

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Факультет психології, здоров'я людини та спорту
Кафедра загальної та практичної психології

ВЛАСЮК СОФІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

**ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЯК
ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Освітня програма *«Психологія»*
Спеціальність *053 Психологія*
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
старший викладач,
Віктор ОДОЛІНСЬКИЙ

Рівне, 2026

РЕЗЮМЕ

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 74 сторінки, робота містить 3 таблиці, 13 рисунків, список використаних джерел нараховує 55 найменувань, 2 додатки.

Об'єкт дослідження — психологічна стійкість здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження — виступають особливості формування здатності до особистісного зростання як чинника психологічної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Основні теоретичні положення. Особистісний розвиток вважається складним, динамічним та багатограним процесом розвитку особистості, який включає самосвідомість, самопізнання, самореалізацію та формування внутрішніх ресурсів людини. Основними структурними компонентами особистісного розвитку є когнітивний, емоційно-ціннісний, мотиваційний, діяльнісний та рефлексивний компоненти. В умовах бойових дій психологічна стійкість студентів набуває особливого значення, оскільки підтримує психологічне благополуччя, емоційну рівновагу та здатність адаптуватися в умовах тривалого психоемоційного напруження. Водночас розвиток самосвідомості, мислення, емоційної стійкості, мотивації та внутрішніх ресурсів сприяє підвищенню рівня психологічної стійкості студентів вищих навчальних закладів та їх готовності до ефективного функціонування в кризових ситуаціях.

Отримані результати. У ході емпіричного дослідження було виявлено, що більшість здобувачів вищої освіти характеризуються середнім рівнем сформованості здібностей до особистісного розвитку та психологічної стійкості. Результати дослідження психологічної стійкості показали, що емоційна стійкість, адаптивність, внутрішні ресурси та здатність долати проблеми сформовані у більшості студентів на середньому рівні, що свідчить про наявність базових адаптивних ресурсів, але недостатню стійкість до тривалого психоемоційного напруження в бойових умовах. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток самосвідомості, рефлексії, емоційної саморегуляції, внутрішньої мотивації та психологічної стійкості студентів вищих навчальних закладів у бойових умовах.

Значущість виконаної роботи та висновки. Проведене дослідження дозволило визначити особливості формування здатності до особистісного зростання та психологічної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності закладів вищої освіти для розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості та підтримки психологічного благополуччя студентів.

Ключові слова: особистісне зростання, психологічна стійкість, здобувачі вищої освіти, воєнний стан, саморегуляція, самосвідомість, адаптивність, емоційна стійкість, мотивація до саморозвитку, стресостійкість.

ABSTRACT

The total volume of the qualification work is 74 pages, the work contains 3 tables, 13 figures, the list of used sources includes 55 items, 2 appendices.

The object of the study is the psychological stability of higher education students in martial law.

The subject of the study is the peculiarities of the formation of the ability to personal growth as a factor of psychological stability of higher education students in martial law.

Main theoretical provisions. Personal development is considered a complex, dynamic and multifaceted process of personality development, which includes self-awareness, self-knowledge, self-realization and the formation of internal human resources. The main structural components of personal development are cognitive, emotional-value, motivational, activity and reflective components. In conditions of hostilities, the psychological stability of students acquires special importance, as it supports psychological well-being, emotional balance and the ability to adapt in conditions of prolonged psycho-emotional stress. At the same time, the development of self-awareness, thinking, emotional stability, motivation and internal resources contributes to increasing the level of psychological stability of students of higher educational institutions and their readiness to function effectively in crisis situations.

Results obtained. During the empirical study, it was found that the majority of higher education applicants are characterized by an average level of formation of abilities for personal development and psychological stability. The results of the study of psychological stability showed that emotional stability, adaptability, internal resources and the ability to overcome problems are formed in the majority of students at an average level, which indicates the presence of basic adaptive resources, but insufficient resistance to prolonged psycho-emotional stress in combat conditions. Based on the results of the study, practical recommendations were developed aimed at developing self-awareness, reflection, emotional self-regulation, internal motivation and psychological stability of students of higher educational institutions in combat conditions.

Significance of the work performed and conclusions. The conducted research allowed us to determine the features of the formation of the ability to personal growth and psychological resilience of higher education students in conditions of martial law. The results obtained can be used in the practical activities of higher education institutions to develop self-regulation skills, stress resistance and support the psychological well-being of students.

Keywords: personal growth, psychological resilience, higher education students, martial law, self-regulation, self-awareness, adaptability, emotional resilience, motivation for self-development, stress resistance

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ.....	9
1.1. Поняття, структура та основні компоненти особистісного зростання.....	9
1.2. Взаємозв'язок особистісного зростання та психологічної стійкості.....	16
1.3. Особливості психологічної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.....	23
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	32
2.1. Організація та методи дослідження.....	32
2.2. Діагностика рівня сформованості здатності до особистісного зростання у здобувачів вищої освіти.....	35
2.3. Діагностика рівня психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану.....	44
2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку здатності до особистісного зростання студентів в умовах воєнного стану.....	51
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

У сучасних соціально-політичних умовах, сформованих повномасштабним вторгненням Росії в Україну, проблема підтримки психологічного благополуччя та адаптивних здібностей особистості набуває особливої актуальності. Війна суттєво змінює всі сфери суспільного життя, змінює звичні умови існування та створює стан тривалої невизначеності, що супроводжується постійним впливом стресових факторів. У цих умовах воєнний стан виступає не лише як правовий режим, а й як важлива психологічна основа, в межах якої відбувається життєдіяльність сучасної молоді. Особливо помітний вплив цих процесів на здобувачів вищої освіти, які перебувають на етапі активного особистісного та професійного розвитку. Поєднання академічного навантаження з необхідністю адаптації до умов воєнного часу, зміною форм навчання, соціальною нестабільністю та інформаційним тиском створює значний психоемоційний стрес. Це проявляється у підвищенні рівня тривожності, емоційної нестабільності, зниженні мотивації, порушенні концентрації уваги та відчутті втрати контролю над власним життям.

У таких умовах процес особистісного розвитку зазнає значних змін. З одного боку, тривалий стрес, пов'язаний з військовими подіями, може гальмувати розвиток ключових компонентів особистості, зокрема, самосвідомості, саморегуляції, внутрішньої мотивації та самоконтролю. Високий рівень психоемоційного стресу обмежує ресурси, необхідні для цілеспрямованого саморозвитку, що ускладнює процес особистісного становлення молодих студентів. З іншого боку, екстремальні умови, що виникають внаслідок повномасштабного нападу, можуть виступати потужним стимулом для внутрішніх змін. Вони сприяють переосмисленню життєвих цінностей, формуванню більш зрілої системи переконань, підвищенню рівня відповідальності та активації внутрішніх ресурсів особистості. У цьому контексті особистісний розвиток набуває не лише значення процесу саморозвитку, але й виступає важливим механізмом психологічної адаптації. Таким чином, здатність до особистісного розвитку вважається одним з основних факторів

психологічної стійкості студентів вищих навчальних закладів в умовах бойових дій та повномасштабної війни.

Актуальність даної теми визначається насамперед тим, що незважаючи на зростання кількості наукових досліджень, що присвячені психологічному стану особистості в умовах воєнного стану, проблема формування здатності до особистісного зростання як чинника психологічної стійкості здобувачів вищої освіти залишається недостатньо комплексно висвітленою у сучасній психологічній науці. Так, у працях українських дослідників розкрито сутність психологічної стійкості як здатності протистояти стресогенним впливам та ефективно адаптуватися до складних життєвих умов (О.О. Апанович, І.С. Булах) [3]. Значна увага також приділяється вивченню емоційної стійкості та її ролі у професійному становленні особистості (Г.П. Дзвоник). Окремі дослідження присвячені проблемі психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти та особливостям її адаптації до умов навчання, зокрема в контексті сучасних викликів (У.Б. Михайлишин, В.С. Сухан, О.В. Анталовці) [28]. У зв'язку з повномасштабним вторгненням з'явилась низка наукових праць, у яких розглядаються психологічні особливості студентів в умовах воєнного стану, а зокрема проблеми адаптації, стресостійкості та психоемоційного стану (Л.І. Мороз, О.Д. Сафін [29], Т.М. Титатенко [39], Т.Є. Тітова [41] тощо). Проведений аналіз наукових джерел свідчить, що окремі аспекти досліджуваної проблематики хоча і отримали певний теоретичний розгляд, проте їх інтеграція в єдину концептуальну модель потребує подальшого вивчення. Водночас питання формування здатності до особистісного зростання як внутрішнього ресурсу забезпечення психологічної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану залишається недостатньо систематизованим і потребує подальшого комплексного теоретико-емпіричного дослідження. Отже, недостатній рівень наукової розробленості проблеми, її висока соціальна значущість та потреба у практичному вирішенні зумовлюють актуальність обраної теми дослідження.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у дослідженні формування здатності до особистісного зростання як фактор психологічної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

Для реалізації поставленої мети необхідно визначити наступні **завдання**:

- Визначити поняття, структуру та основні компоненти особистісного зростання
- Охарактеризувати взаємозв'язок особистісного зростання та психологічної стійкості
- Розглянути особливості психологічної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану
- Провести діагностику рівня сформованості здатності до особистісного зростання у здобувачів вищої освіти
- Проаналізувати рівень психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану
- Запропонувати практичні рекомендації щодо розвитку здатності до особистісного зростання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Об'єктом дослідження є психологічна стійкість здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Предметом дослідження виступають особливості формування здатності до особистісного зростання як чинника психологічної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження. До теоретичних методів, що мали місце в процесі підготовки кваліфікаційної роботи бакалавра належать: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми особистісного зростання та психологічної стійкості; порівняльний аналіз різних наукових підходів до трактування досліджуваних понять; інтерпретація теоретичних положень з метою формування концептуальної основи дослідження. До емпіричних методів, що були використані в ході написання роботи можна віднести: психодіагностичні методи, зокрема анкетування, що спрямоване на визначення рівня сформованості здатності до особистісного зростання, а також методика рівня психологічної стійкості. Також було використано кількісний та якісний аналіз отриманих даних та порівняльний аналіз результатів дослідження.

Емпіричною базою дослідження став Рівненський державний гуманітарний університет, зокрема факультет математики та інформатики. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти за спеціальностями «Середня освіта (математика)» та «Середня освіта (інформатика)». Загальна вибірка склала 60 студентів віком від 18 до 23 років. Учасники дослідження перебувають на етапі, який характеризується активним процесом особистісного розвитку, формуванням професійної ідентичності, системи цінностей та життєвих орієнтирів. Саме цей віковий період особливо чутливий до впливу зовнішніх соціально-психологічних факторів, зокрема, умов воєнного часу. Вибір конкретної категорії респондентів залежав від низки факторів. По-перше, доступність вибірки дозволила організувати дослідження в умовах обмежень, пов'язаних з воєнною обстановкою. По-друге, студенти педагогічного спрямування становлять специфічну соціальну групу, оскільки їхня майбутня професійна діяльність безпосередньо пов'язана з розвитком особистісних якостей, зокрема здатності до саморегуляції, саморозвитку та ефективного міжособистісного спілкування. По-третє, професійна підготовка майбутніх учителів передбачає роботу в умовах підвищеного психоемоційного напруження, що вимагає високого рівня психологічної стійкості та формування внутрішніх особистісних ресурсів. Дослідження проводилося у квітні 2026 року на тлі повномасштабного вторгнення Росії на територію України, який є важливим зовнішнім фактором, що впливає на психологічний стан молодих студентів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох основних розділів з підрозділами, висновків, списку використаних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

Так, дослідивши проблему формування здатності до особистісного зростання як фактор психологічної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану ми прийшли до наступних висновків та узагальнень.

Перше завдання, поставлене в кваліфікаційній роботі, мало на меті визначити поняття, структуру та основні компоненти особистісного зростання. Ми з'ясували, що особистісний розвиток – це складний, динамічний та багатогранний процес, що включає самосвідомість, самопізнання, розвиток внутрішніх ресурсів та формування зрілої «Я-концепції». Представники гуманістичної психології розглядають особистісний розвиток як природне прагнення людини до самовдосконалення, внутрішньої цілісності та реалізації свого потенціалу. Основними структурними компонентами особистісного розвитку є когнітивний, емоційно-ціннісний, мотиваційний, діяльнісний та рефлексивний компоненти. Водночас встановлено, що особистісний розвиток є важливим фактором психологічної стійкості людини, оскільки сприяє розвитку адаптивних механізмів, здатності до саморегуляції та ефективної боротьби зі стресовими ситуаціями. Особливого значення цей процес набуває у військових ситуаціях, коли здатність до самосвідомості, переосмислення досвіду та підтримка внутрішньої рівноваги є важливими ресурсами для підтримки психологічного благополуччя людини.

Друге завдання передбачало охарактеризувати взаємозв'язок особистісного зростання та психологічної стійкості. На основі аналізу наукових досліджень встановлено, що психологічна стійкість тісно пов'язана з особистісним зростанням і виступає його важливою передумовою. Здатність особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати внутрішню рівновагу створює умови для переосмислення досвіду, формування нових смислів і розвитку адаптивних поведінкових стратегій. Водночас встановлено, що взаємозв'язок психологічної стійкості та особистісного зростання має взаємозумовлений характер. Психологічна стійкість сприяє ефективному подоланню життєвих труднощів і виступає внутрішнім ресурсом розвитку, тоді як процес особистісного зростання, у

свою чергу, підсилює стійкість шляхом накопичення досвіду, розвитку рефлексивних здібностей та формування ефективних стратегій саморегуляції. Їхній взаємозв'язок забезпечує не лише збереження стабільності функціонування особистості в умовах стресу, але й створює передумови для її подальшого розвитку, самореалізації та досягнення психологічного благополуччя. Це забезпечує людину здатністю трансформувати негативний досвід у конструктивний, що сприяє формуванню нових особистісних якостей, розвитку адаптивних здібностей, досягненню високого рівня самореалізації.

Третє завдання зобов'язувало розглянути особливості психологічної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Отже, психологічна стійкість студентів університету є важливим фактором підтримки психологічного благополуччя та ефективної адаптації до бойової ситуації. Встановлено, що військові події мають значний вплив на емоційний стан молодих студентів, підвищуючи рівень тривожності, емоційного виснаження та невпевненості у майбутньому. Водночас психологічна стійкість формується під впливом таких компонентів, як емоційна стійкість, саморегуляція, мотивація, когнітивна гнучкість та соціальна підтримка. Саме розвиток цих внутрішніх ресурсів забезпечує здатність студентів долати стресові ситуації, підтримувати активну життєву позицію та успішно здійснювати особистісний та професійний розвиток у бойовій ситуації.

Четверте завдання полягало у проведенні діагностики рівня сформованості здатності до особистісного зростання у здобувачів вищої освіти. Отримані результати дослідження свідчать про поширеність середнього рівня сформованості навичок особистісного розвитку серед здобувачів вищої освіти. Це свідчить про те, що більшість студентів мають базові внутрішні ресурси для свого розвитку, але їх реалізація часто нестабільна та залежить від зовнішніх умов. Отримані результати підтверджують необхідність розвитку внутрішніх ресурсів, навичок саморегуляції та психологічної підтримки молодих студентів у бойовій ситуації. Найбільш розвиненими є такі компоненти, як самосвідомість та мотивація до саморозвитку (на рівні середніх показників), тоді як саморегуляція розвинена найменше. Це свідчить про те, що студенти загалом усвідомлюють необхідність особистісного розвитку,

але мають труднощі у впровадженні цього процесу на практиці, особливо в умовах високого стресу. Таким чином, структура особистісного розвитку студентів вищих навчальних закладів характеризується дисбалансом між когнітивно-мотиваційним та регуляторним компонентами, що зумовлює необхідність цілеспрямованого розвитку навичок саморегуляції, рефлексії та внутрішньої стабільності.

П'яте завдання передбачало аналіз рівня психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану. Результати проведеного нами дослідження показали, що більшість здобувачів вищої освіти характеризуються середнім рівнем психологічної стійкості, що свідчить про наявність базових адаптивних ресурсів, але недостатню стійкість до тривалого психоемоційного напруження в умовах воєнних дій. Було виявлено, що емоційна стійкість, адаптивність, внутрішні ресурси та здатність долати проблеми сформовані у більшості студентів на середньому рівні. Водночас значна частина респондентів має труднощі в емоційній саморегуляції, контролі тривожності та адаптації до кризових ситуацій. Отримані результати підтверджують зв'язок між рівнем особистісного розвитку та психологічною стійкістю, а також свідчать про необхідність розвитку навичок саморегуляції, емоційної стійкості та стресостійкості у молодших студентів.

Шосте завдання полягало у визначенні практичних рекомендацій щодо розвитку здатності до особистісного зростання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Так от, проведене нами дослідження засвідчило необхідність цілеспрямованого розвитку здатності до особистісного зростання та психологічної стійкості у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Встановлено, що більшість студентів мають середній рівень сформованості внутрішніх ресурсів, однак недостатній розвиток саморегуляції, емоційної стабільності та мотивації до саморозвитку знижує їхню здатність ефективно адаптуватися до тривалого психоемоційного навантаження.

Запропоновані практичні рекомендації спрямовані на розвиток самосвідомості, рефлексії, навичок емоційної саморегуляції, адаптивності, внутрішньої мотивації та здатності до подолання труднощів. Важливу роль у цьому процесі відіграє також освітнє середовище, яке має забезпечувати психологічну

підтримку та умови для особистісного розвитку студентів. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме підвищенню рівня психологічної стійкості, підтримці психологічного благополуччя та формуванню готовності студентської молоді до ефективного функціонування в умовах воєнного стану.