

How to Cite (Style APA):

Pomytkina, L., Melnyk, N., Kovtun, O., & Kokarieva, A. (2024). Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period. *Insight: the psychological dimensions of society*, 12, 166–190. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-19>

Як цитувати (Стиль ДСТУ 8302: 2015):

Помиткіна Л., Мельник Н., Ковтун О., Кокареєва А. Особливості життєвого планування студентської молоді під час дії воєнного стану в постпандемічний період. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 166–190. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-19>

UDC 304.3-047.74-057.87“364”

## **Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period**

### **Особливості життєвого планування студентської молоді під час дії воєнного стану в постпандемічний період**

**Liubov Pomytkina\***

Doctor of Psychological Sciences, Full Professor,  
Professor, Department of Aviation Psychology,  
National Aviation University, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0002-2148-9728>

**Nataliia Melnyk**

Doctor of Science, Associate Professor, Dean,  
Department of Foreign Languages and  
Translation, National Aviation University, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0002-6641-0649>

**Olena Kovtun**

Doctor of Pedagogical Sciences, Full Professor,  
Head, Department of Foreign Languages and  
Translation, National Aviation University, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0001-5216-6350>

**Anzhelika Kokarieva**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate  
professor, Professor, Department of Pedagogy  
and Psychology of Professional Education,  
National Aviation University, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0002-3975-4200>

#### **Abstract**

The article presents the findings of a theoretical and empirical study on the peculiarities of life planning among student youth during wartime and the post-pandemic period. The authors conceptualize life planning as the capacity of individuals to integrate personal experiences, maintain an awareness of the present, develop

\* Corresponding Author: Lyubvit@ukr.net

**Любов Помиткіна\***

доктор психологічних наук, професор,  
професор, кафедра авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-2148-9728>

**Наталія Мельник**

доктор педагогічних наук, доцент, декан,  
кафедра іноземних мов і перекладу,  
Національний авіаційний університет, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-6641-0649>

**Олена Ковтун**

доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач, кафедра іноземних мов і перекладу,  
Національний авіаційний університет, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-5216-6350>

**Анжеліка Кокареєва**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
професор, кафедра педагогіки та психології  
професійної освіти,  
Національний авіаційний університет, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-3975-4200>

#### **Анотація**

У статті висвітлені результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей життєвого планування студентської молоді в умовах війни та в постпандемічний період. Автори розглядають життєве планування особистості як здатність молоді людини до інтеграції власного досвіду, усвідомлення теперіш-

\* Автор-кореспондент: Lyubvit@ukr.net

## Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period



a realistic vision of the future, exhibit tolerance for uncertainty, and authentically experience the passage of time and its associated values and meanings in the context of executing personal life projects. **The purpose** of the publication is to highlight the results of a study of the features of life planning of student youth during martial law in the post-pandemic period. **Methods.** The study utilized the following instruments: the “Balanced Time Perspective Scale” (Zimbardo & Boyd, 1999), the “Diagnosis of Personal Time Disorganizers” (Nestorenko & Mikos, 2020), the “Subjective Alienation Questionnaire” (Maddi, 2004), and the “Uncertainty Tolerance Questionnaire” (Budner, 1962), along with statistical methods including the Mann-Whitney U-test and Student’s t-test. **Results** indicate that students’ ability to plan their lives effectively is associated with accurate time orientation, a low level (or absence) of personal time disorganizers, an authentic attitude towards themselves and others (as evidenced by a low level of alienation), and tolerance for uncertainty. Most students exhibit characteristics of an unbalanced time perspective, with a predominant focus on the present due to their experiences of extreme living conditions, and they tend to plan for the future only in the short term. **Discussion and conclusions.** The characteristics of life planning among students include competence in time management, which encompasses an optimal attitude towards the past, present, and future, flexible and deliberate organization of time, and accountability for decisions and plans; and authentic life perception, particularly among students with a balanced time perspective. Conversely, students with an unbalanced time perspective exhibit greater time disorganization and intolerance of uncertainty, which indicates difficulties in comprehending their own goals and intentions and a limited outlook on the future. These issues are linked to the current experiences of young people related to the ongoing war and the post-pandemic context.

**Keywords:** life design, life path, life strategies, time competence, war, post-pandemic period.

### Introduction

Ukrainian youth had barely begun to recover from the disruptions caused by the COVID-19 pandemic when they were abruptly thrust into

нього та реалістичного бачення майбутнього, толерантність до невизначеності, автентичне переживання часу та його ціннісно-сміслового насичення в процесі реалізації авторського проектування у часі життя. **Метою** публікації є висвітлення результатів дослідження особливостей життєвого планування студентської молоді під час дії воєнного стану в постпандемічний період. **Методи** дослідження: “Шкала збалансованої часової перспективи” (Zimbardo, Boyd, 1999), “Діагностика особистісних дезорганізаторів часу” (методика досліджень Katowice School of Technology, 2020), “Опитувальник суб’єктивного відчуження” (Maddi, 2004), “Опитувальник толерантності до невизначеності” (Budner, 1962), методи математичної статистики: критерії Манна-Уїтні та Ст’юдента (t-критерій). **Результати.** З’ясовано, що здатність до життєвого планування студентської молоді забезпечується належним орієнтуванням у часі, низьким рівнем (відсутністю) особистісних дезорганізаторів у часі, автентичним ставленням до себе та інших (низьким рівнем відчуженості), толерантністю до невизначеності. Більшість студентів мають характеристики розбалансованої часової перспективи; орієнтовані на теперішнє, оскільки переживають екстремальні умови життя; більше планують майбутнє лише на близьку перспективу. **Дискусія і висновки.** До особливостей життєвого планування студентської молоді віднесено: компетентність у часі життя (оптимальне ставлення до минулого, теперішнього й майбутнього, гнучка й свідомо організація часу, відповідальність за рішення та плани), автентичне життєсприйняття – у студентів зі збалансованою часовою перспективою; більш виражена дезорганізація часу та інтолерантність до невизначеності у студентів із розбалансованою часовою перспективою, що свідчить про наявність проблем з усвідомленням власних цілей і намірів та слабку перспективу майбутнього, які пов’язані з актуальними теперішніми переживаннями молоді щодо війни в постпандемічний період.

**Ключові слова:** життєпроекування, життєвий шлях, життєві стратегії, компетентність у часі, війна, постпандемічний період.

### Вступ

Українська молодь ще не встигла оговтатися від змін життя, спричинених пандемією COVID-19, як доля стрімко затягнула всіх у стан

a state of war. At first glance, it may appear that life has come to a halt and all aspirations have been shattered. However, life continues to progress; despite numerous obstacles and societal crises, young people continue to grow, plan, develop, and dream. In the face of such extreme situations, young people must sustain a strong sense of purpose, maintain a vision of a fulfilling future, and adapt their personal growth in such areas as intellectual, professional, and familial development. The sooner young people assume the role of “authors” of their own lives and life strategies, the more effectively they will be able to realize their potential.

This context prompts the examination of the peculiarities of life planning among contemporary students under current conditions, particularly through the lenses of individual time perception and psychological age (Zimbardo & Boyd, 1999). This investigation is framed by concepts such as “life path” (Panok & Rud, 2006; Bynner, 2016; Bernardi et al., 2018), “life goals” (Locke & Schippers, 2018; Schippers et al., 2019), “life meanings” (Steger, 2012), “life decisions” (Pomytkina et al., 2024), “life perspective” (Nota & Rossier, 2015; Amelina, 2023), and “life planning” (Lang, 2020; Titarenko, 2024).

Both domestic and international scholars and practitioners have long addressed the issue of life planning. One of the pioneering researchers in the realm of life planning and time competence was P. Zimbardo (1999), who defined time perspective as a fundamental aspect of psychological time, involving the segmentation of life experiences into past, present, and future modes, which are then integrated at a new semantic level.

Significant contributions to the theory of life planning were made by S. Dirk and L. Irwin (2005), who explored the peculiarities of life planning within the broader context of human development across cultures, as presented in the works of P. Baltes, F. Rösler, and P. Reuter-Lorenz (2006). These scholars employed a broad conception of lifetime, encompassing all dimensions of the human environment – physical, material, social, and symbolic.

The study of life planning as a life design was further advanced by researchers L. Nota and R. Rossier (2015), who identified that certain experiences, choices, decisions, actions, and

війни. На перший погляд, життя начебто зупинилося, а всі мрії зруйновані. Однак життя не стоїть на місці, молодь зростає, планує, розвивається й мріє попри всілякі перешкоди й соціальні катаклізми. У процесі розгортання екстремальної ситуації молодим людям надзвичайно важливо зберегти велику мету життя, уяву про щасливий майбутній життєвий шлях, скорегувати власне особистісне зростання (інтелектуальне, професійне, сімейне тощо). Чим раніше молоді люди стають “авторами” власного життя, життєвої стратегії, тим ефективніше вони реалізують власні можливості.

У зв’язку з цим постало питання вивчення особливостей життєвого планування сучасних студентів в умовах, що склалися: у векторах індивідуального сприймання часу та психологічного віку особистості (Zimbardo, Boyd, 1999), оскільки вони розкриваються в таких дефініціях як “життєвий шлях” (Панок, Рудь, 2006; Bynner, 2016; Bernardi et al., 2018), “життєві цілі” (Locke, Schippers, 2018; Schippers et al., 2019), “життєві смисли” (Steger (2012), “життєві рішення” (Pomytkina et al., 2024), “життєва перспектива” (Nota, Rossier, 2015; Амеліна, 2023), “життєве планування” (Martos, Sallay, 2017; Lang, 2020, Титаренко, 2024).

Проблематикою життєвого планування особистості в усі часи займалися вчені й практики як у вітчизняній, так і в зарубіжній науці. Одним із перших дослідників особливостей життєвого планування в ракурсі компетентності в часі був Р. Зімбардо (1999), який визначав часову перспективу особистості як ключовий аспект психологічного часу, де життєвий досвід поділяється на модули минулого, теперішнього й майбутнього та водночас інтегрується на новому смислового рівні.

Важливим внеском у теорію життєвого планування стали глобальні дослідження S. Dirk, L. Irwin (2005) щодо особливостей планування життя у Всесвіті та публікації про розвиток людини впродовж усього життя в контексті культур Р. Балтес, Ф. Рösler, Р. Реутер-Лоренц, (2006). Учені використовували час життя в найзагальнішому розумінні і включали всі аспекти людського довкілля – фізичні, матеріальні, соціальні та символічні.

Особливості планування життя як життєвого дизайну вивчали дослідники L. Nota, R. Rossier (2015), які визначили, що певний досвід, вибір, рішення, вчинки та переходи між подіями можуть повторюватися, і важливо

## Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period



transitions can recur. It is important to recognize these pivotal moments throughout a person's history, to shape them effectively, and to use them in building an identity, navigating current challenges, and preparing for future endeavors. Analyzing past experiences in terms of successes and failures can be an effective approach to enhancing self-confidence.

Conducting longitudinal studies, sociologist J. Bynner (2016) created the theory of "institutionalization of life course study", which is based on the analysis of people's life histories based on five principles of the life course perspective: life course development, time and place, activities, distribution over time, and their experience of interaction throughout life. While we acknowledge the complexity of longitudinal research, we believe that the wide range of data accumulated in the course of the experiment provides a more accurate opportunity to generalize patterns and identify differences in life planning.

A strong sense of purpose in life is crucial for effective life planning. According to researchers Locke and Schippers (2018), having a purpose in life influences various aspects, including health, longevity, self-regulation, happiness, and productivity. Individuals with a clear sense of purpose are less likely to experience difficulties in decision-making when confronted with significant choices. Therefore, individuals need to start contemplating their primary life purpose as early as possible and regularly revisit this process. Additionally, deliberate goal setting has been shown to improve academic performance among students, regardless of their field of study (Schippers et al., 2019).

The concept of life planning as a series of behavioral processes over time was developed by researchers led by Bernardi (2018). Their "life course cube" model defines a system of complex interdependencies central to understanding contemporary life planning theories. The authors characterize the life course as a multifaceted process of individual behavior, which evolves from a continuous flow of actions and experiences that transform individuals' biographical states (Bernardi et al., 2018). Thus, the life course theory proposed by this research team can be explained through the transitions individuals make from one biographical state to another over time and space.

визначити ці опорні точки, які відбуваються протягом історії людини, надати їм форму, допомагаючи їй побудувати ідентичність і визначаючи, як вона справляється з поточними викликами та готується до майбутніх дій. Аналізування минулого досвіду з точки зору успіхів і невдач може бути плідним шляхом для роботи над упевненістю у власних можливостях.

Здійснюючи лонгітюдні дослідження, соціолог J. Bynner (2016) створив теорію "інституціоналізації досліджень життєвого циклу людини", в основу якої покладений аналіз історій вчинків людей протягом життя за п'ятьма принципами перспективи життєвого шляху: розвиток життєвого циклу, час і місце, діяльність, розподіл у часі та їхній досвід взаємодії протягом життя. Віддаємо належне складності здійснення лонгітюдних досліджень, однак, на наш погляд, широка палітра даних, які накопичуються в ході експерименту, надають більш точну можливість узагальнювати закономірності та встановлювати відмінності у плануванні життя.

Особливого значення в життєвому плануванні набуває наявність великої мети в житті. Зарубіжні дослідники (Locke, Schippers, 2018) стверджували, що наявність мети в житті впливає на всі сфери життя, зокрема здоров'я, довголіття, саморегуляцію, щастя та продуктивність; люди, які мають мету в житті, рідше стикаються з проблемами вибору під час прийняття важливих рішень. Тому важливо, щоб люди починали думати про основну мету життя якомога раніше і повторювали цей процес на всіх етапах життя. Крім того, усвідомлене відображення цілей підвищує академічну успішність студентської молоді незалежно від області застосування (Schippers et al., 2019).

Концепцію життєвого планування як набору поведінкових процесів у часі життя розробляли вчені на чолі з L. Bernardi (2018). Створений ними "куб життєвого шляху" визначає систему складних взаємозалежностей, які є центральними в розумінні сучасних теорій життєвого планування. Автори визначають життєвий шлях як багатогранний процес індивідуальної поведінки, який розвивається з постійного потоку дій та досвіду індивідів, що змінюють свої біографічні стани (Bernardi et al., 2018). Таким чином, мету теорії життєвого шляху, запропоновану колективом авторів, можна пояснити переходами окремих суб'єктів з одного біографічного стану в наступний

The specifics of life prospects among students with different value profiles during the coronavirus pandemic were examined by Reva (2019). The study highlighted qualitative differences in future orientation and attitudes among adolescents and young adults within the context of the global crisis, focusing on strategies to optimize future planning. Similar differences were observed in a study of values and meanings related to life positioning during the pandemic conducted by Pomytkina et al. (2020). Furthermore, the impact of the COVID-19 pandemic on work, home life, and overall well-being was reported by McCool-Myers et al. (2022).

During the global pandemic crisis, a research team led by J. Lang (2020) developed and implemented a life design development program for students. The researchers conceptualize life design as a creative, integrative, person-centered problem-solving methodology that can be employed to manage change and navigate difficult transitions throughout life. Similar findings were reported by Ukrainian researcher T. Titarenko (2024), who, following a series of studies, developed practices for healthy planning during wartime and post-war conditions. Titarenko's work is based on the assertion that an individual's future depends on their actions. The author highlights that awareness of one's present and future can even influence one's attitude towards health. This thesis is further supported by studies conducted by Ukrainian psychologists L. Pomytkina and E. Pomytkin (2024), which confirm that despite the challenging conditions of war, Ukrainian youth continue to plan, implement, and maintain the potential and belief to enhance their subjective well-being.

A research team headed by N. Melnyk (2023) investigated the transformations in the higher education system following the pandemic and amidst the war. They focused on innovative approaches to teaching and organizing the educational process, identified students' basic needs, and developed programs for psychological adaptation in challenging circumstances. These programs also address overcoming psychological procrastination, which impedes personal growth, future planning, and dream fulfillment. In the context of studying the potential of Ukrainian youth during the war, A. Kurova (2023) assessed

у часі і просторі.

Специфіку життєвої перспективи студентів із різним ціннісним профілем під час коронавірусної пандемії вивчала М. Рева (2019). Авторка акцентувала увагу на тому, що у кризовій ситуації світової трагедії є якісні відмінності в орієнтації на майбутнє та ставленні до нього в підлітків та юнаків, і полягають вони в окресленні шляхів оптимізації способів конструювання майбутнього. Схожі відмінності були виявлені під час дослідження цінностей і смислів у контексті вибору життєвої позиції юнаків і дівчат в період пандемії у групи практиків (Pomytkina et al., 2020). Також про вплив пандемії COVID-19 на роботу, домашнє життя та добробут під час пандемії вказували зарубіжні дослідники (McCool-Myers et al., 2022).

Поки світова спільнота переживала кризу пандемії, дослідницька група на чолі з J. Lang (2020) розробила й впровадила в практику програму з розвитку життєвого проектування для студентів. Проектування життя дослідники розглядають як творчу, інтегративну, орієнтовану на людину методологію вирішення проблем, яку можна застосовувати для управління змінами та складними переходами впродовж усього життя. Схожі результати отримала вітчизняна вчена Т. Титаренко (2024), яка, провівши низку досліджень, розробила практики здорового планування у воєнних і повоєнних умовах. У роботі наскрізною є теза про те, що майбутнє людини залежить від неї. Авторка підкреслює, що усвідомлення особистістю власного теперішнього і майбутнього впливає навіть на ставлення до здоров'я. Дослідження, які проводили вітчизняні психологи Л. Помиткіна, Е. Помиткін (2024) також підтверджують тезу про те, що не дивлячись на складні умови перебування у війні, українська молодь планує, здійснює, має потенціал і віру до покращення суб'єктивного благополуччя.

Проектна група дослідників на чолі з Н. Мельник (2023) визначала трансформації в системі вищої освіти після завершення пандемії та в період війни. Особливу увагу приділено інноваційним підходам до навчання й організації освітнього процесу, визначенню основних потреб студентів; розроблені програми психологічної адаптації в складних обставинах життя й подолання психологічної прокрастинації, яка заважає особистісному зростанню, прогнозуванню майбутнього та здійсненню мрій. Вивчаючи потенціал україн-

## Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period



indicators of youth adaptive abilities, noting characteristics such as confidence, responsibility, national and patriotic stability, realistic perspectives, and a strong sense of duty to the state.

However, considering the complex socio-psychological context of the war, Korotkikh (2023) observes that the conflict impacts young people by distorting key values and altering future expectations. Nevertheless, such a crisis may also prompt youth to reconsider their lives, modify their habits and priorities, and reevaluate their professional paths. Similar research outcomes were reported by a group of scholars (Pomytkina et al., 2024), who explored the dynamics of values and meanings about determining the life position of student youth during the war.

Contemporary researcher V. Amelina (2023) investigated the transformations in life plans and values characteristic of Ukrainian youth during the war. Amelina emphasizes that effective life planning can advance modern society, enhance overall psychological well-being, and foster resilience. These findings align with data obtained by Plokhikh et al. (2024) on the regulation of emotional states in organizing the time perspective of Ukrainian forced migrants abroad, as well as with Budner's (1962) research on intolerance of ambiguity as a personality variable.

Several Ukrainian scholars and practitioners (Veldbrecht & Tavrovetska, 2023; Dibrova, 2023) emphasize the importance of maintaining faith and optimism about one's future and have developed support programs to bolster young people's optimistic outlooks on their growth and self-realization. Concurrently, it is crucial to consider previous research indicating that personal time disruptors – identified in various studies at the Katowice School of Technology (Nestorenko & Mikos, 2020) – can negatively affect motivation, values, ideals, and beliefs. These disruptors may lead to unrealistic life scenarios and undermine general worldview guidelines, thus impeding the authentic perception of the present and dismissing the possibility of a fulfilling future (Maddi, 2004).

The theoretical analysis of research conducted by scientists and practitioners has demonstrated that life planning skills are influenced by a young person's ability to integrate their own experiences, maintain awareness of the present, and cultivate

ської молоді під час війни, А. Курова (2023) дослідила показники адаптаційних здібностей молоді й зазначила, що їм притаманні упевненість, відповідальність, стійкість національно-патріотичної спрямованості, реалістичність поглядів, розвинене почуття обов'язку перед державою.

Водночас, розглядаючи складну соціально-психологічну ситуацію, пов'язану з війною, Я. Короткіх (2023) зазначає, що війна має вплив на молодь, викликаючи деформацію важливих цінностей, а також вносить корективи на майбутнє. Однак, з іншого боку, такий кризовий стан розгортання подій може також активізувати молодь до перегляду власного життя, до зміни звичок, пріоритетів і навіть до переобрання професійного шляху. Подібні результати досліджень представила група вчених (Помиткіна та ін., 2024) щодо динаміки системи цінностей і смислів в ракурсі визначення життєвої позиції студентської молоді під час війни.

Сучасна дослідниця В. Амеліна (2023) простежувала, які трансформації життєвих планів і цінностей характерні для української молоді під час військових дій. Авторка підкреслює, що життєве планування може сприяти прогресу сучасного суспільства, покращити загальне психологічне благополуччя, розвивати життєву стійкість. Результати цього дослідження перегукуються з отриманими даними (Плохих та ін., 2024) щодо керування емоційними станами в процесі організації часової перспективи українських вимушених мігрантів за кордоном, а також з результатами досліджень (Budner, 1962) про нетерпимість до двозначності як змінної особистості.

Деякі українські вчені та практики (Вельдбрехт О., Тавровецька Н., 2023, Діброва, 2023) підкреслюють важливість мати віру й оптимізм щодо власного майбутнього, розробляють програми підтримки молоді для активізації оптимістичних уявлень про власне зростання й самореалізацію. Водночас необхідно також враховувати попередні дослідження вчених, які показували, що наявність у людини особистісних дезорганізаторів часу (низка досліджень у Katowice School of Technology, 2020), що можуть проявлятися в мотивації, в цінностях, ідеалах, переконаннях, розгортаючи нереальні життєві сценарії, та які порушують узагальнені світоглядні орієнтири, заважають автентичному сприйняттю тепе-

a realistic vision of the future. Additionally, tolerance to uncertainty, authentic experiences of time, and the value and meaningfulness of time in implementing personal life designs are critical factors.

**Hypothesis.** The peculiarities of life planning of student youth during martial law in the post-pandemic period are determined by the level of development of the sense of time, the presence/absence of time disruptors, characteristics of authenticity/alienation, tolerance/intolerance to uncertainty, and extreme conditions in society.

**The purpose** of the article is to highlight the results of a theoretical and empirical study of the features of life planning of student youth during martial law in the post-pandemic period.

### Methods

**Methodology.** In the whirlwind of life's transience, each individual must rely on a life plan and pivotal moments, often termed as fateful, which define the trajectory of their life path. Scholars and researchers describe an individual's life path as the history of their formation and development within a specific society, as a contemporary of a particular era, and as a peer of a given generation. It includes events and circumstances that play a crucial role in shaping personality development and defining its unique structure and content (Panok & Rud, 2006).

The methodological foundation of this study is grounded in the conceptual tenets of positive psychology concerning a balanced time perspective (Zimbardo & Boyd, 1999). This perspective differentiates between two aspects of a person's attitude towards the past: negative (where the past is viewed as unpleasant or even repulsive) and positive (where the past is remembered fondly with a sense of nostalgia).

The ability to organize time can be developed from childhood through a) acceleration of time (achieved through the intensity of life, its value and meaning, its potentialization, and enrichment); b) establishing the temporal sequence and simultaneity of events, activities, communication, and meetings; and c) a sense of time, including the moment of responsibility and the critical moment of making personal decisions (timeliness, temporal intuition, etc.).

Additional theoretical frameworks include the

рішнього і відкидають можливість щасливого майбутнього (Maddi, 2004).

Таким чином, теоретичний аналіз досліджень вчених і практиків засвідчив, що навички життєвого планування зумовлені здатністю молоді людини до інтеграції власного досвіду, усвідомленням теперішнього та реалістичного бачення майбутнього, толерантністю до невизначеності, автентичним переживанням часу та його ціннісно-смыслового насичення в процесі реалізації авторського проектування в часі життя.

**Гіпотеза.** Особливості життєвого планування студентської молоді під час дії воєнного стану в постпандемічний період зумовлюються: рівнем розвитку відчуття часу, наявністю/відсутністю дезорганізаторів часу, характеристиками автентичності/відчуженості, толерантністю/інтолерантністю до невизначеності та екстремальними умовами в суспільстві.

**Метою статті** є висвітлення результатів теоретико-емпіричного дослідження особливостей життєвого планування студентської молоді під час дії воєнного стану в постпандемічний період.

### Методи

**Методологія.** У вирі швидкоплинності життя кожна людина має спиратися на життєвий план дій і ті ключові моменти, які називають доленосними, які окреслюють лінію життєвого шляху. Життєвий шлях особистості вчені й дослідники визначають як історію її формування та розвитку в певному суспільстві як сучасника певної доби й ровесника певного покоління, як сукупність подій та обставин індивідуального розвитку, які вирішальним чином вплинули на становлення особистості й зумовили її неповторну структуру і зміст (Панок, Рудь, 2006). Таким чином, методологічну основу дослідження склали: концептуальні положення позитивної психології про збалансовану часову перспективу (Zimbardo, Boyd, 1999), за якої виокремлюються два аспекти ставлення особистості до минулого – негативний (минуле видається неприємним, іноді викликає відразу) та позитивний (минуле приємне, з моментом ностальгії). Здатність до організації часу можна розвивати з дитинства, а саме: а) прискорення часу (досягається за рахунок інтенсивності здійснення життя, його ціннісно-смыслового наповнення, його потенціонування, збагачення), б) встановлен-

## Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period



theory of “personal time disruptors” (Nestorenko & Mikos, 2020), which suggests that a young person’s general goal-related values contribute to a holistic image of their “future” and accumulate generalized worldview guidelines, such as ideals, values, and life scenarios; the concept of alienation (Maddi, 2004), which underpins existential neurosis as a result of inauthentic existence, characterized by a loss of authenticity and alienation from oneself, leading to a sense of meaninglessness or, conversely, the imposition of artificially loaded values and meanings; and the theory of tolerance to uncertainty (Budner, 1962), which describes a personal mechanism allowing individuals to endure crises caused by uncertainties in the semantic foundations of existence during transitions to a new identity.

**Participants.** The empirical study involved 90 students of the 2<sup>nd</sup>–4<sup>th</sup> year of various specialties (psychology, practical psychology, social work, applied mechanics, and engineering) at the National Aviation University; respondents’ age: 19 to 24 years; gender distribution: 43.00% males, 57.00% females.

**Procedures and Instruments.** The “Balanced Time Perspective Scale” (Zimbardo & Boyd, 1999) was employed to assess the integrity and balance of time perspective, the nuances of students’ attitudes toward their past, present, and future, and the specifics of their time orientations based on five factors: “negative past” (fixation on negative events from the past), “positive past” (resourcefulness derived from past experiences), “hedonistic present” (direction of vital energy towards immediate gratification), “fatalistic present” (passive attitude towards the present), and “future” (orientation towards future goals).

The “Diagnostics of Personal Time Disruptors” (Nestorenko & Mikos, 2020) was utilized to identify peculiarities in students’ semantic regulation of mental states and their emotional attitudes toward time, which may lead to inefficient organization of activities. This diagnostic tool encompasses five disruptors: “value-semantic” (disruptions in the meaning and value attached to life goals), “motivational” (issues related to motivation), “organizational” (problems with organizing tasks), “emotional: apathy and tension” (emotional disruptions such as apathy or heightened tension).

The “Subjective Alienation Questionnaire”

ня часової послідовності та одномоментності подій, діяльності, спілкування, зустрічей, в) відчуття часу, моменту відповідальності, життєво-важливої миті прийняття особистого рішення (своєчасність, часова інтуїція, тощо); теорія “особистісних дезорганізаторів часу” (Nestorenko, Mikos, 2020), за якої узагальнений ціннісний зміст мети молоді людини виступає як частина цілісного образу її “майбутнього”, акумулює в собі узагальнені світоглядні орієнтири: ідеали, цінності, життєві сценарії; концепція (Maddi, 2004) про відчуження як основу екзистенційного неврозу, який є наслідком неавтентичного буття людини: втрата автентичності, відчуження від себе, пов’язані з порушенням смислових зв’язків у структурі життєвого світу особистості, що призводить до відчуття його смисловтрати або, навпаки, заповнення штучно завантаженими цінностями та смислами; теорія (Budner, 1962) про особистісний механізм толерантності до невизначеності, який дозволяє витримувати кризові прояви, обумовлені невизначеністю смислових основ буття в процесі переходу до нової ідентичності.

**Учасники.** В емпіричному дослідженні взяли участь 90 студентів 2–4 курсів різних спеціальностей (психологія, практична психологія, соціальна робота, прикладна механіка та інженерія) Національного авіаційного університету; вік респондентів: від 19 до 24 років; статевий розподіл: 43.00% хлопців, 57.00% дівчат.

**Процедура та інструменти.** “Шкалу збалансованої часової перспективи” (Zimbardo, Boyd, 1999) використано для виявлення цілісності часової перспективи та її збалансованості, особливостей ставлення студентів до власного минулого, теперішнього й майбутнього, специфіки її часових орієнтацій за п’ятьма факторами: “негативне минуле” (фіксація на негативних подіях минулого); “позитивне минуле” (ресурсність минулого); “теперішнє гедоністичне” (спрямування життєвої енергії); “теперішнє фаталістичне” (пасивне ставлення); “майбутнє” (орієнтація на майбутнє). “Діагностику особистісних дезорганізаторів часу” (методика досліджень у Katowice School of Technology, 2020) застосовано для виявлення у студентів особливостей смислової регуляції психічних станів, емоційного ставлення до часу, які призводять до неефективної організації діяльності; містить п’ять дезорганізаторів: “ціннісно-смислові”, “мотиваційні”, “орга-



(Maddi, 2004) facilitated the evaluation of students' "authentic experience of time". This questionnaire identifies four forms of alienation: 1) vegetation (loss of belief in the importance or value of real or imagined activities), considered the most severe form; 2) powerlessness (loss of faith in one's ability to influence life situations while retaining a sense of their importance), the second most severe form; 3) nihilism (belief in the absence of meaning in existence, affirmed by adopting a destructive position); and 4) adventurism (compulsive search for vitality in dangerous situations), stemming from a sense of the meaninglessness of everyday life.

The "Uncertainty Tolerance Questionnaire" (Budner, 1962) was used to determine students' orientation in everyday choices and during crises, analyzing their ability to make decisions amidst ongoing military actions in the country. This questionnaire includes scales for Tolerance to Uncertainty (TU), which measures a generalized personal quality reflecting openness to change, new experiences, and complex problem-solving; Intolerance to Uncertainty (ITU), which captures the desire for order and rejection of uncertainty; and Moderate Intolerance to Uncertainty (MITU), which assesses the need for certainty and stability in interpersonal relationships and discomfort in uncertain situations.

**Variables.** The operationalization of theoretical definitions and principles facilitated the identification of key indicators and characteristics of individual life planning. The main indicator was the balance of the time perspective, which reflects students' attitudes toward their past, present, and future, along with their specific time orientations. The study identified the following variables: personal time disorganizers, including value-semantic, motivational, organizational, and emotional disruptions (such as apathy and tension); four forms of alienation, namely vegetative, powerlessness, nihilism, and adventurism; and tolerance or intolerance to uncertainty.

**Organization of Research.** The study was conducted at the National Aviation University during the 2023–2024 academic year. Questionnaires were distributed to students and returned to the researchers; participation was voluntary. Based on the psychodiagnostic

нізаційні", "емоційні: апатії та напруги". "Опитувальник суб'єктивного відчуження" (Maddi, 2004) дозволив визначити "автентичне переживання часу" студентами; 4 форми відчуження: 1) вегетативність (втрата здатності вірити у важливість або цінність реальної або уявної діяльності) – найбільш тяжка форма; 2) безсилля (втрата віри у власну здатність впливати на життєві ситуації при збереженні відчуття їх важливості для себе) – друга за тяжкістю; 3) нігілізм (переконаність у відсутності сенсу існування, яку особистість затверджує прийняттям деструктивної позиції); 4) авантюризм (компульсивний пошук вітальності в ситуаціях, які несуть небезпеку), підґрунтя – переживання безсенсовності повсякденного життя. "Опитувальник толерантності до невизначеності" (Budner, 1962) дозволяє визначити орієнтацію студентів у повсякденних виборах та в моменти кризи й проаналізувати їхню здатність до здійснення виборів у зв'язку з військовими діями в нашій країні; шкали: толерантність до невизначеності (ТН) як генералізована особистісна якість (фіксує прагнення до змін, нового, оригінальності, готовність вирішувати складні завдання, виходити за рамки прийнятих обмежень); інтолерантність до невизначеності (ІТН) – фіксує прагнення до впорядкованості в усьому, неприйняття невизначеності; (МІТН) – прагнення до визначеності, стабільності у міжособистісних стосунках, дискомфорт у ситуаціях невизначеності.

**Змінні.** Операціоналізація теоретичних визначень і положень дозволила виявити основні показники й характеристики життєвого планування особистості. Базовим показником визначено збалансованість часової перспективи, яка відображала ставлення студентів до власного минулого, теперішнього й майбутнього та специфіку часових орієнтацій. У ході дослідження були визначені такі змінні: особистісні дезорганізатори часу (ціннісно-сміслові, мотиваційні, організаційні, емоційні: апатії та напруги), чотири форми відчуження (вегетативність, безсилля, нігілізм, авантюризм, підґрунтя), толерантність/інтолерантність до невизначеності.

**Організація дослідження.** Дослідження проведено на базі Національного авіаційного університету впродовж 2023–2024 років. Бланки з методиками надсилали студентам і повертали дослідникам; участь респондентів була добровільною. За результатами псиході-

## Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period



results, respondents were divided into two groups according to the criterion of a “balanced time perspective” to enable a comparative analysis of empirical indicators that reflect the existential mechanisms of its development in each group. Specifically, the first group comprised students with a balanced (optimally developed) time perspective ( $n = 38$ ), while the second group consisted of students with an unbalanced time perspective ( $n = 52$ ).

**Statistical Analysis.** To process the data obtained, the software package for advanced analysis “SPSS” v. 23.0 was used, in particular, the Mann-Whitney (non-parametric U-test) and Student’s t-test methods to identify differences in the 2 groups and determine the peculiarities of students’ life planning. The research procedure involved comparing the results of the subgroups by significant indicators.

### Results

To ascertain the peculiarities of life planning, the first stage of the empirical study investigated differences in student characteristics concerning competence in lifetime management. Utilizing the “Balanced Time Perspective Scale” (Zimbardo & Boyd, 1999), the respondents were divided into two groups based on the criterion of “balanced time perspective” for comparative analysis of empirical indicators. The first group comprised students with a balanced (optimally developed) time perspective ( $n = 38$ ), while the second group consisted of students with an unbalanced time perspective ( $n = 52$ ).

It was found that a balanced time perspective is characterized by a high level of “positive past”, a moderately high level of “future”, a moderately high level of “hedonistic present”, and low levels of “negative past” and “fatalistic present”. The distribution of these data is illustrated in Fig. 1 (in points). The empirical data indicated a predominance of characteristics associated with an unbalanced time perspective among students. Specifically, students with a balanced time perspective ( $n = 38$ ) demonstrated an optimal attitude towards the past, present, and future, exhibited flexible time orientation, consciously

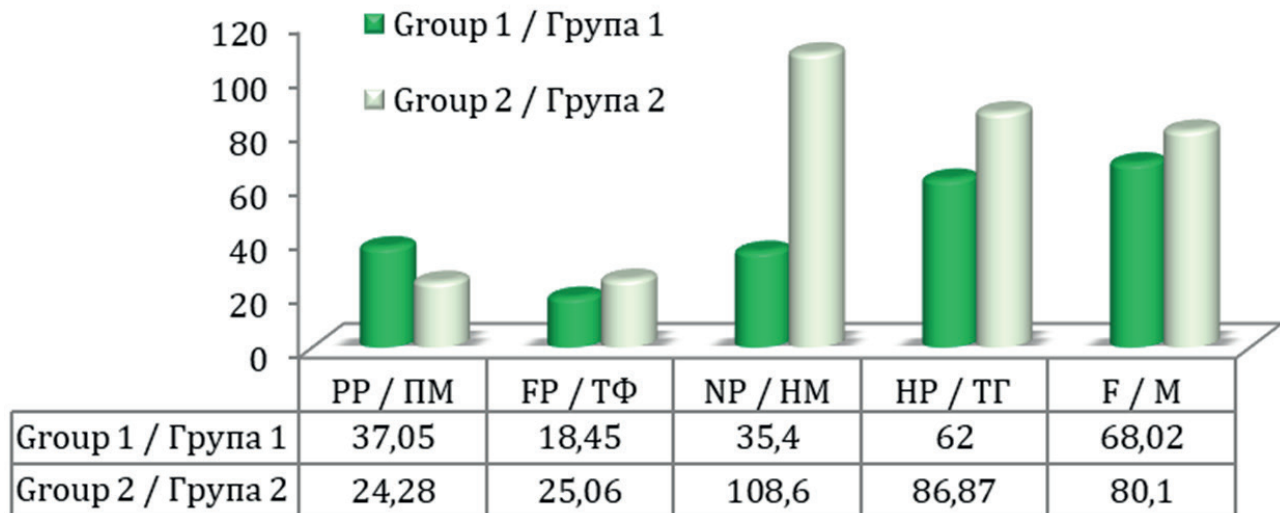
агностики респондентів було поділено на дві групи за критерієм “збалансованість часової перспективи” для порівняльного аналізу емпіричних показників, які відображають екзистенційні механізми її розвитку в кожній із груп. Отже, до першої групи увійшли студенти зі збалансованою (оптимально розвиненою) часовою перспективою ( $n = 38$ ); до групи 2 – із розбалансованою ( $n = 52$ ).

**Статистичне аналізування.** Для обробки отриманих даних був використаний пакет програмного забезпечення для розширеного аналізу “SPSS” v. 23.0, зокрема методи Манна-Уїтні (непараметричний критерій U) та Ст’юдента (t-критерій) – для з’ясування відмінностей у 2-х групах та визначення особливостей життєвого планування студентів. Процедура дослідження передбачала порівняння результатів підгруп за значущими показниками.

### Результати

Для визначення особливостей життєвого планування на першому етапі емпіричного дослідження з’ясовано, які відмінності спостерігаються в характеристиках студентів щодо компетентності в часі життя. За результатами психодіагностики за методикою “Шкала збалансованої часової перспективи” (Zimbardo, Boyd, 1999) респондентів поділено на дві групи за критерієм “збалансованість часової перспективи” для порівняльного аналізування емпіричних показників. До першої групи увійшли студенти зі збалансованою (оптимально розвиненою) часовою перспективою ( $n = 38$ ); до групи 2 – із розбалансованою ( $n = 52$ ).

З’ясовано, що збалансована часова перспектива характеризується: високим рівнем “позитивне минуле”; помірно високим рівнем “майбутнє”; помірно високим рівнем “гедоністичне теперішнє”; низьким рівнем “негативне минуле” та “фаталістичне теперішнє”. Розподіл даних поданий на рис. 1 (у балах). Отримані емпіричні дані засвідчили переважання у студентів характеристик розбалансованої часової перспективи: студентська молодь зі збалансованою часовою перспективою ( $n = 38$ ) має оптимальне ставлення до минулого, теперішнього й майбутнього, гнучку часову орієнтацію, свідомо організовує свій час і несе відповідальність за рішення, відтерміновані в часі, отримуючи задоволення від теперішньо-



Notes: Group 1 – a sample with a balanced (optimally developed) time perspective; Group 2 – a sample with an unbalanced time perspective; PP – positive past; FP – fatalistic present; NP – negative past; HP – hedonistic present; F – future.

Примітка: Група 1 – вибірка зі збалансованою (оптимально розвиненою) часовою перспективою; Група 2 – вибірка з розбалансованою часовою перспективою; ПМ – позитивне минуле; ТФ – теперішнє фаталістичне; НМ – негативне минуле; ТГ – теперішнє гедоністичне; М – Майбутнє.

**Fig. I.** Comparison of indicators of students' time perspective

**Рис. I.** Порівняння показників часової перспективи студентської молоді

organized their time, and took responsibility for decisions made in the future. They enjoyed the present while maintaining a connection to the past and future, did not succumb to external stimuli, and avoided manipulation of reality.

Students with an unbalanced time perspective (n = 52) do not know how to use the resources of the past, have a distorted attitude toward time, an orientation to avoid responsibility, are characterized by rigidity of time orientations, and a weak value and meaningfulness of the time of their own lives. One of the ways to manipulate reality is to escape into the world of a "bright future" that lacks realism. To identify statistical differences between the indicators of time perspective in the two groups, a statistical (comparative) analysis was conducted, the results of which are presented in Tabl. 1.

го, але не втрачаючи зв'язку з минулим та майбутнім, не впадає в залежність від зовнішніх стимулів та уникає маніпуляцій з реальністю.

Студенти з розбалансованою часовою перспективою (n = 52) не знають, як використовувати ресурси минулого, мають спотворене ставлення до часу, орієнтацію "на уникнення відповідальності", характеризуються ригідністю часових орієнтацій, слабкою ціннісно-сміисловою наповненістю часу власного життя. Як один зі способів маніпуляцій реальністю, використовують втечу у світ "світлого майбутнього", якому не вистачає реалістичності. З метою виявлення статистичних відмінностей між показниками часової перспективи у двох групах проведено їх статистичний (порівняльний) аналіз, результати якого подані у табл.1.

## Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period



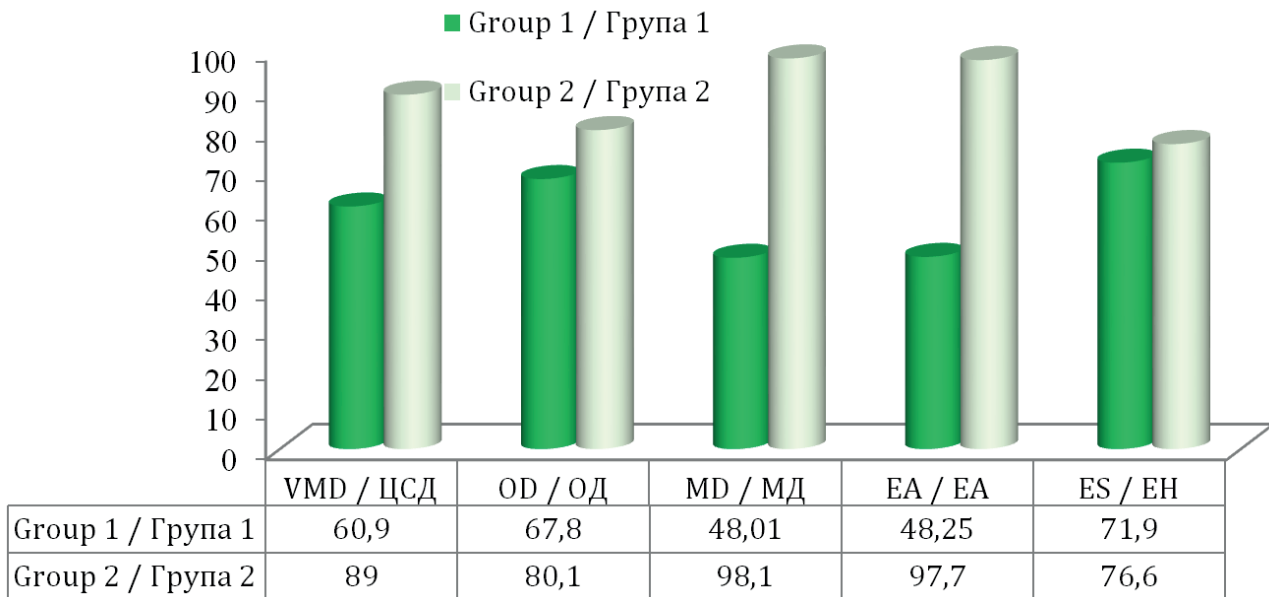
**Table 1.** Statistical analysis of differences in students' time perspective indicators

**Таблиця 1.** Статистичний аналіз відмінностей у показниках часової перспективи студентів

According to the Student's criterion За критерієм Стьюдента		Groups Групи	
		1 (n = 38)	2 (n = 52)
Positive past Позитивне минуле	Indicator of significance Показник значущості	.001	
	Average value Середнє значення	37.05	24.28
Present-fatalistic Теперішнє фаталістичне	Indicator of significance Показник значущості	0.000	
	Average value Середнє значення	18.45	25.06
<b>According to the Mann-Whitney criterion За критерієм Манна-Уїтні</b>			
Negative past Негативне минуле	Indicator of significance Показник значущості	.000	
	Average value Середнє значення	35.40	108.60
Present-hedonistic Теперішнє гедоністичне	Indicator of significance Показник значущості	.002	
	Average value Середнє значення	62.00	86.87
Positive future Позитивне майбутнє	Significance value Показник значущості	.080 (there are no significant differences) (значущі відмінності відсутні)	
	Average value Середнє значення	68.02	80.10

The analysis of the obtained data revealed statistically significant differences between students with a balanced and an unbalanced time perspective, specifically regarding the indicators of "positive past" and "present-fatalistic". These findings underscore the significance of positive attitude toward one's past for effective future life planning. As illustrated in Tabl. 1, notable differences were also observed in the indicators of "negative past" and "present-hedonistic", suggesting the need to correct attitudes toward the past to enhance life planning abilities and highlighting the potentially detrimental effect of excessive hedonism on attitudes towards the present. The comparative analysis showed no significant differences between the two groups concerning the "positive future" indicator, which was relatively high in both groups. This reflects a particular characteristic of how students construct their time perspective, which initially appears positive. However, it is important to consider that

Аналізування отриманих даних показало наявність статистично значущих відмінностей між показниками позитивного минулого й фаталістичного ставлення до теперішнього у студентів зі збалансованою та розбалансованою часовою перспективою, що свідчить про важливість позитивного ставлення до власного минулого для здійснення майбутнього життєвого планування. Як видно з табл. 1, присутні значущі відмінності за показниками "негативне минуле" та "теперішнє гедоністичне", що вказує на важливість корекції ставлення до власного минулого для розвитку здібностей до життєвого планування, та деструктивну роль надмірного гедонізму у ставленні до теперішнього. Результати порівняльного аналізу засвідчили відсутність значущих відмінностей в обох групах за показником "позитивного майбутнього", які є достатньо високими в обох групах. Це засвідчує специфіку побудови часової перспективи студентської молоді і, на перший погляд, є позитивним.



Notes: Group 1 – a sample with a balanced (optimally developed) time perspective; Group 2 – a sample with an unbalanced time perspective; VSD – value-semantic disorganizers; OD – organizational disorganizers; MD – motivational disorganizers; EA – emotional apathy; ES – emotional stress.

Примітка: Група 1 – вибірка зі збалансованою (оптимально розвиненою) часовою перспективою; Група 2 – вибірка з розбалансованою часовою перспективою; ЦСД – ціннісно-сміслові дезорганізатори; ОД – організаційні дезорганізатори; МД – мотиваційні дезорганізатори; ЕА – емоційна апатія; ЕН – емоційне напруження.

**Fig. II.** Distribution of indicators of lifetime disruptors in students

**Рис. II.** Розподіл показників дезорганізаторів часу життя у студентів

a strong future orientation might have drawbacks for students in both groups if actions and activities in the present become merely instrumental and lose their existential significance.

The “Personal Time Disorganizers” methodology was employed to identify factors that hinder students from effectively organizing their time and planning their lives. Figure II depicts the distribution of students’ disorganizers across five scales (in points).

The obtained data proved the following: according to the scale of value-semantic disorganizers, students have specific goals, intentions, and vision of their perspective; the scale of motivational disorganizers made it possible to identify the causes of youth indifference to life and work (education), reluctance to achieve results; the scale of organizational disorganizers characterizes the technical side of activity, allowed to assess the extent to which students can set priorities, concentrate for a long time and work on a specific problem, as well as their tendency

Однак варто зазначити, що висока орієнтація на майбутнє може мати зворотній бік для студентів обох груп, коли дії і вчинки в теперішньому стають інструментальними, втрачають екзистенційність.

За допомогою методики “Особистісні дезорганізатори часу” були визначені характеристики, що заважають студентській молоді продуктивно організувати діяльність у часі та здійснювати життєве планування. На рис. II поданий розподіл особистісних дезорганізаторів студентів за п’ятьма шкалами (у балах).

Отримані дані засвідчили наступне: за шкалою ціннісно-сміслових дезорганізаторів у студентів специфіка цілей, намірів та бачення власної перспективи; шкала мотиваційних дезорганізаторів дозволила виявити причини байдужості молоді до життя і роботи (навчання), небажання досягати результатів; шкала організаційних дезорганізаторів характеризує технічну сторону діяльності, дозволила оцінити, наскільки студенти спроможні розставляти пріоритети, зосереджуватися впродовж

## Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period



to procrastinate; on the scale of emotional apathy, indicators of fatigue, passivity, and activity at the present moment of life were found; the scale of emotional tension made it possible to assess the degree of emotional tension, the feeling of time limitation among students in the process of life.

According to the data, students in the second group exhibit a more pronounced disorganization of time in comparison to those in the first group. This finding indicates that students in the second group face difficulties with self-awareness regarding their goals and intentions and demonstrate an insufficient perspective on the future. Additionally, students in this group seem to have fragmented memories of their past experiences, which negatively affects their motivation and engagement in the present. Indicators of value-semantic disorganizers in the second group reveal an imbalance in their time perspective, as these disorganizers are associated with current experiences and the characteristics of past experiences. Conversely, the data on organizational disorganizers in both groups fall within the normal range.

The low level of motivational disorganizers in the first group and the normative level in the second group suggest that students with a balanced time perspective maintain a positive attitude towards life. These students do not experience boredom, show interest in their surroundings, and are prepared to act responsibly, perceiving time as fulfilling. In contrast, students in the second group may be unaware of their demotivation, attempt to fulfill externally imposed obligations and perceive time in a purely mechanical way. Statistical analysis of the differences between time disorganizer indicators in the two groups is presented in Tabl. 2.

The analysis revealed significant differences in several indicators: value-semantic disorganizers, motivational disorganizers, and emotional apathy as a factor in time disorganization. This supports the hypothesis that students need to develop time competence. Moreover, the statistical analysis revealed that students with time perspective disorders often exhibit high levels of time disorganization. In contrast, students with a balanced time perspective typically show normal levels of time disorganization, indicating that they can plan their lives effectively.

тривалого часу та працювати над певною проблемою, а також їх схильність до прокрастинації; за шкалою емоційної апатії було виявлено показники втоми, пасивності, активності в теперішній момент життя; шкала емоційного напруження дозволила оцінити ступінь емоційної напруженості, відчуття обмеженості часу у студентів у процесі життєдіяльності.

Як свідчать дані, у студентів другої групи більше виражена дезорганізація часу, ніж у групи 1, що вказує на те, що вони мають проблеми з усвідомленням власних цілей та намірів, недостатню перспективу майбутнього. Також можна констатувати дезінтеграцію переживань минулого досвіду в студентів цієї групи, яка демотивує діяльність у теперішньому. Показники ціннісно-сміслових дезорганізаторів другої групи вказують на дисбаланс їхньої часової перспективи, оскільки пов'язані з актуальними теперішніми переживаннями, з особливостями досвіду їхнього минулого. Дані організаційних дезорганізаторів у обох груп знаходяться в межах норми.

Низький рівень мотиваційних дезорганізаторів часу життя в першій групі та нормативний – у другій групі свідчить про те, що у студентів зі збалансованою часовою перспективою переважає позитивне ставлення до життя, вони не страждають від нудьги, їх цікавить оточуючий світ, у них присутня готовність діяти відповідально, вони сприймають час як насичений. Щодо студентів другої групи, то вони можуть не усвідомлювати власну демотивацію, намагаються відповідати заданим ззовні зобов'язанням, час сприймають лише механістично. Статистичний аналіз відмінностей між показниками дезорганізаторів часу студентів двох груп представлений у табл. 2.

Аналізування показало наявність значущих відмінностей за низкою показників: ціннісно-смісловими, мотиваційними дезорганізаторами часу, емоційною апатією як фактором часової дезорганізації. Це підтверджує наше припущення про те, що студентам необхідно розвивати компетентність у часі. У цілому, статистичний аналіз відмінностей між показниками дезорганізаторів часу показав, що високий рівень цього параметру спостерігається у студентів із порушеннями часової перспективи; у студентів зі збалансованою перспективою цей параметр загалом у нормі, що вказує на наявність у них здатності до планування власного життя.

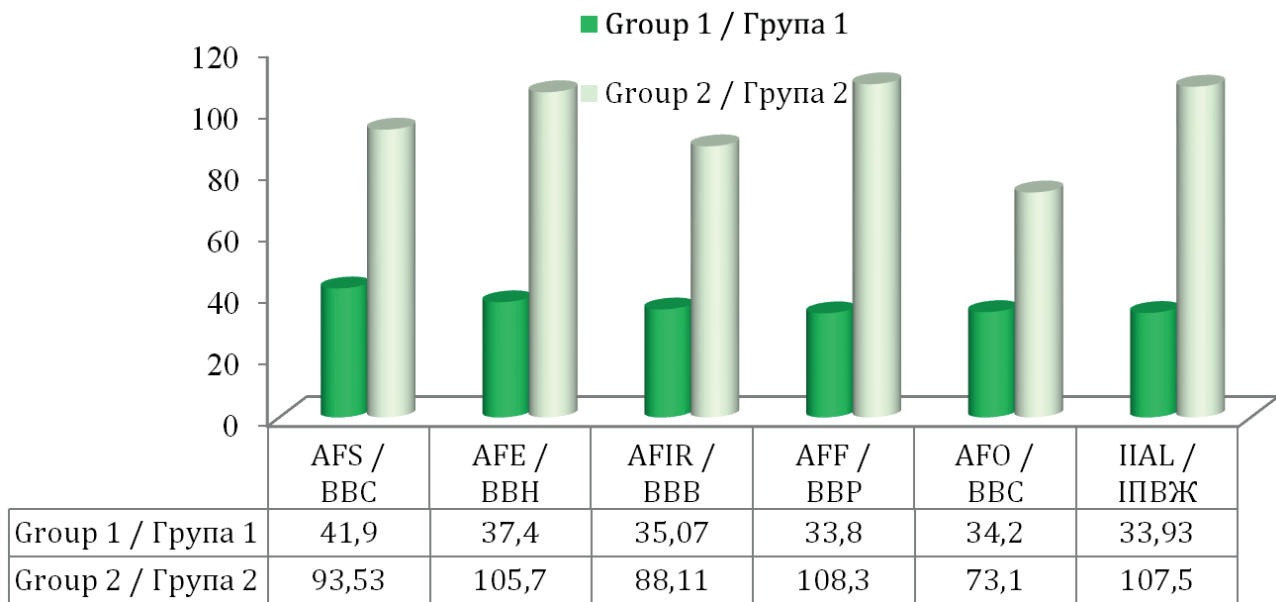
**Table 2.** Statistically significant differences in indicators of lifetime disorganizers among students  
**Таблиця 2.** Статистично значущі відмінності в показниках дезорганізаторів часу життя у студентів

Statistical analysis method: U test (Mann-Whitney method) Метод статистичного аналізу: критерій U (метод Манна-Уїтні)		Groups / Групи	
		1 (n = 38)	2 (n = 52)
Value-semantic disorganizers of time Ціннісно-сміслові дезорганізатори часу	Indicator of significance Показник значущості	.000	
	Average value Середнє значення	10.10	14.40
Organizational disorganizers Організаційні дезорганізатори	Indicator of significance Показник значущості	.085 (no significant differences were found) (значущих відмінностей не виявлено)	
	Average value Середнє значення	10.50	12.10
Motivational disorganizers Мотиваційні дезорганізатори	Indicator of significance Показник значущості	.000	
	Average value Середнє значення	8.07	12.50
Emotional apathy Емоційна апатія	Indicator of significance Показник значущості	.000	
	Average value Середнє значення	9.60	15.60
Emotional stress Емоційне напруження	Indicator of significance Показник значущості	.506 (no significant differences were found) (значущих відмінностей не виявлено)	
	Average value Середнє значення	12.60	13.30

The results of the subjective alienation diagnosis for students, based on the scales, are presented in Fig. III.

Далі отримані результати діагностики суб'єктивного відчуження за шкалами у студентської молоді подані на рис. III.

## Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period



Note: Group 1 is a sample with a balanced (optimally developed) time perspective; Group 2 – a sample with an unbalanced time perspective; AFS – alienation from society; AFE – alienation from education; AFIR – alienation from interpersonal relationships; AFF – alienation from the family; AFO – alienation from oneself; IIAL is an integral indicator of alienation from life.

Примітка: Група 1 – вибірка зі збалансованою (оптимально розвиненою) часовою перспективою; Група 2 – вибірка з розбалансованою часовою перспективою; BBC – відчуження від суспільства; BBH – відчуження від навчання; BBB – відчуження від міжособистісних взаємин; BBP – відчуження від родини; BBC – відчуження від себе; ІПВЖ – інтегральний показник відчуження від життя.

**Fig. III.** Distribution of quantitative indicators of alienation among students

**Рис. III.** Розподіл кількісних показників відчуження у студентів

Data analysis on student alienation from themselves and the world supports the notion that the individual's quest for meaning is a primary driving force in life (Frankl, 1990). Frankl's concept of the "existential vacuum" describes the phenomenon where an individual loses faith in "universal" values. Such individuals find themselves in a state of uncertainty, marked by feelings of boredom, apathy, and despair, which indicate a growing sense of alienation from both themselves and the world. Figure III illustrates that students with a balanced time perspective exhibit a low overall level of alienation, whereas students with an unbalanced time perspective demonstrate a significantly higher level. The statistical analysis of differences between the indicators for both groups is detailed in Tabl. 3. The high levels of alienation across all scales corroborate the thesis

Обробка отриманих даних щодо відчуження студентів від себе та світу засвідчила, що прагнення особистості до смислу є рушійною силою життя (Frankl, 1990). Введений ученим термін "екзистенційний вакуум" характеризує феномен занепаду віри людини в "універсальні" цінності. Така особистість опиняється в ситуації невизначеності, відчуває нудьгу, апатію, зневіру, що відображає розгортання процесу відчуження молоді особистості від себе та світу. На рис. III можна побачити, що у студентів зі збалансованою часовою перспективою інтегральний рівень відчуження низький, тоді як у студентів із розбалансованою – достатньо високий. Результати статистичного аналізу щодо виявлення відмінностей між показниками обох груп представлені у табл. 3.



that a loss of authenticity impedes the effective construction of one's life plan.

Високий рівень відчуженості за всіма шкалами підтверджує тезу про те, що втрата автентичності заважає адекватно побудувати власний життєвий план.

**Table 3.** Statistical differences in indicators of student alienation of the two groups  
**Таблиця 3.** Статистичні відмінності за показниками відчуження студентів двох груп

Statistical analysis method: U-test (Mann-Whitney method) Метод статистичного аналізу: критерій U (метод Манна-Уїтні)		Groups / Групи	
		1 (n=38)	2 (n=52)
Alienation from society (AFS) Відчуження від суспільства (BBC)	Indicator of significance Показник значущості	.000	
	Average value Середнє значення	41.90	93.53
Alienation from education (AFE) Відчуження від навчання (BBH)	Indicator of significance Показник значущості	.000	
	Average value Середнє значення	37.40	105.70
Alienation from interpersonal relationships (AFIR) Відчуження від взаємин з друзями, приятелями, оточуючими людьми (BBB)	Indicator of significance Показник значущості	.000	
	Average value Середнє значення	35.07	88.11
Alienation from family (AFF) Відчуження від родини (BBP)	Indicator of significance Показник значущості	.000	
	Average value Середнє значення	33.80	108.3
Alienation from oneself (AFO) Відчуження від себе (BBC)	Indicator of significance Показник значущості	.001	
	Average value Середнє значення	34.02	73.10
Integral rate of alienation Інтегральний показник відчуження	Indicator of significance Показник значущості	.000	
	Average value Середнє значення	33.93	107.5

Indicators of tolerance and intolerance to uncertainty were assessed in two groups of students. Tolerance to uncertainty, as a generalized personal quality, suggests that conditions of uncertainty can impede an individual's life planning. A statistical analysis of the differences in tolerance to uncertainty between the two groups revealed significant differences in this characteristic (average values of 63.4 in the first group and 46.9 in the second group, with a significance level of  $p \leq .010$ ). This indicates that students in the first group possess a greater potential for embracing change, novelty, and originality, and are more capable of making unconventional decisions and setting complex life

Також були визначені показники толерантності-інтолерантності до невизначеності у двох групах студентів. Толерантність до невизначеності як генералізована особистісна якість вказує на те, що умови невизначеності перешкоджають життєвому плануванню особистості. Статистичне дослідження відмінностей між показниками толерантності до невизначеності у студентів засвідчило наявність значущих відмінностей за цією характеристикою (середні бали 63.4 у першій групі та 46.9 – у другій групі на рівні значущості  $p \leq .010$ ). Це свідчить про те, що потенціал молодого людини до змін, новизни, оригінальності, здатності до нестандартних рішень, до постановки перед собою більш складних життєвих завдань і планів у першій групі є більшим. Тобто у

## Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period



goals. In contrast, students in the second group demonstrate a lower-than-average capacity to function effectively in conditions of uncertainty, which reflects difficulties in interpreting and controlling interpersonal relationships.

The results of the empirical study on students' life planning revealed that the majority exhibit characteristics of an unbalanced time perspective, which is inadequate for strategic planning of their futures. The findings support the hypothesis that student life planning has distinct features: competence in managing time (including an optimal attitude toward the past, present, and future, flexible and conscious organization of time, and responsibility for decisions and plans) and authentic life perception are prevalent among students with a balanced time perspective. Conversely, students with an unbalanced time perspective show more pronounced disorganization of time and intolerance to uncertainty, indicating problems with goal awareness and a weak future orientation, which are linked to their current experiences of war in the post-pandemic context.

At the same time, students are focused on the present, as they experience more extreme conditions of war, young people have a desire to achieve goals, but at the same time lack of plans for their implementation. Future planning is limited to the short term, primarily due to external factors such as military actions. Many students are characterized primarily by emotional premonitions of the future, dreams not supported by actual activities of the present. They try to approximate their future, but at the same time, they do not realize that in many ways it is a consequence of the present, a logical continuation of the past, and here neither fate nor lucky chance is decisive. Thus, for a relatively large part of the respondents, we cannot talk about the formation of life plans, which significantly complicates the process of their self-realization. Therefore, it is necessary during the student period of young people's lives to support them with assistance in drawing up life plans.

складних обставинах карантину та війни ці студенти намагаються створювати власні життєві орієнтири та вирішувати ситуації невизначеності творчо й нестандартно. У другій групі потенціал студентів до діяльності в умовах невизначеності нижчий від середнього, що свідчить про складнощі в інтерпретації міжособистісних відносин та неможливість їх контролю.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження життєвого планування студентів засвідчили, що більшість студентів мають характеристики розбалансованої часової перспективи, що не задовольняє умови стратегічного планування особистісного майбутнього. Отримані результати підтвердили гіпотезу про те, що життєве планування студентської молоді має певні особливості, а саме: компетентність у часі життя (оптимальне ставлення до минулого, теперішнього й майбутнього, гнучка й свідомо організована організація часу, відповідальність за рішення та плани), автентичне життєсприйняття – у студентів зі збалансованою часовою перспективою; більш виражена дезорганізація часу та інтолерантність до невизначеності у студентів із розбалансованою часовою перспективою, що свідчить про наявність проблем з усвідомленням власних цілей і намірів та слабку перспективу майбутнього, які пов'язані з актуальними теперішніми переживаннями молоді стосовно війни в постпандемічний період.

При цьому студенти орієнтовані на теперішнє, оскільки більше переживають екстремальні умови війни, у молодих людей спостерігається наявність прагнення досягнення цілей, але одночасно й відсутність планів щодо їх реалізації. Планування майбутнього відбувається лише на близьку перспективу, що значною мірою пов'язано із зовнішніми причинами – військовими діями. Для багатьох студентів характерні передусім емоційні передчуття майбутнього, мрії, які не підкріплені реальною діяльністю сьогодення. Вони намагаються наблизити власне майбутнє, але при цьому не усвідомлюють, що багато в чому воно є наслідком сьогодення, логічним продовженням минулого, і тут ані доля, ані щасливий випадок не є вирішальними. Таким чином, у відносно більшій частині респондентів ми не можемо говорити про сформованість життєвих планів, що суттєво ускладнює процес їхньої самореалізації. Отже, необхідно в студентський період життя молодих людей надавати їм допомогу в накресленні життєвих планів.

## Discussion

The conducted study does not claim to be exhaustive of the investigated problem, and the authors acknowledge the possibility of differing results from other researchers. The primary indicators of time perspective identified in our study – including the five variants of time orientation and the “competence in time” indicator, which reflects the consistency of personal past, present, and future – are supported by previous research conducted by J. Bynner (2016). This research delineates five key characteristics of life perspective. The observed differences between students with balanced and unbalanced time perspectives align with findings from both international researchers (Locke & Schippers, 2018) and domestic researchers (Plokhikh et al., 2023). Current research led by Jorda et al. (2024) also highlights individual differences in life planning, though their study focuses on health as a primary determinant. This focus is consistent with our study and may warrant further scientific investigation.

Given that the study was conducted during the ongoing conflict and post-war period, there may be gender differences in life planning characteristics. Identifying these differences will be the focus of our future research. We hypothesize that the stress from military operations has different impacts based on gender: for females, it may involve fear of death, loss of health (either their own or that of close family members), fear of losing housing, and discomfort from internal displacement (Dibrova, 2023), as well as challenges associated with moving abroad (Polykh et al., 2024). For males, these stresses and persistent depressive disorders may be compounded by loneliness (particularly if family members have left) and fear of potential death at the front (e.g., awaiting conscription). We honor the courage and dignity of Ukrainian men; however, existential mechanisms related to fear of losing one’s life may operate subconsciously and could indirectly influence future life planning.

The complex social situation of both tragedy (McCool-Myers et al., 2022) and war is associated with the transition from mature youth to early adulthood in student youth (Korotkih, 2023), which leads to a natural search by young people

## Дискусія

Проведене дослідження не претендує на вичерпність досліджуваної проблеми, а автори віддають належне можливим відмінностям у даних, отриманих іншими дослідниками. Отримані нами базові показники часової перспективи (п’ять варіантів часової орієнтації й показник “компетентність у часі” як узагальнений показник узгодженості часових вимірів особистого минулого, теперішнього, майбутнього) підтверджують попередні дослідженнями J. Bynner (2016) щодо основних п’яти характеристик перспективи життєвого шляху. Отримані відмінності у студентів зі збалансованою й розбалансованою часовою перспективою відповідають положенням зарубіжних (Locke, Schippers, 2018) та вітчизняних (Plokhikh et al., 2023) дослідників. Сучасні дослідження на чолі з Jorda, et al. (2024) також висвітлюють індивідуальні відмінності у плануванні життя, однак за основну детермінанту взяли показник здоров’я, що не суперечить поглядам нашого дослідження і може бути предметом наступних наукових пошуків.

Оскільки дослідження проведено під час війни в постковідний період, наявною може бути різниця в особливостях життєвого планування у хлопців та дівчат, виявлення якої буде метою наших наступних досліджень. Передбачаємо, що стреси від військових дій мають різні підґрунтя: у дівчат це можуть бути страхи смерті, втрата здоров’я (свого, батьків, найближчого оточення), страх втрати житла, дискомфорт від внутрішнього переміщення (Діброва, 2023), від виїзду за кордон (Плохих та ін., 2024) тощо; у хлопців усі ці переживання та постійні депресивні розлади відбуваються на фоні самотності (якщо родина виїхала), а також на фоні страху можливої загибелі на фронті (очікування повістки). Ми віддаємо належне честі й гідності українських чоловіків, однак екзистенційні механізми страху втрати життя можуть спрацьовувати навіть на підсвідомому рівні й опосередковано впливатимуть на майбутні життєві плани.

Складна соціальна ситуація як ковідної трагедії (McCool-Myers et al., 2022), так і війни, пов’язана у студентської молоді з переходом від зрілої юності до ранньої дорослості (Коротких, 2023), що призводить до закономірного пошуку молодою людиною відповідей на запитання: як у такій ситуації

## Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period



for answers to questions: What kind of person should I be in life, and what resources do I have for it? How can I competently choose my life path and effectively integrate into society during a war? How can I overcome social paralysis, mistrust, and alienation? How can education support my personal development and reveal potential opportunities for effective self-realization? These and similar troubling questions are the subject of psychological, pedagogical, and methodological discussion (Melnyk et al., 2023) aimed at finding innovative models for the development of life and social competence of students who are on the threshold of adulthood during the war in the post-war period.

Recent research by S. Keivanpour (2024), J. Guinée, and R. Heijungs (2024) substantiates new approaches to determining the life cycles of an individual, which are associated with life expectancy and health indicators, are mediated by the ability to feel the transience of being, which can be the basis of our further research.

Since scientists and researchers all over the world develop and implement programs to help students (Lang, 2020; Veldbrecht & Tavrovetska, 2023; Tytarenko, 2024), we plan to continue this positive practice and offer the introduction of the discipline of psychology of personal life planning into the educational process of universities. Personality development during life is impossible without prior planning, as noted by U. Staudinger and U. Lindenberger (2023).

### Conclusions

The results of the conducted research demonstrate that effective life planning among student youth is facilitated by proper time orientation, a low level or absence of personal time disorganizers, an authentic attitude towards oneself and others (indicated by a low level of alienation), and tolerance for uncertainty. The study found that most students exhibited characteristics of an unbalanced time perspective, with a predominant focus on the present due to their extreme life conditions. Although there is a strong desire among young people to achieve their goals, there is often a lack of concrete plans for their realization.

стати господарем власної долі? Яким я маю бути в житті і чим я озброєний для нього? Як компетентно обрати свій життєвий шлях та ефективно інтегруватися в суспільство під час війни? Як подолати соціальний параліч, недовіру й відчуженість? Як освіта сприятиме моему особистісному розвитку, розкриттю потенційних можливостей для ефективної самореалізації? Ці та подібні бентежні питання є предметом психологічної, педагогічної, методологічної дискусії (Мельник та ін., 2023), спрямованої на пошук інноваційних моделей розвитку життєвої й соціальної компетентності студентів, які стоять на порозі дорослого життя під час війни в постковідний період.

Останні дослідження S. Keivanpour (2024), J. Guinée, R. Heijungs (2024) обґрунтовують нові підходи до визначення життєвих циклів особистості, які пов'язуються з тривалістю життя та показником здоров'я, опосередковуються здатністю відчувати швидкоплинність буття, що можуть бути основою подальших наших досліджень.

Оскільки вчені й дослідники в усьому світі розробляють і впроваджують програми допомоги студентам (Lang, 2020; Вельдбрехт, Тавровецька, 2023; Титаренко, 2024), ми плануємо продовжити цю позитивну практику й пропонуємо введення в навчальний процес вишів дисципліни з психології особистісного життєпроекування. Розвиток особистості протягом життя неможливий без завчасного планування, як зазначають U. Staudinger, U. Lindenberger (2023).

### Висновки

Результати проведеного дослідження засвідчили, що здатність до життєвого планування студентської молоді забезпечується належним орієнтуванням у часі, низьким рівнем (відсутністю) особистісних дезорганізаторів у часі, автентичним ставленням до себе та інших (низьким рівнем відчуженості), толерантністю до невизначеності. Було виявлено, що більшість студентів мають характеристики розбалансованої часової перспективи; орієнтовані на теперішнє, оскільки переживають екстремальні умови життя; у молодих людей спостерігається наявність прагнення досягнення цілей,

The key features of life planning among students include: competence in time management (evidenced by an optimal attitude towards the past, present, and future; flexible and conscious organization of time; and responsibility for decisions and plans) and an authentic perception of life – both of which are prevalent among students with a balanced time perspective. Conversely, students with an unbalanced time perspective demonstrate more pronounced time disorganization and intolerance to uncertainty. This indicates difficulties in recognizing their own goals and intentions and a weak future orientation, which are associated with their current experiences related to the ongoing war and post-pandemic conditions.

The authors suggest that to enhance students' life-planning abilities, it is crucial to incorporate a dedicated educational discipline on personal life-planning psychology into the curriculum. The objective of this course would be to assist each student in understanding the meaning of their life, identifying primary goals and methods for achieving them, and integrating these into their life planning framework despite the challenges posed by war and the post-pandemic context.

### **Acknowledgment**

The research is the result of the project “Higher education in the post-pandemic period: transformations, challenges and prospects” (State registration number: 0122U001803, internal registration number: 420-DB22) Ministry of Education and Science of Ukraine, financed from the state budget.

### **References**

- Amelina, V. (2023). Transformatsiia zhyttievkykh stratehii ukrainsoi molodi v umovakh viiny [Transformation of life strategies of Ukrainian youth in the conditions of war]. *Teoretyko-Metodychni Problemy Vychovannia Ditei ta Uchnivskoi Molodi – Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education*, 27(1), 5-14. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2023-27-1-5-14>
- Baltes, P. B., Rösler, F., & Reuter-Lorenz, P. A. (2006). Prologue: Biocultural Co-Constructivism as a Theoretical Metascript. In P. B. Baltes, P. A. Reuter-Lorenz, & F. Rösler (Eds.), *Lifespan*

але одночасно і відсутність планів щодо їх реалізації. До особливостей життєвого планування студентської молоді віднесено: компетентність у часі життя (оптимальне ставлення до минулого, теперішнього й майбутнього, гнучка й свідомо організація часу, відповідальність за рішення та плани), автентичне життєсприйняття – у студентів зі збалансованою часовою перспективою; більш виражена дезорганізація часу та інтолерантність до невизначеності у студентів із розбалансованою часовою перспективою, що свідчить про наявність проблем з усвідомленням власних цілей і намірів та слабку перспективу майбутнього, які пов'язані з актуальними теперішніми переживаннями молоді стосовно війни в постпандемічний період. Для розвитку здатності студентів до життєвого планування, на думку авторів, необхідно впровадити в освітній процес навчальну дисципліну з психології особистісного життєпроекування, метою якої буде допомога кожному студентові в усвідомленні смислу свого життя, визначенні основної мети та шляхів її реалізації й здійсненні в системі життєвого планування попри війну й постпандемічний період.

### **Подяка**

Дослідження є результатом проєкту “Вища освіта в період постпандемії: трансформації, виклики та перспективи” (Державний реєстраційний номер: 0122U001803, внутрішній реєстраційний номер: 420-ДБ22) Міністерство освіти і науки України, профінансованого за кошти державного бюджету.

### **Список використаних джерел**

- Амеліна В. Трансформація життєвих стратегій української молоді в умовах війни. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та молоді*. 2023. Кн.1. № 7. С. 5–14. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2023-27-1-5-14>
- Baltes P. B., Rösler F., Reuter-Lorenz P. A. Prologue: Biocultural Co-Constructivism as a Theoretical Metascript. In P. B. Baltes, P. A. Reuter-Lorenz, & F. Rösler (Eds.), *Lifespan development and the brain: The perspective of biocultural co-constructivism*. 2006. P. 3–39. Cambridge

## Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period



- Development and the Brain: The Perspective of Biocultural Co-Constructivism* (pp. 3-39). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511499722.003>
- Bernardi, L., Huinink, J., & Settersten R. A., Jr. 2019. The life course cube: A tool for studying lives. *Advances in Life Course Research*, 41, Article 100258. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2018.11.004>
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-59. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- Bynner, J. (2016). Institutionalization of life course studies. In M. J. Shanahan, J. T. Mortimer, & M. K. Johnson (Eds.), *Handbook of the Life Course*. Vol. II (pp. 27-58). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-20880-0>
- Dibrova, V. (2023). Osobystisne maibutnie vnutrishno peremishchenykh osib: stratehii konstruiuvannya [Personal future of internally displaced persons: strategies of construction]. *Problemy Politychnoi Psykhologhii – Problems of Political Psychology*, 13(27), 65-76. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-130>
- Dirk, S. M., & Irwin L. N. (2005). Definition of Life. *Life in the Universe. Advances in Astrobiology and Biogeophysics*. 3. Springer. [https://doi.org/10.1007/10825622\\_2](https://doi.org/10.1007/10825622_2)
- Frankl, V. E. (1992). Man's search for meaning: An introduction to logotherapy (4th ed.) (I. Lasch, Trans.). Beacon Press. <https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2017/07/mans-search-for-meaning.pdf>
- Guinée, J., & Heijungs, R. (2024). Introduction to Life Cycle Assessment. In Y. Bouchery, C.J. Corbett, J.C. Fransoo, T. Tan (Eds.), *Sustainable Supply Chains. Springer Series in Supply Chain Management*, Vol. 23. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-45565-0\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-031-45565-0_2)
- Jorda, V., Niño-Zarazúa, M., & Tejería-Martínez, M. (2020). The Lifespan Disparity Dataset: An open repository on inequality and polarization in length of life (1950–2021). *Sci Data*, 11, Article 650. <https://doi.org/10.1038/s41597-024-03426-6>
- Keivanpour, S. (2024). Life cycle approach: An introductory overview. In *Circular Economy in Engineering Design and Production*. Springer Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-44652-8\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-031-44652-8_3)
- Korotkikh, Ya. P. (2023). Osoblyvosti tsinnisnykh oriientatsii i zhyttievnykh perspektyv molodoho University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511499722.003>
- Bernardia L., Huinink J., Richard A., Settersten Jr. The life course cube: A tool for studying lives. *Advances in Life Course Research*. 41. 2019. 100258. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2018.11.004>
- Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of personality*. 1962. №30. P. 29–59. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- Brynnner J. Institutionalization of life course studies. M. J. Shanahan, J. T. Mortimer, M. K. Johnson (Eds.). Springer, New York. 2016. P. 27–58. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-20880-0>
- Діброва В. Особистісне майбутнє внутрішньо переміщених осіб: стратегії конструювання. *Проблеми політичної психології*. 2023. № 13(27). С. 65-76. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-130>
- Dirk S. M., Irwin L. N. Definition of Life. In: *Life in the Universe. Advances in Astrobiology and Biogeophysics*. 2005. Vol 3. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/10825622\\_2](https://doi.org/10.1007/10825622_2)
- Frankl V. Man in search of meaning (collection) [Trans. with English]; Viktor Frankl. 1990. 368 p. <https://www.amazon.com/Viktor-Frankl-Collection-Meaning-Ultimate/dp/9124023485>
- Guinée, J., Heijungs, R. Introduction to Life Cycle Assessment. In: Bouchery, Y., Corbett, C.J., Fransoo, J.C., Tan, T. (eds) *Sustainable Supply Chains. Springer Series in Supply Chain Management*. 2024. Vol 23. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-45565-0\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-031-45565-0_2)
- Jorda V., Niño-Zarazúa M., Tejería-Martínez M. The Lifespan Disparity Dataset: An open repository on inequality and polarization in length of life (1950–2021). *Springer Nature*. 2020. 11:650. <https://doi.org/10.1038/s41597-024-03426-6>
- Keivanpour S. Life Cycle Approach: An Introductory Overview. In: *Circular Economy in Engineering Design and Production. Synthesis Lectures on Sustainable Development*. Springer, Cham.

- pokolinnia v umovakh viiny [Peculiarities of value orientations and life prospects of the young generation in the conditions of war]. In I. R. Krupnyk, I. S. Popovych, N. I. Tavrovetska, & O. M. Tanasiichuk (Eds.), *Sotsialno-Psykholohichni Tekhnologii Rozvytku Osobystosti – Socio-Psychological Technologies for Personal Development* (pp. 232-236). KhDU. <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/17672>
- Kurova, A. V. (2023). Potensial suchasnoi ukrainskoi molodi v umovakh viiskovoho chasu [The potential of modern youth in the conditions of the wartime. *Habitus*, 45, 232-237. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.38>
- Lang, J. (2024). Life design education. Tulane education. *Taylor*. <https://taylor.tulane.edu/life-design/>
- Locke, E. A., & Schippers, M. C. (2018). Improving lives: personal goal setting boosts student performance and happiness. *Academy of Management Proceedings*, 1, Article 16790. <https://doi.org/10.5465/AMBPP.2018.16790symposium>
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *J Humanist. Psychol*, 44, 279-298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- McCool-Myers, M., Grasso, D., Kozlowski, D., Cordes S., Jean, V., Gold, H., & Goedken, P. (2022). The COVID-19 pandemic's intersectional impact on work life, home life and wellbeing: an exploratory mixed-methods analysis of Georgia women's experiences during the pandemic. *BMC Public Health*, 22, Article 1988 <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14285-4>
- Melnyk, N. I., Kovtun O. V., Pomytkina, L. V., Luzik, E. V., Ladohubets, N. V., & Kokarieva, A. M. (2023). Vyshcha universytetska osvita v umovakh postpandemii: vyklyky ta perspektyvy pislia viiny [Higher university education in the post-pandemic era: Challenges and prospects after the war]. Imex-ltd. [https://flsc.nau.edu.ua/wpcontent/uploads/2024/04/VYShchA\\_UNIVERSYTETSKA\\_OSVITA\\_V\\_UMOVAKh\\_POSTPANDEMII\\_1.pdf](https://flsc.nau.edu.ua/wpcontent/uploads/2024/04/VYShchA_UNIVERSYTETSKA_OSVITA_V_UMOVAKh_POSTPANDEMII_1.pdf)
- Nestorenko, O., & Mikos, P. (Eds.). (2020). *The role of science in society sustainable development*. Publishing House of Katowice School of Technology. <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/20ad278a7f9cbf86ed31d75bdc0730dd.pdf>
- Nota, L., & Rossier, R. (2015). *Handbook of life* 2024. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-44652-8\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-031-44652-8_3)
- Короткіх Я. П. Особливості ціннісних орієнтацій і життєвих перспектив молодого покоління в умовах війни. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*. [Електронний ресурс]. Херсон; Івано-Франківськ: ХДУ, 2023. С. 232-236. <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/17672>
- Курова А. В. Потенціал сучасної молоді в умовах військового часу. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2023. Випуск 45. С. 232-237. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.38>
- Lang J., M. S. Life design education. Tulane education. *Taylor*. 2024. <https://taylor.tulane.edu/life-design/>
- Locke E. A., Schippers M. C. Improving lives: personal goal setting boosts student performance and happiness. *Acad. Manag. Proc.* 2018: 16790. <https://doi.org/10.5465/AMBPP.2018.16790symposium>
- Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *J Humanist. Psychol*, 2004. 44. 279-298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- McCool-Myers M., Grasso D., Kozlowski D., Cordes S., Jean V., Gold H., Goedken P. The COVID-19 pandemic's intersectional impact on work life, home life and wellbeing: an exploratory mixed-methods analysis of Georgia women's experiences during the pandemic. *BMC Public Health*. 2022. 22:1988 <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14285-4>
- Вища університетська освіта в умовах постпандемії: виклики та перспективи після війни: монографія / Н. І. Мельник, О. В. Ковтун, Л. В. Помиткіна, Е. В. Лузік, Н. В. Ладогубець, А. М. Кокарева. Київ: Імекс, 2023. 180 с. [https://flsc.nau.edu.ua/wpcontent/uploads/2024/04/VYShchA\\_UNIVERSYTETSKA\\_OSVITA\\_V\\_UMOVAKh\\_POSTPANDEMII\\_1.pdf](https://flsc.nau.edu.ua/wpcontent/uploads/2024/04/VYShchA_UNIVERSYTETSKA_OSVITA_V_UMOVAKh_POSTPANDEMII_1.pdf)
- Nestorenko, O., & Mikos, P. (Eds.). *The role of science in society sustainable development*. Publishing House of Katowice School of Technology. 2020. <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/20ad278a7f9cbf86ed31d75bdc0730dd.pdf>

## Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period



- design. From practice to theory and from theory to practice. Hogrefe Publishing. <https://doi.org/10.11588/nicenl.2015.1.20479>
- Panok, V. H., & Rud, H. V. (2006). *Psykholohiia zhyttievoho shliakhu osobystosti [Psychology of an individual's life path]*. Nika-Tsentr. URL: <http://surl.li/wnnfww>
- Plokhikh, V., Kireieva, Z., & Skoromna, M. (2024). Emotional accompaniment of the organization of time perspective of forced Ukrainian migrants staying abroad. *Insight: the Psychological Dimensions of Society*, 11, 15–37. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-2>
- Plokhikh, V., Yanovskaya, S., & Bilous, R. (2023). Psychological defenses of students in the process of experience of time. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 14(1), 138–156. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/411>
- Pomytkin, E., & Pomytkina, L. (2024). Pokrashchennia sub'iektyvnoho blahopoluchchia studentskoi molodi v umovakh viiskovykh dii [Improvement of the subjective well-being of youth students in the conditions of military actions]. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia – Research Bulletin. Series: Psychology*, 1, 116–123. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-16>
- Pomytkina, L.V., Melnyk, N.I., Kovtun, O.V., & Kokarieva, A.M. (2024). Dynamika zhyttievoi pozytsii studentskoi molodi v umovakh viiny: sub'iektyvnyi vybir i pryiniattia rishen. [Dynamics of the life position of youth students' in the conditions of war: Subjective choice and decision making]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Serii: Psykholohiia – Prospects and innovations of science. Series: Psychology*, 7(41), 848–858. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)-848-858](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)-848-858)
- Pomytkina, L., Pomytkin, E., Yahodzinskyi, S., Kokarieva, A., & Nazarenko, N. (2020). Features of formation of constructive life position of air transport specialists. *IOP Conf. Series: Materials Science and Engineering*, 918, Article 012174 <https://doi.org/10.1088/1757-899X/918/1/012174>
- Reva, M. M. (2019). Spetsyfika zhyttievoi perspektyvy studentiv-psykholohiv z riznym tsinnisnym profilem [Specificity of life perspective of psychology students with different value profile]. *Psykholohiia i osobystist – Psychology and Personality*, 2, 104–115. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177351>
- pdf
- Nota L., Rossier R. Handbook of life design. From practice to theory and from theory to practice. Hogrefe Publishing. 2015. <https://doi.org/10.11588/nicenl.2015.1.20479>
- Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ: Ніка-Центр. 2006. 280 с. URL: <http://surl.li/wnnfww>
- Плохих В., Кіреєва З., Скромна М. Емоційний супровід організації часової перспективи українських вимушених мігрантів за кордоном. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. №11. С. 15–37. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-2>
- Plokhikh V., Yanovskaya S., Bilous R. Psychological Defenses of Students in the Process of Experience of Time. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2023. 14 (1). P. 138–156. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/411>
- Pomytkina L., Pomytkin E., Yahodzinskyi S., Kokarieva A., Nazarenko N. Features of formation of constructive life position of air transport specialists. *IOP Conf. Series: Materials Science and Engineering*, 918. 2020. 012174 <https://doi.org/10.1088/1757-899X/918/1/012174>
- Помиткіна Л. В., Помиткін Е. О. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки. Серія: Психологія*. № 1 (2024). С. 116–123. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-16>
- Помиткіна Л. В., Мельник Н. І., Ковтун О. В., Кокарева А. М. Динаміка життєвої позиції студентської молоді в умовах війни: суб'єктивний вибір і прийняття рішень. *Перспективи та інновації науки. Серія "Психологія"*. № 7 (41). 2024. С. 848–858. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)-848-858](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)-848-858)
- Reva M. M. Специфіка життєвої перспективи студентів-психологів з різним ціннісним профілем. *Психологія і особистість*. Вип. №2. Київ; Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2019. С. 104–115. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177351>
- Schippers, M.C., Morisano, D., Locke, E.A., Scheepers,



- Schippers, M.C., Morisano, D., Locke, E. A., Scheepers, A. W., Latham, G., & De Jong, E. M. (2019). Writing about personal goals and plans regardless of goal type boosts academic performance. *Contemp. Educ. Psychol*, 60, Article 101823. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101823>
- Staudinger, U. M., & Lindenberger U. (2023). *Understanding Human Development: Dialogues with Lifespan Psychology*. Springer Science Business Media, LLC. <https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0357-6>
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychol. Inq*, 23, 381-385. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.720832>
- Tytarenko, T.M. (2024). *Moie maibutnie zalezhyt vid mene: praktyky zdorovoho sohodennia u voennykh i povoiennykh umovakh [My future depends on me: Healthy present practices in war and postwar conditions]* / Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Imeks-LTD. <https://ispp.org.ua/2024/05/07/monografiya-moye-majbutnye-zalezhit-vid-mene-praktiki-zdorovogo-sogodennya-u-voeyennix-i-povoyennix-umovax-titarenko-t-m/>
- Veldbrekht, O., & Tavrovetska, N. (2023). Optymistychni uiavlennia pro maibutnie – spontanni sposib samodopomohy ta samorehuliatcii v umovakh viiny [Optimistic assumptions about the future – spontaneous self-help and self-regulation in times of war]. *Problemy Politychnoi Psykholohii – Problems of Political Psychology*, 13(27), 43-56. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-123>
- Zimbardo, P.G., & Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
- A.W., Latham, G., De Jong, E.M. Writing about personal goals and plans regardless of goal type boosts academic performance. *Contemp. Educ. Psychol*. 2019. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101823>
- Staudinger U.M., Lindenberger U. *Understanding Human Development: Dialogues with Lifespan Psychology*. Springer Science Business Media, LLC. 2023. <https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0357-6>
- Steger, M. F. Making meaning in life. *Psychol. Inq*. 2012. 23, 381-385. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.720832>
- Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах [Електронний ресурс]: монографія / Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2024. 130 с. <https://ispp.org.ua/2024/05/07/monografiya-moye-majbutnye-zalezhit-vid-mene-praktiki-zdorovogo-sogodennya-u-voeyennix-i-povoyennix-umovax-titarenko-t-m/>
- Вельдбрехт О., Тавровецька Н. Оптимістичні уявлення про майбутнє – спонтанний спосіб самопомогі та саморегуляції в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2023. № 13(27). С. 43-56. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-123>
- Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999. Vol. 77. P. 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>