

методи боротьби з цим явищем можуть не працювати через швидкий розвиток кібербулінгу і розширення форм його застосування, отже потрібна актуально розроблена форм протидії цьому явищу.

В умовах війни наші діти стали проводити ще більше часу за своїми гаджетами. Навіть на канікулах не потрібно забувати про небезпеку в інтернетпросторі, а саме: кібербулінгу, грумінгу, сексінгу тощо.

Література

1. Вітюк Н. Р. Кібербулінг як загроза психологічній безпеці особистості школяра. *Вісник Прикарпатського університету*. 2015. № 19. С. 129-138.

2. Головкін Б. М. Віктимна поведінка жертв злочинів. *Проблеми законності*. 2016. № 135. С. 124-135.

3. Данильчук Л. О. Ризики та небезпеки мережі Інтернет: до проблеми інформаційної захищеності дітей. *Педагогічний дискурс*. 2012. № 13. С. 68-71.

4. Козубовський Р. В. Соціальні детермінанти девіантної поведінки неповнолітніх. *Психолого-педагогічні науки*. 2016. № 1. С. 27-31.

Тетяна Вашека

*кандидат психологічних наук, доцент
Національний авіаційний університет
м. Київ (Україна)*

Оксана Лич

*доктор психологічних наук, доцент
Національний авіаційний університет
м. Київ (Україна)*

ПОЗИТИВНЕ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ОПТИМІЗМ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Актуальність проблеми полягає у необхідності дослідження

життєстійкості сучасної української молоді, яка опинилась у воєнний час в умовах небезпеки, невизначеності власного майбутнього, через постійні загрози ракетних обстрілів, через загрозу замаскованих нерозірваних гранат на полях, у лісах, у будинках, звільнених ЗСУ від окупантів. Ці умови невизначеності посилюються інформацією, що висвітлюється ЗМІ, про факти руйнування, масової трагічної загибелі громадян в різних регіонах України, розповідями звільнених людей про перебування в окупації, полоні, про тортури та знущання над ними. Переживання за рідних, знайомих, які знаходяться у зоні бойових дій, прифронтових та окупованих територіях – все це породжує особливі умови життя та навчання студентів під час війни.

Пережити такі випробування неможливо без внутрішньої міцності, що втілюється у поняття «життєстійкість», введене С. Кобейса та С. Мадді. Українські науковці розглядають життєстійкість як: внутрішній регуляторний механізм особистісного самоздійснення (Т. Титаренко, О. Злобіна, Л. Лепіхова); інтегральну властивість особистості для подолання труднощів та для адекватного пристосування до нових умов (В. Панченко); особистісну рису, котра визначає стиль поведінки, що спрямована на подолання труднощів, а також як здатність гнучко і мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії (Т. Титаренко, Т. Ларіна); як цілісне утворення, своєрідну рушійну силу, завдяки якій людина протистоїть складним ситуаціям (життєвим, професійним тощо), а значить швидко адаптується до різноманітних умов та сприяє руху особистості створювати свій життєвий шлях (О. Лич); систему установок і переконань: установок на залученість (включеність), установок на контроль за подіями і установок на прийняття виклику та ризику, а механізм дії життєстійкості полягає в її впливі на оцінку людиною ситуації і в підвищенні готовності активно діяти (В. Олефір).

Для дослідження особливостей життєстійкості та ступеню позитивного самоставлення у студентської молоді у таких умовах невизначеності було обрано наступні психодіагностичні методики: «Методика діагностики життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва, «Опитувальник самоставлення» В.В. Століна, С. Р. Пантілеєва, «Тест на оптимізм» Ч. Шейєра, М. Карвера LOT (Life orientation test), «Методики діагностики рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела, М. Фергюсона.

Діагностика рівня життєстійкості студентів під час воєнного стану в Україні показала, що більшість має середній рівень життєстійкості (63%), у 11% він високий, а низький рівень життєстійкості діагностовано у 27% студентів.

Кореляційний аналіз життєстійкості з рівнем оптимізму дозволив встановити значимі прямі кореляційні зв'язки між життєстійкістю, її компонентами та оптимізмом (табл. 1). Отже, оптимістичне налаштування, бачення позитивних аспектів життя, віра у краще підсилює життєстійкість студентів.

Таблиця 1

Значимі кореляційні зв'язки життєстійкості з рівнем оптимізму студентів

	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Оптимізм (тест Ч. Шейера, М. Карвера LOT)				
Оптимізм	0,378**	0,434**	0,209*	0,395**

* - кореляція значима на рівні 0,05

** - кореляція значима на рівні 0,01

В результаті кореляційного аналізу життєстійкості з показниками самоствавлення за Опитувальником самоствавлення В.В. Століна, С. Р. Пантілеєва встановлено, що позитивне самоствавлення прямо пов'язане з високим рівнем життєстійкості (табл. 2).

Таблиця 2

Значимі кореляційні зв'язки життєстійкості з рівнем самотності та самоствавленням студентів

	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Самоствавлення (тест В.В. Століна, С.Р. Пантілеєва)				
Самоствавлення	0,637**	0,684**	0,500**	0,491**
Самоповага	0,460**	0,474**	0,412*	0,323*
Аутосимпатія	0,420**	0,525**	-	-

* - кореляція значима на рівні 0,05

** - кореляція значима на рівні 0,01

Також самоставлення прямо пов'язане з компонентами життєстійкості (з залученістю, контролем та прийняттям ризику), причому найтісніший зв'язок виявився з залученістю (коефіцієнт кореляції становить 0,684, рівень значимості менший 0,01). Можемо зробити припущення, що саме залученість у навчання, активну діяльність, можливо, волонтерську, одночасне суміщення роботи та навчання підвищує самоставлення студентів та робить їх життя осмисленим в цей складний період.

Значимий прямий зв'язок встановлено між життєстійкістю та самоповагою та аутосимпатією. Якщо молоді люди поважають себе та відносяться до себе з симпатією, їх здатність долати життєві труднощі значимо зростає та збільшується залученість в реальне життя. І навпаки, низька самоповага та аутосимпатія притаманні студентам, які відчують себе «поза життям», стверджують, що воно проходить мимо, чекають, що справжнє життя почнеться після закінчення вузу чи війни.

Складові життєстійкості «контроль» та «прийняття ризику» прямо пов'язані з самоставленням та самоповагою, що вказує на переконання студентів з високим рівнем самоповаги в тому, що ризик сприяє розвитку та набуттю досвіду, а людина сама обирає свій шлях і здатна контролювати життя.

Одним з припущень дослідження було бачення відчуття самотності як значимого чинника низької життєстійкості. На наш погляд, переживання самотності залишає індивіда один на один з життєвими труднощами, зменшує його здатність контролювати своє життя, сприяє уникненню ризику. Це припущення отримало підтвердження завдяки кореляційному аналізу (табл. 3).

Таблиця 3

Значимі кореляційні зв'язки життєстійкості з суб'єктивним переживанням самотності

	Життєстійкіс ть	Залученіс ть	Контро ль	Прийняття ризик
Суб'єктивне переживання самотності (Тест Д. Рассела, М. Фергюсона)				
Самотніс ть	-0,490**	-0,401*	-0,391*	-0,574**

* - кореляція значима на рівні 0,05

** - кореляція значима на рівні 0,01

Можемо побачити обернені зв'язки суб'єктивного переживання самотності з життєстійкістю та її компонентами, причому найтісніший зв'язок встановлено між самотністю та прийняттям ризику (коефіцієнт кореляції -0,574, значимість менша 0,01). Отримані результати можна пояснити тим, що самотня людина буде менше прагнути ризикувати, розуміючи, що не має підтримки з боку оточення і змушена вирішувати проблеми самотійно.

Для встановлення чинників життєстійкості було застосовано лінійний регресійний аналіз. В результаті проведення регресійного аналізу встановлено, що основними чинниками життєстійкості виявились високий рівень оптимізму та позитивне самоствавлення студентів, а самотність, навпаки, знижує життєстійкість.

Життєстійкість = 30,057 + 2,281 (самоствавлення) + ,871 (оптимізм) -0,522 (самотність)

Аналіз регресійної моделі показав, що R-квадрат: 0,495, тобто вказані предиктори пояснюють 50% залежної змінної, що характеризує регресійну модель як досить ефективну. Значимість критерію Фішера F=0,000, що вказує, що регресійна модель є статистично значимою.

Можемо зробити висновок, що серед обраних у нашому дослідженні психологічних характеристик, найбільше впливають на рівень життєстійкості саме позитивне самоствавлення та високий рівень оптимізму. А значимо знижує оптимістичність переживання самотності.

Результати дослідження можна використовувати при наданні психологічної допомоги студентам, що переживають розгубленість та безпомічність під час воєнного стану в Україні, переселенцям, які пристосовуються до нових умов життя та заново намагаються його відбудувати, молодим людям, що відчують себе самотніми та песимістично налаштованими.

Література

1. Лич О. М. Життєстійкість як показник адаптованості людини похилого віку. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2020. Т.41 – №5. – С. 106-111.
2. Панченко В. О. Життєстійкість як фактор професійної

адаптації менеджерів комерційних організацій: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / В.О. Панченко. Київ, 2016. 237 с.

3. Титаренко Т. М., Злобіна О. Н., Лепіхова Л. А. Як будувати власне майбутнє: жуттєві завдання особистості. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

4. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2012. 76 с.

*Оксана Власова-Чмерук,
старший викладач
Національний авіаційний університет,
м. Київ, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми збереження психічного здоров'я в умовах війни є настільки ж важливою як і питання роботи з травмою, психологічної роботи з бійцями, психологічної допомоги вимушеним переселенцям [3, 4]. Негативні психологічні наслідки війни безперечно є великим викликом для психологів, психотерапевтів, спеціалістів по роботі з травмою. Пошук відповіді на питання, як підтримати психічне здоров'я, як віднаходити ресурси для психологічної стійкості є внеском в профілактику саме цих негативних наслідків.

Переважна більшість вітчизняних досліджень присвячена вивченню особистісних ресурсів психологічного благополуччя молоді. Психологічна ресурсність, як конструкт, розглянута О. Штепою, також автором розроблений відповідний психодіагностичний інструментарій [5, 6]. Психологічна ресурсність проявляється через суб'єктність особистості як здатність до самовизначення і є «якісною властивістю особистості, що пояснює не лише кількість та види наявних у людини психологічних ресурсів, а й те, якою мірою вона уміє ними оперувати» [5, с.663]. Психологічна ресурсність студентства під час пандемії досліджена М. Казанжи [2].

Метою статті є виявлення тих психологічних ресурсів, на які покладаються студенти в умовах війни.