

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ
СТУСА

КОЧЕЛАБА ВЕРОНІКА ВОЛОДИМИРІВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології,
д. економ. наук, к. псих. н., професор
_____ В. А. Оверчук
«__» _____ 20__ р.

**ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:

Лапшова Н. С., доцент кафедри
психології, к. псих. наук

Оцінка: ____/____/____

Голова ЕК: _____

Вінниця - 2024

АНОТАЦІЯ

Кочелаба В. В. Особливості переживання психологічного благополуччя студентами в умовах війни. Спеціальність 053 “Психологія”. Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі досліджено особливості психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни, а саме їх психоемоційний стан. Виявлено, як військові конфлікти впливають на психіку та емоційний стан молоді. Встановлено основні чинники, що впливають на рівень психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного конфлікту, а також ресурси та засоби, що допомагають студентській молоді підвищувати та стабілізувати рівень власного психологічного благополуччя. Надано практичні рекомендації щодо покращення психологічного благополуччя студентів з боку навчальних закладів під час освітнього процесу.

Ключові слова: психологічне благополуччя, психічний стан, ПТСР та воєнний стан.

70 с., 6 табл., 10 рис., 9 дод.

Бібліограф.: 43 найм.

ABSTRACT

Kochelaba V. V. Peculiarities of experiencing psychological well-being by students in the conditions of war. Specialty 053 "Psychology". Donetsk National University named after Vasyl Stus, Vinnytsia, 2024.

In the qualification (bachelor's) thesis, the peculiarities of the psychological well-being of student youth in the conditions of war, namely their psycho-emotional state, were investigated. It is shown how military conflicts affect the psyche and emotional state of young people. The main factors affecting the level of psychological well-being of students in the conditions of a military conflict, as well as resources and

means that help student youth to increase and stabilize the level of their own psychological well-being, have been established. Practical recommendations on improving the psychological well-being of students on the part of educational institutions during the educational process are provided.

Keywords: psychological well-being, mental health, PTSD and martial law.

70 p., Tabl. 6. Fig. 10. Annex 9.

Bibliography: 43 items.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ .	7
1.1. Поняття психологічного благополуччя особистості: теорії, складові та фактори впливу	7
1.2. Воєнні дії та психічний стан студентської молоді	16
1.3. Вплив воєнного стану на психологічне благополуччя студентів	21
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ	25
2.1. Організація, характеристика вибірки та методи дослідження.....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	31
2.3. Статистичний критерій	40
Висновки до розділу 2	43
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	45
3.1. Практичні рекомендації щодо профілактики виникнення негативних психічних станів та покращення психологічного благополуччя студентів в умовах війни.....	45
Висновки до розділу 3	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ.....	55
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Студентське життя завжди було пов'язане не тільки з позитивними факторами впливу, але й з негативними явищами. Серед них можуть бути: переїзд у нове місто, значний потік інформації, зміни умов і формату навчання, підготовка та виконання домашніх завдань, сесії, написання курсових та дипломних робіт, іноді працевлаштування тощо. З 24 лютого 2022 року відчутний негативний вплив на психіку студентів має активна фаза війни.

Сьогодні студентська молодь перебуває у нових умовах, стикаючись з багатьма труднощами: незвичний режим життя та навчання; перебування під час тривоги в укриттях, бомбосховищах; вимушене перебування в інших містах, окупації чи країнах; руйнування навчальних закладів; випадіння з освітнього процесу занять через повітряні тривоги та переживання за членів сім'ї, які служать в ЗСУ. Все це порушує функціонування психічних та фізіологічних функцій, знижує мотивацію до навчальної діяльності, здатність до налагодження і підтримки міжособистісних стосунків, тобто знижує відчуття психологічного благополуччя особистості.

Поняття психологічного благополуччя в контексті задоволення-незадоволення вивчали такі вчені як Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, Е. Десі та Р. Раян; К. Санько та В. Духневич розглядають поняття психологічного благополуччя з позиції емотивного підходу. Дослідники П. Фесенко та Р. Раян роблять акцент на фізичних компонентах, а Я. Павлоцька, В. Франк, Р. Мей та В. Омелянська - на екзистенційних. Т. Титаренко досліджує феномен психологічного благополуччя під час переживання травматичних подій, розробляє засоби підвищення рівня психологічного благополуччя та пошуку нових сенсів.

На психологічне благополуччя студентів та його переживання впливає різноманітна кількість факторів, але в нашому дослідженні увага буде приділена впливу воєнних дій на психологічне благополуччя студентської молоді.

Мета дослідження: з'ясувати вплив воєнних дій на переживання психологічного благополуччя студентами та розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки студентів в умовах війни в ході освітнього процесу та ресурсів, які можуть використовувати студенти для покращення та стабілізації психологічного благополуччя.

Завдання:

- 1) Здійснити аналіз теоретичного матеріалу феномену психологічного благополуччя;
- 2) Встановити закономірності впливу воєнних дій на психологічне благополуччя студентів;
- 3) Проаналізувати емпіричним шляхом особливості переживання психологічного благополуччя студентами в умовах війни;
- 4) Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки студентів у період воєнних дій в ході освітнього процесу та покращення їх психологічного благополуччя.

Об'єкт: психологічне благополуччя студентів.

Предмет: особливості переживання психологічного благополуччя студентами в умовах війни.

Гіпотеза: у військовий час у студентської молоді спостерігається погіршення психологічного благополуччя, а саме: підвищується рівень стресу і тривожності, а загальне самопочуття і настрій погіршується.

Наукова новизна дослідження полягає в ґрунтовному аналізі феномену психологічного благополуччя та його особливостей у студентської молоді в умовах війни. А також у встановленні особливостей процесу адаптації студентів до воєнних дій, характеристик їх психічного стану, а також ресурсів, що використовуються ними для підтримки та збереження власного психологічного благополуччя.

Практична значимість дослідження: отримані результати дадуть змогу студентам, викладачам та організаторам освітнього процесу вищих навчальних закладів зрозуміти, як впливає війна на психологічне благополуччя студентів; дані можуть бути корисними в процесі розробки програм та заходів з психологічної підтримки студентів у кризових ситуаціях та сприяти покращенню їх психологічного благополуччя, а також можуть використовуватись з метою подальших досліджень щодо даної проблеми.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було апробовано у вигляді доповіді «Особливості психічного стану студентської молоді під час навчання в умовах воєнного часу» на III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» з публікацією тез у збірнику (м. Вінниця, 16-17 листопада, 2023 р.), а також у вигляді доповіді «Особливості переживання психологічного благополуччя студентами в умовах війни» на II Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» з публікацією тез у збірнику (м. Вінниця, 16-17 травня 2024 р.).

Структура бакалаврської роботи складається із вступу, трьох розділів, висновку до кожного розділу, загального висновку, списку використаних посилань та додатків. Список використаних посилань налічує 43 найменувань. Загальний обсяг становить 70 сторінок. Робота містить 6 таблиць, 10 рисунків; вміщує 9 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття психологічного благополуччя особистості: теорії, складові та фактори впливу

На нашу думку, для того щоб зрозуміти, що несе в собі психологічне благополуччя особистості як феномен, слід детально зупинитися на аналізі теорій та підходів щодо розуміння поняття психологічного благополуччя. У зв'язку з великим інтересом і популярністю дослідження феномену психологічного благополуччя, існує багато протиріч у його визначеннях, тому на сьогоднішній день єдиного розуміння психологічного благополуччя та його складових немає.

У психологічній літературі психологічне благополуччя - це динамічна характеристика особистості, в яку входять суб'єктивні та психологічні складові, які пов'язані з адаптивною поведінкою [4]. Це багатогранний конструкт, який включає в себе життєву ціль та силу, позитивні афекти, задоволеність життям, щастя та оптимізм [37].

Уперше дослідження переживання психологічного благополуччя та якості життя розроблялося в роботах Д. Гуріна, Д. Верова та Ш. Фелда. Надалі ці дослідження було продовжено Н. Бредберном та Д. Капловичем.

Теоретичну основу для розуміння феномену психологічного благополуччя заклав американський психолог Н. Бредберн. Він визначив даний феномен як відчуття щастя і задоволеність життям, а найголовніше - баланс між двома комплексами емоцій, що накопичуються протягом життя - позитивними і негативними афектами, тому баланс досягається шляхом постійної взаємодії цих двох видів. Показник психологічного благополуччя - відмінність між

афектами. Люди, у яких переважає позитивний афект знаходяться на вищому рівні задоволеності життям і люди із переважно негативним аспектом - на низькому рівні. [29, с.46–50, 34].

Американська дослідниця К. Ріфф, вивчаючи теорії К. Роджерса, К. Юнга, А. Маслоу, В. Гордон, Н. Бредберна, зробила великий внесок у вивчення поняття психологічного благополуччя. Вона виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя [5]:

- 1) автономія - здатність до вміння протистояти соціальному тиску, незалежність в оцінках себе і своєї поведінки та здатність до саморегуляції;
- 2) управління оточуючим середовищем - це вміння долати труднощі в процесі реалізації своїх цілей, вміння домагатися бажаного в цілому;
- 3) позитивні стосунки з оточуючими - вміння, яке несе в собі здатність до емпатії, гнучкість у взаєминах з оточуючими, що впливає на встановлення тривалих довірливих стосунків з людьми;
- 4) наявність мети у житті – це певна здатність до переживання осмисленості свого життя, що включає цінності минулого, сьогоденні і майбутнього;
- 5) особистісне зростання – це прагнення розвиватися, відчуття власного прогресу;
- 6) самоприйняття – усвідомлення абсолютно всіх сторін своєї особистості, позитивну оцінку себе та свого життя в цілому.

Отже, за К. Ріфф психологічне благополуччя – це феномен, який включає в себе суб'єктивні конструкти, що відображають сприйняття та оцінку людиною власного функціонування, розглядаючи це з вершини потенційних можливостей [41].

Я. Павлоцька, досліджуючи психологічне благополуччя, визначала його як такий феномен, що характеризує саме позитивне функціонування людини і виражається в тому, що такий особистості властиві відчуття задоволеності

життям, реалізації власного потенціалу, високій інтегрованості, а також системою відносин особистості (з собою, з іншими людьми та зі світом, яка є опосередкованою, носить суб'єктивний характер) [26].

Інформаційною в теоретичному плані є модель психологічного благополуччя запропонована Ю. Олександровим. Він виділив такі компоненти психологічного благополуччя: ресурсний (особистісна зрілість), процесуальний (самоактуалізація), результативний (благополуччя особистості), структурний (гармонія особистості), оціночний (суб'єктивне благополуччя) [29, с. 46–49].

Цікавим є погляд на психологічне благополуччя Е. Десі та Р. Раяна. Ці два дослідники розглядають феномен психологічного благополуччя як такий, що має тісний зв'язок з базовими психологічними потребами особистості, до яких вони відносять потребу в компетентності, потребу в автономії, потребу у зв'язку з іншими. Також вони вказують на те, що важливою умовою, яка впливає як на особистісне зростання особистості, так і на благополуччя людини, є мотивація. Людина має певні прагнення, які співвідносяться з типом мотивації - внутрішнім чи зовнішнім - й, відповідно, до погляду дослідників, тільки коли потреби та прагнення є задоволеними - людина відчуває себе благополучно [35].

У працях українського науковця, прихильника емотивного підходу, В. Духневича, психологічне благополуччя трактується, як результат переживань людини, які стосуються успіхів у професійній діяльності чи реалізації власного потенціалу та ін. Дослідник визначає наступні чинники психологічного благополуччя особистості: фізичні чинники (вони мають власну психічну природу), реалізацію власних можливостей та реалізацію свого потенціалу [2].

К. Санько, український науковець, який є також прихильником емотивного підходу розглядає психологічне благополуччя як інтегральний психічний феномен та цілісне переживання, яке, в свою чергу, відображає те, наскільки успішно індивід функціонує в емоційному середовищі, та

супроводжується наступними характеристиками: позитивним емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, довірливим ставленням до світу та позитивним самоставленням. Також, окрім зазначеного, дослідник виділяє компоненти психологічного благополуччя, серед яких: соціальне благополуччя, ціннісно-мотиваційна сфера, задоволеність, самооцінка, самоставлення та самоефективність [16].

Отже, якщо розглядати підходи до визначення психологічного благополуччя, то найбільш поширеними є: гедоністичний та еудемоністичний. Основою для розробки гедоністичної концепції стали когнітивний та поведінковий напрямки психологічних досліджень. Феномен психологічного благополуччя з точки зору даного підходу розглядається як пошук балансу між негативними та позитивними афектами.

Гедоністичні теорії описують психологічне благополуччя такими диспозиціями, як задоволеність - незадоволеність, баланс - відсутність балансу, позитивний афект - негативний афект. Також варто зауважити, що задоволеність життям, домінування позитивних афективних переживань та відсутність проявів негативних афектів будуть основними показниками психологічного благополуччя [38, с. 795–814]. Таким чином, відповідно до цього фундаментального напрямку, шлях людини до психологічного благополуччя буде прокладено засобом успішної соціальної адаптації, вмінні володіти своїми емоціями та здатністю розуміти емоції інших з метою задоволення потреб у певних сферах життєдіяльності [34, 36].

Н. Каргіна проаналізувала недоліки гедоністичного підходу і зазначає, що найсуттєвішим із них є так звана подвійність: «Людина може вести себе по-різному, протилежним чином: робити добрі справи та водночас цинічно, жорстоко поводитися із тваринами та слабшими за себе; отримувати естетичне задоволення від прекрасної музики, разом із тим знищуючи моральні ідеали інших людей; бути патріотично налаштованою та брати участь у волонтерських

справах, при цьому без докорів сумління маніпулювати людьми заради власних інтересів, проявляти ворожість до навколишніх тощо» [4, с.49].

Отже, гедоністична теорія здебільшого зосереджена на внутрішніх переживаннях людини та не розкриває у повному обсязі систему особистісних переживань в контексті взаємодії із соціальним оточенням. Евдемоністичний підхід розроблено на основі наукових понять гуманістичної психології. В рамках даного підходу, психологічне благополуччя розглядається через призму особистісного саморозвитку, самореалізації, пошуку гармонії зі світом [40, 42, 43].

Представники евдемоністичного напрямку наголошують, що не завжди психологічне благополуччя можна описати через відсутність негативних афектів. Навіть навпаки, вдале вирішення конфліктних ситуацій, успішне подолання життєвих криз, стійке відношення до травматичної події будуть чинниками, які сприятимуть досягненню психологічного благополуччя.

Проявом психологічного благополуччя буде прагнення людини до особистісного самовдосконалення та зростання у зв'язку із незадоволенням тих чи інших потреб. Адже коли людина зіштовхується з певними викликами життя, то повинна шукати в собі потенційні можливості та ресурси для їх вирішення і таким чином, досягати гармонії з собою та навколишнім середовищем.

Таким чином, евдемоністичний підхід спрямовує особистість до самореалізації, виконання певних соціальних ролей, розкриття свого потенціалу, постійного саморозвитку та самовдосконалення, саме це і буде передумовою відчуття стану психологічного благополуччя [14].

Звісно, спроби визначити психологічне благополуччя існують і за межами гедоністичного та евдемоністичного підходів, але ці два є найбільш теоретично розробленими.

К. Ріфф запропонувала підхід до розуміння психологічного благополуччя, який поєднує в собі ключові ідеї і гедоністичної, і евдемоністичної теорій.

Дослідниця доповнила дані теоретичні підходи концепцією щодо позитивного функціонування особистості (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон) та показала власне бачення даного феномену. Надалі нею було створено опитувальник «Шкала психологічного благополуччя», який включає в себе шість шкал позитивного функціонування особистості: автономія, самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем, особистісний ріст та цілі в житті [42, 43].

Продовжуючи ідеї К. Ріфф, П. Фесенко психологічне благополуччя пов'язує з афективним компонентом особистості, зазначаючи, що його варто розглядати як спрямованість особистості на позитивне функціонування загалом. В свою чергу, суб'єктивна оцінка реалізації цієї спрямованості буде розглядатися як відчуття щастя та задоволеність життям [27].

Таким чином, незадоволеність своїм життям, відсутність самореалізації та встановлення позитивних стосунків з оточуючими будуть свідчити про перевагу негативного афекту, а отже, і про низький рівень психологічного благополуччя.

Особливої уваги щодо дослідження феномену психологічного благополуччя заслуговують роботи вітчизняних науковців, оскільки Україна в останній час переживає ряд викликів: українці ще не встигли навчитися жити в умовах коронавірусу, як почалась війна, що принесло із собою біль, горе, переживання та нескінченні травматичні події. Багато своїх наукових робіт даній тематиці присвячує Т. Титаренко. Зокрема, дослідниця порушує питання про те, чи в актуально в умовах сьогодення говорити про омріяне щасливе майбутнє, якщо одні виклики змінюються іншими. Особливої уваги заслуговують міркування Т. Титаренко щодо дослідження специфіки особистісних перетворень у зв'язку із пережиттям травматичного досвіду.

Дослідниця зосереджує увагу на питаннях інтеграції травматичного досвіду, засобів підвищення рівня психологічного благополуччя, пошуку нових сенсів. Зокрема, Т. Титаренко зазначає: «Життя кожної людини йде просто зараз, і витрачати дорогоцінний час на перечікування складних періодів –

помилкова стратегія. Незважаючи на непрості життєві обставини, а інколи і всупереч їм, люди сьогодні, як і вчора, і багато років назад, мріють про внутрішнє і зовнішнє благополуччя, сподіваються на нього, прагнуть його. Теперішня екстремальна ситуація, у якій перебуває одночасно так багато людей, є не лише джерелом тотальної травматизації, але й стимулятором для пошуку нових шляхів до омріяного майбутнього» [19, 20].

Феномен психологічного благополуччя відповідно до методу якісних структур представила В. Омелянська. Дослідниця зазначає, що тлумачення психологічного благополуччя бере свій початок із відповіді на питання «Хто я?». Взагалі, модель психологічного благополуччя (рис.1.1.) дослідниця вбачає у взаємозв'язку наступних структурних компонентів: самовизначення (само ставлення та вибір), діяльність (внутрішня та зовнішня), стосунки (з людьми та обставинами), стани (емоційні, вегетативно-соматичні) [8, с.24].

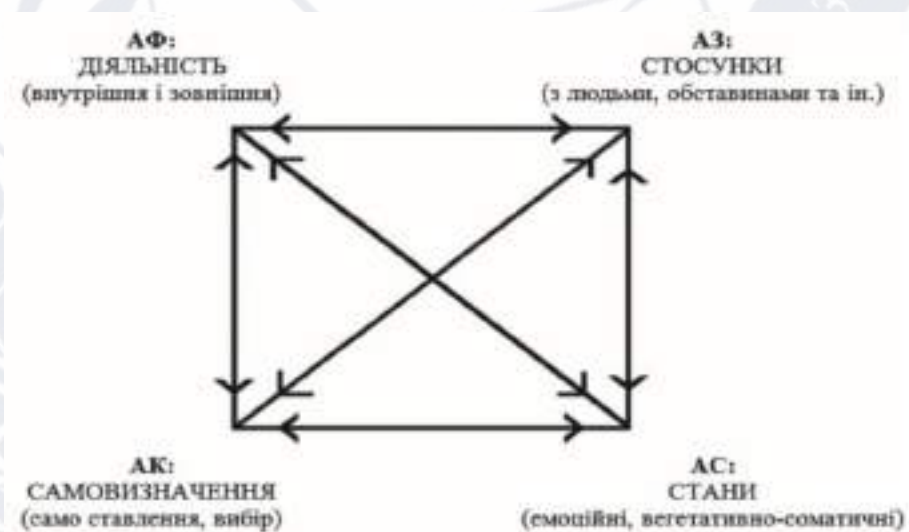


Рис. 1.1 - Психологічне благополуччя як єдине ціле

Таким чином, аналіз теоретичних підходів зарубіжних та вітчизняних дослідників дозволяє зробити висновок, що психологічне благополуччя є складовою психічного здоров'я особистості. Згідно з визначенням ВООЗ, психічне здоров'я - це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій особистий потенціал, розв'язати звичайні життєві стресові ситуації, продуктивно і плідно працювати та робити внесок у життя суспільства [28].

Із поняттям «психологічне благополуччя» особистості асоціюють цілий ряд близьких за значенням понять: «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям» та ін [18].

Теоретично дослідивши поняття психологічного благополуччя можна виділити 4 основні фактори впливу:

1. Соціально-економічне становище особистості

Включає в себе взаємозв'язок психологічного благополуччя і соціально-економічних показників рівня життя, в тому числі матеріальний достаток.

2. Соціокультурні фактори за теорією Л. Виготського

Культура, в якій живе особистість, формує її ставлення до себе та інших людей, адже вона відображає соціальні відносини. Наприклад, європейський підхід культивує колективність і взаємозалежність соціуму, а американський - незалежність та індивідуальність людини.

3. Біологічні фактори

Відчуття психологічного благополуччя може інтерпретуватись в залежності від генетичних особливостей.

4. Психологічні фактори

Н. Бренберн, Е. Дінер, Р. Раян, К. Шелдон пов'язують психологічне благополуччя із задоволенням потреб людини. Актуальним є повномасштабне втручання, яке ми також можемо віднести до психологічних факторів впливу [30].

Окрім вже названих, дослідники виділяють ще ряд факторів, які, власне, зумовлюють відчуття психологічного та суб'єктивного благополуччя особистості. Серед цих факторів виділяють: фізичні (М. Раян, С. Деребо, П. Фесенко); особистісні (Н. Гафарова); екзистенційні (В. Франкл, Н. Грішина) та культурні (Е. Дінер, М. Дінер) [7, 9].

Детальніше розглянемо вплив екзистенційного фактору на відчуття як психологічного, так і суб'єктивного благополуччя, проаналізувавши підхід В. Франкла [23].

Науковець зосереджує увагу на розумінні сенсу для людини: неможливість знайти відповіді на питання «В чому сенс мого життя?» може призвести до так званого екзистенційного вакууму, тобто внутрішньої порожнечі. А ця внутрішня порожнеча викликає тривожні, депресивні стани, різноманітні страхи, що в свою чергу позбавляє людину можливості переживати щастя й, тим самим, відчуття благополуччя теж зникає. Саме поняття «психологічне благополуччя» В. Франкл співвідносив із поняттям «екзистенціальна сповненість».

Екзистенціальна сповненість являє собою таке благополуччя, яке пов'язується з повнотою потенціалу особистості, а також включає в себе власну екзистенційність людини - суб'єктивна задоволеність собою, внутрішня узгодженість та гармонійне самовідношення.

Враховуючи вище зазначені уявлення автора можна говорити про те, що екзистенціальний сенс дозволяє, враховуючи вимоги та пропозиції зовнішнього світу та співмірність власних цінностей людини, коригувати поведінку, потреби та інтереси відповідно до тих обставин, що розгортаються (як описано в книзі В. Франкла «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог в концтаборі», коли автор віднаходить сенс свого життя в сподіванні на те, що його жінка та його рідні живі, саме це дозволило йому виживати в нелюдських умовах концтабору та не втратити надії, сподіватися на краще) [23].

В рамках екзистенційного трактування поняття психологічного благополуччя слід звернутися до поглядів Р. Мея, який розглядав світ як структуру значущих відносин, в яких існує людина, яка приймає участь у створенні цих відносин тільки в контакті з іншими та світом і лише так особистість може бути актуалізована та пізнана. Тобто, світ висуває певні

особистісно-соціальні умови та випробування, які впливають на те, як людина відчуває психологічне благополуччя. Відповідно до цього, дослідник дає свою інтерпретацію психологічному благополуччю, розглядаючи його як певну екзистенціальну парадигму, й відповідно до якої особистість являє собою постійну змінювану систему, яка разом з тим здійснює пошук особистого сенсу постійно [4].

Отже, проаналізувавши різноманітні погляди щодо розуміння феномену психологічного благополуччя, ми можемо зробити висновок про те, що цей феномен є динамічною, суб'єктивною та інтегральною характеристикою особистості, яка пов'язана з адаптивною поведінкою. Тобто психологічне благополуччя - це сукупність певних психологічних характеристик людини, які дозволяють їй адекватно сприймати та пристосовуватись до різноманітних подій і повноцінно функціонувати.

1.2. Воєнні дії та психічний стан студентської молоді

На нашу думку, перед розглядом впливу воєнних дій на психічний стан студентської молоді необхідно надати визначення власне поняттю «психічний стан». Згідно з психологічним словником [12], психічний стан - це визначений тимчасовий рівень цілісного функціонування психіки, що безпосередньо впливає на характер і ефективність діяльності особистості і, як стійкий прояв психіки індивіда закріплюється і повторюється в її структурі.

Психічний стан є відносно стійкою інтеграцією усіх психічних проявів людини при певній її взаємодії з дійсністю; загальний функціональний рівень психічної активності в залежності від спрямованості діяльності людини в даний момент і її особистісних особливостей.

Загалом психічний стан студентів в Україні відчутно погіршився через війну, адже вона створює складні умови для життя, що безпосередньо впливає

на психіку населення, зокрема здобувачів. Багато студентів мають близьких, які перебувають у рядах Збройних Сил України, і це викликає страх та тривогу за їх життя. Крім того, економічна нестабільність та високий рівень безробіття також негативно впливають на психологічний стан здобувачів вищої освіти, бо виникає занепокоєння щодо майбутнього, перспектив працевлаштування, безпеки праці вже працюючих здобувачів, а також добробуту родини [15].

Життєдіяльність студентської молоді в умовах війни супроводжується суттєвими змінами. Війна спричинила порушення у звичному способі життя студентів та призвела до певних втрат на різних рівнях, до переоцінки багатьох аспектів життя і стала великим стресовим фактором. Це все супроводжується виникненням відчуття втрати мирного життя.

У той же час, війна вплинула на усвідомлення студентами цінності життя, саме тому студентська молодь змушена пристосовуватись до нової реальності. Частина студентів в змозі самотійно впоратися, а інші студенти переживають виснаження, спустошення, втому, відчуття тривоги і паніки. Вони зіткнулися з такими труднощами, як внутрішнє переміщення, міграція, складне матеріальне становище, хтось став свідком смертей, хтось пережив зникнення родичів чи зіштовхнувся з різного роду втратами, хтось зі студентів проживає в небезпечних місцях на окупованих територіях. Все це супроводжується такими проявами, як стрес, депресія, агресія, тривожність, тощо [24].

Відповідно до статистичних даних Всесвітньої організації охорони здоров'я 10 % людей у світі, які пережили збройні конфлікти у подальшому будуть мати розлади у психічному здоров'ї, ще 10% отримають зміни у поведінці, що сприятимуть раціонально та ефективно функціонувати у соціумі [22]. Найпоширенішими психологічними проявами є тривожний та депресивний стан, а також психосоматичні проблеми, які проявляються через безсоння, втрату апетиту, проблеми із вагою, розлади ШКТ та різноманітними болями.

Проведені дослідження на території Палестини після війни на Близькому сході показали, що у молоді були підвищені симптоми тривоги та депресії. Було встановлено, що молоді жінки частіше розповідали про підвищений рівень стресу та тривожності, ніж чоловіки. Серед молоді спостерігалось фаталістичне ставлення до власного життя та песимізм по відношенню до майбутнього [39].

Війна приносить багато стресових ситуацій, нестабільність і загрозу для безпеки, що може викликати широкий спектр емоційних реакцій та різні психічні стани у студентів. Дехто із них можуть відчувати тривогу, страх і незахищеність перед можливими небезпеками або прямими загрозами життю. Інші можуть відчувати сум, тугу та горе через втрату близьких людей або втрату миру і стабільності в їхньому житті, а деякі можуть відчувати роздратування, гнів або безпорадність перед реаліями війни та насильством. Також може збільшуватись ризик розвитку психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади, стрес, депресія, агресія та інші. Це може впливати на мотивацію, академічну продуктивність студентів, концентрацію уваги та загальний стан психічного здоров'я [24].

Студенти, які в період війни пережили травматичні події, можуть стикатися з наслідками ПТСР. Це може включати повторні спогади про страшні події, емоційне збудження та інші симптоми, які можуть суттєво позначитися на їх здоров'ї та навчанні.

Важливо розуміти, які саме фактори впливають на інтенсивність та тривалість переживань складних емоційних станів студентами, а також на можливість виникнення у них ПТСР [6, 17]. Визначимо основні з них:

- Безпека і загроза. Постійна загроза для безпеки може викликати почуття страху, тривоги і напруги у студентів. Існування небезпеки навколо може впливати на їхню здатність концентруватися, сприймати нову інформацію та виконувати навчальні завдання.

- Втрата близьких і розлука. Воєнний час може призвести до втрати рідних і близьких людей, а також до розлуки з родиною та друзями. Це може викликати глибоке горе, тугу та пригніченість, які можуть впливати на емоційний стан студентів.
- Травми і стрес. Війна може призводити до стресових ситуацій, фізичних та емоційних травм. Студенти можуть бути свідками насильства, смерті інших людей або втратити будь-яку форму стабільності. Цей травматичний досвід може спричиняти ПТСР і впливати на їхню психологічну стійкість.
- Нестабільність та переривання. Воєнний час часто призводить до переривання навчання, закриття освітніх закладів або переходу до дистанційного навчання. Це може вплинути на навчальний процес студентів, зробити його незрозумілим та складним, а також створити відчуття невизначеності та нестабільності.
- Економічні труднощі. Воєнний час може мати негативний вплив на економіку країни, що може призвести до фінансових труднощів для студентів і їхніх родин. Нестабільність і зменшення можливостей можуть створити додатковий стрес і напруження.
- Територіальне розміщення. Війна може призвести до переміщення людей, евакуації та перебудови життя. Це може призвести до втрати зв'язку з рідними та друзями, зміни місця проживання або навіть вимушеної міграції. Все це може викликати почуття самотності, відчуження та незахищеності у студентів. Коли людина вимушена покинути своє місце проживання, своїх друзів, знайомих та родичів - це також втрата, яка призводить до горювання та переживання складних почуттів туги і суму. Переїзд також породжує сильне відчуття невизначеності і нестабільності. Якщо ж студент залишається на окупованій території - це може призводити до переживання ним агресії, почуття ще більшої невизначеності, стресу та страху.

- Соціальна ізоляція. Воєнні дії можуть призвести до соціальної ізоляції, коли люди відчують обмеження можливості для соціальних зв'язків і спілкування. Це може викликати почуття самотності, відчуженості та відсутності підтримки.
- Медійний вплив. Засоби масової інформації, такі як телебачення, радіо, соціальні мережі, можуть посилювати вплив війни на студентів. Зображення насильства, військових дій, повідомлення про трагедії та загибель можуть поглиблювати почуття страху, тривоги і безпорадності.
- Перспектива майбутнього. Воєнний конфлікт може створювати невизначеність та нестабільність стосовно майбутнього. Студенти можуть відчувати сумніви щодо своїх освітніх та професійних перспектив, що може призводити до занепаду настрою і песимізму.
- Роль у військових діях. Деякі студенти можуть бути включені безпосередньо в військові дії або мати близьких, які перебувають на фронті. Це також призводить до посилення стресу, тривоги і почуття провини, а також впливає на психологічну стійкість студентів.
- Ресурси і підтримка. Наявність доступних ресурсів і підтримки може впливати на емоційний стан студентів. Наявність психологічної підтримки, груп підтримки, а також родинної підтримки та ресурсів для управління стресом може допомогти студентам краще справлятися з емоційними труднощами.

Всі ці фактори можуть разом взаємодіяти між собою і впливати на емоційно-психологічний стан студентів під час воєнного часу. Але важливо розуміти, що кожна людина може реагувати по-різному, і індивідуальні особливості також впливають на те, як кожен студент може впоратися з цими психотравмуючими впливами. Професійна та емоційна підтримка й розуміння є важливими чинниками у покращенні психічного стану студентів під час війни.

1.3. Вплив воєнного стану на психологічне благополуччя студентів

24 лютого 2022 року після повномасштабного вторгнення Росії президент України, Володимир Зеленський, оголосив воєнний стан. Воєнний стан являє собою правовий режим, який вводиться в країні або ж в окремих її місцевостях в тому разі, якщо існує загроза нападу чи відбувається збройна агресія [1].

Звичайно, введення воєнного стану має свої обмеження. Серед обмежень для фізичних осіб можна назвати наступні [11]:

- 1) запровадження комендантської години;
- 2) перевірка документів, огляд речей, транспортних засобів, житла громадян в разі потреби;
- 3) встановлення особливого режиму виїзду та в'їзду;
- 4) заборона торгувати алкогольними напоями, зброєю, хімічними та отруйними речовинами;
- 5) у разі необхідності нормоване забезпечення населення необхідними продовольчими та непродовольчими товарами;
- 6) проведення евакуації населення та матеріальних і культурних цінностей тощо.

Війна й сама чинить деструктивний вплив на особистість, оскільки люди можуть перебувати в соціальній ізоляції, фрустрації актуальних потреб, стресах та конфліктах (що створюють складнощі та напруженість у значущих міжособистісних зв'язках) та ще й разом з цими всіма обмеженнями відчуття психологічного благополуччя руйнується. З іншого боку психологічне благополуччя розглядають не тільки як стан, а й як внутрішній особистісний ресурс, який, власне допомагає людині переживати стресові події [18].

Трагічні події на окупованих територіях України здійснюють безпосередній деструктивний вплив війни, тому що люди, які щоденно переживають травматичні події не почувають себе благополучно в жодному розумінні. Надалі ми розглянемо, як війна впливає на психологічне благополуччя студентської молоді.

В умовах воєнного часу проблема психологічного благополуччя як ніколи є актуальною для усіх верств населення, адже відчуття тривожності та стресу є нашим сьогоденням. Студентський вік є періодом професійного становлення, формування ціннісних утворень особистості, а також найбільшої життєвої активності, тому передбачає наявність оптимального психологічного благополуччя задля розвитку особистості в цей період.

Студентство збігається із юнацьким віком, соціальна ситуація розвитку якого пов'язана з вибором життєвого шляху, професійним та особистісним самовизначенням та характеризується як «концептуальна соціалізація, коли виробляються стійкі властивості особистості». У період становлення моральної самосвідомості, вироблення ціннісних орієнтацій та ідеалів, стійкого світогляду, громадянських якостей особистості, надзвичайно важливими є психологічна рівновага особистості, відсутність травматичних подій та мінімум стресів. Але на даний час у студентської молоді травмуючих подій та переживань багато, що знижує рівень психологічного благополуччя [25].

Війна може мати серйозний вплив на психологічне благополуччя студентів у багатьох аспектах:

1. Стрес і тривога. Студенти можуть відчувати значний стрес і тривогу через загрозу поранення та смерті, страх за власну безпеку та безпеку своїх близьких. Нестабільна ситуація та загроза можуть викликати постійний стан тривоги, що ускладнює концентрацію уваги, знижує навчальну мотивацію та емоційний стан.

2. Травми і втрати. Воєнні дії можуть призвести до травм і втрат серед близьких людей студентів, що може викликати серйозну психологічну травму, горе та розпач. Втрата друзів, рідних або навіть втрата домівки може сильно підірвати психічне здоров'я.
3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Студенти, які пережили чи були свідками насильства або воєнних дій, можуть страждати від посттравматичного стресового розладу. Симптоми ПТСР включають в себе флешбеки, кошмари, гіперзбудженість та відчуття відокремленості.
4. Психосоматичні захворювання. Стрес, спричинений війною, може також призводити до психосоматичних захворювань, таких як болі у животі, головні болі, порушення сну та інші фізичні симптоми, які виникають в результаті психологічних проблем.
5. Погіршення навчальної продуктивності. Студенти, які знаходяться під впливом війни, можуть мати значні труднощі з концентрацією уваги, пам'яттю, навчальною мотивацією та виконанням навчальних обов'язків через стрес та тривогу.
6. Відчуття безпеки та довіри. Війна може підірвати відчуття безпеки та довіри серед студентів до своєї країни, уряду та навіть до інших людей. Це може призвести до відчуття відчуженості, відокремленості та постійної настороженості.
7. Зміна цінностей та переконань. Воєнний конфлікт може також призвести до зміни цінностей та переконань студентів. Частина з них починає більше проводити часу із близькими, радіти будь-яким дрібницям, а інші бачать світ у більш цинічний спосіб або ж переосмислюють свої погляди на політику, міжнародні відносини та справедливість.

Загальний вплив війни на психологічне благополуччя студентів є серйозним чинником і вимагає психологічної підтримки для забезпечення їхнього добробуту та відновлення психічного здоров'я.

Висновки до розділу 1

Отже, аналіз літератури показує, що вивченням проблеми психологічного благополуччя займалася велика кількість науковців. Кожен з них має свою певну концепцію та дотримується відповідного напрямку в якому займається. Поняття «психологічне благополуччя» має різні тлумачення та зазвичай порівнюється з такими термінами: щастя, задоволеність життям, радість, позитивний психічний фон та ін.

Дослідивши всі тлумачення поняття психологічного благополуччя, ми дійшли висновку, що психологічне благополуччя є динамічною характеристикою особистості, яка включає в себе психологічні складові й пов'язане з адаптивною поведінкою людини, характеризує позитивне функціонування особистості та носить суб'єктивний характер відчуття інтегрованості та задоволеності життям.

Нами встановлено, що найчастіше в науковій літературі виділяють два підходи до визначення поняття психологічного благополуччя - це гедоністичний та евдемоністичний. Прихильники гедоністичного підходу вважають загальною метою життя людини отримання задоволення та уникнення страждань. Згідно з евдемоністичним напрямом, мета життя - досягнення щастя, але при цьому дана ціль не завжди може узгоджуватися з насолодою та задоволенням, адже вимагає саморозвитку, самореалізації та розвитку внутрішнього потенціалу.

Студентство є важливим періодом у житті кожної людини, коли відбувається активне формування особистості, цінностей та професійних навичок. Під час цього періоду студенти мають можливість розширити свої знання, розвивати творчі здібності та встановлювати нові соціальні контакти. Однак, сучасна реальність, особливо в умовах військових конфліктів, ставить під загрозу психологічне благополуччя студентів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація, характеристика вибірки та методи дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження є оцінка впливу умов війни на психологічне благополуччя студентської молоді. Ми спрямовуємося на встановлення наявності підвищеного рівня стресу та тривожності серед студентів у контексті військових подій, а також оцінку зниження загального настрою та погіршення самопочуття в цих умовах.

Етапи нашого експериментального дослідження були наступні:

- На першому етапі був визначений контингент досліджуваних, які склали студенти Відокремленого структурного підрозділу «Тульчинський коледж ветеринарної медицини Білоцерківського національного аграрного університету», визначені діагностичні критерії та обраний психодіагностичний інструментарій;
- На другому етапі було здійснено безпосередньо емпіричне дослідження з використанням методик для визначення особливостей психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного часу, а саме їх психічного стану (рівня тривожності та фону настрою), активності та самопочуття. Також проводилося міні-анкетування за заздалегідь розробленими авторськими запитаннями для визначення психологічного благополуччя та його змін у студентів під час навчання в умовах воєнного часу;
- На третьому етапі була здійснена обробка та інтерпретація отриманих результатів дослідження, на основі яких в подальшому були розроблені практичні рекомендації щодо профілактики виникнення негативних

психічних станів та покращення психологічного благополуччя студентів в умовах війни.

Для вирішення поставлених задач був використаний комплекс взаємодоповнюючих методів, відповідних предмету дослідження:

- 1) теоретичні: теоретичний аналіз, синтез, порівняння та систематизація психологічної літератури з досліджуваної теми;
- 2) емпіричні: тестування та анкетування;
- 3) математико-статистичні методи (методи обробки): методи кількісної та якісної обробки даних (аналіз середніх значень та критерій χ^2 Пірсона).

Для обробки емпіричних даних використовувалася гугл-форма та комп'ютерна програма Excel office365.

Вибірку нашого дослідження склали 45 студентів 1-2 курсів 15-19 років спеціальності 211 «Ветеринарна медицина» та 071 «Облік і оподаткування» Відокремленого структурного підрозділу «Тульчинський коледж ветеринарної медицини Білоцерківського національного аграрного університету».

Для перевірки наших гіпотез був використаний наступний психодіагностичний інструментарій: «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» (взято саме на ситуативну тривожність (додаток А), «Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіон» (додаток Б), «Методика самооцінки функціонального стану "САН" В.А. Доскіна та ін.» (додаток В) та авторське міні-опитування (додаток Г).

Було обрано саме ці методики тому, що вони мають високий рівень достовірності, гарно адаптовані та неодноразово підтверджували свою валідність чисельними перевірками.

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Тест Спілбергера-Ханіна є інформативним та ефективним способом самооцінки рівня тривожності на момент діагностики (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Шкала Спілбергера через свою відносну швидкість, простоту й ефективність широко застосовується у психодіагностиці з різною метою - для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому має назву «Шкала Спілбергера-Ханіна». Цей опитувальник складається всього з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості.

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Даний психічний стан виникає як емоційна реакція на певну екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою.

Вимірювання тривожності як особистісної властивості має велике значення, адже вона пряму впливає на поведінку людини. Але у нашому дослідженні буде використано лише шкалу ситуативної тривожності.

Досліджуванам необхідно серед наведених тверджень обрати відповідну цифру справа залежно від того, як він себе почуває в даний момент. Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35 \quad (2.1)$$

де $\sum 1$ та $\sum 2$ – сума обраних цифр по конкретних пунктах.

Дана методика передбачає 3 рівні тривожності:

- до 30 балів - низька (особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги);
- 31-44 бали - помірна (тривога наявна, але контрольована);
- 45 і більше - висока (прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями).

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion)

Дана методика призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу: вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках.

При розробці даної методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, які в основному завжди спрямовані на непряме вимірювання психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та ін. Взагалі лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як природний стан психічної напруги.

З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемура-Тесьє-Філліон розробили даний опитувальник, який описує стан людини, що переживає стрес, внаслідок чого відпала необхідність у визначенні таких змінних, як стресори або патології.

Численні дослідження показали, що PSM володіє достатніми психометричними властивостями. Були виявлені кореляції інтегрального показника PSM зі шкалою тривожності Спілбергера ($r = 0,73$) та з індексом депресії [Beck Depression Inventory] ($r = 0,75$). Величини цих кореляцій пояснюються загальним переживанням депресії або емоційного дистресу. При цьому дослідження дивергентної валідності показують, що шкала PSM концептуально відрізняється від інших методик дослідження тривожності і депресії.

Досліджуваним пропонується ряд тверджень, за якими необхідно оцінити свій психічний стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали: 1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

Для обробки методики і інтерпретації результатів необхідно підрахувати суму балів з усіх питань. Чим вона більша, тим вищий рівень стресу.

Шкала оцінок:

- менше 99 балів - низький рівень стресу;
- 100-125 балів - середній рівень стресу;
- більше 125 балів - високий рівень стресу.

Методика самооцінки функціонального стану “САН” (В.А. Доскін, Н. А. Лаврентьєва, В. Б. Шарай, М. П. Мірошников)

Методика призначена для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою. Досліджуваним необхідно співвіднести свій стан із рядом ознак за багатоступінчастою шкалою.

Шкала складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, які відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, втомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій).

Під час обрахунків позитивні функціональні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. Далі по цих попередніх балах розраховується середнє арифметичне як у цілому, так і окремо з усіх трьох шкал. Отримані результати за кожною категорією діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче 4 свідчать про зворотний. Нормальні оцінки стану лежать у діапазоні 5,0 - 5,5 балів.

При аналізі функціонального стану важливими є не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення між собою. У відпочилої людини оцінки активності, настрою та самопочуття зазвичай будуть приблизно рівні. А під час наростання втоми буде спостерігатись зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

За даною методикою є три рівні самопочуття, активності та настрою: низький (1-3 балів), середній (3-5 балів) та високий рівень (5-7 балів).

Авторське міні-опитування

Для проведення дослідження нами додатково було розроблене опитування, що складається з 6 запитань, які спрямовані на уточнення наявності та напрямку змін психологічного благополуччя студентської молоді під час навчання в умовах воєнного часу, а саме: психічного стану, навчальної діяльності, мотивації та засобів щодо їх покращення.

Перше запитання встановлює чи помітили студенти зміни у своєму психічному стані із початком повномасштабного вторгнення. Всього є три варіанти відповідей: «так», «ні» та «не знаю».

Друге запитання має на меті встановити наявність змін у мотивації до навчання в студентської молоді після повномасштабного вторгнення. І має три варіанти відповідей: «так», «ні» та «не знаю».

Третє запитання встановлює рівень складності навчання в умовах воєнного часу. І дається чотири варіанти відповідей: «важко», «легко», «як і раніше» та можна вказати інший варіант.

Четверте запитання спрямоване на дослідження того, чи помічають студенти у себе вплив війни на пізнавальну діяльність (зміни мислення, уваги, сприйняття і т.д). Має 3 варіанти відповідей: «так», «ні» та «не знаю».

П'яте запитання встановлює, що відчувають студенти під час навчання в умовах війни. Даються такі 5 варіантів відповідей (можна обрати декілька): «апатію», «тривожність», «депресію», «агресію, ненависть» та можна написати свій варіант відповіді.

І останнє запитання встановлює, що роблять студенти аби покращити свій стан та самопочуття під час навчання в умовах війни. Є 9 варіантів відповідей (можна обрати декілька): «займаюсь своїм хобі», «спорт», «читаю книги», «медитую», «прослуховую музику», «зустрічаюсь із друзями», «відвідую психолога», «доначу» та можна вказати свій варіант.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати за першою використаною методикою «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» зображено на рисунку 2.1.



Рисунок 2.1 - Результати розподілу вибірки за шкалою ситуативної тривоги Спілбергера-Ханіна

Аналізуючи діаграму бачимо, що у більшості досліджуваних (58%, 26 осіб) тривога помірного рівня. Це свідчить про те, що у студентської молоді

середній рівень відчуття внутрішньої напруги та загрози, тобто є контрольованими, але потребують уваги.

Низький рівень тривоги виявлено у 31% досліджуваних, що свідчить про їхню стресостійкість, саморегуляцію, а й, можливо, низький рівень особистісної тривоги (внутрішній спокій, як особистісну рису).

Високий рівень тривоги виявлено у 11% досліджуваних, що може викликати емоційні і невротичні зриви, психосоматичні захворювання, депресію та при подальшому ігноруванні тривожний розлад.

Отже, за результатами розподілу вибірки за даною методикою, ми бачимо, що більшість студентської молоді під час навчання в умовах воєнного часу має помірний рівень тривоги, що в даний час- норма і є необхідним для оптимального пристосування до нашої нової реальності. Але це свідчить про те, що студентська молодь потребує психологічної допомоги, підтримки, а також навчання для подальшого використання технік зниження тривоги та стабілізації психологічного благополуччя. Оброблені бали за методикою можна побачити у додатку Д.

Далі була використана шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон. Отримані результати за даною методикою зображені на рисунку 2.2.

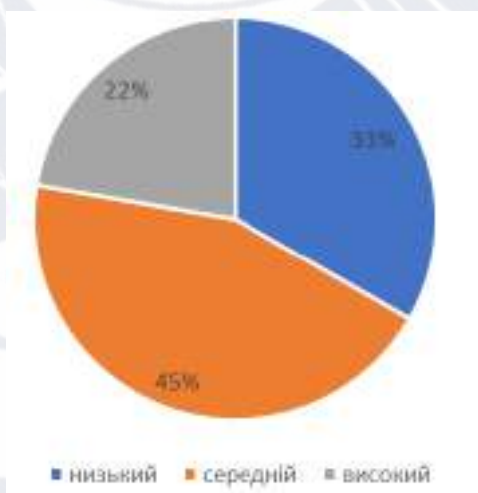


Рис. 2.2 - Результати розподілу вибірки за шкалою PSM-25 Лемура-Тесье-Філіон

Інтерпретуючи дану діаграму бачимо, що у більшості студентів середній рівень стресу (45%, 20 осіб), тобто їх стресостійкість не дуже добре розвинена, але у складних життєвих ситуаціях вони намагаються адаптуватись, хоч це і не завжди їм вдається.

У 33% (15 досліджуваних) виявлено низький рівень стресу, що свідчить про розвинену стресостійкість, не схильність до паніки, високий рівень самоконтролю та саморегуляції, стан психологічної адаптованості до робочих навантажень та життєвих потрясінь.

Високий рівень стресу виявлено у 22% респондентів, що свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектру технік для підвищення стресостійкості, зниження нервово-психічної напруженості та психологічного розвантаження.

Отже, результати тестування за даною шкалою свідчать про те, що більшість студентів мають середній рівень стресу, що є очікувано, враховуючи навчальний стрес, переживання через військові дії, а також особистісні життєві проблеми, що все разом впливає на переживання психологічного благополуччя. Тому студенти потребують занять із розвитку стресостійкості, навчання методів подолання стресу та й взагалі психологічної підтримки. Оброблені результати за методикою можна знайти у додатку Е.

Наступною була використана методика самооцінки функціонального стану “САН” В.А. Доскіна. З результатами по даній методиці можна ознайомитись нижче у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 - Розподіл досліджуваних за кількісними показниками рівня активності, самопочуття та настрою за методикою САН В. А. Доскіна та інших

Шкали		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самопочуття	К-сть	4	36	5
	%	8,9%	80,0%	11,1%
Активність	К-сть	4	33	8
	%	8,9%	73,3%	17,8%
Настрій	К-сть	4	24	17
	%	8,9%	53,3%	37,8%

За даними розподілу в досліджуваній групі вираженим є середній рівень за всіма 3 шкалами: «самопочуття» (80,0%, 36 осіб), «активність» (73,3%, 33 особи), «настрій» (53,3%, 24 особи).

Також бачимо, що у 37,8% досліджуваних виявлено високий рівень настрою. Тобто, якщо говорити про настрій то він має позитивну тенденцію, адже переважає середній та високий рівень.

Низький рівень настрою виявлено лиш у 8,9% опитуваних, стільки ж виявлено низького рівня самопочуття та активності. Це свідчить про стійкість, адаптивність, витривалість та в загальному психологічне благополуччя студентів, але, звісно, вони потребують психологічного розвантаження.

Результати респондентів по їх функціональному стані зображено на рисунку 2.3.

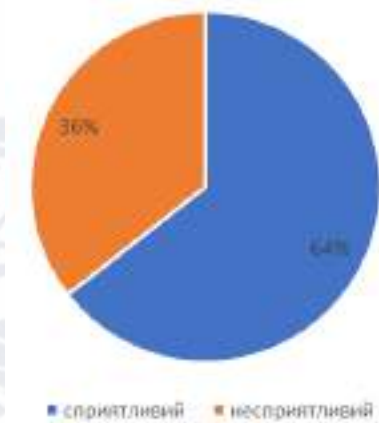


Рис 2.3 - Розподіл вибірки за функціональним станом за методикою САН (Доскіна та інших)

Бачимо, що більшість студентської молоді (64% опитуваних) в умовах воєнного часу має сприятливий функціональний стан, але їх працездатність, активність, самопочуття потребують покращення, тобто відпочинку, розвантаження, зниження рівня стресу, релаксації та загалом психологічної підтримки. Оброблені бали за методикою можна побачити у додатках Ж, И.

Далі було проведене авторське міні-опитування, яке складалося із 6 запитань. Ознайомимось із результатами відповідей на перше запитання щодо того, чи помітили студенти у себе зміни психічного стану із початком повномасштабного вторгнення.

1) Чи помітили ви зміни у своєму психічному стані із початком повномасштабного вторгнення?

45 відповідей

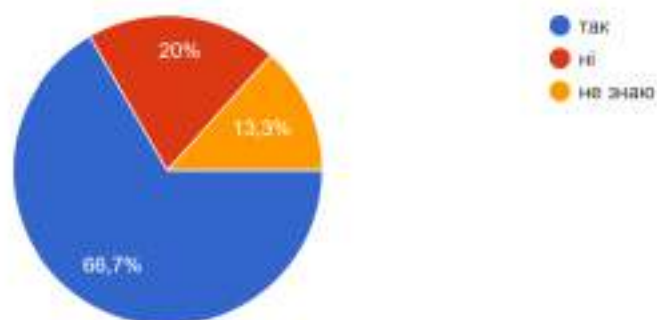


Рис.2.4 - Результати відповідей опитуваних на перше запитання авторського міні-опитування

Із відповідей респондентів (рис. 2.4) бачимо, що більшість студентської молоді (66,7%) відчули на собі значний вплив повномасштабного вторгнення.

Якщо подивитись на наступний рисунок 2.5, то бачимо, що 37,8 % досліджуваних відчули зміну мотивації до навчання, але все ж таки більшість 44,4% не відчули її. Це говорить про те, що військові дії частково змінюють навчальну мотивацію, адже вони напряду впливають на навчальний процес та психологічне благополуччя студентів.

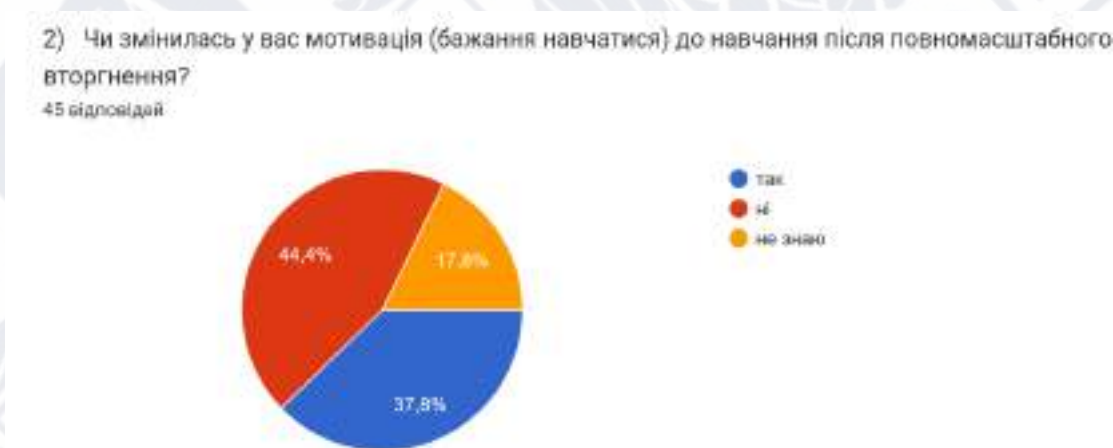


Рис.2.5 - Відповіді респондентів щодо змін мотивації до навчання після повномасштабного вторгнення

Розглянемо результати відповідей респондентів на наступне запитання на рисунку 2.6.

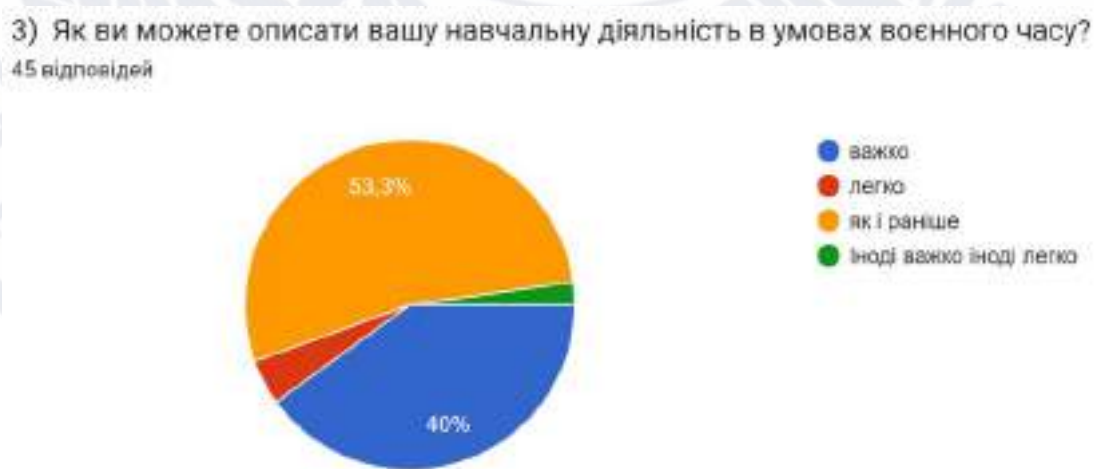


Рис. 2.6 - Результати 3 запитання авторського міні-опитування

Із діаграми бачимо, що більшість (53,3%, 24 особи) студентів не бачать різниці в навчальній діяльності в мирний час і у військовий. А 40%, 18 студентам навчальна діяльність в умовах воєнного часу вдається важко. Тобто все залежить від рівня стресостійкості, захисних механізмів, адаптивності, цілеспрямованості та навчальної мотивації конкретного студента.

Наступними розглянемо відповіді опитуваних, щодо того чи помітили вони зміни у своїй пізнавальній діяльності (див. рис. 2.7).

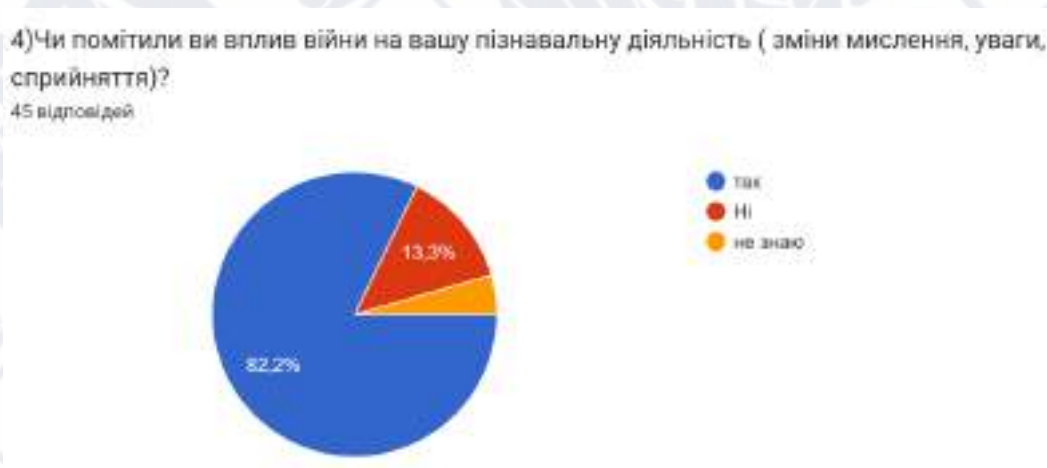


Рис. 2.7 - Результати респондентів на 4 запитання авторського міні-опитування

Із результатів, зображених на діаграмі, бачимо, що більшість студентів (82,2%, 38 осіб) під час навчання в умовах воєнного часу помітили зміни у своїх пізнавальних процесах. Дане явище є очікуваним, адже постійний стрес та переживання знижують рівень концентрації та переключення уваги, темп та якість мисленневих процесів, а також напряду впливають та змінюють сприйняття та відчуття.

Далі розглянемо відповіді респондентів на запитання про психічні стани, які відчувають студенти під час навчання в умовах війни (див. рис. 2.8).

5) Що ви відчуваєте зараз, під час навчання в умовах воєнного стану?

46 відповідей

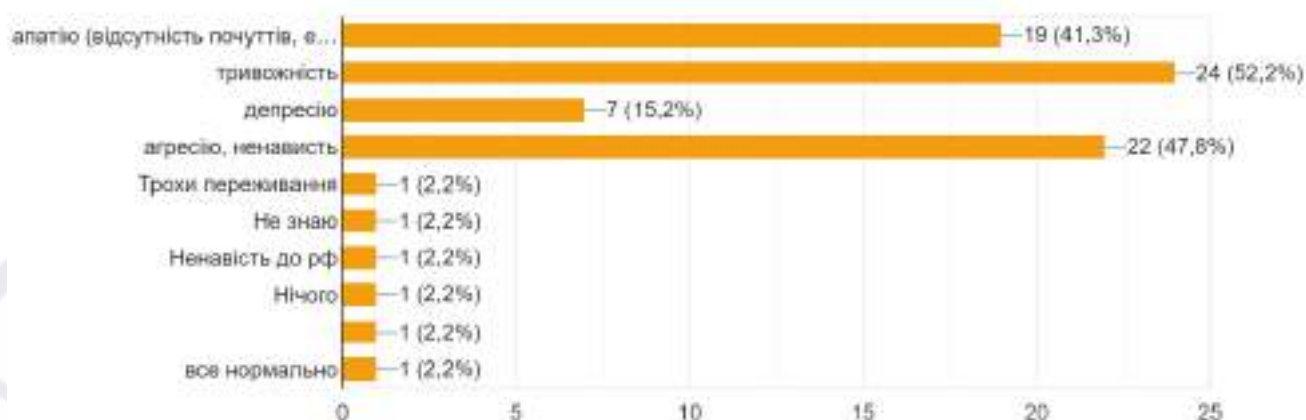


Рис. 2.8 - Результати відповідей респондентів, щодо їхніх психічних станів, які вони відчувають під час навчання в умовах війни

Аналізуючи дану гістограму бачимо, що найбільше студентська молодь відчуває тривожність (52,2%), агресію та ненависть (47,8%), апатію (41,3%), що є очікуваним. Адже це спричинюють як навчальні проблеми, завдання; життєві труднощі, так і військові дії і стрес, пов'язаний із ними (один респондент уточнив, що найбільше на даний момент відчуває ненависть до РФ).

Із усіх станів студентська молодь відчуває депресію найменше (15,2%). А 4,4% досліджуваних нічого не відчувають, що може свідчити про емоційну відстороненість, ПТСР, депресію та інше. І лише 2,2% (1 досліджуваний) відповів, що у нього «все нормально».

Наступними розберемо відповіді щодо того, що роблять студенти, аби покращити своє психологічне благополуччя у даний час. Результати опитування подано нижче на рисунку 2.9.

6) Що ви робите аби покращити свій стан та самопочуття під час навчання в умовах війни?
46 відповідей

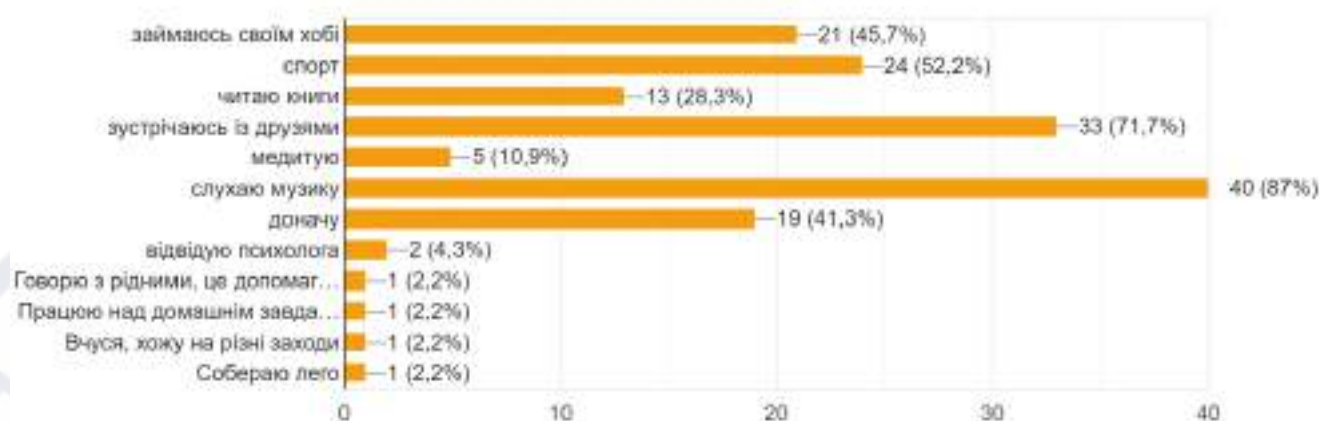


Рис. 2.9 - Результати відповідей досліджуваних на 6 запитання авторського міні-опитування

Інтерпретуючи відповіді респондентів встановлено, що найбільше студентській молоді під час навчання в умовах воєнного часу покращити та стабілізувати психологічне благополуччя й знизити рівень тривоги та стресу допомагає прослуховування музики (87%), зустрічі із друзями (71,7%), спорт (52,2%), підтримка армії (41,3%), заняття хобі (47,9%), читання книг (28,3%) та медитації (10,9%). За допомогою до психолога звертаються лиш 4,3% досліджуваних.

Також встановлено, що найменше опитувані обирають розмови із рідними, навчання, громадські заходи в якості засобів покращення переживання психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що студентська молодь не схильна обговорювати проблеми із рідними, але шукають розраду у спілкуванні із друзями.

2.3. Статистичний критерій

Для перевірки гіпотези нами був використаний метод статистичного аналізу - критерій χ^2 Пірсона. Цей критерій є досить чутливим до виявлення навіть невеликих відхилень між спостережуваними та очікуваними значеннями у таблиці, що дозволяє виявляти навіть слабкі зв'язки між змінними. Обсяг вибірки повинен бути більше 30, інакше буде велика ймовірність неточності.

Даний статистичний критерій розраховується за формулою:

$$\chi^2_{\text{емп}} = \sum \frac{(f_{\text{емп}} - f_{\text{теор}})^2}{f_{\text{теор}}}; \quad (2.2)$$

де $f_{\text{емп}}$ та $f_{\text{теор}}$ - дані теоретичного та емпіричного розподілу.

Після знаходження емпіричного значення критерію необхідно знайти критичне значення за допомогою таблиці критичних значень критерію χ^2 Пірсона (додаток К). Для цього потрібно обрати рівень значущості та знайти ступінь вільності ν критерію за формулою:

$$\nu = k - 1 \quad (2.3)$$

де k – кількість розрядів досліджуваної ознаки.

Далі порівнюється обчислене $\chi^2_{\text{емп}}$ та табличне значення $\chi^2_{\text{крит}}$:

- якщо $\chi^2_{\text{емп}} \leq \chi^2_{\text{крит}}$, то приймається гіпотеза H_0 про те, що емпіричний розподіл не значимо відрізняється від теоретичного рівномірного розподілу;

- якщо $\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{крит}}$, то приймається гіпотеза H_1 про те, що емпіричний розподіл значимо відрізняється від теоретичного рівномірного розподілу.

Ми порівнювали отриманий емпіричний розподіл із теоретичним (нормальним) розподілом за всіма трьома методиками. Результати даного статистичного аналізу зображено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2 - результати порівняння розподілів за критерієм χ^2 Пірсона

Методика		$\chi^2_{\text{емп}}$	Порівня ння	$\chi^2_{\text{крит}}$	
				p=0,01	p=0,05
1)Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна		90,267	>	9,21	5,991
2)PSM-25 Лемура-Тесье- Філіон		12,4	>	9,21	5,991
3) Шкали методики САН Доскіна:	-настрій	23,067	>	9,21	5,991
	-самопочуття	16,767	>	9,21	5,991
	-активність	9,067	>,<	9,21	5,991

Отримані дані за шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна свідчать про значущі відмінності між емпіричним та теоретичним рівномірним розподілом. Оскільки значення $\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{крит}}$ як при статистичній значущості 0.01, так і при 0.05, то приймається гіпотеза H_1 про відмінність розподілів. Порівнюючи ці розподіли, можна зробити висновок, що показники тривожності у студентської молоді перебувають в нормі.

За шкалою PSM-25 Лемура-Тесье-Філіон також встановлено, що емпіричний розподіл відрізняється від теоретичного рівномірного розподілу,

оскільки значення χ^2 емпіричного перевищує критичне значення як при статистичній значущості 0.01, так і при 0.05. Отже, приймається гіпотеза H_1 про відмінність розподілів. Порівнявши розподіли нами виявлено, що показники стресу у студентської молоді залишаються в нормі, відповідно до умов теперішнього часу.

Результати аналізу за шкалою САН (модифікація Доскіна та ін.) показують, що за критерієм χ^2 Пірсона емпіричний розподіл відрізняється від теоретичного рівномірного розподілу для всіх трьох шкал: «настрій», «самопочуття» та «активність».

За шкалою "настрій" значення χ^2 емпіричного перевищує χ^2 критичне як при статистичній значущості 0.01, так і при 0.05. Це свідчить про значущі відмінності в розподілі настрою серед студентської молоді та його знижений рівень.

За наступною шкалою "самопочуття" значення емпіричного χ^2 більше за критичне як при статистичній значущості 0.01, так і при 0.05, що вказує на статистичну відмінність розподілу. За результатами порівняння розподілів встановлено, що самопочуття у студентської молоді перебуває на середньому рівні.

І за шкалою «активність» також спостерігається значуща відмінність у розподілі. Виявлено, що у більшості студентів рівень активності знаходиться на середньому рівні, що в принципі є нормою для збереження та забезпечення фізичного та психічного здоров'я на нормальному рівні.

Отже, наша гіпотеза підтверджується частково, адже встановлено, що справді внаслідок воєнних дій у студентської молоді погіршується самопочуття та настрої, але показники тривожності та стресу перебувають на середньому (помірному) рівні.

Висновки до розділу 2

Отже, провівши емпіричне дослідження за допомогою підбраного комплексу психодіагностичних методик нами було встановлено, що студентська молодь потерпає від впливу збройного конфлікту та має середній рівень психологічного благополуччя. Незважаючи на воєнні умови, студенти виявляють досить позитивне світовідчуття та віру у майбутнє, але в той же час мають реалістичний погляд.

За шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна та PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон ми виявили, що більшість досліджуваних мають помірний рівень тривожності та стресу, що свідчить про адаптивність, стресостійкість та витривалість.

За методикою «САН» з'ясовано, що у більшості студентів сприятливий функціональний стан, так як рівень активності, настрою та самопочуття середнього рівня. Це свідчить про наявність невеликої деструкції психологічного благополуччя через негативний вплив воєнних дій на психіку студентської молоді.

За допомогою розробленого авторського міні-опитування ми встановили вплив війни на пізнавальну активність, пізнавальні психічні процеси та навчальну мотивацію. У більшості студентів воєнні дії викликають погіршення пам'яті, уваги та мислення. Щодо мотивації, то більшість студентів зазначають, що вона знаходиться на такому ж рівні, як до повномасштабного вторгнення. Це свідчить про те, що навчальна мотивація більше залежить від домагань, установок та цінностей, ніж від зовнішніх умов, хоч вони є також не менш важливими.

Також ми з'ясували, що війна викликає у студентів такі негативні психічні стани, як апатію, агресивність, тривожність та в меншій кількості депресію.

Останнє питання нашого авторського міні-опитування допомогло встановити, які засоби та «ресурси» допомагають студентській молоді відновлювати та стабілізувати власне психологічне благополуччя. З'ясовано, що найбільше студентам допомагає прослуховування музики, зустрічі із друзями, фізичні навантаження, підтримка ЗСУ, заняття хобі, читання книг та медитації. За допомогою до психолога звертаються найменше, що свідчить про велику потребу психологічної просвіти та нормалізації в нашому суспільстві психологічної допомоги та підтримки, яка є так важливою в даний час.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Практичні рекомендації щодо профілактики виникнення негативних психічних станів та покращення психологічного благополуччя студентів в умовах війни

У даних умовах дуже важливо підтримувати студентську молодь, надавати їм необхідну психологічну допомогу та ресурси для розуміння та управління своїми емоціями. Деякі види психологічної підтримки з боку навчальних закладів, які можуть бути корисними, включають [3]:

1. Створення безпечного та підтримуючого середовища. Освітні заклади повинні надати психологічну підтримку, індивідуальні консультації щодо запитів чи групові сесії для обговорення та обміну досвідом ефективних стратегій подолання стресів, негативних психічних та емоційних станів, а також порад з питань відпочинку та релаксації у нових реаліях.
2. Психологічна допомога та консультування. Забезпечення доступу до психологічної допомоги та консультування може допомогти студентам управляти стресом, тривогою та іншими емоційними реакціями в умовах війни.
3. Соціальна підтримка. Підтримка родини, друзів та спільноти є корисною. Стимулювання спілкування, взаємодії та взаємопідтримки серед студентів може допомогти знизити почуття самотності та ізоляції.
4. Засоби саморегуляції. Навчання стратегій саморегуляції, таких як медитація, глибоке дихання, фізична активність та інші техніки зняття стресу дозволяють студентам знизити тривогу та покращити своє психологічне благополуччя. Ефективним методом зняття тривожності, вираження й проживання емоцій, зниження рівня стресу є арт-терапія.

Арт-терапія - це засіб вільного самовираження і самопізнання. Художня творчість допомагає зрозуміти й оцінити свій внутрішній стан, а саме: почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і є способом спілкування із собою. Завдяки творчості та умінню втілювати власні ідеї і світосприйняття людина здатна досягти самозцілення. Символічні образи являють собою способи вирішення внутрішніх психічних конфліктів.

Коли йдеться про арт-терапію, зазвичай мають на увазі терапію художньою творчістю. Але в наш час активно розвиваються різноманітні напрямки арт-терапії: зображувальна терапія, музична терапія, танцювальна терапія, бібліотерапія, казкотерапія, драмотерапія, кінотерапія, дендротерапія, лялькотерапія, піскова терапія. Арт-терапевтична робота, надаючи можливість вираження думок, почуттів, емоцій, потреб, станів, як і будь-яка творчість, дає високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах, автономність і особисті межі [10].

5. Підтримка академічного процесу. Забезпечення гнучкості в академічних вимогах, зниження навантаження або надання додаткових ресурсів студентам сприятимуть їх успішній адаптації та прогресу у навчанні.

Під час війни ми часто відчуваємо тиск, що потрібно постійно працювати на благо України. Та продуктивність падає, коли людина виснажена. Тому вкрай важливо знаходити час на відпочинок і догляд за собою. Щоб підвищити або зберегти психологічне благополуччя потрібно знайти певні ресурси, які допоможуть справлятися в різних складних ситуаціях. Під ресурсами розуміємо внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях [13].

Ми пропонуємо такі основні ресурси, які можуть використовувати студенти для покращення та стабілізації психологічного благополуччя в умовах війни [21]:

1. Соціальна підтримка. Оскільки людина - соціальна істота, одним із найважливіших ресурсів збереження психологічного благополуччя та стійкості в стресових ситуаціях є соціальна підтримка. Тобто, коли ми себе морально погано відчуваємо, то важливо не закриватись у собі і не ізолюватись від соціуму, а навпаки намагатись проводити більше часу з родиною та друзями. Розмови із близькими людьми та їх підтримка допомагають легше переживати травмуючі події.
2. Навчання умінню контролю емоцій та переживань, їх відкритому висловленню та проживання. Для цього не потрібно собі забороняти злитися, сумувати і не змушувати себе бути сильним. Якщо хочеться плакати, то потрібно поплакати, хочеться кричати - це і зробити. Потрібно вивільняти емоції, не накопичувати їх в собі. Також важливо промовляти свої почуття вголос, або ж записувати на папері чи спробувати намалювати їх.
3. Використання різних технік для зняття психічного напруження, тривожності та стресу. Перелік найдієвіших вправ, які можуть допомогти зняти нервову напругу: «Дихання за квадратом», «Ритмічне дихання», «Я в безпеці», «Метелик», «Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном», «Заземлення», «Зняття напруги через рух», «Аромати», «Взаємна підтримка» і т.п.
4. Взаємодопомога. Важливо допомагати один одному як з навчальними, так і життєвими проблемами. Якщо це можливо, то приділяти більше уваги тим, чия поведінка або емоційний стан викликає занепокоєння. Адже науково доведено, що існує взаємозв'язок між позитивними емоціями, які виникають при наданні допомоги іншим, та благополуччям, здоров'ям і тривалістю життя.
5. Дотримання інформаційної гігієни. Ми знаємо, що крім фізичної ще й ведеться інформаційна війна, тому не все, що публікується у новинах є правдою. Ввесь час нас оточують як добрі, так і погані новини, тому потрібно вміти відгороджувати себе від негативних новин, які згубно

впливають на психологічне благополуччя. Також важливим є час від часу робити собі інформаційний детокс, коли деякі дні ми не читаємо новин і взагалі відпочиваємо від соціальних мереж. Це допоможе психологічно розвантажитись, відпочити та менше тривожитись.

6. Ведення особистого щоденника, куди можна записувати свої думки, почуття та переживання. Не завжди виходить поспілкуватись з людиною, якій можна відкритись і довіритись, а щоденник буде з нами завжди. Там можна описувати не лише почуття, а й записувати значні для себе події. Ведення такого записничка допомагає проживати емоції та «залишати все погане на папері».
7. Заняття саморозвитком, улюбленою справою, чимось новим, що так давно хотів зробити, але не вистачало часу. Все це дає натхнення та мотивацію далі рухатись, вірити у майбутнє, а також допомагає відволіктись і зосередитись безпосередньо на певній справі.
8. Щоденне читання. Окрім розумової стимуляції, зниження стресу, розвитку критичного мислення, читання також сприяє розвитку концентрації та відволіканню від переживань.
9. Віра у майбутнє та у самого себе. Віра допомагає не лише загоїти душевні рани, а й може допомогти в навчанні та власній самореалізації. Коли людина вірить у краще, то їй легше буде переживати навіть такий важкий період як війна.
10. Забезпечення повноцінного харчування, достатньої кількості сну та відпочинку. При малій кількості сну, незбалансованому харчуванні та великих фізичних чи розумових навантаженнях підвищується рівень стресу, тривожності, виникають негативні психічні та емоційні стани, що все разом призводить до зниження психологічного благополуччя. За результатами досліджень, одна безсонна ніч підвищує рівень тривоги на 30%. А одна ніч глибокого сну допомагає впоратися зі стресом і знизити рівень тривожності [33].

11. Забезпечення тіла необхідним доглядом, що сприятиме підтримці позитивного настрою та енергії, і в свою чергу, підвищенню психологічного благополуччя. Наприклад, приймання ванної із морською сіллю чи пінкою допоможе не лише підняти настрій, а й розслабитись.
12. Спорт. Достатні фізичні навантаження є важливими для підтримки як психічного, так і фізичного здоров'я. Спорт знижує тривожність, допомагає легше боротись із проявами стресу та психічного напруження. Регулярна фізична активність сприяє виробленню ендорфінів - гормонів щастя. Вона допомагає знизити рівень тривоги та покращити настрій. Фізична активність також сприяє зміцненню організму та зниженню ризику розвитку депресії й інших психічних розладів [31].

Часто ми відмовляємося від зайняття спортом через лінь, але існують способи, які допоможуть займатися фізичною активністю без зусиль [32]:

1. Щоденні маленькі кроки. Замість того, щоб зареєструватися в спортзалі і відвідувати його декілька разів на тиждень, а то й місяць, спробувати вводити маленькі щоденні навантаження. Наприклад, прогулянки вранці на свіжому повітрі, підняття по сходах замість ліфта або вибір прогулянки замість поїздки на громадському транспорті.
2. Спорт в задоволення. Обрання фізичної активності, яка буде в радість, це можуть бути танці, йога, футбол, волейбол, баскетбол, бадмінтон або навіть творчі танці. Заняття тим, що подобається допомагає легше включити фізичну активність в своє життя.
3. Відеоігри як вид фізичної активності. Якщо є захоплення відеоіграми, то можна спробувати ігри з руховим керуванням, які добре активізують м'язи. Наприклад, лазертаг. Це захопливий спосіб займатися фізичною активністю, який не вимагає великих зусиль.
4. Використання технологій. Можна встановити додатки або використовувати фітнес-гаджети, які відстежують фізичну активність і нагадуватимуть про

потребу рухатися. Такий підхід може стимулювати бути більш активним у повсякденному житті.

5. Заняття разом з друзями чи рідними. Підтримка близьких може спонукати до фізичної активності. Заняття спортом разом з кимось є набагато приємнішими, а також це сильно зближує та піднімає настрій.
6. Пошук мети. Правильно поставлена ціль допоможе не здаватися і перетворити спорт на норму життя. Метою необов'язково має бути схуднення чи збільшення м'язової маси. Мотиватором може виступити покращення здоров'я, нормалізація сну, порятунок від стресу, зниження тривожності та пошук нових знайомств.
7. Не втрачати мотивацію. Завантаження на роботі, зустрічі з друзями, справи по дому - все це забирає багато часу та сил. Тому виникає спокуса вибрати замість тренування спокійний відпочинок на дивані. Не піддаватися даній спокусі та ввести спорт в життя допоможуть кілька лайфхаків:
 - Введення системи заохочень. Після тренувань є ефективним нагородження себе. Так з'явиться асоціація зі спортом, як із чимось приємним і згодом вона почне працювати навіть без бонусу;
 - Впровадження нових ідей, вправ чи заміна місця. Якщо є відчуття, що звичне тренування вас більше не надихає можна поміняти набір вправ, майданчик або вид занять;
 - Використання правила «Менше краще, ніж нічого». Сил на повноцінне годинне тренування вистачає не завжди, тому у цьому випадку замість повної відмови від спорту краще скоротити заняття, наприклад, до 15 хвилин. Цього часу достатньо для того, щоб розігріти м'язи та отримати заряд гормонів радості: дофаміну та серотоніну.

Отже, психологічне благополуччя - це важливий аспект нашого життя, який можна досягти, звертаючи увагу на своє ментальне здоров'я та використовуючи наведені вище рекомендації. Звісно, дані рекомендації щодо пошуку ресурсів для подолання наслідків стресу та переживань і покращення

психологічного благополуччя під час війни є загальними, але при їх дотриманні вже через декілька днів можна помітити покращення у власному психічному стані.

Висновки до розділу 3

У період воєнних дій студенти потребують психологічної допомоги та підтримки. Кожна людина переживає воєнний час по-різному, тому важливо забезпечити індивідуальний підхід до надання підтримки, враховуючи унікальні потреби, запити та обставини кожного студента.

Особливо важливою є підтримка студентської молоді під час війни з боку навчальних закладів. Вона може бути здійснена у вигляді створення безпечного та підтримуючого середовища у студентських групах, надання психологічних консультацій та проведення різних профілактичних та психокорекційних заходів, просвіти щодо засобів саморегуляції та самопомоги, соціальної підтримки та загалом підтримки академічного процесу.

Підвищити та стабілізувати психологічне благополуччя студентів під час війни може допомогти пошук та забезпечення ресурсів, які ми привели у рекомендаціях. Найперші і найголовніші з них - це збалансоване харчування, повноцінний сон та достатній відпочинок, адже все це напряду впливає як на фізичне, так і психічне здоров'я. Важливим є також спілкування із близькими та друзями, взаємна соціальна підтримка та проведення часу разом.

Наступним є керування емоціями та уміння вільно їх виражати, тому що якщо постійно тримати емоції в собі, то в першу чергу підривається психічне здоров'я та погіршується психологічне благополуччя. Для цього може допомогти ведення особистого щоденника, в якому можна описувати всі свої

емоції, почуття та події. Також під час війни є важливою інформаційна гігієна та інформаційний детокс, що допоможе менше тривожитись, більше приділяти часу корисним справам та власному психічному стану.

Ще одними із ресурсів є читання, спорт, хобі та саморозвиток. Всі ці заняття позитивно впливають на психологічне благополуччя та самопочуття, особливо якщо є улюбленими. Так, вченими доведено, що регулярні фізичні навантаження знижують тривожність на 30%.

Однією із поширених проблем щодо занять спортом є те, що важко виділяти час, тому що його постійно критично не вистачає. Саме тому ми розробили рекомендації та розповіли про деякі лайфхаки, які допоможуть ввести спорт у своє повсякденне життя та займатись ним у задоволення.

ВИСНОВКИ

Отже, провівши теоретичний аналіз нами було встановлено, що психологічне благополуччя є інтегральним психічним феноменом, динамічною характеристикою особистості, яка включає суб'єктивні та психологічні аспекти, пов'язані з адаптивною поведінкою. Це складний конструкт, що включає в себе життєві цілі та силу, позитивні емоції, задоволеність життям, щастя та оптимізм.

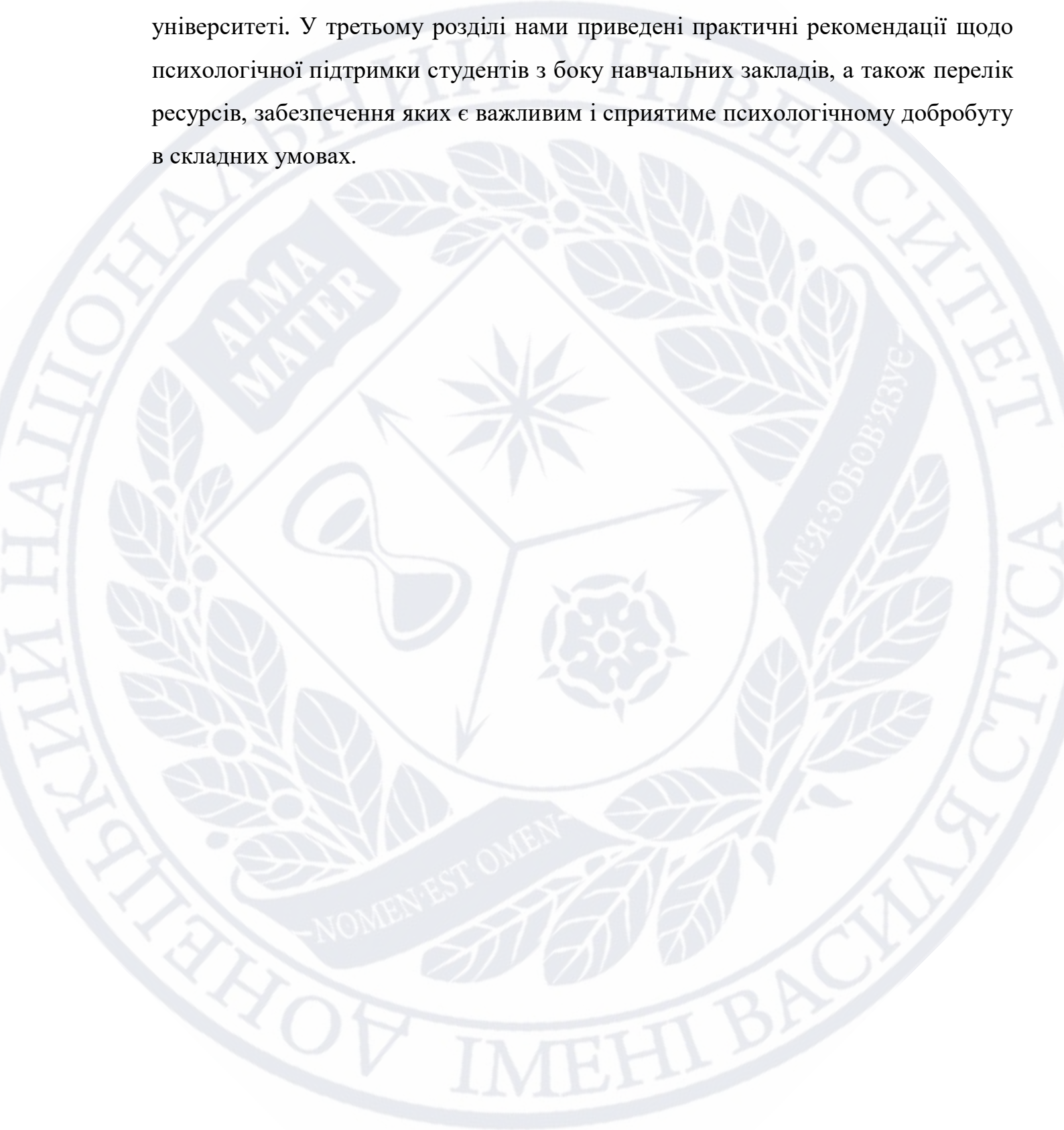
Емпіричне дослідження підтвердило, що військові дії справді негативно впливають на психологічне благополуччя студентської молоді, спричиняючи такі негативні психічні стани, як агресивність, апатію, тривожність та депресію.

Наша гіпотеза підтверджується частково, оскільки дослідження показало, що серед студентської молоді переважає середній рівень стресу, тривожності, активності та знижений рівень настрою і самопочуття. Це може свідчити про стресостійкість та адаптацію, але слід зазначити, що у дослідженні брали участь студенти, які проживають у безпечній області, а не в зоні активних бойових дій, що також може вплинути на отримані результати.

Відповіді досліджуваних у авторському міні-опитуванні свідчать про те, що студентська молодь вибирає різноманітні способи покращення свого психічного стану, такі як прослуховування музики, спілкування з друзями, зайняття спортом, підтримка армії, заняття хобі та читання книг. Водночас, виявлено, що лише невелика кількість студентів звертається до психолога, що може бути пов'язано з недостатньою психологічною просвітою в суспільстві та стигматизацією психологічної допомоги. Це вказує на необхідність підвищення усвідомленості про психічне здоров'я та створення сприятливого середовища для отримання психологічної підтримки.

Також дуже мало студентів вдаються до обговорення своїх почуттів та стану із батьками. Але є дуже важливим, щоб батьки у цей нелегкий час приділяли увагу стану своїх дітей та підтримували їх.

Не менш потрібною є підтримка студентів з боку навчальних закладів, тому що під час навчання молодь проводить більшу частину часу в університеті. У третьому розділі нами приведені практичні рекомендації щодо психологічної підтримки студентів з боку навчальних закладів, а також перелік ресурсів, забезпечення яких є важливим і сприятиме психологічному добробуту в складних умовах.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ

1. Воєнний стан. [Електронний ресурс]. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Воєнний_стан (дата звернення: 07.04.2024).
2. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. ... канд. псих. наук. Київ, Київський націон. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 197 с.
3. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. 2022. Вип. 14. С. 3-14.
4. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. Психологія. №3. 2015. С. 48-55.
5. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1-9.
6. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. К.: Фірма «Інкос», 2002. 272. 7 с.
7. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Харків, 2010. 23 с.
8. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. Випуск 1. 2021. С. 22-26.
9. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80-104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9 (дата звернення: 04.04.2024).
10. Періг І. М. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Матеріали Міжнародної науково-технічної конференції «Фундаментальні та прикладні проблеми сучасних технологій», Тернопіль, 2018. С. 327-32.

11. Правові наслідки та обмеження в умовах воєнного стану. [Електронний ресурс]. URL: <https://pon.org.ua/novyny/9309-pravovi-naslidky-ta-obmezhenia-v-umovakhvoiennoho-stanu.html> (дата звернення 07.04.2024).
12. Психологічний словник. Авт.уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова, за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ. 2007. 336 с.
13. Психологія стресостійкості студентської молоді. за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
14. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Харків. № 6, Т. 1. 2019 р. С. 148-153. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_1/32.pdf (дата звернення: 03.04.2024).
15. Самойленко А. О. Щодо психологічного стану здобувачів вищої освіти в Україні під час воєнного стану. Матеріали 78-ї студентської науково-технічної конференції «Тиждень студентської науки». НТУ «Дніпровська політехніка». 2023. С 273-275.
16. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42- 45.
17. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. [Електронний ресурс]. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf> (дата звернення: 15.04.2024).
18. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.

19. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін, за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
20. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
21. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика. Випуск 1 (1). 2018. С. 112-119.
22. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С. 116-118.
23. Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі: пер. з англ. Харків. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
24. Хараджи М. В, Труніна Г. О. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. Журнал «Перспективи та інновації науки». № 12(30). 2023. С. 793-801.
25. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. Вісник Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». 2023. №51. С 121-125.
26. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 160-164.

27. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Методика діагностики психологічного благополуччя особистості. Психологічна діагностика. 2005. №3 С. 95-129.
28. Що важливо знати про психічне здоров'я. Центр громадського здоров'я МОЗ України. [Електронний ресурс]. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhливо-znati-pro-psikhichne-zdorovya> (дата звернення: 01.04.2024).
29. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46-49.
30. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко. Наука і освіта. 2014. №12. С. 212-220.
31. Як отримати максимальну користь від життя: 5 кроків до психологічного добробуту. [Електронний ресурс]. URL: <https://jobs.ua/articles/yak-otrimati-maksimalnu-korist-vd-jittya-5-krokv-do-psihologchnogo-dobrobutu-14954> (дата звернення: 18.04.2024).
32. Як почати займатися спортом: проста інструкція. [Електронний ресурс]. URL: <https://lifhack.co.ua/jak-pochati-zajmatisja-sportom-prosta-instrukcija> (дата звернення: 19.04.2024).
33. Якісний сон під час війни: корисні поради. [Електронний ресурс]. URL: <https://elle.ua/krasota/fitness/yaksniy-son-pd-chas-vyni-korisn-poradi/> (дата звернення: 14.04.2024).
34. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago : Aldine, 1969. 318 p.
35. Deci E., Ryan R., Gagnei M., Leone D., Usunov J., Kornazheva B. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern. Bloc country: a cross-cultural study of self-determination. Personality and Social Psychology Bulletin. 2001. P. 930-942. URL: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2001_DeciRyanGagneLeoneE tal.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2001_DeciRyanGagneLeoneE%20tal.pdf) (Last accessed: 04.04.2024).

36. Diener E., Biswas-Diener R. Will money increase subjective well-being. A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*. 2002. Vol. 57. P. 119-169.
37. Hernandez, Rosalba, et al. "Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions." *Emotion Review* 10.1. 2018. P. 18-29.
38. Lucas R. E. Personality and Subjective WellBeing. *Handbook of personality : theory and research*. 3rd. ed. New York – London : Guilford Press, 2010. P. 795-814.
39. Massad, S. G., Shaheen, M., Karam, R. et al. Substance use among Palestinian youth in the West Bank, Palestine: a qualitative investigation. *BMC Public Health*. 2016. 800 p.
40. Ryan R. M., Deci E. L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 2000. Vol. 11, P. 319-338.
41. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. No 65. P. 14-23. DOI: 10.1159/000289026 (Last accessed: 03.04.2024).
42. Ryff C. Happiness is everything, or is it. Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and social Psychology*. 1989. Vol. 57. P. 1069-1081.
43. Ryff C. D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 1-28.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

«Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»

Інструкція: «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і оберіть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно так	вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

ДОДАТОК Б

«Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон»

Інструкція: «Вам пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань: 1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)». Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога швидше і чесно».

Висловлювання	Оцінка
1. Я напружена та схвильована	1 2 3 4 5 6 7 8
2. У мене комок у горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3. Я перевантажена роботою. Мені зовсім не вистачає часу для себе	1 2 3 4 5 6 7 8
4. Я проковтую їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5. Я обмірковую свої ідеї знову та знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються	1 2 3 4 5 6 7 8
6. Я відчуваю себе самотньою, ізольованою та незрозумілою	1 2 3 4 5 6 7 8
7. Я страждаю від фізичного нездоров'я: у мене болить голова, напружені м'язи шиї, болі у спині, спазми в шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8. Я поглинена думками, змучена або стурбована	1 2 3 4 5 6 7 8
9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10. Я забуваю про зустрічі або справи, які повина зробити або вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8

11. Я легко можу заплакати	1 2 3 4 5 6 7 8
12. Я відчуваю себе втомленою	1 2 3 4 5 6 7 8
13. Я міцно стискаю зуби	1 2 3 4 5 6 7 8
14. Я не спокійна	1 2 3 4 5 6 7 8
15. Мені важко дихати, і (або) у мене раптово перехоплює подих	1 2 3 4 5 6 7 8
16. Я маю проблеми з травленням та з кишечником (болі, коліки, розлади або запори)	1 2 3 4 5 6 7 8
17. Я схвильована, стурбована або збентежена	1 2 3 4 5 6 7 8
18. Я легко лякаюся: шум або шурхіт змушує мене здригатися	1 2 3 4 5 6 7 8
19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
20. Я збита з пантелику: мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати уваги	1 2 3 4 5 6 7 8
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
22. Я відчуваю важкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23. Я стривожена. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції або жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25. Я напружена	1 2 3 4 5 6 7 8

ДОДАТОК В

«Методика самооцінки функціонального стану “САН”

(В.А. Доскін та інші)»

Інструкція: «Вам необхідно співвіднести свій стан із рядом ознак за багатоступінчатою шкалою. Шкала розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення і складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3), які позначають рівень прояву ознаки. Ви повинні вибрати та помітити цифру, яка найбільш точно відображає Ваш стан у даний момент».

Регістраційний бланк

1.	Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2.	Відчуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Відчуваю себе слабким
3.	Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4.	Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5.	Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6.	Гарний настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
7.	Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
8.	Повний сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9.	Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10.	Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11.	Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12.	Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
13.	Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14.	Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15.	Безучасний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16.	Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвилюваний
17.	Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
18.	Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Засмучений
19.	Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
20.	Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21.	Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22.	Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
23.	Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
24.	Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25.	Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
26.	Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
27.	Міркувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Міркувати легко
28.	Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29.	Повний надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30.	Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

ДОДАТОК Г

Авторське міні-опитування

Інструкція: «Прочитайте запитання і оберіть варіант відповідей з поданих, або вкажіть власну відповідь».

1) Чи помітили ви зміни у своєму психічному стані із початком повномасштабного вторгнення?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не знаю

2) Чи змінилась у вас мотивація (бажання навчатися) до навчання після повномасштабного вторгнення?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не знаю

3) Як ви можете описати вашу навчальну діяльність в умовах воєнного часу?

- ☐ Важко
- ☐ Легко
- ☐ Як і раніше
- ☐ Свій варіант

4) Чи помітили ви вплив війни на вашу пізнавальну діяльність?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не знаю

5) Що ви відчуваєте зараз, під час навчання в умовах воєнного стану? (декілька можна обрати)

- ☒ апатію

- ✓ тривожність
- ✓ депресію
- ✓ агресію, ненависть
- ✓ свій варіант

б)Що ви робите аби покращити свій стан та самопочуття під час навчання в умовах війни? (декілька можна обрати)

- ✓ займаюсь своїм хобі
- ✓ спорт
- ✓ читаю книги
- ✓ медитую
- ✓ прослуховую музику
- ✓ зустрічаюсь із друзями
- ✓ відвідую психолога
- ✓ доначу
- ✓ свій варіант

Ваше ім'я чи нікнейм (все конфіденційно): _____

Ваш вік: _____

Стать:

- жіноча
- чоловіча

Курс: _____

Дякуємо за відповіді і твій час!

Слава Україні!

ДОДАТОК Д

Результати за тестом Спілбергера-Ханіна

Таблиця Д.1 - Відповіді респондентів за шкалою ситуативної тривоги
Спілбергера-Ханіна

досліджуваний	запитання																				показник
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	РТ
1	3	1	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2	34
2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	4	2	2	4	4	1	3	2	2	2	38
3	3	3	1	2	2	1	2	1	1	2	3	2	1	1	1	3	1	1	2	2	26
4	3	2	3	2	2	2	4	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	36
5	1	2	4	3	1	3	4	1	4	2	1	4	3	3	2	2	4	1	2	2	52
6	3	2	1	1	2	1	3	1	2	2	3	2	1	1	3	2	3	3	2	1	32
7	3	3	2	1	3	1	2	1	1	2	3	1	1	1	3	3	1	1	2	3	21
8	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	2	1	1	2	36
9	4	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	3	25
10	3	3	2	1	4	1	1	2	1	2	3	1	1	1	3	3	1	1	2	2	19
11	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	38
12	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	33
13	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	36
14	3	3	2	2	3	1	3	1	3	2	2	3	1	2	2	3	3	1	1	2	34
15	2	4	2	1	1	2	1	2	2	1	3	3	3	3	1	1	4	1	1	1	40
16	1	3	3	1	3	1	3	1	3	2	4	2	2	3	2	1	4	2	3	3	36
17	2	2	3	1	3	1	3	1	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	2	35
18	2	2	1	1	1	1	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	1	34
19	1	1	1	1	4	3	4	2	3	1	2	2	1	3	3	1	2	1	1	1	39
20	3	3	1	2	4	1	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	1	2	2	24
21	2	2	2	1	2	2	3	3	2	1	2	3	1	3	2	1	3	2	2	4	36
22	3	4	1	1	4	1	2	3	1	3	3	2	1	1	3	3	2	1	3	3	16
23	1	3	1	1	4	2	2	1	1	4	4	2	1	1	4	3	3	1	3	3	20
24	2	3	1	1	3	1	1	3	1	4	4	1	1	1	2	3	3	1	4	4	15
25	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	1	1	3	4	3	2	39
26	4	4	1	1	4	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	3	1	4	4	13
27	1	2	3	4	2	3	2	1	3	1	1	4	4	3	4	1	2	1	2	2	47
28	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	26
29	3	3	1	1	4	1	2	2	1	2	4	1	1	1	2	4	3	1	4	4	16
30	2	1	3	4	2	4	2	3	1	1	3	1	4	3	2	1	4	2	1	1	46
31	3	2	3	4	3	1	2	4	4	2	1	3	4	1	2	3	4	1	2	4	36
32	1	1	3	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	3	3	4	2	1	1	38
33	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	39
34	1	1	2	1	4	1	2	2	2	1	4	1	1	2	2	4	3	1	2	4	26
35	2	2	2	1	2	1	3	4	2	2	2	1	1	1	2	4	3	1	3	2	26
36	1	1	3	3	3	3	2	2	4	4	2	3	3	2	2	2	4	2	1	1	45
37	1	2	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	1	2	4	2	2	3	2	2	33
38	1	1	1	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	1	1	40
39	2	2	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	3	3	25
40	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3	1	1	1	1	34
41	3	2	2	2	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	3	3	24
42	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	1	1	3	1	31
43	2	3	3	1	2	4	2	1	2	1	2	4	1	2	2	2	1	1	2	3	36
44	1	2	2	2	3	3	4	1	4	1	1	2	2	3	3	1	4	1	1	2	46
45	3	3	1	1	3	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	3	2	24

ДОДАТОК Е

Результати тестування за шкалою «PSM-25 Лемура-Тесье-Філіон»

Таблиця Е.1 - Відповіді респондентів за шкалою «PSM-25 Лемура-Тесье-Філіон»

досліджуваний	запитання																									показник
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	сума
1	5	2	5	2	5	2	6	5	3	3	2	3	5	5	3	6	5	2	6	4	2	5	5	6	5	102
2	4	5	2	8	7	2	7	5	7	7	4	8	8	6	7	5	6	7	8	8	2	7	8	8	5	151
3	4	4	4	4	7	2	6	5	3	4	4	6	4	5	3	2	4	4	5	4	6	5	4	3	4	106
4	5	5	5	4	7	2	6	5	6	4	2	8	7	6	6	4	4	4	4	3	6	6	5	4	6	124
5	6	3	6	5	8	2	8	8	7	6	2	7	4	8	5	5	6	4	6	7	6	6	4	3	6	138
6	5	2	5	2	1	1	1	4	3	1	5	5	1	4	2	3	4	5	2	1	4	5	2	1	2	71
7	5	3	6	1	5	2	2	5	2	3	4	5	2	5	2	1	4	6	2	4	2	2	4	4	4	85
8	8	5	6	6	5	5	6	6	5	4	7	6	4	6	5	4	5	7	5	6	5	5	4	5	5	135
9	4	2	4	6	5	1	6	6	1	1	4	6	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	63
10	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	5	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	39
11	8	2	8	1	8	8	1	8	5	8	1	6	8	8	8	8	2	1	1	8	1	1	4	5	8	127
12	5	3	5	2	4	5	4	5	5	4	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	112
13	5	2	8	4	5	1	5	3	6	4	8	8	7	2	5	7	5	7	5	5	6	7	5	4	2	126
14	5	5	4	1	6	1	5	6	3	1	5	5	5	5	1	2	5	3	5	6	5	6	1	5	5	101
15	2	1	8	7	4	1	6	6	1	4	1	6	7	5	4	1	4	7	6	2	1	2	1	4	2	93
16	7	2	7	6	4	1	2	4	1	5	7	7	8	7	3	1	6	8	6	4	4	4	3	6	7	120
17	7	6	7	3	8	1	4	4	1	1	3	1	3	2	1	1	7	7	5	5	6	5	8	7	5	108
18	5	2	5	2	6	2	4	4	2	2	7	5	5	5	2	2	4	2	3	3	1	1	3	7	2	86
19	6	5	6	1	5	2	4	4	3	2	5	5	5	6	2	2	6	5	2	1	5	3	6	2	7	100
20	2	5	1	5	5	5	1	5	4	5	3	6	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	111
21	6	5	7	7	6	6	6	6	5	7	5	7	2	5	5	5	5	8	5	6	4	5	3	7	3	136
22	3	2	5	3	4	2	3	2	1	5	2	5	1	2	2	1	2	3	5	4	2	2	1	1	2	65
23	5	5	6	8	6	1	8	5	5	3	3	5	3	5	7	8	5	8	1	5	3	5	5	6	1	122
24	4	4	7	7	4	3	2	3	5	1	5	3	5	4	4	4	4	4	4	3	3	5	2	5	7	102
25	6	5	8	7	6	3	6	7	8	7	8	6	8	6	5	6	6	8	2	8	1	7	5	4	8	151
26	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	8	1	1	1	1	1	8	8	1	1	60
27	8	5	3	2	7	8	6	8	3	5	6	8	5	8	5	5	8	5	8	8	8	5	4	7	8	153
28	5	4	5	5	5	2	5	5	5	4	4	6	5	5	4	3	4	5	5	4	4	4	6	4	5	113
29	2	1	4	5	5	1	5	3	2	3	1	5	1	3	1	3	2	3	6	6	2	3	3	2	4	76
30	3	2	4	5	5	3	4	2	2	4	4	6	5	6	7	4	6	7	6	6	4	3	3	2	6	109
31	3	3	5	4	6	3	5	2	8	3	2	3	8	5	2	5	3	7	4	8	4	2	2	3	3	103
32	6	2	5	3	4	3	4	5	1	3	3	5	4	6	4	4	6	4	5	3	5	4	3	3	6	101
33	5	3	2	2	4	5	1	3	3	2	5	6	4	5	5	5	5	3	2	4	5	5	4	3	5	96
34	2	5	2	1	4	2	3	7	8	4	5	6	8	3	8	2	7	3	4	2	3	3	2	5	4	103
35	3	2	3	5	3	3	2	6	1	2	5	5	7	5	2	3	2	3	4	2	4	4	4	3	5	88
36	3	4	4	5	5	8	2	5	1	5	6	4	2	2	6	1	3	3	8	2	4	5	3	7	5	103
37	2	2	4	3	3	5	3	5	5	1	2	6	3	2	6	2	1	3	3	5	4	3	2	3	8	86
38	3	4	3	3	6	2	5	4	2	5	6	4	4	4	5	5	2	3	6	4	4	1	3	5	5	98
39	4	2	7	6	5	4	6	3	3	2	2	6	3	3	2	3	3	8	2	3	6	6	6	2	5	102
40	5	3	2	3	5	5	3	5	3	2	4	5	2	5	4	6	5	4	5	4	5	5	5	5	7	107
41	3	2	5	5	6	1	4	4	3	4	2	5	5	2	2	3	4	5	6	2	2	3	6	2	2	88
42	5	2	5	3	3	3	4	5	2	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	2	2	3	6	5	100
43	4	3	8	7	8	5	7	6	7	7	1	7	4	8	5	6	6	8	8	8	8	6	4	6	7	154
44	6	4	7	6	6	6	4	3	4	5	6	4	2	6	4	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	127
45	4	2	4	2	5	1	1	3	5	1	5	5	2	2	4	1	4	2	1	2	5	3	4	2	5	75

ДОДАТОК Ж

**Результати досліджуваних по оброблених балах за методикою
самооцінки функціонального стану «САН» В.А. Доскіна та інших**

Таблиця Ж.1 - Результати за методикою «САН»

досліджуваний	запитання																														
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	6	6	5	6	5	5	6	5	6	6	5	6	5	6	6	3	6	6	5	5	5	7	5	6	5	5	4	5	5	5	5
2	7	5	6	1	2	3	4	5	6	4	6	3	5	6	5	3	6	2	6	1	5	7	5	7	6	2	5	2	5	4	4
3	7	5	2	2	6	6	6	6	2	3	6	6	7	2	3	5	4	3	4	1	1	6	6	2	2	2	6	6	4	6	6
4	5	2	3	4	5	5	6	7	2	1	3	4	4	5	5	1	3	4	2	1	1	6	4	6	3	2	7	4	6	1	1
5	2	3	4	2	3	5	2	2	3	4	3	4	1	7	4	2	3	2	1	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2
6	7	5	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	3	6	5	2	5	6	2	2	3	2	5	7	3	6	6	6	3	6	6
7	5	3	4	1	7	4	3	4	5	2	1	3	4	2	4	6	7	2	3	1	1	3	4	5	5	3	2	4	6	2	2
8	4	5	4	5	4	5	5	4	2	5	6	6	2	6	4	6	4	5	4	5	6	4	2	6	3	2	6	6	5	4	4
9	5	4	6	1	2	3	3	5	4	3	7	5	6	4	5	3	6	3	7	4	3	2	1	3	2	5	4	5	5	2	2
10	6	5	5	6	5	4	2	4	6	3	6	3	3	6	4	7	6	5	2	5	4	3	1	6	5	4	5	3	3	4	4
11	4	6	6	5	4	6	5	4	5	6	6	5	4	4	5	4	5	5	4	5	3	2	5	5	5	5	4	5	4	4	4
12	6	2	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	3	4	4	3	6	5	5	4	3	4	3	6	7	5	3	4	3	3
13	6	5	5	6	3	5	6	7	6	6	5	4	5	6	4	3	5	6	5	4	5	7	5	6	5	5	4	5	5	5	5
14	4	4	1	4	7	5	4	3	4	4	4	3	4	5	3	4	5	5	4	5	3	4	2	4	5	4	6	4	4	4	4
15	3	5	3	2	7	5	4	2	4	1	3	3	3	1	3	1	4	4	2	2	1	1	1	3	3	2	5	2	3	3	3
16	7	7	7	7	7	3	7	7	7	7	1	7	7	7	7	3	7	1	7	1	3	7	5	4	7	1	3	2	7	3	3
17	6	6	4	3	6	5	6	5	4	2	6	6	3	5	3	3	6	6	4	4	2	2	4	2	3	5	1	4	7	6	6
18	4	6	2	1	1	1	3	3	3	6	5	2	6	3	3	2	2	3	2	1	6	3	2	3	5	3	2	6	5	3	3
19	5	6	7	3	3	4	2	1	5	3	5	6	4	4	3	1	1	2	6	4	3	4	4	5	2	3	1	5	6	3	3
20	3	2	2	3	4	2	3	4	5	3	4	4	2	5	2	1	6	5	4	3	2	3	2	3	4	6	5	6	7	3	3
21	7	4	5	3	6	7	6	5	4	6	6	6	6	6	6	3	6	6	3	3	3	2	6	5	2	4	2	6	6	6	6
22	6	6	6	6	5	6	5	3	4	6	6	7	6	4	6	4	6	7	7	2	3	3	6	4	6	6	6	6	4	6	6
23	6	6	3	2	6	5	3	4	2	6	7	4	4	6	4	6	5	7	2	3	3	6	4	6	6	6	6	4	6	4	4
24	4	6	2	1	1	1	3	3	3	6	4	2	6	3	3	3	2	3	1	1	6	3	2	3	5	3	2	6	5	3	3
25	6	5	2	1	6	5	5	3	2	5	5	6	2	6	5	5	5	4	2	4	3	2	3	5	5	4	4	2	6	6	6
26	7	7	7	3	7	7	5	7	7	7	7	7	7	7	5	1	7	4	7	1	4	7	7	4	7	7	1	5	7	7	7
27	1	1	1	1	2	3	1	1	3	1	2	2	1	5	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2
28	6	5	5	6	5	6	5	5	7	5	5	6	4	6	5	4	5	6	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	6	5	5
29	4	3	4	5	6	6	5	6	5	4	6	7	7	3	4	5	6	4	4	2	1	7	5	5	5	6	4	3	5	7	7
30	4	5	1	2	3	1	2	5	7	4	5	6	3	7	3	2	5	2	6	2	6	1	2	2	3	4	4	2	4	3	3
31	7	5	6	2	2	3	4	5	4	4	6	3	5	2	5	3	3	2	6	1	5	7	5	7	6	2	5	2	5	4	4
32	7	6	2	5	3	7	4	3	2	4	5	1	4	4	6	3	6	5	6	5	1	1	5	6	4	5	2	4	5	7	7
33	7	7	7	6	7	6	6	7	5	6	7	7	7	7	6	6	7	7	7	6	3	3	7	7	6	7	5	5	6	7	7
34	6	6	2	5	6	5	3	4	3	6	7	6	4	6	4	6	5	7	2	3	3	6	4	6	6	6	6	4	6	4	4
35	4	6	3	1	1	1	2	3	3	6	5	2	6	3	3	2	2	3	2	1	6	3	2	3	5	3	2	6	5	3	3
36	5	1	7	3	3	4	2	1	5	3	4	6	4	4	3	1	1	2	3	4	3	4	4	1	2	3	1	5	6	3	3
37	7	5	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	3	6	1	2	5	6	2	2	3	1	5	7	3	6	1	6	3	6	6
38	5	3	4	1	7	4	3	4	3	2	1	3	4	2	4	6	7	2	3	1	1	3	4	2	5	4	2	4	6	2	2
39	4	6	4	1	1	1	3	3	3	6	5	2	6	3	3	6	2	2	3	3	2	1	6	3	2	3	6	2	5	3	3
40	7	6	4	5	6	7	4	3	2	4	5	5	4	4	6	3	6	5	6	5	1	1	5	6	4	5	2	4	5	7	7
41	7	5	6	7	6	6	6	6	6	7	6	6	3	6	5	2	5	6	2	2	3	2	5	7	3	6	6	6	3	6	6
42	5	3	4	1	7	4	3	4	5	2	1	3	4	2	4	6	7	2	3	1	1	3	4	5	5	3	2	4	6	2	2
43	4	5	4	5	4	5	5	4	2	5	6	6	2	6	4	6	4	5	4	5	6	4	2	6	3	2	6	6	5	4	4
44	1	5	4	7	6	6	6	5	5	7	6	5	3	6	5	2	5	6	2	2	3	2	5	4	3	6	2	6	3	6	6
45	6	6	6	7	6	7	7	6	4	5	6	6	3	6	5	3	5	6	5	4	2	4	6	6	7	3	6	6	5	6	6

ДОДАТОК И

**Результати досліджуваних по оброблених балах за шкалами
методики самооцінки функціонального стану «САН» В.А. Доскіна та ін.**

Таблиця И.1 - Результати по шкалах за методикою «САН»

досліджуваний №	показники			
	стан	самопочуття	активність	настрій
1	5,4	5,4	5,3	5,4
2	4,5	4,7	4,4	4,3
3	4,2	4,2	3,6	4,9
4	3,7	3,7	3,4	4,1
5	2,8	2,6	2,9	3
6	5,1	4,6	5	5,6
7	3,5	3,3	3,2	4,1
8	4,5	4	4,8	4,7
9	3,9	4,5	3,6	3,7
10	4,4	4,2	4,6	4,3
11	4,7	4,6	4,5	4,9
12	4,2	4,7	4	3,8
13	5,1	5,4	5,1	4,9
14	4,1	4,2	3,7	4,3
15	2,9	2,7	2,3	3,6
16	5,2	5,8	5,3	4,5
17	4,3	4,7	2,8	5,4
18	3,2	3,6	3,4	2,7
19	3,7	3,7	3,5	3,9
20	3,6	3,6	3,2	4
21	4,9	4,6	4	6
22	5,3	5,1	5	5,7
23	4,7	4,6	4,2	5,4
24	3,2	3,5	3,5	2,6
25	4,1	4,2	3,1	5,1
26	5,8	6,2	4,7	6,4
27	1,6	1,6	1,3	2
28	5,0	4,5	5,2	5,3
29	4,8	4,5	4,2	5,7
30	3,5	4,1	3,2	3,3
31	4,2	4,3	4,3	4
32	4,3	4,8	3	5
33	6,2	6,7	5,2	6,8
34	4,9	4,6	4,5	5,6
35	3,2	3,5	3,5	2,7
36	3,3	2,9	3,5	3,4
37	4,7	4,6	4	5,6
38	3,4	3,4	3	3,8
39	3,3	3,6	3,4	3
40	4,6	4,8	3,2	5,7
41	5,1	4,6	5	5,6
42	3,5	3,3	3,2	4,1
43	4,5	4	4,8	4,7
44	4,5	3,9	4,3	5,2
45	5,3	5,3	4,8	5,9

ДОДАТОК К

Критичні значення критерію χ^2 Пірсона

ν	p		ν	p		ν	p	
	0,05	0,01		0,05	0,01		0,05	0,01
1	3,841	6,635	35	49,802	57,342	69	89,391	99,227
2	5,991	9,210	36	50,998	58,619	70	90,631	100,425
3	7,815	11,345	37	52,192	59,892	71	91,670	101,621
4	9,488	13,277	38	53,384	61,162	72	92,808	102,816
5	11,070	15,086	39	54,572	62,428	73	93,945	104,010
6	12,592	16,812	40	55,758	63,691	74	95,081	105,202
7	14,067	18,475	41	56,942	64,950	75	96,217	106,393
8	15,507	20,090	42	58,124	66,206	76	97,351	107,582
9	16,919	21,666	43	59,304	67,459	77	98,484	108,771
10	18,307	23,209	44	60,481	68,709	78	99,617	109,958
11	19,675	24,725	45	61,656	69,957	79	100,749	111,144
12	21,026	26,217	46	62,830	71,201	80	101,879	112,329
13	22,362	27,688	47	64,001	72,443	81	103,010	113,512
14	23,685	29,141	48	65,171	73,683	82	104,139	114,695
15	24,996	30,578	49	66,339	74,919	83	105,267	115,876
16	26,296	32,000	50	67,505	76,154	84	106,395	117,057
17	27,587	33,409	51	68,669	77,386	85	107,522	118,236
18	28,869	34,805	52	69,832	78,616	86	108,648	119,414
19	30,144	36,191	53	70,993	79,843	87	109,773	120,591
20	31,410	37,566	54	72,153	81,069	88	110,898	121,767
21	32,671	38,932	55	73,311	82,292	89	112,022	122,942
22	33,924	40,289	56	74,468	83,513	90	113,145	124,116
23	35,172	41,638	57	75,624	84,733	91	114,268	125,289
24	36,415	42,980	58	76,778	85,950	92	115,390	126,462
25	37,652	44,314	59	77,931	87,166	93	116,511	127,633
26	38,885	45,642	60	79,082	88,379	94	117,632	128,803
27	40,113	46,963	61	80,232	89,591	95	118,752	129,973
28	41,337	48,278	62	81,381	90,802	96	119,871	131,141
29	42,557	49,588	63	82,529	92,010	97	120,990	132,309
30	43,773	50,892	64	83,675	93,217	98	122,108	133,476
31	44,985	52,191	65	84,821	94,422	99	123,225	134,642
32	46,194	53,486	66	85,965	95,626	100	124,342	135,807
33	47,400	54,776	67	87,108	96,828			
34	48,602	56,061	68	88,250	98,028			