

працюють на справедливість, а конфлікти стають не загрозою, а рушійною силою для розвитку та вдосконалення суспільних відносин.

Таким чином, медіація – це тривала інвестиція в людський капітал. У посткризовий період вона має стати частиною державної політики, інтегруватися в освітні програми та систему державного управління. Лише через інституціалізацію діалогу ми зможемо перетворити ціннісні розриви з «ліній фронту» на «точки зшивання», створюючи нову соціальну тканину, здатну витримати будь-які історичні виклики.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-614-3-2-85>

ОСОБИСТІСНА ЗДІЙСНЕНІСТЬ ТА ОСОБИСТІСНА РЕАЛІЗОВАНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО ВОЄННОГО СТРЕСУ

Каткова М.

здобувачка 2 курсу спеціальності Психологія

Міжнародний університет

*Науковий керівник: **Бедан В. Б.***

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки та психології

Міжнародний університет

м. Одеса, Україна

Повномасштабна військова агресія проти України спричинила глибокі трансформації у всіх сферах суспільного життя та суттєво вплинула на психологічний стан молодого покоління. Студентська молодь опинилася в умовах необхідності одночасно продовжувати професійне становлення та адаптуватися до тривалого воєнного стресу, пов'язаного із загрозою безпеці, невизначеністю майбутнього, втратою стабільності, вимушеними змінами місця проживання, дистанційним або змішаним навчанням. Така ситуація створює значне психологічне навантаження, впливаючи на внутрішні ресурси особистості, мотивацію, життєві плани та можливості самореалізації.

У цьому контексті особливої актуальності набуває вивчення особистісної здійсненності та особистісної реалізованості як важливих показників психологічного благополуччя та життєстійкості. Дані конструкти відображають здатність людини реалізовувати власний потенціал, досягати значущих цілей, будувати життєву перспективу та підтримувати суб'єктивне відчуття цілісності й продуктивності життя. Для

студентів, які перебувають у процесі формування професійної ідентичності та життєвого самовизначення, ці характеристики є особливо значущими.

Метою дослідження було визначення особливостей особистісної здійсненності та особистісної реалізованості студентів із різним рівнем хронічного воєнного стресу. У дослідженні взяли участь 72 здобувачі 1–3 курсів Міжнародного університету. Використано такі психодіагностичні методики: Шкала хронічного воєнного стресу цивільних (Т. Іванова) [2], Опитувальник особистісної реалізованості (А. Большакова) [1], Опитувальник особистісної здійсненності (О. Штепа) [3].

Результати дослідження показали, що студенти з **помірним рівнем хронічного воєнного стресу** переживають реалістичне психологічне напруження, пов'язане з війною, однак не демонструють ознак вираженого виснаження чи травматизації. Їхній стрес має мобілізуючий характер та відповідає феномену eustress – стресу, який активізує внутрішні ресурси й сприяє розвитку особистості. Представники цієї групи демонструють найбільш збалансоване функціонування, що поєднує усвідомлення небезпеки, емоційну стабільність та здатність до активної діяльності.

Емоційна ізоляція у студентів цієї групи перебуває на помірному рівні та виконує адаптивну функцію психологічного захисту. Вона дозволяє частково дистанціюватися від надмірних переживань, не втрачаючи при цьому здатності до міжособистісної взаємодії. Такі студенти можуть тимчасово обмежувати емоційну включеність, однак зберігають можливість підтримувати стосунки та виконувати навчальну діяльність. Помірний рівень когнітивного уникнення також має адаптивний характер: респонденти не заперечують небезпеки, але й не фіксуються надмірно на тривожній інформації, зберігаючи раціональність та контроль над власним станом.

Особистісна реалізованість студентів із помірним рівнем хронічного стресу характеризується достатньо високими показниками. Найвищі значення за шкалою «ретроспектива» свідчать про позитивне ставлення до власного минулого, прийняття життєвого досвіду та відсутність вираженого жалю щодо нереалізованих можливостей. Минуле сприймається як ресурс розвитку, а не як джерело втрат.

Показники за шкалою «поточний момент» демонструють включеність студентів у теперішнє життя, активність у навчальній та соціальній сферах, переживання власної діяльності як значущої. Водночас респонденти мають достатньо оптимістичне бачення майбутнього, формують життєві плани та відчують здатність впливати на власну долю.

Особистісна здійсненність у цієї групи проявляється у здатності формулювати власні життєві цілі, відрізняти власні потреби від зовнішнього тиску, вибудовувати систему життєвих пріоритетів. Їм притаманна відкритість до діалогу, здатність сприймати альтернативні точки зору без ідеалізації чи демонізації інших. Студенти здатні

організовувати власний простір і час, використовувати усамітнення як ресурс для планування та саморефлексії, прогнозувати наслідки власних дій і приймати самостійні рішення. Загалом вони переживають власне життя як достатньо впорядковане, змістовне та частково реалізоване.

Таким чином, студенти з помірним рівнем хронічного воєнного стресу демонструють найбільш адаптивний психологічний профіль. Їх функціонування характеризується оптимальним поєднанням емоційної стабільності, усвідомлення реальності, внутрішньої мотивації та здатності до розвитку.

Студенти з *високим рівнем хронічного воєнного стресу* перебувають у стані постійної внутрішньої мобілізації, гостро реагують на загрози та частіше використовують психологічні захисні механізми. Водночас, попри очікування, саме ця група демонструє високі показники особистісної здійсненності та достатньо високий рівень реалізованості. Це формує своєрідний адаптаційний профіль, у якому високий рівень стресу поєднується з підвищеною відповідальністю, структурованістю, цілеспрямованістю та внутрішньою активністю.

Для представників цієї групи характерні емоційне виснаження, вибіркове дистанціювання, обмеження глибокої емоційної включеності та зниження емпатійності. Однак емоційна ізоляція виступає тут адаптивним механізмом, який дозволяє зберігати функціональність і підтримувати психічну стабільність в умовах постійного напруження. Когнітивне уникнення також має переважно адаптивний характер: студенти свідомо обмежують надмірний потік тривожної інформації та концентруються на конкретних діях і цілях.

Рівень особистісної реалізованості у цієї групи залишається достатньо високим. Минуле сприймається як досвід боротьби, відповідальності та особистісного зростання, а не як сукупність втрачених можливостей. Поточний момент характеризується високою включеністю у події, готовністю діяти та переживанням власної активності як значущої. Попри усвідомлення ризиків, студенти зберігають здатність до стратегічного мислення та планування майбутнього.

Особистісна здійсненність у цієї групи проявляється у здатності формувати чіткі довгострокові цілі, організовувати власну діяльність та підтримувати високий рівень самоконтролю. Вони здатні до конструктивної взаємодії, раціонального діалогу та продуктивного усамітнення, яке використовують для саморефлексії, роботи та внутрішньої організації. Для цих студентів характерні зібраність, структурованість, відповідальність і суб'єктивне переживання себе як зрілої особистості.

Отже, студенти з високим рівнем хронічного воєнного стресу, попри значне психологічне навантаження, демонструють здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, підтримання продуктивності та реалізації життєвих

цілей. Їх адаптація базується на високому рівні самоконтролю, структурованості та активної життєвої позиції.

Література:

1. Большакова А. М. Особистісна реалізованість людини на її життєвому шляху. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2011. Вип. 39. С. 22-37. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2011_39_5

2. Иванова Т. Шкала хронічного воєнного стресу цивільних (ШХВС-Ц): від адаптації PCL-C до нового діагностичного інструменту. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2025. Вип. 1. С. 23-30.

3. Штепа О.С. Опитувальник особистісної здійсненності: теоретичні підстави для розробки та результати апробації. *Psychological journal* № 5 (15) 2018. С. 196-233.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-614-3-2-86>

ІНТЕРВ'Ю У ДОСЛІДЖЕННІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ЛІКАРІВ

Матвєєва Д. О.

*ад'юнкт кафедри військової психології
Національний університету оборони України
м. Київ, Україна*

Збір емпіричних даних є одним із ключових етапів наукового дослідження, оскільки саме він визначає можливості адекватного вивчення досліджуваного явища. У контексті аналізу резильєнтності військових лікарів особливої значущості набувають якісні методи, зокрема інтерв'ю, які дають змогу виявити індивідуальні смисли, способи інтерпретації досвіду та механізми подолання професійних викликів.

Інтерв'ю, як особливе джерело і метод дослідження, використовують у науково-дослідній роботі фахівці гуманітарних і суспільних наук. Інтерв'ю – це значно більше, ніж просто розмова. Успішне інтерв'ю потребує комплексної підготовки та планування [1, с. 58]. Метод інтерв'ю дає змогу розглядати особистість як носія унікального досвіду, індивідуальних смислів і способів осмислення реальності. Його застосування сприяє глибшому розумінню досліджуваних явищ, виявленню локальних практик, непоширених видів досвіду та смислових конструкцій респондентів. У