверджувати, що мотивація досягнення може виступати предиктором її формування. Орієнтація на досягнення спонукає особистість обирати такі ситуації, у яких вона має можливість переживати успіх, а також стимулює активний пошук інформаційних і ресурсних можливостей для досягнення поставленої мети. Особи, орієнтовані на успіх, як правило, характеризуються впевненістю у позитивному результаті, схильністю до обґрунтованого ризику, готовністю брати на себе відповідальність, а також високим рівнем наполегливості, цілеспрямованості та працездатності. Саме ці якості безпосередньо визначають рівень сформованості самоефективності особистості [8].

Полярною тенденцією самоефективності виступає феномен «вивченої безпорадності», представлений у концепції М. Селігмана і С. Майєра. Під вивченою безпорадністю розуміють порушення внутрішньої мотивації

суб’єкта, що виникає як наслідок повторюваних негативних результатів або втрати контролю над ситуацією. У випадках, коли людина не здатна впливати на обставини та систематично зазнає невдач, у неї формується стійке переконання у власній неефективності та незначному впливі на перебіг подій. Це призводить до закріплення установки очікування невдачі, що закономірно зумовлює низький рівень самоефективності [35].

І. Галецька зазначає, що самоефективність розглядається як оперативний психологічний конструкт, який пов’язаний із послідовністю та закономірністю поведінки і окремих її форм, що зумовлює його значущість у розробленні просвітницьких і профілактичних програм, спрямованих на формування здоров’язорієнтованої поведінки [3].

Самоефективність інтерпретується як позитивний чинник резистентності та стресостійкості. Очікування власної ефективності та впевненість в успішності діяльності виступають провідними спрямовуючими, підтримувальними та регуляторними компонентами поведінки. Внутрішнє переконання у здатності діяти успішно сприяє більш активній поведінці незалежно від зовнішніх обставин. Самоефективність відображає переконання особистості у власній спроможності контролювати зміни ситуації, долати труднощі або адаптуватися до них, що стосується Я-концептуальних уявлень щодо здатності до подолання життєвого стресу [4].

Водночас конструкт самоефективності не є однозначно визначеним: успішність не гарантує збереження здоров’я, а стан здоров’я не забезпечує автоматичного соціального успіху. Самоефективність не є гомогенним утворенням, а має проблемно-специфічний характер і може стосуватися окремих сфер або видів діяльності. У зв’язку з цим питання «як бути успішним, зберігаючи здоров’я» актуалізує пошук ключових складових «здорового успіху», що становить предмет подальших наукових досліджень.

## 1.2. Психологічні особливості студентського віку та вплив війни на психоемоційний стан студентської молоді

Аналіз студентського періоду життя, що у більшості випадків припадає на юнацький вік, пов’язаний зі специфікою таких понять, як самооцінка та самоусвідомлення. Самоусвідомлення людини визначається усвідомленням і оцінкою власних думок, дій, результатів, почуттів, інтересів, системи ідеалів і мотивів, фактично виступає як цілісна оцінка себе як суб’єкта і перетворювача дійсності. Самооцінка характеризується певним ставленням людини до самої себе, при цьому оцінюються власні якості, можливості, фізичні і духовні сили [12].

На думку С. Пухно рівень самооцінки пов’язаний із розвитком самоповаги людини, відчуттям особистісної цінності та позитивного ставлення до власного «Я». Відповідно, низька самооцінка свідчить про неприйняття складових власного «Я» і негативне ставлення до власної особистості. Знання психологічних особливостей юнацького віку дає підстави для розуміння сутності особистості студентів, а також можливостей надання психологічної допомоги у питаннях самовизначення, що є важливим у процесі адаптації першокурсників [17].

Серед основних психологічних механізмів перебудови свідомості студентів виокремлюють самопереконання, самоуправління, самопримус, самозаохочення, самоствердження. Зазначені механізми забезпечують здійснення свідомої саморегуляції діяльності студентів відповідно до нових умов життя і навчання. Завдяки їм відбувається усвідомлення юнаками нових потреб, розвивається мотивація до виконання завдань нової діяльності, формуються нові дії та виробляються стратегії поведінки відповідно до нових умов. Визначені механізми є взаємопов’язаними, формують психологічний зміст життя в нових умовах, а також характер поведінки і діяльності [26].

Серед психологічних чинників особливостей соціальної адаптації особистості виокремлюють індивідуально-психологічні властивості та особливості когнітивної сфери. Відповідно, оцінка самоефективності юнаків, які розпочинають професійне навчання у закладі вищої освіти, також виступає чинником соціально-психологічної адаптації. Так, рівень самооцінки та самоповаги особистості, як складові самоефективності, утворюють взаємопов'язану систему. Згідно з дослідженнями, труднощі соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу зумовлені несформованістю самоконтролю, недостатньою здатністю до самостійного навчання, відсутністю вмінь ефективного розподілу робочого часу [30].

Адаптація студентів передбачає пристосування до нового соціального середовища (нового міста, закладу освіти), колективу, а також до освітньо-професійної діяльності. Серед труднощів першокурсників виокремлюють проблеми, пов'язані з невизначеністю мотивів вибору професії; недостатній рівень психологічної готовності до вимог самостійного життя, зокрема прийняття самостійних рішень і відповідальності; а також відсутність умінь психоемоційної саморегуляції. Зазначені чинники впливають на успішність навчання, формування професійних компетентностей і мотивації до професійного саморозвитку як складових самоефективності [12].

Надзвичайні життєві ситуації, – це комбіноване поняття, яке включає в себе поєднання соціальних, економічних, політичних, медичних і психологічних проблем, що сприяють дискомфортному психічному стану людини призводячи до неконструктивних та поспішних рішень. Стикаючись із складним викликом індивід втрачає здатність об'єктивно оцінювати ситуацію. Ситуації підвищеної небезпеки, змушують індивіда мислити нераціонально, стереотипно дивитися на світ ворожо, очікуючи нової небезпеки. Відмова від турботи викликає апатію, яка обмежує сприйняття дійсності, довготривале життя є нестерпним для, а віра в те, що все колись налагодиться, стає неможливою і тягучою. Незважаючи на ці труднощі,

вирішення проблеми можна знайти. Людина не здатна підпорядкувати складні стресові ситуації, але незважаючи на це, може змінити власне ставлення до неї, і адаптуватися до важких, але актуальних на даний момент умов життя [23].

Стійкість до невдач, подолання труднощів і воля в умовах війни набувають особливого значення у структурі психоемоційного функціонування студентської молоді. Ті особи, що уже мають певні навчально-професійні досягнення, навіть в умовах воєнної нестабільності сприймають невдачі як закономірний складник особистісно-професійного саморозвитку. Студенти поступово навчаються долати фрустраційні та тривожні емоції, що посилюються під впливом воєнного стресу, докладаючи вольових зусиль, спрямованих на збереження внутрішньої рівноваги [22].

Для тих, хто ще не сформував ефективних способів подолання невдач, на думку О. Музики, особливо важливою є підтримка з боку викладачів, які мають тонко відчувати емоційні стани студентів в умовах війни та своєчасно регулювати освітню взаємодію [12].

О. Музика виокремлює два взаємопов’язані й взаємодоповнювальні напрями розуміння психологічних особливостей студентського віку та психоемоційного стану студентської молоді в умовах війни: 1) ціннісний простір університету, що сприяє формуванню досвіду подолання труднощів і переживання успішної адаптації в кризових умовах; 2) спеціально організована психологічна підтримка та розвиток стресостійкості [11].

На психоемоційний стан студентів позитивно впливають ситуації успішного подолання складних навчальних і життєвих завдань, які залишаються в межах їхніх можливостей. Оптимальний рівень складності таких завдань забезпечує реалізацію однієї з ключових психологічних умов розвитку – функціонування в зоні найближчого розвитку. Досягнення успіху в цих умовах сприяє переходу студентів на новий рівень особистісного розвитку та закріплює в їхньому досвіді впевненість у власній здатності

долати труднощі навіть у ситуації воєнної нестабільності. Важливу роль у цьому процесі відіграє оцінка з боку значущих осіб, яка має бути співмірною з можливостями студентів і орієнтованою на перспективу їхнього розвитку [5].

Якщо ж навчальні та життєві труднощі в умовах війни виявляються надмірними і студент не може з ними впоратися, навіть докладаючи значних зусиль, це призводить до підвищення рівня тривожності, фрустрації та зниження віри у власні можливості. Формальне або необґрунтоване підтримання позитивної оцінки в такій ситуації не знижує емоційного напруження, оскільки студенти співвідносять власні результати з досягненнями інших. У разі систематичного викривлення оцінювання можливі негативні наслідки, зокрема формування неадекватної самооцінки, розвиток захисних механізмів і зниження психологічної стійкості. Водночас важливу стабілізуючу роль відіграє чіткість і послідовність вимог до організації навчального процесу, що задає відчуття передбачуваності в умовах загальної невизначеності [7].

Можливість відкритого обговорення переживань, досягнень і труднощів є важливою характеристикою освітнього середовища та ефективним засобом підтримки психоемоційного стану студентів. Важливо, щоб така взаємодія мала діалогічний характер, сприяла взаєморозумінню та формуванню уявлення про те, що особистісні й навчальні труднощі можуть бути подолані за умови докладання зусиль. Взаємна підтримка, позитивний емоційний фон і спільне переживання навіть незначних досягнень формують психологічно безпечне середовище, яке сприяє розвитку адаптаційних ресурсів студентської молоді [11].

Під впливом травматичного стресу, з метою збереження цілісності психіки, людина починає вдаватися до різноманітних механізмів психологічного захисту. Відповідно до психоаналітичної концепції З. Фройд, психологічні захисти розглядаються як специфічні способи переробки

переживань, що сприяють нейтралізації патогенного впливу травмуючої ситуації на свідомість особистості. До таких феноменів належать, зокрема, «витіснення», «раціоналізація», «сублімація» та інші [16].

В умовах екстремальних, критичних і напружених життєвих обставин психологічні захисти, як правило, мають тенденцію до закріплення, набувають фіксованих форм і не завжди є адекватними для реального подолання проблеми. Як зауважує Т. Дзюба, у ситуації травматичного стресу психологічні захисти часто трансформуються у пасивні способи уникнення реальності та іноді можуть набувати патологічних проявів. У зв'язку з цим не всі люди здатні самостійно впоратися з наявними труднощами, що зумовлює необхідність отримання кваліфікованої допомоги фахівця [7].

Травмуючі ситуації, як правило, супроводжуються негативними змінами, які відбуваються в думках, почуттях, поведінці та фізичних станах людини. Такі негативні зміни мають індивідуальний характер прояву, хоча в наукових джерелах їх узагальнюють у понятті психічної (психологічної) травми. Під поняттям «психічна травма» розуміють шкоду, завдану психічному здоров'ю людини внаслідок інтенсивного впливу несприятливих чинників середовища або гостроемоційних, стресових впливів інших людей на її психіку [21].

У сучасному розумінні психологічна травма визначається як стан сильного переляку, що виникає у людини при зіткненні з раптовою подією, яка становить потенційну загрозу життю, перевищує її можливості та яку вона не здатна ні контролювати, ні ефективно коригувати.

Невміння пристосуватись до важких життєвих обставин, неминуче призводить особистість до порушень міжособистісних стосунків, наслідком чого є самотність індивіда, та втрата довіри, при цьому особистість відчуває абсолютну безпорадність та апатію. Проблема травматизації особистості у наслідок впливу критичних ситуацій гостро постала на даний момент часу. Кожен з нас відчуває спектр різних емоційних реакцій, що зумовлені

подразниками як зовнішніми (інтернет, телебачення, новини у соц. мережах і т.д.) так і внутрішніми (ті які ми власне породжуємо) спровоковані потоком інформації, що попередньо чули, бачили, але при цьому не здатні переосмислити. Приклад одного з таких почуттів, що характерне для людини періоду війни, – «провина вцілілого», тобто ми, підсвідомо картаємо себе, що вижили, побачивши про смерті людей, які загинули у наслідок ракетного чи артилерійського обстрілу [26].

У кризових ситуаціях використовуються психологічні резерви особитості що відповідають за її адаптаційні можливості, які дають змогу пристосуватись до нового середовища, реальності, що змінилася, створюючи умови для їх «прийняття» та переосмислення. На початкових стадіях кризових, надзвичайних ситуацій людина схильна до шаблонного мислення та стереотипів, що певною мірою можна розглядати як захисну реакцію психіки та її сприйняття в контексті домінуючої емоційної складової подолання ситуації [28].

Головним для кожного зараз, є можливість збереження психічного здоров’я, і в цьому ми можемо застосовувати зброю, яка завжди буде під рукою, незалежно від часу місця, а головне завжди заряджена. Ця метафорична зброя, – самоефективність. Ситуація підвищеної небезпеки, характеризується високою нервово-психічною напругою, що призводить в подальшому до психічного виснаження. Розуміння психологічних наслідків кризової ситуації є життєво важливим кроком у сприйнятті поточного стану людини [15].

Узагальнюючи викладений матеріал, слід зазначити, що студентський вік є важливим етапом особистісного становлення, який характеризується інтенсивним розвитком самоусвідомлення, самооцінки та формуванням системи саморегуляції поведінки. У цей період відбувається активна перебудова свідомості студентів, що забезпечується такими психологічними механізмами, як самопереконання, самоуправління, самопримус,

самозаохочення та самоствердження, які визначають здатність особистості адаптуватися до нових умов навчання і життя. В умовах війни молодь зазвичай має високий рівень тривоги, розчарування та інші негативні відчуття, такі як смуток, гнів та агресія. У деяких випадках ці емоції можуть навіть змусити людину зациклюватись та відтворювати знову і знову травмуючу подію в майбутньому. Відсутність самоефективності, є загрозою дезорганізації особистості у надзвичайній ситуації, а також поганої соціально-психологічної адаптації при її подальшій довготривалості.

### 1.3. Роль самоефективності в подоланні стресу та підвищенні адаптаційних можливостей під час війни

Сам стрес, є звичними та потрібним для особистості, але суть критичної, кризової ситуації криється в травматичному впливі, який як правило не може залежати від індивіда, а спровокований зовнішніми, у нашому випадку політичними обставинами. Критична ситуація, породжує масову паніку, а постійна тривога за своє життя, та страх, що зовнішній світ є загрозою, може призвести до закриття людини в собі, і постійних роздумів про смерть, навіть тоді коли небезпека вже позаду. Для того щоб запобігти такому розкладу подій, потрібні соціальні навички, які є п’ятим компонентом емоційного інтелекту. Комунікація з іншими допомагає побачити ситуацію з різних ракурсів, а самостійні негативні роздуми лише породжують невизначеність та паніку [26].

В. Станчишин, вказує на стани особистості, що супроводжують її впродовж затяжного періоду війни, а саме: тривожність, почуття провини, злість, ненависть, утома, депресія, апатія, переживання втрати (смуток), самотність. Психотерапевт зазначає, що будь яка реакція на ненормальні події, є нормальною, адже сам факт війни, у нашому житті не є «регламентованим» режимом. Адаптація, до таких умов є специфічною, але наш мозок уміє

пристосуватись навіть до важких умов, для цього важливо не розгубитись у потрібний час та дати собі раду [23].

Самоефектиивність молоді у період війни визначається її здатністю до адаптаційних можливостией. У біології, адаптація – це пристосування або зміна будови організму, відповідно до навколишніх умов середовища. Психологія, дає термін дуже подібний, але тоді змінюється психічний стан, ставлення до ситуації чи об'єкта, а також відчуття стійкості у нових умовах. В певній мірі цей процес можна назвати, «еволюційним», не лише у біології, але й у царині психології, адже наше тіло, дуже пов'язане з розумом. На фоні стресу виникають проблеми зі здоров'ям не лише ментальним, але й фізичним. І для того, щоб процес адаптації пройшов найменш затратно, нам варто вміти контролювати його [2].

На думку таких учених, як Л. Божович та С. Максименко, процес адаптації – це система механізмів рефлексії, зворотного зв'язку та емпатії, ці вже сформовані адаптаційні структури, що виникають під час безпосередньої адаптації, постійно оновлюються та використовуються в подібних ситуаціях [13].

Згідно з дослідженнями В. Предко та О. Сомова, війна суттєво впливає на зміну рівня стресу та трансформацію стратегій збереження життєстійкості українців. Авторки підкреслюють, що в умовах воєнних дій відбувається підвищення загального рівня стресового навантаження, що зумовлює необхідність активного пошуку та використання індивідуальних і групових ресурсів подолання. Самоефективність, на думку науковців, виступає ключовим психологічним ресурсом, який дозволяє особистості зберігати функціональність та адаптивність у кризових умовах. При цьому стратегії подолання стресу зазнають змін і часто переходять від звичних форм реагування до більш мобілізаційних, орієнтованих на виживання та швидку адаптацію. В умовах війни відбувається переосмислення індивідуальних

копінг-стратегій, посилюється роль емоційної регуляції, соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів особистості [16].

Складність операціоналізації психологічної ресурсності, за підходом О. Штепи, зумовлена недостатньою визначеністю концептуальних засад цього феномена, а також попереднім, недостатньо обґрунтованим характером виокремлення психологічних ресурсів. Відповідно, по-перше, психологічну ресурсність доцільно розглядати як властивість особистості, що базується на фундаментальних якостях – здатності до саморозвитку та саморегуляції по-друге, спосіб виокремлення психологічних ресурсів має ґрунтуватися на індуктивному підході [32].

Характеристика психологічної ресурсності здійснюється в межах некласичної парадигми, яка передбачає можливість трансформації потенцій у реальність, а також збіг сутності й особистості людини. У цьому контексті психологічні ресурси визначаються як диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення, виступаючи як можливість і спосіб надання життю сенсовості та зумовлюючи перенесення результатів переживання складних життєвих ситуацій в унікальний життєвий досвід особистості. Психологічна ресурсність, відповідно до зазначеного підходу, трактується як уміння людини актуалізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними: усвідомлювати їх, уміти їх вміщувати та оновлювати. Індуктивний спосіб виокремлення психологічних ресурсів реалізується через застосування рефлексивних завдань [14].

Результати дослідження І. Петровської, свідчать, що професійна самоефективність найбільшою мірою зумовлюється резильєнтністю (високою стійкістю до труднощів і здатністю швидко відновлюватися після стресу), незалежністю (що забезпечує впевненість у власних професійних діях і самостійність у прийнятті рішень), відкритістю до нового досвіду (здатністю опановувати нові підходи та діяти творчо), домінантністю (ініціативністю та впевненістю у соціальній взаємодії), сумлінністю (відповідальністю та

самодисципліною), самосприйняттям (прийняттям себе та позитивним ставленням до себе), інтересом до життя (загальною життєвою залученістю та мотиваційною насиченістю), узгодженістю між поставленими і досягнутими цілями (що формує відчуття успішності та впевненості у професійній діяльності) та інтелектуальною ефективністю (здатністю раціонально розв'язувати професійні завдання) [15].

Водночас емоційна нестійкість (емоційна вразливість і нестабільність), а також гнучкість у формі надмірної адаптивності, що інколи супроводжується невпевненістю у власних діях, виступають чинниками зниження професійної самоефективності. Резильєнтність є визначальним чинником професійної самоефективності, що узгоджується з результатами досліджень, у яких вона розглядається як провідний ресурс адаптації фахівців у кризових ситуаціях, зокрема в умовах війни. Резильєнтність забезпечує не лише відновлення після стресу, але й підтримання продуктивності та професійної активності навіть за умов постійної небезпеки [23].

На думку А. Линенко переконання в самоефективності впливають на фізіологічні реакції організму на стрес, включаючи імунну систему. Відсутність уявного контролю над вимогами навколишнього середовища може підвищувати сприйнятливість до інфекцій і прискорювати прогресування захворювань. Дослідження самоефективності та саморегуляції розширює наше розуміння того, як ми керуємо власною поведінкою у процесі досягнення бажаних цілей [9].

О. Сидоренко та А. Федоренко вважають, щор саморегуляція залежить від трьох взаємопов'язаних компонентів: цілей або стандартів ефективності; самооцінювальних реакцій на виконання; і переконань у самоефективності. Цілі є важливими для саморегуляції, оскільки суб'єкт намагається регулювати свої дії, думки та емоції для досягнення бажаних результатів. Здатність уявляти бажані майбутні події та стани дозволяє створювати стимули, які мотивують і спрямовують дії відповідно до визначених стандартів.

Самооцінювальні реакції є важливими для саморегуляції, оскільки переконання щодо прогресу, якого особа досягає або не досягає у досягненні цілей, виступають основними детермінантами наших емоційних реакцій у процесі цілеспрямованої діяльності [21].

На думку Т. Гальцевої теорія самоефективності підкреслює значущість організації досвіду, спрямованого на підвищення у людини відчуття ефективності певної поведінки у конкретній складній ситуації. У свою чергу, формальні втручання мають не лише вирішувати окремі проблеми, а й формувати у людей навички та відчуття ефективності для самостійного розв’язання проблем у подальшому. Деякі базові стратегії підвищення самоефективності ґрунтуються на п’яти джерелах самоефективності, зазначених раніше [5].

Коли людина реально переконується, що вона успішно справляється зі складними ситуаціями, її відчуття володарювання, ймовірно, посилюється. Такий досвід є найбільш результативним тоді, коли і цілі, і стратегії є конкретними. Якщо цілі особистості є чіткими та найближчими (короткостроковими), забезпечують більший стимул, мотивацію та підтвердження ефективності, ніж цілі, що є абстрактними, нечіткими або віддаленими у часі. Конкретні цілі дозволяють людині визначити поведінку, необхідну для успішного досягнення [26].

Найефективніші методи лікування фобій і страхів передбачають «кероване опанування» – переживання контакту з об’єктом або ситуацією страху під час терапевтичних сесій або між ними у вигляді «домашніх» завдань. Сучасні технологічні досягнення також дають можливість використовувати досвід «віртуальної реальності» для лікування фобій і страхів. У когнітивному лікуванні депресії клієнтам надають структуровані інструкції щодо організації досвіду успіху, який протидіє очікуванням низької самоефективності [3].

Безумовно, найбільше травматизація торкається учасників бойових дій, але травматичний досвід людини, що переживає дану політичну ситуацію у відносній безпеці. Гострий психічний дистрес спричиняє зниження фізичних і психічних адаптаційних ресурсів організму, підвищує ризик нового соматичного захворювання чи травми, стає причиною формування та хронізації посттравматичного неврозу. Варто зазначити, що в умовах війни ігноруються почуття комфорту та безпеки особистості. При цьому війна має і свої позитивні сторони перевіряючи індивіда на витривалість, мужність, альтруїзм та відповідальність [7].

Важкі життєві випробовування стають каталізатором якісних змін, розвитку нових якостей та вмінь, мобілізують нові сили особистості. Важливо зазначити, що основною мішенню для психологічної травми виступає молоде населення України, як генофонд держави. Тому наше завдання зрозуміти чи можливо за допомогою розвитку самоефективності студентів, зуміти нейтралізувати негативні наслідки кризових ситуацій, шляхом використання індивідом особистісних ресурсів, самоконтролю та резильєнтності.

## Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено системний теоретико-методологічний аналіз проблеми самоефективності студентської молоді в умовах воєнного часу, що дозволило концептуалізувати сутність цього феномену, уточнити його структурно-функціональні характеристики та визначити його місце в системі адаптаційних ресурсів особистості.

Аналіз наукових підходів засвідчив, що самоефективність є складним інтегративним утворенням, яке відображає узагальнені переконання індивіда щодо власної здатності організовувати й реалізовувати діяльність, спрямовану на досягнення значущих результатів у різноманітних життєвих ситуаціях. У межах соціально-когнітивної парадигми вона постає як центральний механізм

саморегуляції поведінки, що опосередковує когнітивні, мотиваційні та емоційні процеси.

Встановлено, що формування самоефективності зумовлюється сукупністю чинників, серед яких провідну роль відіграють індивідуальний досвід досягнень, соціальне моделювання, вербальне підкріплення та інтерпретація власних емоційних станів. Її структурна організація охоплює когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти, взаємодія яких забезпечує цілісність функціонування даного конструкту.

Аналіз психологічної специфіки студентського віку показав, що цей період характеризується інтенсивним становленням самосвідомості, формуванням адекватної самооцінки та розвитком механізмів саморегуляції. Водночас встановлено, що умови воєнного часу виступають потужним дестабілізуючим чинником, який істотно впливає на психоемоційний стан студентської молоді, підвищуючи рівень тривожності, фрустрації та психоемоційного напруження. За таких умов зростає ризик порушення адаптаційних процесів, формування дезадаптивних стратегій поведінки та зниження віри у власні можливості, що безпосередньо пов’язано зі зниженням рівня самоефективності.

Разом із тим встановлено, що високий рівень самоефективності виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості у процесі подолання стресу та адаптації до складних життєвих обставин в умовах війни. Віра у власні можливості сприяє активізації конструктивних копінг-стратегій, підвищує здатність до емоційної саморегуляції, підтримує психологічну стійкість та ефективність адаптаційних механізмів. Самоефективність забезпечує збереження суб’єктивного відчуття контролю над життєвою ситуацією, що є важливою передумовою успішного функціонування особистості в умовах тривалого стресового впливу.

# РОЗДІЛ 2
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

## 2.1. Організація та методи дослідження

У нашому емпіричному дослідженні, яке було проведено у квітні 2026 року, взяли участь 25 студентів. За статевою ознакою вибірка представлена 10 чоловіками (40%) та 15 жінками (60%), що свідчить про певне переважання осіб жіночої статі. Віковий діапазон учасників від 18 до 23 років, що відповідає юнацькому віковому періоду. Найбільша частка учасників розташована у віковому інтервалі 19–22 роки, що є типовим для студентської молоді. Вибірка є репрезентативною для досліджень, спрямованих на вивчення психологічних особливостей молоді, з незначним гендерним дисбалансом у бік жінок. Більшість респондентів є здобувачами вищої освіти (1-3 курси), при цьому найбільша кількість учасників дослідження навчалася у Міжрегіональній Академії управління персоналом та Київському національному університеті імені Тараса Шевченка.

Дослідження включало *три етапи*:

*Підготовчий етап*. На цьому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, що дозволило визначити основні підходи та обґрунтувати вибір теми. Проведено підбір валідного та надійного психодіагностичного інструментарію відповідно до мети дослідження. Також на цьому етапі сформовано вибірку досліджуваних, підготовлено бланки методик та створено електронну форму опитування за допомогою Google Forms.

*Експериментальний етап* передбачав організацію та проведення констатуючого експерименту, участь у якому взяли студенти різних

спеціальностей та курсів. Збір даних здійснювався в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms, що забезпечило зручність та доступність для респондентів.

*Аналітичний етап.* На даному етапі було проведено математичну обробку отриманих результатів, їх кількісний та якісний аналіз. Здійснено інтерпретацію даних відповідно до поставлених завдань дослідження, сформульовано висновки та визначено перспективи подальших наукових досліджень.

При виборі методик діагностики психологічної підготовки враховувалися їх надійність, валідність, кількість і зрозумілість висловлювань. Цим критеріям відповідають наступні обрані нами методики:

- Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M.) (адаптація українською мовою І. Галецька)
- Україномовна версія шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10). Адаптація Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук.
- Методика «Особистісні ресурси» О.В. Савченко, С.А. Сукач А.В. Тімакової.

Для дослідження самоефективності студентів було застосовано ***Шкалу загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSE), розроблену Р. Шварцером і М. Єрусалемом та адаптовану українською мовою І. Галецькою.*** Теоретико-методологічною основою методики є положення соціально-когнітивної теорії А. Бандури, в межах якої самоефективність розглядається як ключовий регулятор поведінки, що відображає узагальнене переконання особистості у власній здатності ефективно діяти в різноманітних життєвих ситуаціях, долати труднощі та досягати поставлених цілей. У концепції Р. Шварцера загальна самоефективність інтерпретується як відносно стабільна характеристика особистості, що відображає впевненість у

власній компетентності щодо подолання стресогенних впливів, адаптації до нових умов та ефективного реагування на вимоги середовища [3].

Методика є стандартизованим опитувальником, призначеним для самозаповнення, і може застосовуватися у вибірках підлітків (від 12 років) та дорослих. Вона складається з 10 тверджень, які репрезентують різні аспекти долаючої поведінки та когнітивно-мотиваційні установки особистості щодо власної ефективності. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням відповідно до індивідуального досвіду, що дозволяє отримати інтегральний показник загальної самоефективності. Підсумковий бал визначається шляхом сумування відповідей за всіма пунктами шкали та інтерпретується за трирівневою системою: значення в межах 10-24 балів відповідають низькому рівню самоефективності, 25-29 балів – середньому рівню, а 30-40 балів – високому рівню розвитку даної характеристики.

Застосування цієї методики дозволяє оцінити ступінь сформованості впевненості особистості у власних можливостях подолання труднощів, що безпосередньо пов’язано з її адаптаційним потенціалом, здатністю до саморегуляції та психологічною стійкістю в умовах невизначеності й стресу. У цьому контексті показник загальної самоефективності розглядається як важливий предиктор ефективності копінг-стратегій та індикатор психологічного благополуччя.

Для оцінки рівня стресостійкості особистості було використано ***україномовну адаптацію шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10), здійснену Н.В. Школіною, І.І. Шаповал, І.В. Орловою, І.О. Кедик та М.А. Станіславчук***. Дана методика є скороченою версією оригінальної шкали CD-RISC (25 пунктів), розробленої К. Коннором і Дж. Девідсоном, та призначена для вимірювання рівня психологічної резильєнтності як інтегральної характеристики здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових впливів, долати труднощі та відновлюватися після психотравмуючих подій.

Теоретичною основою методики є сучасні уявлення про резильєнтність як динамічний процес взаємодії особистісних ресурсів та зовнішніх умов, що забезпечує підтримання психологічного благополуччя в умовах стресу. У структурі цього конструкта відображаються такі компоненти, як здатність до емоційної регуляції, оптимістичне сприйняття майбутнього, впевненість у власних силах, гнучкість у подоланні труднощів, а також толерантність до невизначеності [31].

Методика CD-RISC-10 є стандартизованим опитувальником для самозаповнення і може застосовуватися як у клінічних, так і в неклінічних вибірках дорослого населення. Вона складається з 10 тверджень, які відображають ключові аспекти стресостійкості (наприклад, здатність швидко відновлюватися після труднощів, адаптуватися до змін, зберігати цілеспрямованість у складних ситуаціях). Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхньому стану або типовій поведінці протягом останнього часу, за п’ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 – «зовсім не вірно» до 4 – «майже завжди вірно»).

Загальний показник стресостійкості обчислюється шляхом підсумовування балів за всіма пунктами шкали і може варіювати в межах від 0 до 40 балів. Норми для оцінки результатів за цією методикою було розроблено О.М. Кокуном: 0 – 15 балів – низький рівень резильєнтності; 16–20 балів – нижчий за середній рівень; 21 – 25 – середній рівень; 26 – 30 балів – вищий за середній рівень та 31 – 40 балів – високий рівень резильєнтності.

Вищі значення свідчать про більш високий рівень резильєнтності, тобто про здатність особистості ефективно протистояти стресовим впливам, зберігати психологічну рівновагу та швидко відновлюватися після дії несприятливих факторів. Низькі показники, відповідно, вказують на знижену стресостійкість, вразливість до стресу та обмеженість адаптаційних ресурсів.

***Методика «Особистісні ресурси» О.В. Савченко, С.А. Сукач А.В. Тімакової.*** Даний психодіагностичний інструмент спрямований на виявлення

та кількісну оцінку системи особистісних ресурсів, які забезпечують ефективну саморегуляцію, адаптацію до стресових умов та конструктивне подолання життєвих труднощів. Теоретичним підґрунтям методики є ресурсний підхід у психології, відповідно до якого особистість розглядається як відкрита саморегульована система, що володіє певним потенціалом внутрішніх можливостей (ресурсів), які активізуються у процесі взаємодії з вимогами середовища. Особистісні ресурси трактуються як інтегративне утворення, що охоплює когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та поведінкові характеристики, які забезпечують збереження психологічної рівноваги, стійкість до стресу та здатність до розвитку.

Методика має форму стандартизованого опитувальника і призначена для самозаповнення. Вона включає систему тверджень, які відображають різні аспекти функціонування особистісних ресурсів, зокрема впевненість у собі, здатність до самоконтролю, оптимізм, цілеспрямованість, відповідальність, гнучкість мислення, здатність до рефлексії та інші характеристики, що забезпечують ефективне подолання труднощів. Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням відповідно до власного досвіду та особливостей поведінки [20].

Методика включає 13 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта: від 1 («повністю не погоджуюсь / майже ніколи») до 5 («повністю погоджуюсь / майже завжди»). Крім загального показника ресурсної наповненості у цій методиці наявні ще три субшкали: достатність ресурсів, стратегії відновлення ресурсів, емоційна спустошеність.

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарних показників за окремими шкалами, а також інтегрального індексу особистісних ресурсів. *Загальний рівень ресурсної наповненості* обчислюється за формулою, запропонованою авторами методики: РН = (ДР + СВ) – ЕС, де: РН – загальний рівень ресурсної наповненості; ДР – сума балів за шкалою «Достатність

ресурсів»; СВ – сума балів за шкалою «Стратегії відновлення ресурсів»; ЕС – сума балів за шкалою «Емоційна спустошеність» [20].

Для аналізу результатів застосовуються наступні норми, розроблені авторами методики*:* 1) *достатність ресурсів*: до 12 балів – низький рівень, 13–21 бали – середній рівень, більше 22 балів – високий рівень; 2) *стратегії відновлення ресурсів:* до 12 балів – низький рівень, 13–18 балів – середній рівень, більше 19 балів – високий рівень; 3) *емоційна спустошеність:* до 7 балів – низький рівень, 8–12 балів – середній рівень, більше 13 балів – високий рівень; 4) *загальний рівень ресурсної наповненості:* до 14 балів – низький рівень, 15–30 балів – середній рівень, більше 31 бала – високий рівень [20].

Вищі значення свідчать про більш високий рівень розвитку ресурсного потенціалу, що проявляється у здатності особистості до саморегуляції, адаптації та ефективного подолання стресових ситуацій. Низькі показники, відповідно, вказують на недостатню сформованість ресурсів, що може ускладнювати процес адаптації та підвищувати вразливість до негативних психоемоційних впливів. Інтерпретація результатів здійснюється як на рівні окремих шкал, що дозволяє визначити сильні та вразливі сторони особистості, так і на рівні загального показника, що відображає інтегральний ресурсний потенціал.

Отже, застосування нами зазначених стандартизованих україномовних методик дозволило комплексно дослідити особливості самоефективності студентської молоді під час війни з врахуванням рівня їх стресостійкості та запасу особистісних ресурсів.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей самоефективності студентів під час війни в Україні

Результати емпіричного дослідження за трьома використаними нами методиками психодіагностики ми піддали математичні обробці, на основі якої

ми підрахували відсотковий розподіл досліджуваних студентів за рівнями прояву у них самоефективності, стресостійкості та ресурсної наповненості.

Аналіз результатів дослідження за *шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема* показав, що у переважної частини досліджуваних студентів (у 60% осіб) виявлений середній рівень самоефективності (табл. 2.1), для яких характерна помірно виражена впевненість у власних силах і можливостях, що проявляється у здатності брати на себе відповідальність за виконання завдань, долати типові труднощі та підтримувати активність у процесі досягнення результату. Водночас ця впевненість не є стійкою та змінюється залежно від рівня складності ситуації, інтенсивності стресового навантаження, емоційного стану та наявності зовнішньої підтримки. Для них властиве поєднання прагнення досягти позитивного результату із потребою у додатковому схваленні, підтримці або підтвердженні правильності обраної стратегії поведінки. Середній рівень самоефективності також вказує на недостатню стабільність мотиваційно-вольової сфери. У сприятливих умовах такі студенти здатні проявляти наполегливість, ініціативність і продуктивність діяльності, проте в умовах тривалого психоемоційного напруження можуть демонструвати зниження впевненості у власній компетентності, уникнення складних завдань або зменшення активності.

*Таблиця 2.1*

Відсотковий розподіл досліджуваних студентів
за різними рівнями самоефективності

| **Показник** | Низький рівень | | Середній рівень | | Високий рівень | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Кількість осіб | Кількість осіб у % | Кількість осіб | Кількість осіб у % | Кількість осіб | Кількість осіб у % |
| Самоефективність | 4 | 16% | 15 | 60% | 6 | 24% |

Водночас у 24% досліджуваних студентів зафіксовано високий рівень самоефективності, що свідчить про сформовану впевненість у власних можливостях, здатність успішно контролювати власну поведінку та ефективно

діяти навіть у складних або невизначених життєвих обставинах. Для таких студентів характерні високий рівень саморегуляції, внутрішня мотивація до досягнення поставлених цілей, наполегливість у подоланні труднощів, а також переконаність у власній здатності впливати на результати своєї діяльності. Вони демонструють більшу психологічну стійкість, здатність швидше адаптуватися до змін та зберігати продуктивність діяльності в умовах психоемоційного напруження. Студенти з високим рівнем самоефективності частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на активне вирішення проблем, пошук ресурсів і мобілізацію внутрішнього потенціалу. У контексті подолання дистресу така самоефективність виконує захисну функцію, оскільки сприяє зниженню інтенсивності негативних емоційних переживань, підвищує здатність контролювати власний емоційний стан та підтримувати психологічну рівновагу навіть за умов тривалого стресового впливу. Високий рівень віри у власні можливості також сприяє формуванню оптимістичного бачення майбутнього, збереженню навчальної мотивації та активної життєвої позиції в умовах воєнного часу.

Проте у 16% студентів спостерігався низький рівень самоефективності, який свідчить про недостатню впевненість у власних силах, схильність до сумнівів щодо здатності успішно долати труднощі та знижену віру у можливість контролювати життєві обставини. Для таких студентів характерними є підвищена емоційна вразливість, невпевненість у прийнятті рішень, уникнення складних завдань, швидке виснаження в умовах стресу та схильність до переживання безпорадності. У цих осіб є труднощі у саморегуляції поведінки, нижчий рівень мотивації досягнення та схильність до фіксації на негативних аспектах ситуації. Така картина пояснюється тривалим впливом психотравмуючих чинників воєнного часу, зокрема постійною невизначеністю, загрозою для життя і безпеки, інформаційним перенавантаженням, вимушеними змінами звичного способу життєдіяльності, соціальною нестабільністю та емоційним виснаженням. Додатковими

чинниками є порушення відчуття контролю над власним майбутнім, обмеженість ресурсів психологічної підтримки та зростання навчального й емоційного навантаження.

У довготривалій перспективі низький рівень самоефективності може призводити до посилення дистресу, формування тривожних і депресивних проявів, зниження адаптаційних можливостей особистості, погіршення академічної успішності та труднощів у соціальному функціонуванні. Крім того, недостатня віра у власні можливості може ускладнювати процес подолання кризових ситуацій та негативно впливати на психологічне благополуччя студентської молоді загалом.

Результати дослідження *за шкалою стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) в україномовній адаптації Н.В. Школіної* та *ін.* показали, що у переважної кількості досліджуваних студентів спостерігався низький (у 36% осіб) та нижчий за середній (у 48% осіб) рівень стресостійкості (табл. 2.2), що вказує на знижену їх здатність опиратись стресовим факторам, долати стрес, пристосовуватись до складних ситуацій під час війни та відновлюватись після кризових подій. Отримані результати вказують на підвищену вразливість значної частини студентської молоді до негативного впливу хронічного емоційного перевантаження.

Переважання у досліджуваних студентів зниженого рівня стресостійкості зумовлене комплексом несприятливих соціально-психологічних чинників, характерних для умов воєнного часу. Насамперед йдеться про тривалий вплив ситуації небезпеки, постійне переживання невизначеності щодо майбутнього, інформаційне перенасичення негативним контентом, порушення звичного способу життя та обмеження відчуття безпеки. Значний вплив також мають вимушені зміни умов навчання, нестабільність соціальних контактів, переживання втрат, економічні труднощі та емоційне виснаження, що супроводжує постійне перебування у стані психоемоційної напруги. Важливим чинником зниження стресостійкості є

також вікові та психологічні особливості студентської молоді. Період студентства характеризується активним формуванням особистісної ідентичності, професійного самовизначення та системи життєвих цінностей, що саме по собі супроводжується внутрішньою напругою та високою чутливістю до зовнішніх стресорів. В умовах війни процес адаптації значно ускладнюється, оскільки молодь змушена одночасно вирішувати навчальні, соціальні та екзистенційні проблеми в ситуації нестабільності та постійної загрози.

*Таблиця 2.2*

Особливості прояву стресостійкості у досліджуваних студентів

| **Показник** | Низький рівень | Нижчий за середній рівень | Середній рівень | Вищий за середній рівень | Високий рівень |
|---|---|---|---|---|---|
| | Кількість осіб у % | | | | |
| Стресостійкість | 36% | 48% | 16% | 0% | 0% |

І лише у 16% студентів було виявлено середній рівень стресостійкості, який свідчить про відносно достатню здатність особистості адаптуватися до стресогенних умов, зберігати психологічну рівновагу в ситуаціях емоційного напруження та частково мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів. Для таких студентів характерною є помірно сформована здатність контролювати власні емоційні реакції, підтримувати продуктивність діяльності в умовах стресу та відновлювати психоемоційний стан після пережитих негативних подій.

Студенти із середнім рівнем стресостійкості здебільшого демонструють здатність використовувати адаптивні способи подолання стресу, зокрема орієнтацію на вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та раціональне осмислення складних життєвих ситуацій. Водночас їх стресостійкість не є повністю стабільною, оскільки в умовах тривалого або надмірного психоемоційного навантаження вони можуть переживати виснаження, підвищену тривожність та зниження емоційного контролю. Це

свідчить про те, що навіть за наявності певного адаптаційного потенціалу ресурси студентів залишаються обмеженими внаслідок постійного впливу стресу.

Загалом результати дослідження за методикою CD-RISC-10 засвідчують домінування у студентської молоді знижених показників стресостійкості, що вказує на недостатню сформованість психологічних механізмів адаптації до кризових умов життєдіяльності. Отримані дані свідчать про значне психоемоційне навантаження, яке переживають студенти в умовах війни, та про високу вразливість до впливу хронічного стресу. Переважання низького і нижчого за середній рівнів стресостійкості вказує на труднощі у підтриманні внутрішньої стабільності, емоційної врівноваженості та ефективного функціонування в умовах тривалої соціальної нестабільності.

Звертає на себе увагу той факт, що високого рівня стресостійкості у досліджуваній вибірці не спостерігалося взагалі, що свідчить про виснаження адаптаційних ресурсів студентської молоді та недостатню здатність більшості досліджуваних повною мірою протистояти тривалому впливу психотравмувальних чинників воєнного часу. Відсутність студентів із високим рівнем стресостійкості пов’язана з хронічним характером стресового впливу, який супроводжує життя молоді в умовах війни. Постійна загроза безпеці, переживання втрат, вимушені зміни способу життя, нестабільність соціального середовища, інформаційне перевантаження негативними подіями та невизначеність щодо майбутнього поступово виснажують психологічні ресурси особистості та знижують її здатність до ефективного самовідновлення.

Аналіз результатів дослідження *за* м*етодикою «Особистісні ресурси» О.В. Савченко та ін.* показали, що у переважної частини досліджуваних (у 68% осіб) за загальним показником ресурсної наповненості встановлений середній рівень її прояву (табл. 2.3), що свідчить про наявність у більшості студентів відносно достатнього рівня внутрішніх психологічних ресурсів,

необхідних для підтримання психоемоційної рівноваги. Водночас середній рівень ресурсної наповненості вказує на те, що наявні особистісні ресурси не є повністю стабільними та можуть виснажуватися під впливом тривалого психоемоційного навантаження, характерного для умов воєнного часу.

За шкалою «Достатність ресурсів» у більшості досліджуваних студентів (56%) встановлено середній рівень прояву цього показника. Отримані результати свідчать про те, що переважна частина студентів загалом усвідомлює наявність у себе певних внутрішніх ресурсів, необхідних для підтримання життєдіяльності та подолання труднощів, однак ці ресурси не є достатніми в умовах тривалого психоемоційного навантаження. Для таких студентів характерна відносна здатність підтримувати емоційну рівновагу, мобілізувати власні сили та частково контролювати психоемоційний стан у складних ситуаціях.

*Таблиця 2.3*

Особливості прояву особистісних ресурсів у досліджуваних студентів

| **Показники** | Низький рівень | | Середній рівень | | Високий рівень | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Кількість осіб | Кількість осіб у % | Кількість осіб | Кількість осіб у % | Кількість осіб | Кількість осіб у % |
| Достатність ресурсів | 5 | 20% | 14 | 56% | 6 | 24% |
| Стратегії відновлення ресурсів | 3 | 12% | 14 | 56% | 8 | 32% |
| Емоційна спустошеність | 5 | 20% | 19 | 76% | 1 | 4% |
| **Загальний рівень ресурсної наповненості** | 2 | 8% | 17 | 68% | 6 | 24% |

Високий рівень достатності ресурсів було виявлено у 24% студентів, що свідчить про сформовану систему внутрішніх ресурсів, достатню для ефективного подолання стресових ситуацій та підтримання психологічного благополуччя. Такі студенти характеризуються більшою впевненістю у власних можливостях, здатністю до саморегуляції, внутрішньою активністю та психологічною витривалістю. Вони здатні ефективніше адаптуватися до несприятливих обставин, використовувати конструктивні способи подолання

труднощів і підтримувати стабільність психоемоційного стану навіть за умов тривалого стресового впливу.

Низький рівень достатності ресурсів спостерігався у 20% досліджуваних студентів. Це свідчить про недостатнє відчуття внутрішньої підтримки, обмеженість психологічних ресурсів та труднощі у подоланні життєвих труднощів. Для таких студентів можуть бути характерними невпевненість у власних силах, емоційна вразливість, підвищене виснаження та зниження здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. В умовах воєнного часу дефіцит внутрішніх ресурсів може посилювати переживання тривоги, безпорадності та психологічної дезадаптації.

Аналіз результатів за шкалою «Стратегії відновлення ресурсів» показав, що у більшості студентів (56%) встановлено середній рівень розвитку стратегій відновлення ресурсів. Це свідчить про часткову сформованість навичок психологічного відновлення та здатності компенсувати наслідки психоемоційного навантаження. Такі студенти загалом володіють окремими способами підтримання власного психоемоційного стану, проте не завжди систематично або ефективно використовують їх у повсякденному житті. Їх здатність до відновлення може знижуватися під впливом тривалого стресу, високого рівня тривожності та емоційного перенапруження.

Високий рівень стратегій відновлення ресурсів було виявлено у 32% досліджуваних студентів. Такі результати свідчать про наявність у цієї категорії студентів достатньо ефективних механізмів психологічного самовідновлення та вміння підтримувати власний емоційний баланс. Для них характерне використання конструктивних копінг-стратегій, здатність звертатися по соціальну підтримку, організовувати відпочинок, регулювати емоційний стан та знаходити способи збереження внутрішніх ресурсів навіть у складних життєвих умовах. Наявність ефективних стратегій відновлення є важливим чинником психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни.

Низький рівень стратегій відновлення ресурсів зафіксовано у 12% студентів. Це свідчить про недостатню сформованість навичок саморегуляції та психологічного відновлення, труднощі у знятті психоемоційного напруження і обмежене використання адаптивних способів подолання стресу. Для таких студентів характерним може бути накопичення емоційної втоми, виснаження та труднощі у відновленні психологічної рівноваги після пережитих стресових подій.

За шкалою «Емоційна спустошеність» у переважної більшості досліджуваних студентів (у 76%) встановлено середній рівень прояву цього показника. Отримані результати свідчать про наявність у значної частини студентської молоді помірно виражених ознак психоемоційного виснаження, що проявляється у внутрішній втомі, емоційному перенапруженні, зниженні емоційної активності та відчутті нестачі внутрішніх сил. Водночас середній рівень емоційної спустошеності вказує на те, що студенти ще зберігають певний адаптаційний потенціал і здатність частково компенсувати негативний вплив стресових чинників.

Низький рівень емоційної спустошеності було виявлено у 20% студентів, що свідчить про відносно сприятливий психоемоційний стан, достатній рівень внутрішньої енергії та збереження психологічних ресурсів. Такі студенти характеризуються більшою емоційною стабільністю, здатністю підтримувати активність і краще справлятися з повсякденними навантаженнями.

Високий рівень емоційної спустошеності зафіксовано лише у 4% досліджуваних студентів. Незважаючи на незначну кількість таких осіб, цей показник свідчить про глибоке психоемоційне виснаження, втрату внутрішніх ресурсів та труднощі у психологічному відновленні. Для таких студентів характерними можуть бути хронічна втома, емоційне перенапруження, апатія, зниження мотивації та труднощі у підтриманні ефективної навчальної й

соціальної діяльності. В умовах тривалого воєнного стресу це створює ризик розвитку дезадаптаційних станів і погіршення психологічного благополуччя.

Підсумовуючи результати емпіричного дослідження особистісних ресурсів студентів, слід зазначити, що загалом у вибірці домінує середній рівень ресурсної наповненості, який поєднується з достатньо вираженою, але нестійкою здатністю до відновлення внутрішніх ресурсів та частковою сформованістю адаптаційних механізмів. Водночас виявлені показники свідчать про наявність у значної частини студентів ознак психоемоційного виснаження та обмеженості ресурсного потенціалу, що є характерним для умов тривалого воєнного стресу.

Отримані результати загалом вказують на те, що студентська молодь має певний адаптаційний потенціал, однак його стабільність є недостатньою для повноцінного протистояння хронічним стресогенним впливам. Наявність груп із високим рівнем ресурсності свідчить про збереження у частини вибірки ефективних механізмів психологічного відновлення, тоді як групи з низькими показниками вказують на ризики емоційного виснаження, зниження психологічної стійкості та ускладнення процесів адаптації.

## 2.3. Практичні рекомендації з підвищення самоефективності студентської молоді

З метою розробки практичних рекомендацій щодо підвищення рівня самоефективності студентської молоді в умовах воєнного часу було проаналізовано науково-практичні підходи українських та зарубіжних фахівців у галузі психології стресу, психологічної резильєнтності, саморегуляції та особистісних ресурсів. Аналіз рекомендацій дав змогу визначити найбільш ефективні методи підтримки психоемоційної стійкості,

розвитку впевненості у власних можливостях та формування адаптивних копінг-стратегій.

О. Чабан зазначає, що тривале перебування в умовах хронічного стресу, постійного тривожного очікування та загрози небезпеки негативно впливає на психоемоційний стан людини. За його словами, в умовах війни у багатьох людей підвищується чутливість до зовнішніх подразників, зокрема звуків, а нервова система перебуває у стані постійного напруження й очікування потенційної загрози. Такий стан виснажує психічні ресурси особистості, сприяє розвитку емоційної втоми, апатії та астенічних проявів, які можуть супроводжуватися зниженням активності, мотивації та віри у власні можливості [27] Для розвитку самоефективності студентської молоді необхідне формування навичок емоційної саморегуляції, відновлення психоемоційних ресурсів, зниження рівня тривожності та підтримки внутрішнього відчуття контролю над власним життям навіть в умовах воєнної нестабільності.

С. Ройз у своїх практичних напрацюваннях, присвячених підтримці психологічної стійкості дітей і дорослих в умовах війни, наголошує на важливості стабілізації емоційного стану та відновлення базового відчуття безпеки як ключових передумов збереження психічного ресурсу особистості. Авторка підкреслює, що в умовах хронічного стресу особливо значущими є прості щоденні практики саморегуляції, тілесного заземлення, дихальних вправ та усвідомлення «тут і зараз», які допомагають знижувати рівень тривожності та повертати відчуття контролю над власним станом [19]. Такий підхід є особливо релевантним, оскільки сприяє формуванню здатності до саморегуляції, відновленню внутрішньої стабільності та підсиленню віри у власні можливості навіть за умов невизначеності. Застосування подібних практик створює основу для підвищення стресостійкості, покращення емоційного функціонування та розвитку впевненості у здатності ефективно діяти в складних життєвих ситуаціях.

За концепцією Т. Титаренко, розвиток самоефективності молоді розглядається через призму посттравматичного життєтворення, у межах якого особистість поступово відновлює відчуття цілісності, суб'єктності та здатності впливати на власне життя. Відповідно до цього підходу, ключовими рекомендаціями щодо підвищення самоефективності є сприяння усвідомленню власного життєвого досвіду як ресурсу розвитку, а не лише як джерела стресу, що дозволяє формувати більш конструктивну життєву позицію [24].

Важливим напрямом є розвиток навичок саморефлексії та смислотворення, які допомагають молоді переосмислювати складні життєві події та інтегрувати їх у власну життєву історію без втрати відчуття контролю над майбутнім. Окрему увагу слід приділяти активізації внутрішніх ресурсів особистості, підтримці віри у власні можливості та формуванню досвіду подолання труднощів як основи зміцнення самоефективності.

Крім того, відповідно до ідей Т. Титаренко, доцільним є створення умов для розвитку життєстійкості, емоційної гнучкості та здатності до адаптивного реагування на стресові ситуації. Такий підхід сприяє формуванню у молоді відчуття авторства власного життя, підвищує впевненість у здатності долати труднощі та забезпечує поступове зростання рівня самоефективності навіть в умовах невизначеності та кризових подій [25].

У межах дослідження І. Петровської самоефективність українських жінок в умовах війни розглядається як інтегративний особистісний ресурс, що забезпечує здатність зберігати психологічну стійкість, приймати рішення в ситуаціях невизначеності та ефективно долати стресові впливи воєнного часу. Практичні рекомендації науковиці ґрунтуються на розумінні самоефективності як динамічного утворення, що може цілеспрямовано розвиватися через активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Авторка підкреслює, що ключовими напрямами підвищення самоефективності є розвиток усвідомленої саморегуляції, формування позитивного досвіду

подолання труднощів та зміцнення віри у власні можливості через аналіз реальних життєвих досягнень. Особливе значення надається роботі з когнітивними установками, зокрема трансформації деструктивних переконань щодо власної неефективності у більш адаптивні та ресурсні [15].

Результати емпіричного дослідження особливостей самоефективності студентської молоді під час війни зумовили потребу в розробці рекомендацій для психокорекційної роботи щодо її формування та розвитку, а також засвідчили важливість становлення у студентів психологічних ресурсів, що забезпечують успішне навчальне й особистісне функціонування. Отримані дані показали, що значна частина студентів характеризується середнім або низьким рівнем самоефективності. Це свідчить про наявність труднощів у частини студентської молоді щодо постановки цілей, планування діяльності, адаптації до змін, а також подолання внутрішніх бар'єрів і збереження впевненості у власних можливостях. Низький рівень зазначених характеристик зумовлює емоційне виснаження, зниження навчальної мотивації та неефективне використання особистісного потенціалу. У зв'язку з цим психокорекційна робота, спрямована на формування усвідомленої саморегуляції, розвиток рефлексивних умінь, підвищення внутрішньої мотивації та зміцнення віри у власні можливості, виступає важливим засобом підтримки студентів. Рекомендації для такої роботи мають забезпечити можливість цілеспрямованого впливу на психологічні механізми, що лежать в основі формування та розвитку самоефективності, що у перспективі сприятиме підвищенню академічної успішності, особистісному зростанню та професійному становленню студентської молоді.

Психокорекційна робота, спрямована на розвиток самоефективності студенської молоді в період війни, має ґрунтуватися на низці науково обґрунтованих принципів, що забезпечують її ефективність, системність та особистісну значущість для учасників:

1) Принцип суб’єктності передбачає активну включеність молодої людини у процес самопізнання, саморозвитку та усвідомлення відповідальності за власні життєві результати. В умовах воєнної нестабільності це сприяє зміцненню внутрішнього локусу контролю, підвищенню мотивації та формуванню віри у власні можливості.

2) Принцип індивідуального підходу полягає у врахуванні психологічних особливостей кожної особистості, зокрема рівня рефлексивності, саморегуляції, мотиваційної спрямованості, попереднього травматичного досвіду та наявних особистісних ресурсів. Це дозволяє адаптувати психокорекційні впливи до умов підвищеного стресу, характерного для воєнного часу.

3) Принцип системності забезпечує узгоджений вплив на когнітивний, емоційний і поведінковий рівні функціонування особистості, що є особливо важливим в умовах хронічного стресу. Робота має охоплювати як зовнішні навички (постановка цілей, планування, оцінювання результатів), так і внутрішні ресурси (самосприйняття, емоційна саморегуляція, самооцінка).

4) Принцип розвитку через позитивний досвід передбачає створення безпечних умов для переживання ситуацій успіху, поступове ускладнення завдань, підтримку та закріплення навіть незначних досягнень, що особливо важливо для відновлення впевненості у власній ефективності в умовах війни.

5) Принцип діалогічності акцентує увагу на партнерській взаємодії між психологом і молодою людиною, де ключову роль відіграють емоційна підтримка, довіра, відкритість і спільне опрацювання труднощів, пов’язаних із воєнними стресорами.

6) Принцип інтеграції в освітнє середовище передбачає включення елементів розвитку самоефективності у щоденний навчальний процес, що сприяє закріпленню практичних навичок саморегуляції та адаптації в реальних життєвих умовах.

Такий підхід дозволяє досягти стійкого підвищення рівня самоефективності, розвитку стресостійкості та посилення адаптаційних можливостей студентської молоді в умовах війни. Розроблені практичні рекомендації орієнтовані на ключові психологічні компоненти, що визначають формування віри у власні можливості в умовах воєнного часу: рефлексивність, саморегуляцію та мотивацію досягнення успіху.

Розвиток рефлексивності є одним із центральних напрямів підвищення самоефективності молоді. Рефлексивність як здатність усвідомлювати власні думки, емоції, поведінкові реакції та внутрішні стани сприяє формуванню реалістичного та стійкого образу «Я», кращому розумінню власних ресурсів і обмежень, а також підвищенню усвідомленості життєвих рішень в умовах невизначеності. Для розвитку цієї якості доцільним є використання техніки «щоденника самоспостережень», яка передбачає регулярну фіксацію власних досягнень, труднощів, емоційних станів і способів їх подолання. Така практика сприяє розвитку навичок самоаналізу, підсилює відчуття особистісного зростання та формує усвідомлення власної ефективності навіть у складних умовах воєнного часу.

Вправа «Дзеркало» у контексті розвитку самоефективності української молоді в період війни спрямована на поглиблене усвідомлення власних ресурсів, обмежень і способів реагування на стресові ситуації. Її виконання передбачає аналіз власних сильних і слабких сторін із подальшим обговоренням у малих групах, що дає можливість зіставити індивідуальне самосприйняття з зовнішнім зворотним зв’язком. Це посилює рефлексивність і сприяє формуванню більш реалістичної оцінки власних можливостей, що є важливим чинником підвищення самоефективності в умовах невизначеності та стресу.

Техніка «3 запитання» – «Що я сьогодні зробив(ла) добре в умовах воєнної реальності?», «Що можна було б покращити?», «Що я зрозумів(ла) про себе у складній ситуації?» – сприяє фокусуванню уваги на власних

досягненнях і внутрішньому зростанні навіть у складних життєвих обставинах. Такий підхід формує навичку конструктивної самооцінки та підсилює відчуття особистої ефективності.

Аналіз власних цінностей і життєвих цілей у воєнний період виконує функцію внутрішньої опори, допомагає зберігати психологічну стабільність та орієнтуватися в умовах невизначеності, що безпосередньо підтримує розвиток самоефективності. Важливим напрямом роботи є створення психологічно безпечного середовища, у якому молода людина може відкрито обговорювати свої переживання, страхи та сумніви, пов’язані з війною, без ризику осуду. Це сприяє зміцненню довіри до себе та оточення, що є важливим ресурсом психологічної стійкості та самоефективності. Ефективною формою такої роботи є групові обговорення, присвячені темам самопідтримки, прийняття себе та збереження внутрішніх ресурсів у кризових умовах.

Важливим напрямом розвитку самоефективності української молоді в період війни є посилення мотиваційної спрямованості на досягнення успіху, оскільки без внутрішньої зацікавленості та усвідомленого прагнення до самореалізації в навчальній діяльності навіть сформовані навички саморегуляції та рефлексії можуть залишатися недостатньо актуалізованими в реальній поведінці. Метою цього напряму є підвищення внутрішньої мотивації молоді, формування конструктивного ставлення до труднощів як до життєвих викликів, а не загроз, а також розвиток наполегливості, відповідальності й відчуття особистого контролю над результатами власної діяльності в умовах невизначеності.

Для реалізації зазначеної мети доцільним є використання психокорекційних і тренінгових методів, зокрема мотиваційних тренінгів, спрямованих на формування установки на досягнення. У їх межах ефективним є обговорення історій успішного подолання труднощів, аналіз життєвих стратегій стійких особистостей, виконання вправ із візуалізації цілей та

формування позитивних образів майбутнього успіху навіть в умовах воєнної нестабільності.

Додатково доцільним є використання інтегративних завдань, які поєднують когнітивний, емоційний і поведінковий рівні аналізу, зокрема складання «карти життєвого досвіду» із виділенням подій, що вплинули на формування впевненості у власних силах та здатності долати труднощі. Ведення «щоденника змін» дозволяє фіксувати власний прогрес, навіть незначні успіхи, що є особливо важливим для підтримки віри у власні можливості в умовах війни.

Ефективною також виступає вправа «Дорога до мети», у межах якої студенти вибудовують індивідуальну карту короткострокових і довгострокових цілей, окреслюють наявні ресурси та можливі бар'єри, а також визначають послідовність кроків, необхідних для їх досягнення. Такий формат роботи сприяє впорядкуванню уявлень про власний особистісний і професійний розвиток.

Додатково доцільним є впровадження технік позитивного мислення, зокрема вправ, спрямованих на переосмислення негативного досвіду, а також ведення «щоденника успіхів», у якому студенти щоденно фіксують навіть незначні досягнення. Це дозволяє посилити відчуття особистого впливу на життєві події, підвищити самооцінку та знизити страх помилок.

Важливе місце також займають мінігрупові обговорення, у процесі яких студенти мають можливість ділитися власними способами подолання труднощів, отримувати взаємну підтримку та формувати навички опори не лише на внутрішні, а й на соціальні ресурси. У результаті створюється позитивне мотиваційне середовище, в якому студенти починають сприймати себе як активних суб'єктів досягнень, що суттєво посилює віру у власні можливості та сприяє підвищенню загального рівня самоефективності в навчальній діяльності.

## Висновки до другого розділу

При написанні другого розділу нами були визначені основні методичні засади проведення емпіричного дослідження особливостей самоефективності, стресостійкості та ресурсної наповненості студентської молоді в умовах війни, що здійснювалося за допомогою трьох психодіагностичних методик.

Емпіричним шляхом виявлено, що у переважної частини досліджуваних студентів спостерігається середній рівень самоефективності, який характеризується відносною впевненістю у власних можливостях, здатністю брати відповідальність за виконання навчальних завдань та долати типові труднощі. Водночас така впевненість є нестійкою та значною мірою залежить від інтенсивності стресових чинників, емоційного стану та наявності зовнішньої підтримки. Водночас у 16% студентів спостерігався низький рівень самоефективності, який свідчить про недостатню впевненість у власних силах, схильність до сумнівів щодо здатності успішно долати труднощі та знижену віру у можливість контролювати життєві обставини. Такі студенти, як правило, характеризуються підвищеною емоційною вразливістю, невпевненістю у прийнятті рішень, уникненням складних завдань та схильністю до переживання безпорадності. Наявність у нашій вибірці значної кількості студентів з низьким рівнем самоефективнсоті пояснюється тривалим впливом психотравмуючих чинників воєнного часу, постійною невизначеністю, загрозою для життя, інформаційним перенавантаженням, вимушеними змінами звичного способу життєдіяльності, соціальною нестабільністю та емоційним виснаженням.

Встановлено, що переважна частина студентської молоді має знижені показники стресостійкості, що проявляється у труднощах адаптації до тривалого психоемоційного напруження, підвищеній вразливості до стресових ситуацій та зниженій здатності до швидкого відновлення після кризових подій. Це зумовлено впливом хронічного стресу воєнного часу, невизначеністю

майбутнього, інформаційним перевантаженням та порушенням відчуття безпеки.

Аналіз ресурсної наповненості студентів показав переважання середнього рівня особистісних психологічних ресурсів, що свідчить про наявність певного адаптаційного потенціалу, однак із тенденцією до його виснаження під впливом тривалого стресу. Водночас у частини студентів виявлено знижену здатність до відновлення ресурсів, що проявляється у накопиченні емоційної втоми, зниженні мотивації та труднощах саморегуляції.

Отримані результати еміричного дослідження засвідчують необхідність розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення самоефективності студентської молоді, розвиток стресостійкості та зміцнення внутрішніх ресурсів в умовах воєнного часу.

Аналізуючи наукові підходи провідних дослідників, а також враховуючи результати нашого емпіричного дослідження, нами було розроблено власні практичні рекомендації щодо розвитку самоефективності студентської молоді в умовах війни. Вони спрямовані на формування внутрішньої впевненості, розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та активізацію особистісних ресурсів. Зокрема, рекомендовано створення умов для усвідомлення власних досягнень і ресурсів через ведення щоденника успіхів, розвиток навичок планування та постановки реалістичних цілей, формування навичок позитивного переосмислення складних ситуацій як життєвих викликів, а не загроз. Важливим є також впровадження вправ на розвиток емоційної саморегуляції, технік стабілізації психоемоційного стану та методів зниження тривожності.

Окрему увагу слід приділяти розвитку соціальної підтримки, залученню до групової взаємодії, обміну досвідом подолання стресових ситуацій та формуванню відчуття психологічної єдності. Також доцільним є заохочення до збалансування навчальної та відпочинкової діяльності, розвитку навичок

відновлення ресурсів через активний і пасивний відпочинок, фізичну активність та практики психоемоційного розвантаження.

# ВИСНОВОК

Проведене теоретико-емпіричне дослідження особливостей самоефективності студентської молоді в умовах війни дозволило сформулювати низку узагальнюючих положень, що мають теоретичне й практичне значення.

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що самоефективність виступає ключовим психологічним конструктом саморегуляції особистості, який визначає рівень віри індивіда у власні можливості щодо подолання труднощів і досягнення поставлених цілей. В умовах воєнного часу цей феномен набуває особливої значущості, оскільки поєднання хронічного стресу, соціальної нестабільності та невизначеності майбутнього істотно ускладнює процеси адаптації студентської молоді. Важливими психологічними чинниками, що впливають на зниження ефективності функціонування особистості, є недостатній розвиток навичок саморегуляції, знижена стресостійкість та обмеженість внутрішніх ресурсів.

З’ясовано, що студентський вік характеризується інтенсивним становленням самосвідомості, формуванням адекватної самооцінки та розвитком механізмів саморегуляції. Водночас умови воєнного часу виступають потужним дестабілізуючим чинником, який істотно впливає на психоемоційний стан студентської молоді, підвищуючи рівень тривожності, фрустрації та психоемоційного напруження. За таких умов зростає ризик порушення адаптаційних процесів, формування дезадаптивних стратегій поведінки та зниження віри у власні можливості. Разом із тим, високий рівень самоефективності виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості у процесі подолання стресу та адаптації до складних життєвих обставин в умовах війни. Віра у власні можливості сприяє активізації конструктивних копінг-стратегій, підвищує здатність до емоційної саморегуляції, підтримує психологічну стійкість та ефективність адаптаційних механізмів. Самоефективність забезпечує збереження суб’єктивного відчуття контролю

над життєвою ситуацією, що є важливою передумовою успішного функціонування особистості в умовах тривалого стресового впливу.

2. Емпіричним шляхом виявлено, що у переважної частини досліджуваних студентів спостерігається середній рівень самоефективності, що свідчить про наявність базової впевненості у власних можливостях, однак із недостатньою її стабільністю в умовах стресового навантаження. Водночас, переважна частина студентів демонструє знижену стресостійкість, що проявляється у труднощах адаптації до тривалих психоемоційних впливів, підвищеній вразливості та зниженій здатності до швидкого відновлення після стресу. Аналіз стратегій відновлення ресурсів показав переважання середнього рівня їх сформованості, що свідчить про наявність окремих адаптивних механізмів самовідновлення, однак без системного їх використання, при цьому у частини студентів виявлено як високий, так і низький рівень розвитку цих стратегій, що відображає неоднорідність вибірки за здатністю ефективно відновлювати психологічні ресурси після стресових впливів.

У цілому, студентська молодь загалом має середній рівень ресурсного забезпечення, однак його недостатня стабільність у поєднанні з ознаками емоційного виснаження знижує загальну ефективність адаптації до умов воєнного часу, тоді як наявність студентів із високими показниками ресурсності та стратегій відновлення підтверджує збереження у частини студентів ефективних механізмів психологічного саморегулювання. Отримані результати загалом вказують на необхідність подальшого розвитку психологічних ресурсів студентської молоді, посилення їх здатності до самовідновлення та формування стійких адаптаційних механізмів як ключової умови збереження психологічного благополуччя в умовах тривалого воєнного стресу.

3. На основі аналізу теоретичних підходів та результатів емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток

самоефективності студентської молоді в умовах війни. Запропонована система заходів передбачає формування навичок саморегуляції, розвиток рефлексивності, підвищення мотивації досягнення успіху, а також активізацію внутрішніх психологічних ресурсів. Особливу увагу приділено використанню технік когнітивного переосмислення труднощів, методів стабілізації емоційного стану, вправ на формування відчуття контролю та впевненості у власних діях. Важливим компонентом також є розвиток соціальної підтримки та формування конструктивних копінг-стратегій.

Вважаємо, що впровадження запропонованих рекомендацій у практику психологічного супроводу студентської молоді сприятиме підвищенню рівня їхньої самоефективності, зміцненню стресостійкості та активізації внутрішніх ресурсів, що в цілому забезпечить кращу адаптацію до умов воєнного часу та підвищення рівня психологічного благополуччя.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Бовсуновський В. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної та практичної психології.* 2024. № 3. С. 92-99.
2. Вовк О. М. Самоефективність: сутність, структура та особливості розвитку в студентському віці. *Вісник психології і соціальної педагогіки : зб. наук. Праць.* 2020. №3.
3. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки*». 2003. Вип. 5. С. 433-442.
4. Галецька І. Клініко-психологічне дослідження : навч. посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 210-212.
5. Гальцева Т.О. Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Хер-сонського державного університету. Серія: психологічні науки*. 2015. No 4. С. 110–114.
6. Даценко О. А. Теоретичні засади дослідження проблеми самоефективності як психологічного феномена. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2020. No 1 (19). С. 35 – 41.
7. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ : Видавництво «Фенікс», 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Част. II. С. 113-120.
8. Кревська О. Мотиваційна детермінація професійної самоефективності особистості. *Psychological Prospects Journal*. 2017. № 30. С. 86–95.
9. Линенко А.Ф. Професійна самоефективність як педагогічна проблема. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. 2019. № 1 (126). С. 66–72

10. Музика О. О. Аксіогенез і розвиток самоефективності студентів із ознаками обдарованості. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т.VI: Психологія обдарованості.* Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2019. С. 193–204.
11. Музика О. Самоефективність як чинник професіоналізації студентів. *Освітологічний дискурс*. 2018. № 3-4 (22-23). С. 83-94.
12. Музика О. Ціннісний простір університету і розвиток професійної самоефективності студентів. *Освітологічний дискурс*. 2023. № 2 (41). С. 185–200.
13. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 476 с.
14. Павлик Н. В. Психологія і особистість: Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. Київ: ін. пед. осв. ім. І. Зязюна НАПН, 2022. 59 с.
15. Петровська І. Р. Психологічні чинники самоефективності українських жінок в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. №4. С. 72–78.
16. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). №4. С. 89–98.
17. Пухно С.В. Самоефективність студентів закладів вищої освіти – майбутніх психологів. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. Вип. 1, 2025. С. 115-119.
18. Резунова О. Педагогічна самоефективність викладача як фактор розвитку навчальної самоефективності здобувачів вищої освіти. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*. 2022. № 47. С. 68–72.

19. Ройз С. Практики підтримки психологічної стійкості дітей і дорослих в умовах війни. Київ, 2022. 128 с.
20. Савченко О.В., Сукач С.А. Тімакова А.В. Методика «особистісні ресурси»: валідізація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. *Габітус.* 2022. Вип.44. С. 114-122.
21. Сидоренко О.Б., Федоренко А.Ф., Ханецька Т.І. Самоефективність особистості у виборі копінг-стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 112–121.
22. Сіденко Ю. Самоефективність: когнітивні та афективні аспекти феномену. *Психологічний журнал.* 2025. №14. С. 38–46. https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328729
23. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ: Віхола, 2022. 288 с.
24. Титаренко Т. М. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія*. 2018. С. 102–112. URL: https://lib.iitta.gov.ua/711573/ (дата звернення: 13.05.2026).
25. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, яка переживає травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. № 1. С. 112–119. URL: https://lib.iitta.gov.ua/713195/ (дата звернення: 13.05.2026).
26. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018.
27. Чабан О. Психотерапевт пояснив причини втоми та апатії під час війни. *РБК-Україна.* URL: https://www.rbc.ua/rus/news/postiyne-napruzhennya-psihoterapevt-poyasniv-1711521193.html (дата звернення: 13.05.2026).

28. Чернявська Т. П. Самоефективність як предиктор успішності професійної діяльності. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools.* 2021. Vol. 44, № 2. P. 44–47.
29. Шапошник Д. Методологічні засади дослідження самоефективності особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2019. №17. С. 690-701.
30. Шапошник Д.О. Ресурси теорії самоефективності особистості у сучасній психології. *Вісник Харківського національного університету. Серія : Психологія.* 2011. № 937. С. 302–305.
31. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2 (80). С. 66–72
32. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2018. №. 39. С. 380–399.
33. Щербан Т.Д., Брецко І.І., Біжко Р.В., Войтович В.В. Вивчення самоефективності особистості її особливостей та розвитку. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА».* Випуск 1 (36), 2024. С. 266-273.
34. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychological review. 1977. Vol. 84 (2). P. 191–215
35. Kulviwat S., Bruner G. C., Neelankavil J. P. Self-efficacy as an antecedent of cognition and affect in technology acceptance. *Journal of Consumer Marketing.* 2019. Vol. 36 (3). P. 390–399.
36. Morris M. L., Kavussanu M. The moderating role of specific self-efficacy in the impact of positive mood on cognitive performance. *Psychology of Sport and Exercise.* 2019. Vol. 43. P. 132–138.

# ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

### *Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація українською мовою І.Галецька)*

***Інструкція*.** Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином 1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – переважно так, 4 – так, завжди.

1.Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.
2.Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.
3.Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.
4.Я переконаний, що успішно впораюсь у несподіваних обставинах.
5.Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.
6.Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
7.Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.
8.Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.
9.Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.
10.Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.

# ДОДАТОК Б

## Україномовна версія шкали стресостійкості Коннора –Девідсона-10 (CD-RISC-10) адаптація Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук

**Інструкція.** Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, ***оцінюючи свій досвід за минулий місяць.*** Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

*Для того, щоб позначити Вашу відповідь у бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один із п'яти варіантів оцінок,* пронумерованих цифрами від «0» до «4», який краще за все відображує Вашу думку: «0» - зовсім невірно; «1» - дуже рідко вірно; «2» - іноді вірно; «3» - часто вірно; «4» - майже завжди вірно.

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
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.

# ДОДАТОК В

## *Методика «Особистісні ресурси» О.В. Савченко, С.А. Сукач А.В. Тімакової*

***Інструкція:*** Уважно прочитайте твердження та оцініть за запропонованою нижче шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя, обравши ***варіант відповіді***, ***який найбільше відображує ступінь Вашої згоди з певним твердженням*:**

- повністю не погоджуюсь / майже ніколи – 1 бал;
- частково не погоджуюсь / рідко – 2 бали;
- важко визначитися / час від часу – 3 бали;
- частково погоджуюсь / часто – 4 бали;
- повністю погоджуюсь / майже завжди – 5 балів.

1. В актуальний момент я відчуваю наповненість свого життя, насиченість його емоціями.

2. Я відчуваю, що кожного дня можу без зусиль відновлюватися та наповнюватися енергією для активного життя.

3. Турбота про своє тіло (душ, медитація, стретчінг, релаксація) дає мені змогу привести себе в норму після стресу.

4. Я відчуваю, як моя енергія б'є через край.

5. Зранку я наповнений силами, енергією та натхненням на цілий день.

6. Виконання приємних для мене справ (догляд за собою, відпочинок, ласощі) дає мені змогу нормалізувати мій стан після стресової ситуації.

7. Після певних стресових подій я можу ще 1–2 дні переживати безсилля та спустошеність.

8. Я усвідомлено вибираю певний відеофільм для перегляду або певну музику для прослуховування, що допомагає мені виразити певні емоції, поліпшити свій емоційний стан.

9. У мене є достатньо ресурсу зараз, щоб завершити будь-яку розпочату справу з легкістю.

10. Я можу про себе сказати, що я – людина, яка легко відновлюється навіть після сильної стресової ситуації.

11. Зараз я відчуваю брак внутрішніх ресурсів задля підтримки активного життєвого ритму.

12. Я свідомо намагаюся підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє для долання життєвих складнощів.

13. Увечері я зазвичай переживаю повне спустошення та безсилля.