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

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни психологія особистості

на тему: «**Особливості Я-концепції студентів в умовах невизначеності воєнного часу**»

Виконав(ла): студент(ка) групи С-9-24-Б1ПС-Н(4.0д)
освітньо-професійної програми «Психологія»
Рябушко Олександра Андріївна
Керівник: Раєвська Яна Миколаївна

Київ 2026

ЗМІСТ

Вступ.....3

Розділ 1. Теоретичні засади дослідження Я-концепції особистості.....6

1.1. Сутність поняття «Я-концепція» у психологічній науці.....6

1.2. Структура та компоненти Я-концепції (когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий).....10

1.3. Вплив кризових і травматичних подій на становлення Я-концепції особистості.....13

Висновки до першого розділу.....17

Розділ 2. Емпіричне вивчення особливостей я-концепції здобувачів в умовах воєнного часу.....19

2.1. Анкетування студентів щодо особливостей Я-концепція в умовах невизначеності воєнного часу.....19

2.2. Рекомендації щодо психологічної підтримки студентів з метою стабілізації та розвитку позитивної Я-концепції.....29

Висновки до другого розділу.....33

Висновок.....35

Список використаних джерел.....37

Додатки.....40

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства відбувається в умовах воєнного стану, що зумовлює глибокі соціальні, економічні та психологічні трансформації. Постійна небезпека, інформаційне перевантаження, вимушені переміщення, зміна формату навчання та невизначеність майбутнього суттєво впливають на внутрішній світ молодої людини. Особливо вразливою категорією в цих умовах є студентська молодь, яка перебуває на етапі активного професійного, світоглядного та особистісного самовизначення.

Студентський вік є сенситивним періодом формування Я-концепції — цілісної системи уявлень особистості про себе, власні можливості, соціальну роль та життєві перспективи. Саме в цей час закладаються основи самооцінки, професійної ідентичності, життєвих стратегій і ціннісних орієнтацій. Водночас умови воєнної невизначеності можуть порушувати стабільність самосприйняття, спричиняти внутрішні конфлікти між «реальним Я» та «бажаним Я», посилювати тривожність і невпевненість у майбутньому.

Статистичні дані останніх соціально-психологічних досліджень засвідчують зростання рівня емоційного напруження, проявів тривожності та симптомів психологічного виснаження серед молоді. Значна частина студентів повідомляє про труднощі з плануванням професійної кар’єри, зниження мотивації та втрату відчуття стабільності. Це свідчить про те, що воєнна ситуація впливає не лише на емоційний стан, а й на глибинні компоненти Я-концепції — когнітивний (образ себе), емоційно-ціннісний (самооцінка, самоприйняття) та поведінковий (життєві стратегії).

Таким чином, тема є актуальною, оскільки поєднує в собі науковий інтерес до дослідження внутрішніх механізмів особистісного розвитку та практичну потребу у створенні ефективних засобів психологічної підтримки студентів у кризових умовах. Вивчення особливостей Я-концепції студентської молоді в умовах воєнного часу дозволить глибше зрозуміти трансформації самосвідомості, визначити чинники ризику та ресурси стійкості, а також розробити рекомендації щодо збереження та розвитку позитивного образу «Я» в період соціальної нестабільності.

Проблема Я-концепції особистості ґрунтовно розроблена у зарубіжній та українській психології. Теоретичні основи дослідження самосвідомості й образу «Я» закладені у працях В. Джеймса, Ч. Кулі, Р. Бернса, які обґрунтували структуру, соціальну зумовленість і динамічний характер Я-концепції. В українській психологічній науці проблеми самосвідомості, ідентичності та розвитку особистості активно досліджували Г. Костюк, С. Максименко, І. Бех, які розглядали формування образу «Я» у контексті діяльності, ціннісного становлення та особистісного розвитку. У працях сучасних українських науковців аналізуються особливості Я-концепції в юнацькому та студентському віці, роль самооцінки, рефлексії, життєвих перспектив у становленні цілісної особистості.

Водночас, попри наявність значного наукового доробку щодо самосвідомості та психологічної адаптації молоді, питання трансформації Я-концепції студентів в умовах тривалої воєнної невизначеності залишаються недостатньо дослідженими. У сучасних працях переважно висвітлюються проблеми стресу, тривожності, психологічної стійкості та посттравматичних реакцій, проте бракує комплексних емпіричних досліджень змін когнітивного, емоційно-ціннісного й поведінкового компонентів Я-концепції саме в умовах воєнного часу. Недостатньо з’ясовано, як трансформуються уявлення студентів про себе, власні можливості, професійне майбутнє та життєві перспективи. Це зумовлює необхідність поглибленого теоретичного аналізу й проведення спеціального дослідження окресленої проблеми.

Об’єкт дослідження: процес формування Я-концепції студентів в умовах соціальної нестабільності та психологічного стресу, спричиненого воєнними подіями.

Предмет дослідження: психологічні та особистісні характеристики Я-концепції студентів, зокрема когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти, а також їхня трансформація під впливом невизначеності воєнного часу.

Мета дослідження - визначити особливості Я-концепції студентів у умовах невизначеності воєнного часу.

Завдання дослідження:

- проаналізувати сутність поняття «Я-концепція» у психологічній науці;
- висвітлити вплив кризових і травматичних подій на становлення Я-концепції особистості;
- провести анкетування студентів щодо особливостей самосприйняття в умовах невизначеності воєнного часу;
- розробити рекомендації щодо психологічної підтримки студентів з метою стабілізації та розвитку позитивної Я-концепції.

У ході дослідження було використано такі **методи**: теоретичні (аналіз психологічної літератури з метою вивчення стану проблеми, різних точок зору, визначення власних позицій у досліджуваній проблемі, систематизація та узагальнення даних); **практичні** (анкетування).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сутність поняття «Я-концепція» у психологічній науці

Проблема Я-концепції є однією з ключових у сучасній психологічній науці та педагогіці, оскільки вона безпосередньо пов’язана з процесами самопізнання, саморозвитку та формування особистісної ідентичності. Проблема заслуговує на особливу увагу, адже в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнної невизначеності, значно зростає роль внутрішніх психологічних ресурсів особистості, серед яких Я-концепція посідає провідне місце.

Перш за все, слід зазначити, що у психологічній літературі відсутнє єдине загальноприйняте визначення поняття «Я-концепція». Аналіз проблеми свідчить про відсутність єдиної наукової позиції щодо її структури, функцій та механізмів формування, що зумовлює багатоваріантність підходів до її трактування. Разом з тим, більшість дослідників розглядають Я-концепцію як цілісну систему уявлень людини про саму себе, що включає когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти.

Слід зазначити, що в психологічній науці Я-концепція часто визначається як цілісна система уявлень особистості про саму себе, яка включає когнітивний (знання про себе), емоційний (ставлення до себе) та поведінковий (саморегуляція) компоненти та забезпечує внутрішню узгодженість особистісного «Я».

Необхідно зазначити, що у працях О. В. Гоцуляк та О. М. Шпортун Я-концепція трактується як інтегративне психологічне утворення, яке визначає самосприйняття особистості та виступає регулятором її професійного становлення, зокрема у студентському віці [6, с. 33].

Слід також зауважити, що І. М. Гоан та А. І. Петранюк розглядають Я-концепцію як систему внутрішніх переконань і уявлень людини про себе, яка формується в процесі соціальної взаємодії та є основою особистісної ідентичності [7, с. 29].

При цьому слід зауважити, що у сучасних психологічних підходах Я-концепція інтерпретується як динамічне утворення, яке постійно змінюється під впливом життєвого досвіду, соціального оточення та індивідуальних переживань, що особливо актуально для студентської молоді в умовах невизначеності.

Було встановлено, що у більшості сучасних досліджень Я-концепція розглядається як центральне утворення особистості, яке визначає її самоставлення, рівень самооцінки та здатність до адаптації в соціальному середовищі.

Важливо зазначити, що у працях О. Є. Гуменюк Я-концепція трактується як складна динамічна система уявлень особистості про власне «Я», яка формується у процесі соціальної взаємодії, міжособистісного спілкування та різних видів діяльності. Саме через взаємодію з соціальним середовищем відбувається поступове усвідомлення людиною власних якостей, можливостей, сильних і слабких сторін, що, у свою чергу, визначає характер її поведінки в різних життєвих ситуаціях [9, с. 24].

При цьому автор підкреслює, що структура Я-концепції є багатокомпонентною і включає Я-реальне (уявлення людини про те, якою вона є насправді), Я-ідеальне (уявлення про те, якою вона хотіла б бути) та Я-соціальне (уявлення про те, як її сприймають інші). Слід також зауважити, що зазначені компоненти не існують ізольовано, а перебувають у постійній

взаємодії, що може як сприяти внутрішній гармонії особистості, так і зумовлювати внутрішні конфлікти у разі значних розбіжностей між ними.

Необхідно зазначити, що у сучасних психологічних дослідженнях, зокрема у працях М. О. Глущенко, Я-концепція розглядається як складне багаторівневе утворення, яке охоплює систему стійких переконань, установок, оцінок та уявлень людини про саму себе [4, с. 18]. Важливо також підкреслити, що дослідниця акцентує увагу на ролі самоставлення як ключового компонента Я-концепції. Самоставлення визначає емоційно-ціннісне ставлення людини до самої себе, впливає на рівень самооцінки, впевненість у власних силах та загальну психологічну стійкість. При цьому слід зауважити, що позитивне або негативне самоставлення може суттєво впливати на характер соціальної взаємодії та ефективність навчальної діяльності студентів.

Разом з тим, звертає на себе увагу той факт, що Я-концепція є не статичним утворенням, а динамічною системою, яка змінюється під впливом життєвого досвіду, соціальних умов та значущих подій. Саме тому її структура може зазнавати трансформацій у різні вікові періоди, особливо в студентському віці, коли відбувається активне формування професійної та особистісної ідентичності.

Слід також зауважити, що у роботах О. В. Гоцуляк та О. М. Шпортун Я-концепція розглядається у контексті професійного становлення особистості студентів. Автори визначають її як важливий чинник формування професійної ідентичності, що забезпечує усвідомлення себе як майбутнього фахівця та визначає професійні прагнення й мотивацію навчальної діяльності [6, с. 31].

Разом з тим, у дослідженнях І. М. Гоан та А. І. Петранюк акцентується увага на зв’язку Я-концепції з особистісною ідентичністю. Звертає на себе увагу той факт, що Я-концепція розглядається як основа самовизначення особистості, яка забезпечує інтеграцію досвіду та формування цілісного образу «Я» [7, с. 27].

Причому характерною особливістю сучасних наукових підходів є розгляд Я-концепції як динамічного утворення, що змінюється під впливом соціального

середовища та життєвих обставин. У працях К. Шадий та У. Нікітчук підкреслюється, що психологічна гнучкість є важливою умовою стабільності Я-концепції студентів в умовах невизначеності [22, с. 52].

Було встановлено, що Я-концепція виконує низку важливих функцій, серед яких регулятивна, адаптаційна, мотиваційна та оцінювальна. Саме вона визначає спосіб сприйняття особистістю самої себе та впливає на поведінку в різних життєвих ситуаціях. Достатньо сказати, що від рівня сформованості Я-концепції значною мірою залежить успішність соціальної адаптації та психологічне благополуччя особистості.

При цьому слід зауважити, що у структурному аспекті Я-концепція включає когнітивний компонент (знання про себе), емоційно-оцінний (ставлення до себе) та поведінковий (саморегуляція поведінки). У працях О. Є. Гуменюк підкреслюється, що ці компоненти перебувають у тісній взаємодії та забезпечують цілісність особистісного «Я» [10, с. 41].

Звертає на себе увагу той факт, що у сучасних умовах особливої актуальності набуває вивчення Я-концепції студентської молоді, оскільки саме в цей період відбувається активне професійне та особистісне самовизначення. У дослідженнях О. М. Шпортун підкреслюється, що Я-концепція студентів тісно пов’язана з процесом формування професійної ідентичності та визначає рівень їхньої навчальної мотивації [23, с. 58].

Слід також зауважити, що Я-концепція не є статичною структурою. Вона змінюється під впливом навчальної діяльності, соціального оточення, життєвого досвіду та кризових ситуацій. У цьому контексті важливою є здатність особистості до саморефлексії та переосмислення власного «Я».

Разом з тим, слід наголосити, що в умовах сучасних соціальних викликів Я-концепція набуває особливої значущості як внутрішній ресурс особистості, що забезпечує її психологічну стійкість та здатність до адаптації.

Таким чином, аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що Я-концепція є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке визначає самосприйняття, самоставлення та поведінку особистості. Вона

виконує ключову роль у процесах саморегуляції, соціальної адаптації та професійного становлення студентської молоді.

1.2. Структура та компоненти Я-концепції (когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий)

Перш за все, слід зазначити, що Я-концепція як складне психологічне утворення має багаторівневу структуру, яка забезпечує цілісність уявлень особистості про саму себе. Було встановлено, що в сучасній психологічній науці найбільш поширеним є підхід, згідно з яким у структурі Я-концепції виокремлюють три основні компоненти: когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий. Достатньо сказати, що саме їх взаємодія визначає особливості самосприйняття, самоставлення та саморегуляції особистості.

Звертає на себе увагу той факт, що у працях О. Є. Гуменюк Я-концепція розглядається як інтегративна система, в якій усі структурні компоненти перебувають у тісному взаємозв’язку та взаємовпливі, формуючи цілісний образ «Я» [10, с. 41]. Причому характерною особливістю є те, що кожен компонент виконує специфічні функції, але лише їх поєднання забезпечує стабільність особистості.

Перш за все, когнітивний компонент Я-концепції включає систему уявлень, знань та переконань особистості про саму себе. У цьому контексті слід зауважити, що йдеться про усвідомлення власних якостей, здібностей, соціальних ролей, можливостей та обмежень.

Було встановлено, що саме когнітивний компонент формує основу для самопізнання та самоідентифікації. Разом з тим, він є найбільш стабільною частиною Я-концепції, оскільки базується на накопиченому життєвому досвіді.

Виявлені нами особливості свідчать про те, що у студентському віці когнітивний компонент активно розвивається, оскільки відбувається професійне самовизначення та формування уявлень про майбутню роль у суспільстві. У працях В. М. Колесніченка підкреслюється, що саме когнітивний рівень Я-концепції визначає усвідомлення студентом власної професійної ідентичності [14, с. 57].

Разом з тим, емоційно-оцінний компонент Я-концепції відображає ставлення особистості до себе, яке проявляється у самооцінці, самоповазі та емоційній реакції на власні успіхи або невдачі. Слід також зауважити, що саме цей компонент визначає внутрішній комфорт або дискомфорт особистості.

Стає очевидним, що емоційно-оцінний компонент є найбільш чутливим до зовнішніх впливів, зокрема соціального оточення, критики, підтримки та оцінювання з боку інших людей. У цьому контексті важливими є результати досліджень К. Шадий та У. Нікітчук, які підкреслюють роль психологічної гнучкості у стабілізації емоційно-оцінного компоненту Я-концепції студентів [22, с. 48].

Звертає на себе увагу той факт, що у період соціальної нестабільності, зокрема в умовах воєнного часу, емоційно-оцінний компонент зазнає значних коливань, що може впливати на рівень впевненості та мотивації студентів до навчання.

При цьому слід зауважити, що поведінковий компонент Я-концепції проявляється у реальних діях, вчинках та способах саморегуляції особистості. Він відображає те, як людина реалізує уявлення про себе у практичній діяльності.

Було встановлено, що поведінковий компонент виконує функцію регуляції діяльності та забезпечує відповідність поведінки внутрішнім уявленням про себе. Достатньо сказати, що саме він визначає рівень активності, ініціативності та відповідальності особистості.

Виявлені нами особливості свідчать про те, що у студентів поведінковий компонент тісно пов’язаний із навчальною мотивацією та рівнем самоконтролю.

У працях О. О. Халік зазначається, що в умовах воєнного часу поведінкові прояви студентів значною мірою залежать від рівня їхньої психологічної стійкості та самоставлення [21, с. 63].

Таблиця 1

Структурні компоненти Я-концепції та їх характеристика

Компонент	**Зміст (сутність)**	**Основні прояви у студентів**	**Функції у структурі Я-концепції**
Когнітивний	Система знань і уявлень про себе як про особистість	Усвідомлення власних здібностей, якостей, професійних орієнтирів, соціальних ролей	Формування образу «Я», забезпечення самопізнання та самоідентифікації
Емоційно-оцінний	Емоційне ставлення до себе та власних характеристик	Самооцінка, самоповага, впевненість/невпевненість, емоційна реакція на успіхи й невдачі	Регуляція внутрішнього стану, формування ставлення до себе, вплив на мотивацію
Поведінковий	Реалізація уявлень про себе у реальній поведінці	Самоконтроль, активність у навчанні, ініціативність, відповідальність, саморегуляція	Регуляція поведінки відповідно до уявлень про себе, забезпечення адаптації

Разом з тим, аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що всі три компоненти Я-концепції перебувають у тісному взаємозв’язку та взаємозалежності. Перш за все, когнітивний компонент формує основу уявлень

про себе, емоційно-оцінний забезпечує їхнє суб’єктивне переживання, а поведінковий — реалізацію у реальній діяльності.

При цьому слід зауважити, що порушення рівноваги між цими компонентами може призводити до внутрішніх конфліктів особистості, зниження самооцінки та труднощів у соціальній адаптації.

Водночас у більшості праць, на нашу думку, недостатня увага приділяється аналізу динаміки взаємодії компонентів Я-концепції в умовах кризових ситуацій, зокрема воєнного стану, що підкреслює актуальність подальших досліджень у цьому напрямі.

Таким чином, стає очевидним, що Я-концепція є складною структурною системою, яка включає когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти. Їх взаємодія забезпечує цілісність особистості та визначає особливості її самосприйняття, самоставлення і поведінки у соціальному середовищі.

1.3. Вплив кризових і травматичних подій на становлення Я-концепції особистості

Кризові та травматичні події є одним із найбільш потужних факторів, які впливають на становлення та трансформацію Я-концепції особистості. До таких подій належать війни, втрати, вимушене переселення, руйнування звичного способу життя, що супроводжується підвищеним рівнем стресу та психологічної напруги. У контексті сучасних реалій особливої актуальності набуває дослідження впливу воєнного стану на психологічний розвиток студентської молоді.

Перш за все, слід зазначити, що повномасштабне російське вторгнення в Україну стало одним із найсильніших кризових чинників сучасності, який суттєво вплинув на всі сфери життя студентської молоді, зокрема на їхню Я-концепцію. Воно спричинило різку зміну звичного соціального середовища,

втрату відчуття безпеки, а також необхідність швидкої психологічної адаптації до умов тривалої невизначеності.

Звертає на себе увагу той факт, що в умовах воєнного стану, спричиненого російською агресією, у студентів посилюються переживання тривоги, страху за власне життя та життя близьких, що безпосередньо позначається на емоційно-оцінному компоненті Я-концепції. У працях дослідників підкреслюється, що такі умови призводять до зниження стабільності самооцінки та формування нестійкого образу «Я» [18, с. 86].

Разом з тим, російське вторгнення виступає не лише як руйнівний фактор, але й як умова активізації внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Стає очевидним, що частина студентів демонструє зростання рівня відповідальності, самостійності та усвідомлення власної ролі у суспільстві, що пов’язано з необхідністю швидкого дорослішання та прийняття складних життєвих рішень. У цьому контексті актуалізується розвиток резильєнтності як здатності долати стресові ситуації та зберігати внутрішню цілісність Я-концепції [1, с. 3].

При цьому слід зауважити, що характерною особливістю впливу війни є руйнування звичних життєвих планів та професійних очікувань студентів. У багатьох випадках це призводить до переосмислення власної ідентичності, зміни ціннісних орієнтацій та формування нових життєвих стратегій. У працях З. М. Топорецької та В. М. Важинського підкреслюється, що воєнні загрози значно впливають на освітню мотивацію та здатність студентів до навчання, що опосередковано відображається на їхній Я-концепції [19, с. 88].

Виявлені нами особливості свідчать про те, що в умовах російського вторгнення особливо вразливим є емоційно-оцінний компонент Я-концепції, тоді як когнітивний компонент зазнає змін у напрямі переосмислення майбутнього та власних життєвих перспектив. Разом з тим, поведінковий компонент часто проявляється у підвищенні адаптивної активності, волонтерській діяльності та прагненні до самозахисту й підтримки інших.

В той же час, важливо зазначити, що тривалий вплив воєнного стресу може призводити до емоційного виснаження, що негативно впливає на

цілісність Я-концепції. Найбільш імовірною причиною цього є постійна дія стресогенних факторів, пов’язаних із військовими діями, інформаційним тиском та невизначеністю майбутнього.

З огляду на викладене, стає очевидним, що російське вторгнення виступає потужним дестабілізуючим чинником, який одночасно руйнує та трансформує Я-концепцію студентської молоді. Разом з тим, за наявності психологічних ресурсів, воно може сприяти формуванню більш зрілої, адаптивної та стійкої особистісної ідентичності.

Звертає на себе увагу той факт, що в умовах тривалої невизначеності відбувається перебудова системи уявлень особистості про себе, свої можливості та майбутнє. Причому характерною особливістю цього процесу є зниження стабільності Я-концепції, її емоційна вразливість та залежність від зовнішніх соціальних умов. У працях Л. А. Прокоф’євої зазначається, що у студентської молоді в умовах війни підвищується рівень тривожності, що безпосередньо впливає на самооцінку та самосприйняття [18, с. 86].

Разом з тим, аналіз сучасних досліджень дозволяє стверджувати, що кризові події можуть мати як деструктивний, так і конструктивний вплив на Я-концепцію. З одного боку, вони спричиняють психологічні труднощі, зниження впевненості у собі та порушення внутрішньої цілісності особистості. З іншого боку, за наявності ресурсів резильєнтності вони можуть сприяти особистісному зростанню, переосмисленню життєвих цінностей та формуванню більш зрілої Я-концепції [1, с. 3].

Характерною особливістю впливу кризових ситуацій є активізація механізмів психологічного захисту та перебудова когнітивної складової Я-концепції. Стає очевидним, що в умовах воєнного часу студенти змушені адаптувати свої уявлення про майбутнє, професійну реалізацію та особисті можливості. У дослідженнях З. М. Топорецької та В. М. Важинського підкреслюється, що воєнні загрози значно впливають на здатність студентів до навчання, знижуючи рівень концентрації та впевненості у власних силах [19, с. 88].

До найбільш характерних наслідків впливу травматичних подій на Я-концепцію слід віднести: зниження самооцінки, появу невпевненості у власних можливостях, посилення внутрішніх конфліктів між реальним та ідеальним «Я», а також зміну життєвих пріоритетів. В той же час, у частини студентів може спостерігатися активізація внутрішніх ресурсів, що проявляється у підвищенні відповідальності, самостійності та прагненні до саморозвитку.

Найбільш імовірною причиною цього є включення механізмів резильєнтності, які забезпечують здатність особистості долати труднощі та адаптуватися до нових умов. У дослідженнях О. Василенко та О. Наумової підкреслюється, що розвиток психологічної стійкості є ключовим чинником збереження стабільної Я-концепції в умовах стресових ситуацій [2, с. 14].

Водночас слід зауважити, що тривалий вплив кризових факторів може призводити до хронічного емоційного виснаження, що негативно позначається на когнітивній та поведінковій складових Я-концепції. У роботах Н. М. Кальки зазначається, що екзистенційні переживання студентів у період війни супроводжуються переосмисленням власної ідентичності та життєвих цінностей [12].

Виявлені нами особливості дозволяють стверджувати, що Я-концепція студентів у кризових умовах є динамічною системою, яка зазнає суттєвих трансформацій під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. При цьому характерною особливістю є нерівномірність змін у різних її компонентах: найбільш вразливим є емоційно-оцінний компонент, тоді як когнітивний може залишатися відносно стабільним.

З огляду на викладене, можна зробити висновок, що вплив кризових і травматичних подій на Я-концепцію є складним і багатовимірним процесом. Він включає як негативні прояви у вигляді зниження самооцінки та психологічної нестабільності, так і позитивні зміни, пов’язані з особистісним зростанням і розвитком резильєнтності.

Таким чином, аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що в умовах воєнного часу Я-концепція студентів виступає не лише об’єктом впливу

кризових факторів, але й важливим ресурсом адаптації та психологічної стійкості особистості.

Висновки до першого розділу

На основі аналізу наукової літератури встановлено, що Я-концепція є одним із ключових інтегративних утворень особистості, яке визначає її самосприйняття, самоставлення та особливості поведінки у соціальному середовищі. У сучасній психологічній науці спостерігається відсутність єдиного підходу до трактування даного поняття, що свідчить про його складність, багатовимірність та міждисциплінарний характер. Разом з тим, більшість дослідників розглядають Я-концепцію як систему уявлень людини про саму себе, що формується у процесі соціальної взаємодії та особистісного досвіду.

При аналізі структури Я-концепції було встановлено, що вона включає три взаємопов’язані компоненти: когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий. Когнітивний компонент відображає систему знань та уявлень про себе, емоційно-оцінний – ставлення до власної особистості, рівень самооцінки та самоприйняття, тоді як поведінковий компонент проявляється у реальних діях та способах саморегуляції. Достатньо сказати, що саме узгодженість цих компонентів забезпечує цілісність та стабільність Я-концепції.

Разом з тим, було з’ясовано, що Я-концепція не є статичною структурою, а змінюється під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів. Перш за все, звертає на себе увагу той факт, що особливого впливу на її формування зазнають кризові та травматичні події, зокрема війна, втрати, стресові ситуації та соціальна невизначеність. Причому характерною особливістю таких впливів

є одночасна дестабілізація та трансформація особистісної системи уявлень про себе.

Було встановлено, що кризові події можуть призводити як до зниження самооцінки, внутрішньої нестабільності та посилення емоційної вразливості, так і до активізації внутрішніх ресурсів особистості, розвитку резильєнтності та переосмислення життєвих цінностей. Виявлені нами особливості свідчать про те, що Я-концепція студентської молоді в умовах невизначеності є динамічною та чутливою до соціальних змін системою.

Стає очевидним, що особливої актуальності набуває дослідження Я-концепції студентів у сучасних умовах воєнного часу, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування особистісної ідентичності, переоцінка життєвих орієнтирів та зміна системи цінностей. В той же час, найбільш вразливим залишається емоційно-оцінний компонент, тоді як когнітивний та поведінковий можуть демонструвати різні рівні стабільності залежно від індивідуальних ресурсів особистості.

Разом з тим, аналіз сучасних досліджень дозволяє зробити висновок, що недостатньо уваги приділяється вивченню довготривалого впливу воєнних і кризових умов на трансформацію Я-концепції студентів, що зумовлює необхідність подальших наукових розвідок у даному напрямі.

Таким чином, з огляду на викладене, Я-концепція постає як складна, багаторівнева та динамічна система, яка відіграє ключову роль у процесах самопізнання, саморегуляції та адаптації особистості до умов соціального середовища, особливо в період кризових і воєнних викликів.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. **Анкетування студентів щодо особливостей Я-концепція в умовах невизначеності воєнного часу**

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення особливостей Я-концепції студентів в умовах невизначеності воєнного часу та визначення впливу сучасних соціально-психологічних чинників на її формування і трансформацію. Особлива увага приділялася вивченню самосприйняття, самооцінки, рівня самоприйняття, емоційного ставлення до себе, а також усвідомлення власної життєвої позиції в умовах нестабільності.

Дослідження здійснювалося у три етапи.

Підготовчий етап. На цьому етапі було проведено ґрунтовний аналіз наукової літератури з проблеми Я-концепції особистості, зокрема її структури, компонентів (когнітивного, емоційно-оцінного та поведінкового) та особливостей розвитку у студентському віці. Окремо розглянуто вплив кризових умов, зокрема воєнної невизначеності, на процес самосприйняття та формування образу «Я». На основі теоретичного аналізу було визначено основні показники дослідження та розроблено авторський опитувальник, спрямований на виявлення особливостей Я-концепції студентів. Для зручності

збору даних було створено онлайн-форму (Google Forms), що забезпечило доступність і оперативність проведення дослідження.

Діагностичний етап. На цьому етапі було організовано та проведено анкетування студентів в онлайн-форматі. Респонденти заповнювали авторський опитувальник, який включав блоки запитань, спрямованих на вивчення різних аспектів Я-концепції: рівня самооцінки, ступеня самоприйняття, відчуття впевненості у собі, здатності до саморефлексії, а також впливу воєнної ситуації на сприйняття себе та власного майбутнього. Окремі запитання дозволяли оцінити емоційне ставлення до себе, рівень тривожності щодо життєвих перспектив та відчуття внутрішньої стабільності.

Аналітичний етап. Після збору емпіричних даних було здійснено їх обробку та аналіз. Отримані результати систематизовано, проведено кількісний та якісний аналіз відповідей респондентів, що дало змогу виявити загальні тенденції та індивідуальні відмінності у формуванні Я-концепції студентів. На основі інтерпретації результатів було сформульовано висновки відповідно до поставленої мети та завдань дослідження.

Характеристика вибірки. У дослідженні брали участь 13 студентів-психологів закладів вищої освіти, які належать до юнацького віку. Вибірка формувалася за принципом добровільної участі. Усі респонденти навчалися за спеціальністю «Психологія», що дозволило врахувати специфіку професійного становлення та особливості формування Я-концепції у майбутніх фахівців психологічної сфери.

Учасники дослідження були поінформовані про мету та умови його проведення. Опитування здійснювалося анонімно, без збору персональних даних, що забезпечило щирість відповідей і підвищило достовірність отриманих результатів. Дослідження проводилося в умовах воєнного часу, що дало змогу врахувати вплив ситуації соціальної нестабільності та невизначеності на особливості самосприйняття, самооцінки та формування Я-концепції студентів-психологів.

Анкетування було спрямоване на комплексне вивчення особливостей Я-концепції студентів в умовах невизначеності воєнного часу та дозволило охопити основні структурні компоненти цього психологічного феномену. Розроблений авторський опитувальник мав цілісний характер і включав як соціально-демографічний блок (вік, курс навчання), так і змістовні питання, спрямовані на дослідження когнітивного, емоційно-оцінного та поведінкового аспектів Я-концепції (Додаток А).

Когнітивний компонент Я-концепції представлений запитаннями, що стосуються усвідомлення власних якостей і можливостей, зокрема розуміння своїх сильних сторін, наявності життєвих цілей, здатності до самопізнання та оцінки перспектив самореалізації. Це дозволяє визначити рівень сформованості уявлень особистості про себе як суб'єкта діяльності та життєтворення.

Емоційно-оцінний компонент розкривається через питання, пов'язані із самооцінкою, рівнем самоприйняття, впевненістю у собі, схильністю до самокритики, а також емоційним ставленням до себе. Окрему увагу приділено переживанням тривоги, внутрішньої напруги та невпевненості, що є особливо актуальними в умовах воєнної нестабільності. Це дає змогу оцінити емоційний фон Я-концепції та ступінь її стабільності.

Поведінковий компонент відображено через питання, що стосуються здатності до планування життя, визначення цілей, впевненості у досягненні майбутнього та загальної активності у самореалізації. Водночас враховано вплив зовнішніх умов, зокрема воєнної ситуації, на здатність особистості до життєвого планування та прийняття рішень.

Важливою особливістю опитувальника є включення блоку запитань, спрямованих на виявлення впливу воєнного контексту на Я-концепцію студентів. Зокрема, досліджувалося, наскільки воєнна ситуація змінила уявлення про себе, вплинула на впевненість у майбутньому, рівень тривожності та загальне ставлення до себе. Це дозволяє розглядати Я-концепцію не лише як відносно стабільне утворення, але і як динамічну систему, чутливу до соціальних змін і кризових умов.

Запитання анкети мали переважно закритий характер із використанням шкал типу Лайкерта, що забезпечило можливість кількісного аналізу результатів та їх подальшої інтерпретації. Така структура опитувальника сприяла отриманню узагальнених даних про рівень сформованості Я-концепції, а також виявленню тенденцій у самосприйнятті студентів в умовах воєнної невизначеності.

Отже, запропонований авторський опитувальник є комплексним інструментом дослідження Я-концепції, який дозволяє виявити як внутрішні особистісні характеристики, так і вплив зовнішніх соціальних факторів, зокрема воєнного часу, на процес самосприйняття та самовизначення студентської молоді.

Наступним кроком нашого емпіричного дослідження був аналіз та якісна інтерпретація отриманих даних.

Аналіз результатів анкетування дозволяє зробити розгорнуті висновки щодо особливостей Я-концепції студентів в умовах невизначеності воєнного часу.

Передусім, соціально-демографічні характеристики вибірки свідчать про її однорідність. Більшість респондентів (61,5%) належать до вікової групи 19–20 років, ще 30,8% – 21–22 роки, що відповідає періоду активного становлення Я-концепції.

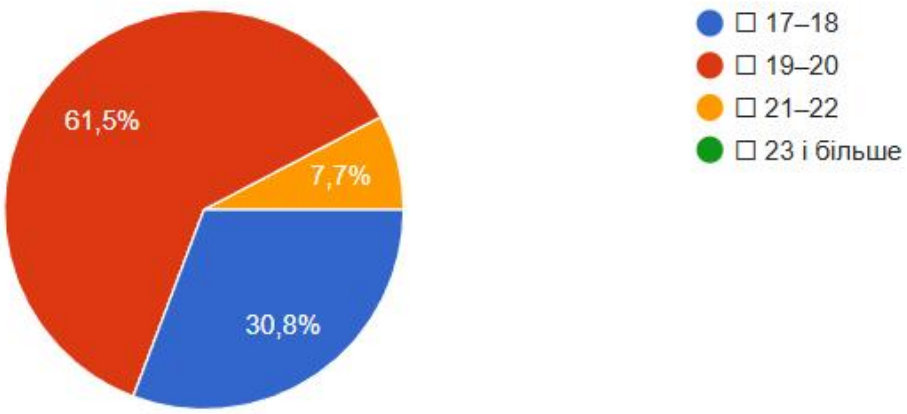

Рис 1. Дослідження особливостей я-концепції здобувачів в умовах воєнного часу

Переважна частина опитаних (92,3%) є студентами 2 курсу, що дозволяє розглядати результати як характерні для етапу адаптації до професійного навчання та формування професійної ідентичності.

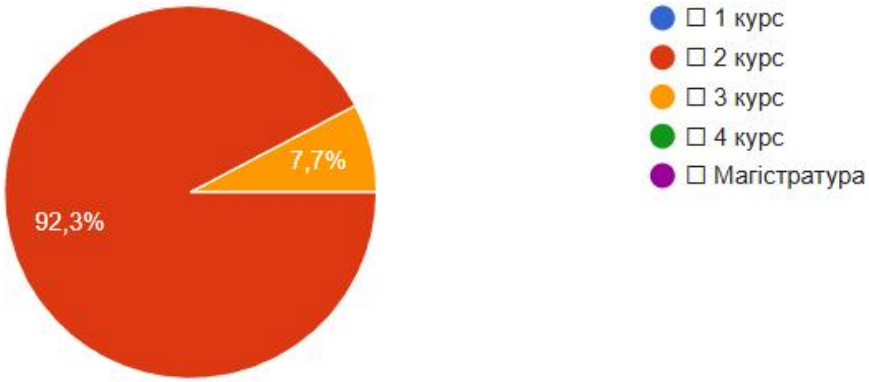

Рис 2. Дослідження особливостей я-концепції здобувачів в умовах воєнного часу

Аналіз уявлень про власні сильні сторони показав, що більшість студентів мають відносно сформоване саморозуміння: 69,3% респондентів зазначили «скоріше згоден» і «повністю згоден». Водночас значна частка (30,8%) вагається або не має чіткої позиції, що свідчить про процес становлення самопізнання і нестабільність когнітивного компоненту Я-концепції.

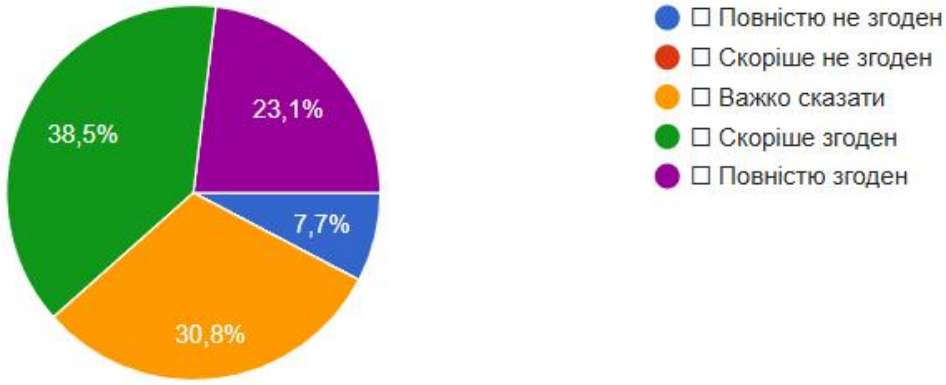

Рис 3. Дослідження особливостей я-концепції здобувачів в умовах воєнного часу

Щодо впевненості у собі, результати є більш неоднорідними: лише 53,9% демонструють позитивну оцінку, тоді як інші або сумніваються, або не впевнені у собі. Це вказує на недостатню сформованість позитивного самоставлення, що є типовим для юнацького віку, особливо в умовах соціальної нестабільності.

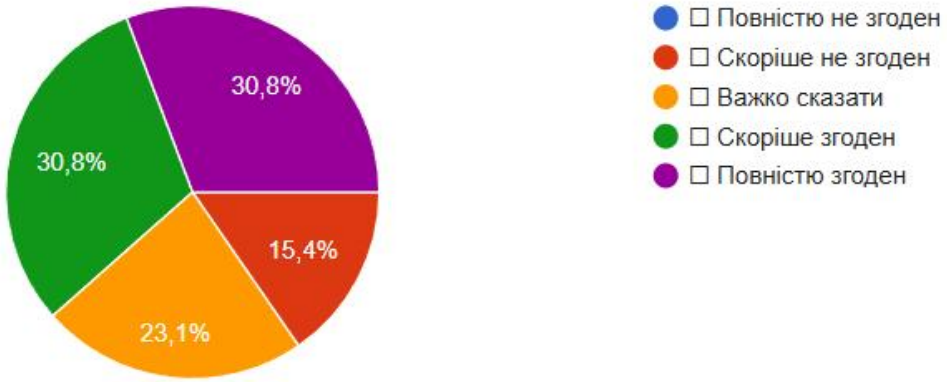

Рис 4. Дослідження особливостей я-концепції здобувачів в умовах воєнного часу

Показники сумнівів у власних можливостях підтверджують попередній висновок: 61,5% респондентів іноді сумніваються у собі, а ще частина – часто. Це свідчить про внутрішню невпевненість та підвищену рефлексивність, яка може як сприяти саморозвитку, так і ускладнювати прийняття рішень.

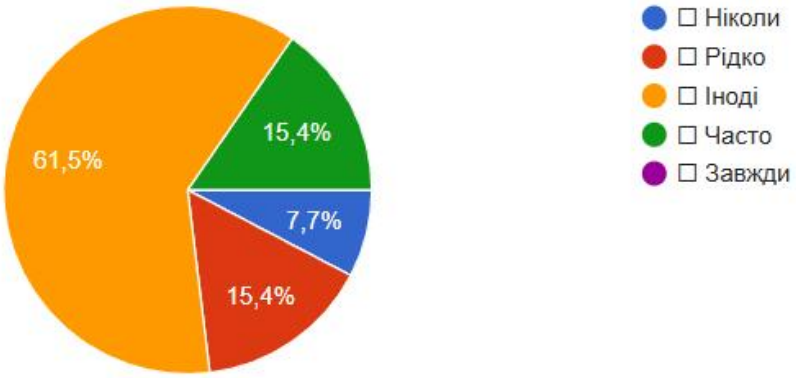

Рис 5. Дослідження особливостей я-концепції здобувачів в умовах воєнного часу

Рівень задоволеності собою також є неоднозначним: хоча 38,5% повністю задоволені собою, значна частина або не визначилася, або скоріше не задоволена. Це вказує на наявність внутрішніх суперечностей у структурі Я-концепції.

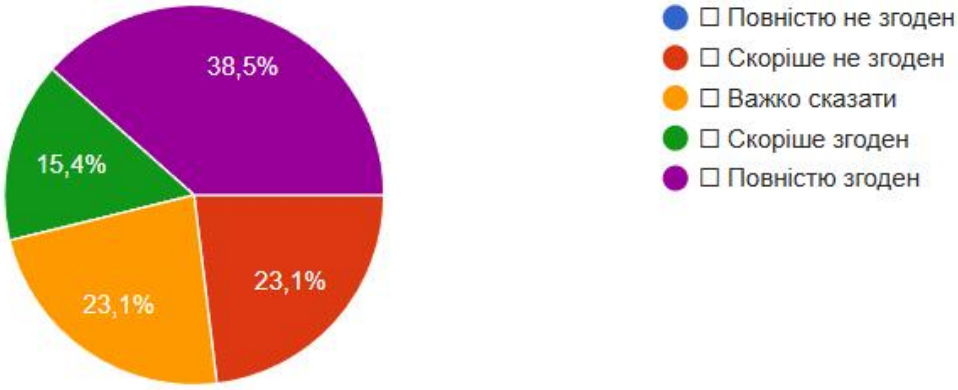

Рис 6. Дослідження особливостей я-концепції здобувачів в умовах воєнного часу

Особливу увагу привертає високий рівень самокритичності: більшість студентів (понад 75%) зазначили, що іноді або часто критикують себе. Це свідчить про розвинену рефлексію, але водночас може вказувати на тенденцію до зниження самооцінки та внутрішнього напруження.

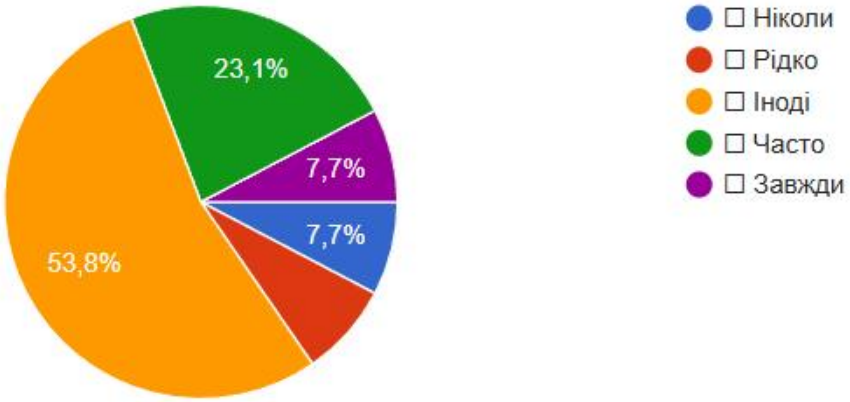

Рис 7. Дослідження особливостей я-концепції здобувачів в умовах воєнного часу

Аналіз впливу воєнної ситуації показав неоднозначні результати: близько половини респондентів визнають її вплив на уявлення про себе, тоді як інші або заперечують, або не можуть визначитися. Це свідчить про індивідуальні відмінності у переживанні кризових умов та різний рівень психологічної стійкості.

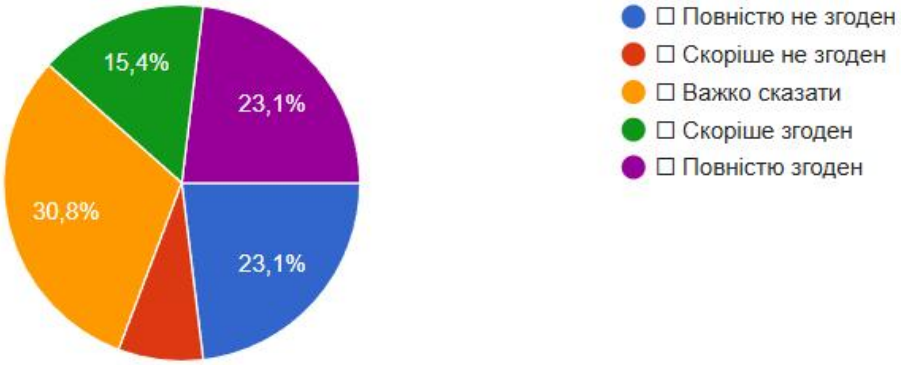

Рис 8. Дослідження особливостей я-концепції здобувачів в умовах воєнного часу

Щодо бачення майбутнього, результати демонструють певну тривожність: значна частина студентів (понад 60%) іноді або часто відчувають невпевненість у майбутньому. Аналогічно, труднощі у плануванні життя також є поширеними (46,2% – іноді), що зумовлено об’єктивною невизначеністю соціального середовища.

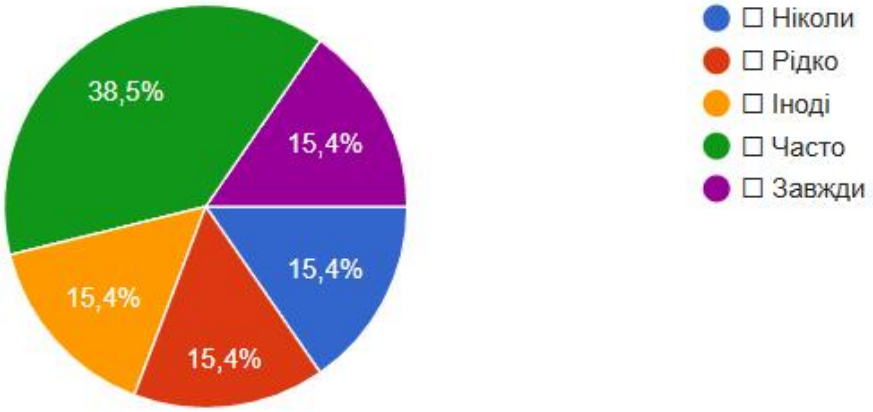

Рис 9. Дослідження особливостей я-концепції здобувачів в умовах воєнного часу

Водночас позитивним є те, що більшість респондентів мають життєві цілі (69,3%) і вірять у можливість самореалізації (близько 70%). Це свідчить про збереження мотиваційного ядра Я-концепції та наявність життєвих орієнтирів навіть в умовах нестабільності.

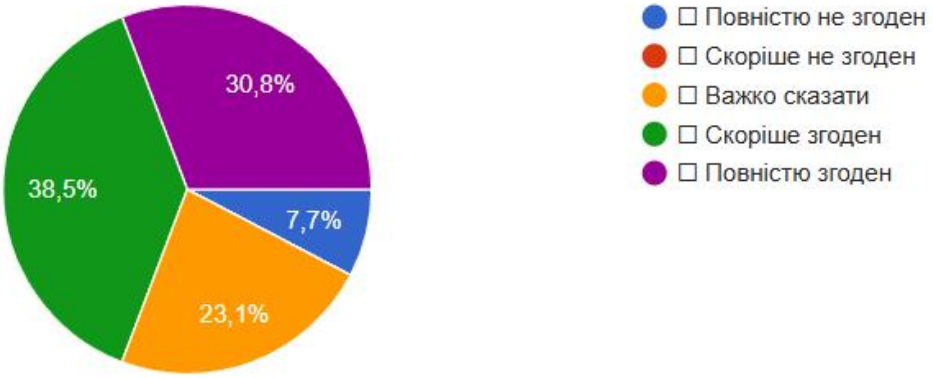

Рис 10. Дослідження особливостей я-концепції здобувачів в умовах воєнного часу

Емоційний компонент Я-концепції характеризується помірним рівнем тривожності: більшість студентів іноді відчувають тривогу через ситуацію в країні (46,2%) та внутрішню напругу (46,2%). Це є закономірною реакцією на воєнні умови та свідчить про підвищене емоційне навантаження.

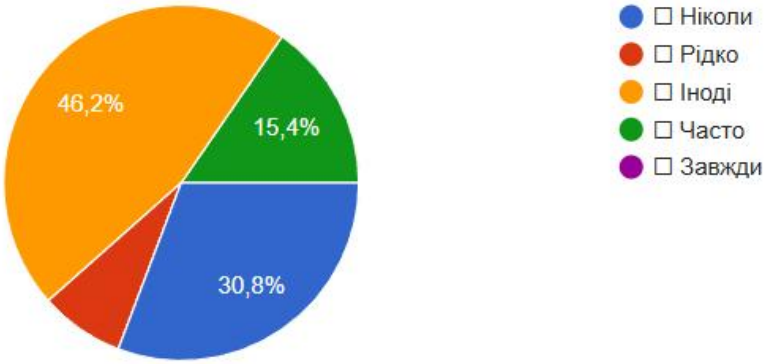

Рис 11. Дослідження особливостей я-концепції здобувачів в умовах воєнного часу

Оцінка змін у ставленні до себе показала, що у більшості респондентів (61,5%) воно не змінилося, що може свідчити про відносну стабільність Я-концепції. Водночас частина студентів відзначає як погіршення, так і покращення, що вказує на індивідуальні траєкторії особистісних змін.

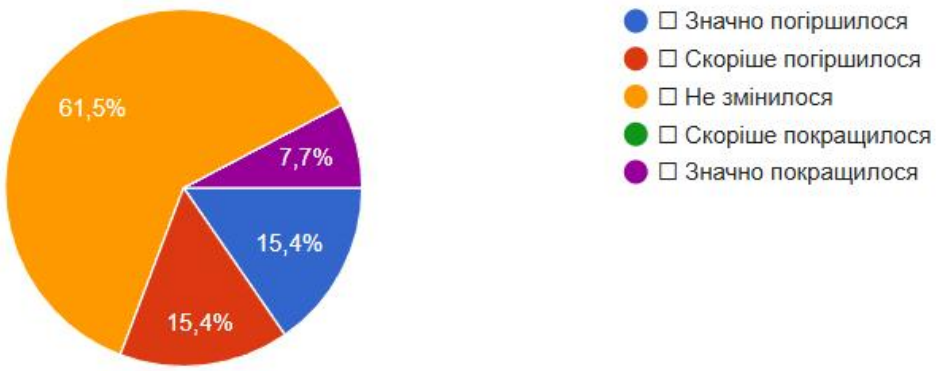

Рис 12. Дослідження особливостей я-концепції здобувачів в умовах воєнного часу

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що Я-концепція студентів в умовах воєнної невизначеності характеризується відносною стабільністю базових уявлень про себе, поєднаною з підвищеним рівнем самокритичності, невпевненості та емоційної напруженості. Попри це, студенти зберігають життєві цілі та віру у самореалізацію, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для адаптації. Виявлені особливості вказують на необхідність психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення позитивного самоставлення, зниження тривожності та розвиток впевненості у майбутньому.

Таблиця 2

Узагальнені результати дослідження Я-концепції студентів (%)

Показник	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Саморозуміння (сильні сторони)	7,7%	30,8%	61,5%
Впевненість у собі	15,4%	30,8%	53,9%
Сумніви у собі	23,1%	61,5%	15,4%
Задоволеність собою	23,1%	23,1%	53,9%
Самокритичність	15,4%	53,8%	30,8%
Невпевненість у	30,8%	15,4%	53,8%

майбутньому			
Життєві цілі	15,4%	15,4%	69,2%
Віра у самореалізацію	7,7%	23,1%	69,2%
Тривожність (через ситуацію)	38,5%	46,2%	15,4%
Внутрішня напруга	23,1%	46,2%	30,8%

Отримані результати свідчать, що Я-концепція студентів у більшості випадків характеризується середнім і високим рівнем розвитку основних її компонентів. Зокрема, переважають високі показники саморозуміння, наявності життєвих цілей та віри у можливість самореалізації, що вказує на сформованість мотиваційно-ціннісного ядра особистості. Водночас виявлено значний рівень сумнівів у собі, самокритичності та невпевненості у майбутньому, що відображає вплив умов невизначеності воєнного часу.

Крім того, помірні показники тривожності та внутрішньої напруги свідчать про емоційне навантаження, яке переживають студенти, однак воно не руйнує цілісності їхнього самосприйняття. Загалом можна констатувати, що Я-концепція студентської молоді є відносно стабільною, проте потребує психологічної підтримки з метою зниження рівня тривожності, підвищення впевненості у собі та розвитку позитивного самоставлення.

2.2. Рекомендації щодо психологічної підтримки студентів з метою стабілізації та розвитку позитивної Я-концепції

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що Я-концепція студентів у умовах невизначеності воєнного часу характеризується відносною стабільністю базових уявлень про себе, проте супроводжується підвищеним рівнем самокритичності, сумнівів у власних можливостях, емоційної напруженості та невпевненості у майбутньому. Водночас збереження

життєвих цілей і віри у самореалізацію свідчить про наявність внутрішніх ресурсів особистості, які можуть бути активізовані в процесі цілеспрямованої психологічної підтримки. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки практичних рекомендацій, спрямованих на стабілізацію та розвиток позитивної Я-концепції студентської молоді.

Психологічна підтримка студентів має здійснюватися комплексно та системно, охоплюючи когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти Я-концепції. Вона повинна бути спрямована не лише на подолання негативних проявів (тривожності, невпевненості, самокритичності), але й на розвиток позитивного самосприйняття, формування адекватної самооцінки та зміцнення віри у власні можливості.

Перш за все, важливим напрямом психологічної підтримки є розвиток самопізнання студентів. Отримані результати показали, що значна частина респондентів не має чітко сформованого уявлення про власні сильні сторони. У зв'язку з цим доцільно впроваджувати психолого-педагогічні заходи, спрямовані на усвідомлення особистісних ресурсів. Ефективними можуть бути вправи з рефлексії, ведення щоденників самоспостереження, складання «карти сильних сторін», аналіз власних досягнень. Такі методи сприяють формуванню більш цілісного образу «Я» та підвищенню впевненості у собі.

Другим важливим напрямом є формування адекватної самооцінки. Виявлений у дослідженні високий рівень самокритичності свідчить про схильність студентів до заниження власних можливостей та надмірної вимогливості до себе. У цьому контексті важливо навчати студентів навичкам самопідтримки, розвитку позитивного внутрішнього діалогу, заміни деструктивних установок на конструктивні. Доцільним є використання когнітивно-поведінкових технік, зокрема виявлення і корекція негативних автоматичних думок, формування реалістичних очікувань щодо себе.

Окрему увагу слід приділити розвитку впевненості у собі. Оскільки значна частина студентів демонструє сумніви у власних можливостях, необхідно створювати умови для переживання ситуацій успіху. Це може бути

досягнуто через активне залучення студентів до навчальної та позанавчальної діяльності, участь у проєктах, тренінгах, волонтерській діяльності. Позитивний досвід досягнення результатів сприяє зміцненню віри у власні сили та формуванню позитивного самоставлення.

Наступним важливим напрямом є зниження рівня тривожності та емоційної напруги. В умовах воєнного часу ці показники є природно підвищеними, що підтверджується результатами дослідження. Для їх корекції доцільно використовувати методи психоемоційної саморегуляції: дихальні вправи, релаксаційні техніки, елементи майндфулнес-практик, тілесно-орієнтовані вправи. Також ефективними є тренінги зі стресостійкості, які сприяють формуванню навичок адаптації до складних життєвих умов.

Важливим аспектом психологічної підтримки є формування здатності до планування майбутнього. Дослідження показало, що значна частина студентів відчуває труднощі у плануванні життя, що пов’язано з високим рівнем невизначеності. У зв’язку з цим доцільно розвивати навички короткострокового та середньострокового планування, постановки реалістичних цілей, визначення пріоритетів. Практичні заняття з тайм-менеджменту, планування кар’єри, моделювання життєвих сценаріїв можуть сприяти зниженню невпевненості та підвищенню відчуття контролю над власним життям.

Не менш важливим є розвиток мотиваційного компоненту Я-концепції. Незважаючи на складні умови, більшість студентів зберігає віру у можливість самореалізації, що є позитивним ресурсом. Завдання психологічної підтримки полягає у зміцненні цієї віри, формуванні внутрішньої мотивації до саморозвитку, професійного зростання та досягнення життєвих цілей. Для цього доцільно використовувати методи мотиваційного консультування, постановки особистісно значущих цілей, аналізу життєвих цінностей.

Особливу роль у розвитку позитивної Я-концепції відіграє соціальне середовище. Підтримка з боку однолітків, викладачів, сім’ї сприяє формуванню позитивного самосприйняття та знижує рівень тривожності. У цьому контексті важливо створювати сприятливий психологічний клімат у навчальному

середовищі, розвивати культуру підтримки, довіри та взаємоповаги. Групові форми роботи (тренінги, дискусії, групи підтримки) є ефективним засобом формування позитивного соціального досвіду.

Окремим напрямом є розвиток емоційної компетентності студентів. Це включає здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоції інших, регулювати емоційні стани. Розвиток цих навичок сприяє не лише стабілізації Я-концепції, але й є важливим для майбутньої професійної діяльності студентів-психологів. Доцільним є проведення тренінгів емоційного інтелекту, вправ на розвиток емпатії, саморегуляції та емоційної усвідомленості.

Крім того, важливою складовою психологічної підтримки є індивідуальне консультування студентів, які демонструють підвищений рівень тривожності, невпевненості або негативного самоставлення. Індивідуальна робота дозволяє врахувати особистісні особливості кожного студента та забезпечити більш глибоку корекцію проблемних аспектів Я-концепції.

Таким чином, ефективна психологічна підтримка студентів у умовах невизначеності воєнного часу повинна бути комплексною, системною та орієнтованою на розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Вона має включати розвиток самопізнання, формування адекватної самооцінки, зниження тривожності, розвиток навичок саморегуляції, планування майбутнього та зміцнення мотиваційної сфери. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме стабілізації Я-концепції студентів, підвищенню їх психологічної стійкості та створенню умов для гармонійного особистісного розвитку навіть у складних соціальних умовах.

Висновки до другого розділу

Для проведення емпіричного дослідження особливостей Я-концепції здобувачів в умовах воєнного часу нами було розроблено авторський опитувальник, який охоплює когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти Я-концепції. Було сформовано вибірку досліджуваних (13 студентів-психологів), а також організовано процедуру анкетування в онлайн-форматі з дотриманням принципів анонімності та добровільності участі, що забезпечило достовірність отриманих результатів.

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що Я-концепція студентів у цілому характеризується середнім рівнем сформованості з тенденцією до позитивного самосприйняття. Зокрема, більшість респондентів демонструють достатній рівень усвідомлення власних сильних сторін, наявність життєвих цілей та віру у можливість самореалізації, що свідчить про

сформованість мотиваційно-ціннісного компоненту Я-концепції. Це вказує на збереження внутрішніх ресурсів особистості навіть в умовах соціальної нестабільності.

Водночас результати дослідження виявили певні суперечності у структурі Я-концепції студентів. Зокрема, поряд із позитивним самосприйняттям спостерігається підвищений рівень самокритичності, сумнівів у власних можливостях та невпевненості у собі. Значна частина респондентів зазначає, що іноді або часто відчуває невпевненість у майбутньому та труднощі у плануванні життя, що зумовлено впливом умов невизначеності воєнного часу.

Аналіз емоційних показників засвідчив наявність помірного рівня тривожності та внутрішньої напруги у більшості студентів. Це є закономірною реакцією на соціально-психологічні умови воєнного часу та свідчить про підвищене емоційне навантаження. Водночас важливим є те, що ці емоційні прояви не призводять до повної дестабілізації Я-концепції, а радше відображають процес її адаптації до нових умов.

Особливу увагу привертає той факт, що у більшості студентів ставлення до себе за останній час не зазнало суттєвих змін, що свідчить про відносну стійкість Я-концепції. Разом із тим, наявність як негативних, так і позитивних змін у частини респондентів вказує на індивідуальні відмінності у переживанні кризових умов та різний рівень психологічної адаптації.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки студентів, спрямовані на стабілізацію та розвиток позитивної Я-концепції. Запропоновані заходи передбачають розвиток самопізнання, формування адекватної самооцінки, зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, а також формування здатності до планування майбутнього та зміцнення віри у власні можливості. Особлива увага приділяється створенню сприятливого соціально-психологічного середовища та розвитку підтримуючих міжособистісних взаємин.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що Я-концепція студентів у умовах воєнного часу є відносно стабільною, проте

зазнає впливу негативних емоційних факторів, що проявляються у підвищеній тривожності, самокритичності та невпевненості у майбутньому. Водночас наявність позитивних компонентів Я-концепції (усвідомлення сильних сторін, життєві цілі, віра у самореалізацію) створює підґрунтя для її подальшого розвитку. Це зумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки студентської молоді з метою зміцнення їх психологічної стійкості та формування позитивного самоставлення.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження особливостей Я-концепції студентів в умовах невизначеності воєнного часу дозволило сформулювати такі висновки.

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури з’ясовано, що Я-концепція є складним, багатовимірним психологічним утворенням, яке відображає систему уявлень особистості про саму себе, включаючи знання про власні якості, емоційне ставлення до себе та поведінкові прояви. Вона виступає інтегративною характеристикою особистості, що забезпечує цілісність самосприйняття, регуляцію поведінки та визначення життєвих орієнтирів. Структура Я-концепції охоплює когнітивний компонент (самопізнання, образ «Я»), емоційно-оцінний (самооцінка, самоставлення) та поведінковий (саморегуляція, самореалізація). Формування Я-концепції є динамічним

процесом, що відбувається під впливом соціальних, культурних та індивідуально-психологічних чинників, і особливо інтенсивно проявляється у юнацькому віці, коли відбувається становлення особистісної ідентичності та життєвого самовизначення.

2. Встановлено, що кризові та травматичні події, зокрема воєнні дії, мають суттєвий вплив на становлення Я-концепції особистості. В умовах невизначеності, небезпеки та соціальної нестабільності відбувається підвищення рівня тривожності, емоційної напруженості, невпевненості у майбутньому, що може призводити до порушення цілісності самосприйняття та зниження самооцінки. Водночас такі умови можуть виступати і як чинник особистісного зростання, активізуючи внутрішні ресурси, сприяючи переосмисленню життєвих цінностей, формуванню стійкості та відповідальності. Таким чином, вплив кризових подій на Я-концепцію є амбівалентним і залежить від рівня психологічної зрілості особистості та наявності підтримуючого соціального середовища.

3. Емпіричним шляхом, на основі авторського анкетування, виявлено, що особливості самосприйняття студентів в умовах воєнного часу характеризуються поєднанням позитивних і проблемних тенденцій. Більшість респондентів демонструють достатній рівень усвідомлення власних сильних сторін, наявність життєвих цілей та віру у можливість самореалізації, що свідчить про сформованість мотиваційно-ціннісного компоненту Я-концепції. Водночас значна частина студентів відчуває сумніви у власних можливостях, схильна до самокритичності, переживає невпевненість у майбутньому та труднощі у плануванні життя. Емоційний компонент Я-концепції характеризується помірним рівнем тривожності та внутрішньої напруги, що є наслідком впливу воєнних умов. У цілому Я-концепція студентів є відносно стабільною, однак зазнає впливу негативних емоційних факторів і потребує підтримки.

4. На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки студентів з метою стабілізації та

розвитку позитивної Я-концепції. Встановлено, що ефективна підтримка має бути комплексною та включати розвиток самопізнання, формування адекватної самооцінки, зниження рівня тривожності та емоційної напруги, розвиток навичок саморегуляції та планування майбутнього. Важливим є також створення сприятливого соціально-психологічного середовища, що забезпечує підтримку, прийняття та можливості для самореалізації студентів. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме зміцненню позитивного самоставлення, підвищенню впевненості у собі та розвитку психологічної стійкості особистості в умовах невизначеності.

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що Я-концепція студентів у воєнний період зберігає базову цілісність, однак перебуває під впливом підвищеного емоційного навантаження та невизначеності. Поєднання позитивних особистісних ресурсів із проявами тривожності та самосумнівів визначає необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на гармонізацію самосприйняття та забезпечення умов для подальшого особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. URL: 10.32782/cusu-psy-2024-2-2

2. Василенко О., Наумова О. Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів. *Psychology Travelogs*. 2024. №3. С. 12–18.

3. Волинець Н. Я-концепція як чинник особистісного самовизначення в ранній юності. URL: https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/1340

4. Глущенко М. О. «Я-концепція» особистості як психологічний феномен. 2024. URL: https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1765

5. Глущенко М. О. Самоставлення як компонент Я-концепції. URL: https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1765

6. Гоцуляк О. В., Шпортун О. М. Я-концепція як чинник формування професійної ідентичності студентів. URL: https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/9193

7. Гоян І. М., Петранюк А. І. Я-концепція та особистісна ідентичність. URL: https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/41940

8. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2023. С. 62–81.

9. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/32305431.pdf

10. Гуменюк О. Є. Я-концепція особистості: структура і розвиток. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/32305431.pdf

11. Зданова-Неділько О. Формування Я-концепції майбутнього фахівця у вищій освіті. URL: https://sources.pnpu.edu.ua/article/view/194641

12. Калька Н. М. Екзистенційні переживання студентської молоді України під час війни. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/7504

13. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс -довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

14. Колесніченко В. М. Формування Я-концепції у студентів-психологів. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/79405

15. Мартиненко Є. О. Важливість формування резильєнтності для майбутніх психологів. Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених , зб. тез доп. 16-ї Міжнар. наук.-практ. конф. Магістрантів та аспірантів, 14–16 грудня 2022 р. / ред. Є. І. Сокол . Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : «ХПІ», 2022. С. 349–350.

16. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах війни в Україні. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. 2024. №1. С. 30–36.

17. Ольхова Т. А. Становлення суб'єктності студента університету. URL: https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/1340

18. Прокоф'єва Л. А. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. *5* 2023. С. 85–90.

19. Топорецька З. М., Важинський В. М. Вплив воєнних загроз на здатність студентів до навчання: виклики та шляхи подолання. *Психологія*. 2025.

20. Ушакова К. Ю. Психологічні чинники становлення професійної «Я-концепції» студентів. URL: https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/00ac986f-fb47-4ac9-a130-4cac43c99041

21. Халік О. О., Питлюк-Смеречинська О. Д., Запухляк О. З. Взаємовірний зв'язок між стійкістю та самоставленням студентів-психологів в умовах військового часу. *Психологія*. 2025.

22. Шадий К., Нікітчук У. Я-концепція студентської молоді у контексті психологічної гнучкості. URL: https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1549

23. Шпортун О. М. Професійна ідентичність і Я-концепція студентів. URL: https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/9193

24. Anisimova O., Vasylenko V., Fedushko S. Social networks and student identity. URL: https://arxiv.org/abs/1909.01678

25. Glazunova O., Shyshkina M. Cloud-based learning environments in education. URL: https://arxiv.org/abs/1807.08560

26. Kalka N. M. Existential experiences of students during war. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/7504

27. Koliesnychenko V. M. Self-concept of psychology students. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/79405

28. Syvyi M. et al. Distance learning and student adaptation in education. URL: https://arxiv.org/abs/2202.08697

29. Tarasenko R. et al. AR technologies in education and student engagement. URL: https://arxiv.org/abs/2202.09161

30. Zhdanova-Nedilko O. Formation of professional self-concept of students. URL: https://sources.pnpu.edu.ua/article/view/194641

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкетування

Особливості Я-концепції студентів в умовах невизначеності воєнного часу

Оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашим відчуттям і думкам.

Зірочка (*) указує, що запитання обов’язкове

Ваш вік:*

☐ 17–18

☐ 19–20

☐ 21–22

☐ 23 і більше

Курс навчання: *

☐ 1 курс

☐ 2 курс

☐ 3 курс

☐ 4 курс

☐ Магістратура

Я добре розумію свої сильні сторони: *

☐ Повністю не згоден

☐ Скоріше не згоден

☐ Важко сказати

☐ Скоріше згоден

☐ Повністю згоден

Я впевнений(а) у собі: *

☐ Повністю не згоден

☐ Скоріше не згоден

☐ Важко сказати

☐ Скоріше згоден

☐ Повністю згоден

Я часто сумніваюся у власних можливостях: *

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Я задоволений(а) собою: *

☐ Повністю не згоден

☐ Скоріше не згоден

☐ Важко сказати

☐ Скоріше згоден

☐ Повністю згоден

Я часто критикую себе: *

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Воєнна ситуація вплинула на моє уявлення про себе: *

☐ Повністю не згоден

☐ Скоріше не згоден

☐ Важко сказати

☐ Скоріше згоден

☐ Повністю згоден

Я відчуваю невпевненість у майбутньому: *

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Мені складно планувати своє життя: *

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Я бачу чіткі цілі у своєму житті: *

☐ Повністю не згоден

☐ Скоріше не згоден

☐ Важко сказати

☐ Скоріше згоден

☐ Повністю згоден

Я вірю у можливість реалізувати себе в майбутньому: *

☐ Повністю не згоден

☐ Скоріше не згоден

☐ Важко сказати

☐ Скоріше згоден

☐ Повністю згоден

Я часто відчуваю тривогу через ситуацію в країні: *

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Я відчуваю внутрішню напругу: *

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Як змінилося ваше ставлення до себе за останній час: *

☐ Значно погіршилося

☐ Скоріше погіршилося

☐ Не змінилося

☐ Скоріше покращилося

☐ Значно покращилося