

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Особливості психічних станів студентів під час війни»**

Виконавець: здобувач вищої освіти ПП-201 Мз Петренко Борис Борисович

Керівник: доктор психол. наук, професор Семиченко Валентина Анатоліївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ЗАВДАННЯ**  
**на виконання кваліфікаційної роботи**  
**Петренко Бориса Борисовича**

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості психічних станів студентів під час війни», затверджена наказом ректора в «04» жовтня 2023 р. № 2033 /ст.
2. Термін виконання роботи: з 25 вересня 2023 р. до 31 грудня 2023 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 74 сторінок, з них обсяг основного тексту 60 сторінок, список використаних джерел нараховує 45 позицій.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1 Теоретичний аналіз особливостей психічних станів студентів під час війни; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження психічних станів студентів під час війни; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Розробка психокорекційної програми та рекомендацій, щодо покращення психологічного стану студентів; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 20 таблиць.

## 6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	04.09.2023	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	11.09.2023	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	22.09.2023	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	05.10.2023	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	26.11.2023	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.11.2023	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	04.12.2023	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	06.12.2023	
9.	Захист роботи	27.12.2023	

7. Дата видачі завдання: «01» вересня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Валентина СЕМИЧЕНКО

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Петренко Борис

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Особливості психічних станів студентів під час війни»: 76 сторінки, , 20 таблиць, 46 використаних джерела, 4 додатки.

Об'єкт – психічні стани студентів під час війни.

Предмет – психічні стани особистості в умовах глобальних суспільних змін.

Мета: виявлення особливостей психічних станів студентів під час війни.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукових джерел, синтез, систематизація та узагальнення інформації; психодіагностичні методики для виявлення рівня тривожності, депресії, стійкості; методи математичної статистики: кореляційний аналіз, метод порівняння груп.

У кваліфікаційній роботі: проаналізовано поняття психічних станів, студентів, як групи та вплив війни на індивіда ; встановлено, що нинішня ситуація в негативно впливає на психічні стани, підвищуючи рівень тривожності, депресії; серед особливостей психічних станів студентів виділяється високий рівень стресостійкості.

Практичне значення отриманих результатів. Отримані результати та їх аналіз слугуватиме маркером, який відображає стан студентів. Особливо корисним може стати показник рівня депресії серед студентів, та тривожності на котрі перш за все повинні звернути увагу викладачі університетів. Фактори, котрі впливатимуть на психічні стани студентів, стануть ключем, для їх корекції. Також моє дослідження може слугувати основою для більш глибоких, кількісних, якісних досліджень даної проблематики. Програма може проводитися в університетах, психотерапевтичних центрах, громадських організаціях тощо.

ПСИХІЧНІ СТАНИ, ВІЙНА, ВПЛИВ ВІЙНИ НА ОСОБИСТІТЬ,  
СТУДЕНТИ, ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ,  
ДЕПРЕСІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ</b>	
<b>ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....</b>	<b>10</b>
1.1 Поняття про психічні стани у наукових дослідженнях.....	10
1.2 Особливості студентів, як соціальної групи.....	17
1.3 Вплив війни на особистість.....	22
Висновки до першого розділу.....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ</b>	
<b>ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ</b>	
<b>СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ .....</b>	<b>29</b>
2.1 Обґрунтування вибору методик дослідження та характеристика вибірки та опис процедури дослідження .....	29
2.2 Аналіз особливостей психічних станів студентів під час війни.....	33
2.3 Відмінності психічних станів студентів в розрізі гендерних особливостей .....	39
Висновки до другого розділу.....	43
<b>РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ</b>	
<b>СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ .....</b>	<b>44</b>
3.1 Теоретичні засади розробки психокорекційної програми покращення психічного стану студентів в сучасних умовах.....	44
3.2 Пропозиції щодо психокорекційної програми покращення психічного стану студентів під час війни .....	49
Висновки до третього розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	66

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Молодь є вагомою, якщо не основною рушійною силою еволюції, як світу загалом, так і окремої держави. Саме студенти – це найактивніший та безсумнівно найперспективніший прошарок суспільства. Це люди, котрі прагнуть досягати кар'єрних висот та успіху в складній діяльності, знання для опанування якої потрібно здобувати 3-4, подекуди, більше 7 років, постійно навчаючись, долаючи масу перешкод та стресів. На них завжди покладають великі надії, від них залежить майбутнє суспільства.

Молодь є важливим рушійним фактором еволюції суспільства, оскільки вона є найбільш креативною та інноваційною групою населення. Студенти, як представники молоді, є найбільш активними та перспективними членами суспільства. Вони прагнуть до досягнення успіху в кар'єрі, що потребує значних знань та навичок. На них покладаються великі надії, оскільки вони є майбутнім суспільства.

Війна в Україні, розпочата Росією, мала значний негативний вплив на психічне здоров'я населення, включаючи молодь та студентство. Цей вплив був особливо сильним у тих, хто безпосередньо зазнав військових дій, а також у тих, хто був змушений покинути свої домівки.

Війна, пандемія та інші фактори, пов'язані з військовим конфліктом, призвели до значного стресу у студентів. Цей стрес може проявлятися у таких симптомах, як тривога, депресія, порушення сну та концентрації уваги. Для успішного навчання студенти повинні навчитися адаптуватися до цих стресових умов та розвивати стійкість до стресу.

Вплив стресу на психічне здоров'я людини залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні особливості особистості, такі як тип темпераменту, досвід, навички стресостійкості та генетичні фактори. Крім того, вплив стресу може бути посилений такими факторами, як втрата близьких, руйнування житла або окупація.

Проблематика дослідження психічних станів студентів має особливе значення для психолого-педагогічної науки, оскільки вони регулюють і забарвлюють життєдіяльність суб'єктів навчальної діяльності, обумовлюють протікання та успішність їх навчально-професійної діяльності. Вивчення особливостей психічних станів студентів надає можливість своєчасно підтримати і посилити позитивні або ж усунути негативні, шкідливі для навчальної діяльності студентів психічні стани. Значна інтенсивність розумової діяльності, підвищені вимоги, які пред'являють зміст, форми і методи вищої освіти до інтелектуальної діяльності студента, організації його діяльності, призводять до емоційної напруги особистості, до підвищення напруженості регуляторних механізмів центральної нервової системи та інших анатомо-фізіологічних систем організму.

Проблематиці психічних станів у навчальній діяльності присвячені дослідження І.В. Волженцевої, О.О. Вороніної, Г.Ш. Габдрєєвой, Т.О. Немчіна, В.А. Семиченко, Ю.Є. Сосновікової, О.О. Прохорова, В.І. Натарова, Т.С. Кириленко та інших вчених і свідчать про те, що психічні стани займають важливе місце у навчальній діяльності, визначаючи її успішність.

**Предметом дослідження** є психічні стани особистості в умовах глобальних суспільних змін.

**Об'єктом дослідження** є психічні стани студентів під час війни.

**Мета дослідження** полягає у виявленні особливостей психічних станів студентів під час війни.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасну літературу з проблематики дослідження;
2. Визначити організаційну і методичну базу емпіричного дослідження;
3. Виявити особливості психічних станів студентів під час війни;
4. Розробити психокорекційну програму на основі емпіричних результатів дослідження;

Для реалізації поставленої мети використані наступні **методи дослідження:**

До теоретичних методів можна віднести: аналіз та синтез наукових джерел з проблеми дослідження, їх порівняння, узагальнення та класифікація;

До емпіричних методів можна віднести (психодіагностичні методики): особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор, Шкала стійкості Коннор-Девідсона (CD-Risc 10), Шкала депресії А. Т. Бека, методика «Самопочуття-Активність-Настрій» (САН);

До методів математично-статистичної обробки даних: описова статистика, частотний аналіз, перевірка на нормальність розподілу, перевірка на статистично значущі відмінності, кореляційний аналіз.

**Експериментальна база дослідження:** Національний авіаційний університет. Вибірку становлять 40 респондентів 1-2 курсів навчання, що має відображати сукупність студентів в розрізі їх психічних станів в умовах війни.

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає в тому, що:

- поглиблено уявлення про особливості психічних станів студентів під час війни;
- розкрито особливості психічних станів та їх гендерний розподіл;
- розроблено психокорекційну програму для зниження рівня тривожності, депресії та підвищення рівня стресостійкості.

**Практичне значення** отриманих результатів та їх аналіз слугуватиме маркером, який відображає стан студентів. Особливо корисним може стати показник рівня депресії серед студентів, та тривожності на котрі перш за все повинні звернути увагу викладачі університетів. Фактори, котрі впливатимуть на психічні стани студентів, стануть ключем, для їх корекції. Також моє якісне дослідження може слугувати основою для більш глибоких, кількісних, якісних досліджень даної проблематики. Програма може проводитися в університетах, психотерапевтичних центрах, громадських організаціях тощо.

**Апробація отриманих результатів.** Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової для спеціалізації «Практична психологія» кафедри педагогіки та психології професійної освіти.

**Структуру кваліфікаційної роботи** складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку вкористаних джерел та 2 додаків. Загальний обсяг роботи 76 сторінки. Робота включає 20 таблиць, 45 джерел та 4 додатки.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### 1.1 Поняття про психічні стани у наукових дослідженнях

Аналізуючи сучасну літературу було визначено, що психічні стани особистості є предметом глибокого інтересу в психологічних дослідженнях. Серед визначних вчених, які зробили значний внесок у вивчення цієї тематики, можна відзначити Еріка Канделя, чиї роботи дозволяють глибше зрозуміти нейробіологічні аспекти психічних станів, та Карла Роджерса, який наголошує на гуманістичному підході до розуміння психічних процесів [9].

Було встановлено, що психічні стани включають широкий спектр емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій, що змінюються під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників. Важливим є підхід Аарона Бека до когнітивних процесів, який допомагає зрозуміти, як сприйняття та оцінка ситуацій впливають на емоційний стан особистості [11].

В результаті аналізу літератури можна стверджувати, що розуміння психічних станів вимагає інтеграції різних підходів та теорій. У цьому контексті важливим є внесок Альберта Бандури, який розробив теорію соціального навчання, акцентуючи на взаємодії особистості з її соціальним оточенням [18].

Особливо актуальними є дослідження психічних станів в умовах стресу та невизначеності, що є характерними для сучасного світу. В цьому аспекті роботи Ірвіна Ялома вносять значний внесок у розуміння екзистенціальних аспектів психічного здоров'я [45].

Зазначені дослідження та теорії відіграють ключову роль у формуванні комплексного погляду на психічні стани, дозволяючи краще зрозуміти їх природу та фактори, що впливають на їх динаміку. Це особливо важливо для адекватного врахування психологічних аспектів у контексті війни та його впливу на студентську молодь.

При аналізі літератури було виявлено, що існує кілька фундаментальних теоретичних підходів до вивчення психічних станів. Кожен з них надає унікальний внесок у розуміння цієї складної теми, водночас відкриваючи нові напрямки для подальших досліджень.

Психоаналітичний підхід, започаткований Зигмундом Фрейдом, концентрується на несвідомих процесах та їх впливі на поведінку та емоції. Хоча цей підхід зазнав значної критики за недостатню науковість, він продовжує впливати на розуміння глибинних психічних процесів та мотивацій.

Когнітивний підхід, особливо популярний завдяки роботам Аарона Бека та Альберта Елліса, акцентує на тому, як мислення та сприйняття впливають на емоційні стани. Цей підхід відкрив нові перспективи в розумінні та лікуванні психічних розладів, підкреслюючи важливість раціонального аналізу та переосмислення думок [11].

Поведінковий підхід, представлений роботами Б.Ф. Скіннера, зосереджується на вивченні поведінки як реакції на зовнішні стимули. Він вказує на важливість навчання та адаптації до оточення, однак часто зазнавав критики за ігнорування внутрішніх процесів, таких як думки та емоції.

Гуманістичний підхід, розвинений Карлом Роджерсом та Абрахамом Маслоу, підкреслює значення самоактуалізації та особистісного зростання. Цей підхід вносить у розуміння психічних станів ідею про індивідуальні потреби та прагнення до позитивного саморозвитку [14].

Системно-функціональний підхід, який отримав розвиток у роботах Людвіга фон Берталанффі, розглядає психічні стани в контексті ширшої системи соціальних взаємодій та відносин. Цей підхід наголошує на взаємозв'язку між індивідом та його соціальним оточенням, вказуючи на складність та динамічність психічних процесів [28].

Водночас, попри значний внесок цих теоретичних підходів, залишаються суперечливі та маловивчені аспекти. Наприклад, часто виникають запитання щодо обмежень кожного підходу у поясненні різноманітності психічних станів, особливо у війни. Так, існує потреба у подальших дослідженнях, які б інтегрували різні

теоретичні перспективи для кращого розуміння впливу екстремальних умов, таких як війна, на психічні стани студентської молоді.

При аналізі літератури було виявлено, що класифікація психічних станів може бути здійснена на основі трьох основних категорій: емоційні стани, когнітивні стани та фізіологічні стани. Кожна з цих категорій відіграє унікальну роль у загальному психічному функціонуванні та відображає різні аспекти психічних процесів.

Емоційні стани, такі як щастя, сум, страх або гнів, є фундаментальними для людського досвіду. Дослідники, як-от Даніель Гоулман, акцентують на важливості емоційної інтелігентності у регулюванні цих станів та їх впливі на поведінку. Однак, у сучасних дослідженнях залишається відкритим питання про точні механізми, які стоять за формуванням та регулюванням емоцій, особливо у контексті високого стресу, такого як війна [7].

Когнітивні стани, що включають процеси думки, уваги, сприйняття та пам'яті, досліджуються у рамках когнітивної психології. Автори, на кшталт Елізабет Лофтус, демонструють, як когнітивні процеси можуть бути вразливими до зовнішніх впливів, включаючи дезінформацію та фальсифікацію спогадів. Цей аспект стає особливо актуальним у контексті військових конфліктів, де інформаційне навантаження та стрес можуть серйозно впливати на когнітивне сприйняття [11].

Фізіологічні стани, які включають відповіді тіла на різні психічні процеси, також важливі для розуміння загального психічного стану. Дослідження, які проводив Ганс Сельє, підкреслюють, як стрес впливає на фізіологічні реакції, такі як збільшення серцебиття або підвищення рівня кортизолу. Проте, механізми взаємодії між психічними та фізіологічними станами залишаються недостатньо дослідженими, особливо у ситуаціях тривалого психологічного навантаження, таких як триваючі військові дії [12].

Крім того, в сучасній науковій літературі відзначається необхідність інтеграції цих трьох категорій для повного розуміння психічних станів. Така інтегрована перспектива може допомогти краще зрозуміти, як різні аспекти

психічного функціонування взаємодіють та впливають один на одного, особливо у контексті екстремальних ситуацій, як-от війна.

При аналізі літератури було виявлено, що зовнішні фактори істотно впливають на психічні стани. В цьому контексті особливу увагу привертають стресові події, соціальне оточення та культурні фактори.

Вплив стресових подій на психіку особливо актуальний у сучасних дослідженнях. Наприклад, роботи Роберта Сапольскі вказують на те, що стрес може мати як короткострокові, так і довгострокові наслідки для психічного здоров'я. В контексті військових конфліктів стрес може спричиняти різні емоційні реакції, від тривоги та депресії до посттравматичних стресових розладів. Водночас залишається відкритим питання, чому деякі люди більш стійкі до впливу стресових подій, ніж інші [23].

Соціальне оточення також відіграє значну роль у формуванні психічних станів. Дослідження, проведені такими ученими, як Альберт Бандура, підкреслюють важливість соціального навчання та моделювання поведінки. Вплив родини, друзів, освітніх установ та соціальних медіа може істотно впливати на сприйняття світу, емоційний стан та самооцінку. Тут виникає питання про межі впливу соціального оточення на індивідуальну психіку, особливо в умовах соціальних змін або криз [28].

Культурні фактори також формують психічні стани. Дослідження, проведені Герт Хофстеде, вказують на значення культурних відмінностей у сприйнятті та вираженні емоцій, цінностей та поведінки. Культурні установки можуть формувати, як індивіди реагують на стрес, та які стратегії вони використовують для адаптації. Проте, існує потреба у подальших дослідженнях, щоб краще зрозуміти, як культурні фактори взаємодіють із індивідуальними особливостями особистості, особливо у міжкультурному контексті [13].

Таким чином, хоча сучасні дослідження вказують на значний вплив зовнішніх факторів на психічні стани, залишається багато невивчених аспектів та суперечливостей, які потребують подальшого аналізу. Це стає особливо важливим

у контексті глобалізації та постійних соціальних змін, включаючи військові конфлікти.

При аналізі літератури було виявлено, що психічні стани студентів під час війни мають ряд унікальних особливостей, які відрізняються від загальних патернів психічних реакцій. Особливо в умовах повномасштабної війни, яка триває в Україні, психічні стани студентів характеризуються підвищеною чутливістю та вразливістю.

В контексті військового конфлікту основним фактором, що впливає на психічний стан студентів, є безперервний стрес та тривога. Дослідження Штефана Хопфа показують, що постійне відчуття небезпеки та невизначеності може призвести до різноманітних психологічних реакцій, включаючи анксіозні розлади та депресивні стани. Також існує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу, особливо серед тих, хто безпосередньо зіткнувся з військовими діями або втратою близьких [5].

Вплив війни на емоційний та когнітивний стан студентів також є значним. Емоційні реакції можуть включати почуття гніву, безпорадності, відчуття втрати контролю та песимізму щодо майбутнього. Когнітивні наслідки можуть проявлятися у вигляді ускладнень з концентрацією уваги, пам'яттю та прийняттям рішень. Дослідження Майкла Шеєрера підкреслюють, що такі зміни можуть впливати на академічну успішність та загальне ставлення до навчання [19].

Хоча дослідження в цій області активно розвиваються, залишається багато невивчених питань, особливо стосовно довгострокових наслідків війни на психічне здоров'я студентської молоді. Наразі недостатньо зрозуміло, які стратегії та підходи можуть бути найефективнішими для підтримки та відновлення психічного здоров'я студентів у поствоєнний період. Також існує потреба у подальших дослідженнях, що враховують культурні та індивідуальні особливості студентів, щоб розробити комплексні підходи до психологічної підтримки та реабілітації в умовах війни.

В результаті аналізу літератури можна казати, що вивчення психічних станів у контексті війни виявляє значну складність та багатогранність цієї теми.

Теоретичні підходи, які були розглянуті, включаючи психоаналітичний, когнітивний, поведінковий, гуманістичний та системно-функціональний, кожен на свій лад вносять важливий внесок у розуміння психічних процесів, що відбуваються в умовах війни.

Було встановлено, що кожен з цих підходів має свої обмеження та сильні сторони у контексті аналізу психічних станів студентів під час війни. Наприклад, психоаналітичний підхід дозволяє зрозуміти глибинні психологічні механізми, що лежать в основі травматичних переживань, тоді як когнітивний підхід акцентує на впливі війни на мислення та сприйняття.

Також стає зрозумілим, що класифікація психічних станів на емоційні, когнітивні та фізіологічні компоненти є корисною у вивченні специфіки реакцій на військові конфлікти. Однак, існують питання щодо взаємозв'язку між цими компонентами, особливо у ситуаціях високого стресу та невизначеності.

Вплив зовнішніх факторів, включаючи стресові події, соціальне оточення та культурні аспекти, також відіграє значну роль у формуванні психічних станів під час війни. Проте, існують суперечливі моменти та недостатньо вивчені аспекти, зокрема, як ці фактори взаємодіють та впливають на психіку в довгостроковій перспективі.

Таким чином, підсумовуючи вивчені теорії та їх застосування до контексту війни, стає очевидним, що подальші дослідження у цій області вимагають інтегративного підходу, який об'єднав би різні теоретичні рамки з метою більш глибокого розуміння впливу війни на психічні стани, зокрема серед студентської молоді. Важливо не лише визначити механізми впливу війни, але й розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та реабілітації для тих, хто зазнав її наслідків.

Аналіз сучасної літератури вказує на складність та багатовимірність цієї проблематики. Значний внесок у вивчення психічних станів зробили такі вчені, як Ерік Кандел, Карл Роджерс, Аарон Бек та Альберт Бандура, кожен з яких запропонував унікальну перспективу для розуміння цієї теми [28].

Вивчення психічних станів виявило, що вони включають широкий спектр емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій, які змінюються під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників. Особливо важливим є розуміння того, як сприйняття та оцінка ситуацій впливають на емоційний стан особистості.

Теорії, такі як соціальне навчання Бандури та екзистенціальні аспекти психічного здоров'я Ірвіна Ялома, вносять значний внесок у розуміння психічних станів, особливо у контексті стресу та невизначеності, що є характерними для воєнних умов. Ці теоретичні підходи та дослідження відіграють ключову роль у формуванні комплексного погляду на психічні стани, дозволяючи краще зрозуміти їх природу та фактори, що впливають на їх динаміку [45].

Усе це підкреслює необхідність інтеграції різних підходів та теорій для кращого розуміння впливу війни на психічні стани студентів. Важливо не лише визначити механізми впливу війни, але й розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та реабілітації для тих, хто зазнав її наслідків. Це особливо актуально в контексті триваючої війни в Україні, де важливо забезпечити адекватну психологічну підтримку студентській молоді [4].

В контексті триваючої війни в Україні соціальна роль студентів набуває нового виміру. Війна змушує їх адаптуватися до нових реалій, балансує між освітою, особистим життям та відчуттям соціальної відповідальності. Це викликає необхідність глибшого дослідження впливу конфлікту на їхній психічний стан, життєві орієнтації та майбутнє.

Водночас існують суперечливості та недостатньо досліджені аспекти щодо впливу війни на студентське самовизначення та соціальну активність. Незважаючи на те, що студенти мають потенціал адаптуватися та впоратися з викликами, які ставить перед ними війна, залишається відкритим питання, як саме вони переживають цей процес та які стратегії вони використовують для збереження психологічної резистентності. Таким чином, розуміння студентів як соціальної групи у контексті війни вимагає комплексного підходу, що залучає як соціологічні, так і психологічні перспективи.

Залишаються маловивчені аспекти у вивченні впливу сучасних соціальних змін на студентів. Наприклад, наскільки ефективно студенти адаптуються до швидких технологічних змін та як це впливає на їхнє психологічне благополуччя. Також недостатньо досліджено, як глобалізація та соціальні мережі впливають на формування політичних та соціальних поглядів студентів. В умовах війни, як в Україні, ці питання набувають особливої актуальності, оскільки студенти зіштовхуються з новими викликами та відповідальностями.

## **1.2 Особливості студентів, як соціальної групи**

При аналізі літератури було виявлено, що студенти відіграють значущу соціальну роль у суспільстві, будучи не лише отримувачами освіти, але й активними учасниками соціальних, культурних та політичних процесів. Дослідження, проведені такими вченими, як Джон Дьюї, підкреслюють важливість освіти не тільки як засобу набуття знань, але й як інструменту соціального та культурного розвитку особистості [16].

Сучасні студенти розглядаються як динамічна та прогресивна частина суспільства, яка має потенціал змінювати та формувати майбутнє. Вони активно беруть участь у громадському житті, сприяючи розвитку інновацій та соціальних змін. Так, вчені, на кшталт Еріка Еріксона, наголошують на стадії розвитку ідентичності у молодих людей, акцентуючи на пошуку особистісного та професійного самовизначення[28].

Однак, в контексті триваючої війни в Україні, соціальна роль студентів набуває нового виміру. Війна змушує їх адаптуватися до нових реалій, балансує між освітою, особистим життям та відчуттям соціальної відповідальності. Це викликає необхідність глибшого дослідження впливу конфлікту на їхній психічний стан, життєві орієнтації та майбутнє.

Водночас існують суперечливості та недостатньо досліджені аспекти щодо впливу війни на студентське самовизначення та соціальну активність. Незважаючи на те, що студенти мають потенціал адаптуватися та впоратися з викликами, які



ставить перед ними війна, залишається відкритим питання, як саме вони переживають цей процес та які стратегії вони використовують для збереження психологічної резистентності. Таким чином, розуміння студентів як соціальної групи у контексті війни вимагає комплексного підходу, що залучає як соціологічні, так і психологічні перспективи.

При аналізі літератури було виявлено, що соціально-демографічний портрет студентської молоді має кілька ключових вимірів, які варто розглядати детальніше. Вікові особливості студентської молоді відіграють критичну роль у їхньому розвитку та соціалізації. Цей період життя, як показують дослідження Еріка Еріксона, характеризується пошуком ідентичності, формуванням професійних та особистісних цілей [21].

Гендерні аспекти також впливають на соціальне становище студентів. Згідно з дослідженнями Керол Гілліган, гендер може впливати на мотиваційні фактори, стилі навчання та соціальну взаємодію серед студентів. Важливо розглядати, як гендерні ролі та очікування формують досвід студентів у навчальному процесі та поза ним [24].

Освітній контекст має фундаментальне значення для студентської молоді. Він визначає не тільки академічні аспекти їхнього життя, але й сприяє формуванню світогляду, критичного мислення та соціальних навичок. Культурний контекст, як зазначає Герт Хофстеде, впливає на цінності, поведінку та сприйняття студентами світу навколо них [24].

Водночас, існують маловивчені аспекти щодо впливу війни на соціально-демографічний портрет студентської молоді. Наприклад, як військовий конфлікт впливає на гендерні ролі серед студентів або які зміни відбуваються у їхніх освітніх та культурних орієнтаціях. Це стає особливо актуальним у контексті триваючої війни в Україні, яка може мати далекосяжні наслідки для всіх аспектів життя студентської молоді.

При аналізі літератури було виявлено, що психологічні особливості студентів включають ряд важливих аспектів, які формують їхній досвід і поведінку як соціальної групи. Особистісні характеристики студентів, як вказують дослідження,

варіюються від індивідуальних рис, таких як екстраверсія чи інтроверсія, до комплексу психологічних якостей, які визначають їхні взаємодії з оточуючим світом. Теорії особистості, розроблені Карлом Роджерсом, надають підставу для розуміння цих характеристик у контексті особистісного зростання та самореалізації.

Стили спілкування та соціальної взаємодії серед студентів також мають велике значення. Вони визначають, як студенти взаємодіють один з одним, з викладачами та ширшою спільнотою. Як зазначає Ервін Гофман у своїх дослідженнях, ці стилі можуть варіюватися від формальних до неформальних, відбиваючи культурні та особистісні різниці [22].

Мотиваційні аспекти та кар'єрні орієнтації студентів також є важливими для їхнього психологічного портрету. Мотивація до навчання, як показують дослідження, може бути зумовлена різними факторами, включаючи особистісні цілі, кар'єрні перспективи та соціальні впливи. Роботи Абрахама Маслоу про ієрархію потреб пояснюють, як різні мотиваційні фактори впливають на поведінку та вибір студентів [32].

Проте, існують суперечливі моменти та недостатньо досліджені аспекти у вивченні психологічних особливостей студентів. Наприклад, питання про те, як студенти адаптують свої мотиваційні стратегії та стилі спілкування у відповідь на стресові події, такі як війна, залишаються відкритими. Також недостатньо досліджено вплив культурних та освітніх контекстів на формування цих психологічних особливостей у студентів, особливо в умовах, які змінюються через воєнний конфлікт. Отже, подальші дослідження у цій області мають велике значення для розуміння того, як студенти взаємодіють зі своїм соціальним та освітнім середовищем у складних умовах.

В результаті аналізу літератури стає зрозуміло, що студенти як соціальна група активно взаємодіють зі змінами у сучасному соціальному середовищі. Сучасні соціальні зміни, такі як глобалізація, урбанізація та демократизація, впливають на студентське життя, формуючи нові вимоги та можливості.

Дослідження, зокрема проведені Емануелем Кастельсом, підкреслюють, як ці зміни впливають на соціальну ідентичність студентів та їхнє місце в суспільстві [27].

Роль технологій та соціальних мереж у житті студентів є надзвичайно важливою. Цифровізація та використання соціальних медіа змінюють спосіб, яким студенти спілкуються, навчаються та взаємодіють з оточуючим світом. Дослідження Шеррі Теркл показують, що соціальні мережі можуть мати значний вплив на соціальні відносини та емоційний стан студентів [8].

Студентське самоврядування та громадська активність є ще одним важливим аспектом студентського життя у соціальній динаміці. Студенти беруть активну участь у соціальних та політичних рухах, формуючи майбутнє своїх спільнот та суспільства в цілому. Це підтверджується дослідженнями Роберта Путнама, які зазначають зростаючу роль молоді у громадському житті [27].

Залишаються маловивчені аспекти у вивченні впливу сучасних соціальних змін на студентів. Наприклад, наскільки ефективно студенти адаптуються до швидких технологічних змін та як це впливає на їхнє психологічне благополуччя. Також недостатньо досліджено, як глобалізація та соціальні мережі впливають на формування політичних та соціальних поглядів студентів. В умовах війни, як в Україні, ці питання набувають особливої актуальності, оскільки студенти зіштовхуються з новими викликами та відповідальностями [27].

В результаті аналізу літератури можна казати, що війна має значний вплив на студентів як соціальну групу, зокрема на їхнє соціальне поведінку, освітній процес та психологічну адаптацію. Зміни у соціальному поведінці та взаємодіях серед студентів у військових умовах проявляються у формі збільшеної тривожності, невпевненості у майбутньому та переосмислення звичних соціальних зв'язків. Дослідження, проведені психологами, такими як Брюс Перрі, підкреслюють, що екстремальні умови, які створює війна, можуть спричинити глибокі зміни в соціальній поведінці та взаємодіях студентів.

Вплив війни на освітній процес та кар'єрні перспективи студентів також є значним. Військовий конфлікт може перешкоджати навчанню, обмежувати доступ до освітніх ресурсів та впливати на планування майбутньої кар'єри. Ці виклики

вимагають від студентів гнучкості та здатності адаптуватися до змінюваних обставин, як зазначає у своїх роботах психологічний дослідник Говард Гарднер [2].

Психологічна адаптація та стресостійкість студентів у військових умовах є ще одним критичним аспектом. Війна створює унікальні психологічні виклики, які можуть впливати на емоційне благополуччя та психічне здоров'я студентів. Роботи Мартіна Селігмана у сфері позитивної психології показують, що розвиток стресостійкості та позитивного ставлення може бути ключовим у вирішенні цих викликів [39].

Аналізуючи питання слід зазначити про прогалини в дослідженнях щодо впливу війни на психологічну адаптацію студентів. Важливо зрозуміти, як різні аспекти війни впливають на їхню здатність адаптуватися, зберігати психологічну резилієнтність і продовжувати освітній та професійний розвиток. Це особливо актуально у контексті триваючої війни в Україні, де студентська молодь зіштовхується з реаліями військового конфлікту та його впливом на їхнє майбутнє.

В результаті аналізу літератури можна констатувати, що студенти, як соціальна група, мають свої унікальні особливості, які визначають їхню реакцію та адаптацію до воєнних умов. Соціально-демографічні характеристики, психологічні особливості, а також роль студентів у соціальній динаміці зазнають значного впливу в умовах війни.

Зокрема, війна змінює традиційні соціальні взаємодії серед студентів, вносячи нові виклики у їхній освітній процес та кар'єрні плани. Вплив війни на психологічну адаптацію та стресостійкість студентів є значним, вимагаючи від них здатності до швидкого пристосування та розвитку механізмів справляння з емоційними та психологічними викликами [17].

Проте, у літературі існують суперечливі моменти та недостатньо досліджені аспекти, що стосуються довгострокового впливу війни на студентів. Наприклад, незрозуміло, як тривалі стрес та невизначеність, що їх приносить війна, впливають на розвиток особистості, професійні орієнтації та соціальні взаємодії серед студентської молоді. Враховуючи триваючу війну в Україні, це питання набуває особливої актуальності.

Отже, для глибшого розуміння впливу війни на студентів як соціальну групу необхідні подальші дослідження, які б враховували різноманітність їхніх досвідів та способів адаптації до змінюваних обставин воєнного часу.

### **1.3. Вплив війни на особистість**

При аналізі літератури було виявлено, що війна має глибокий та багатогранний вплив на психологічний розвиток особистості. Військові конфлікти, особливо такі масштабні, як в Україні, здатні радикально змінити не тільки зовнішні умови життя, але й внутрішній світ людини. Дослідження психологів, таких як Бессел ван дер Колк, показують, що вплив війни може спричинити значні зміни в емоційному стані, поведінці та сприйнятті світу [34].

Один з ключових аспектів цього впливу полягає у формуванні стресових реакцій та посттравматичних розладів. Війна може призвести до тривалого відчуття тривоги, страху та невизначеності, що впливає на здатність особистості адаптуватися до повсякденного життя. Зміни в особистісній ідентичності, які відбуваються під час та після військових конфліктів, також є важливим аспектом, який потребує детального вивчення. Війна може радикально переформатувати уявлення людини про себе, свої цінності та місце в світі [30].

Необхідно більше досліджень, які б розглядали, як саме війна впливає на різні аспекти психологічного розвитку, включаючи адаптаційні стратегії, механізми справляння та зміни у міжособистісних відносинах. Це допоможе краще зрозуміти, як підтримувати психологічне благополуччя особистості у воєнний та поствоєнний періоди.

В результаті аналізу літератури можна казати, що війна має глибокий вплив на психологічний стан особистості, особливо в аспекті емоційних реакцій, самосприйняття та розвитку посттравматичного стресового розладу. Емоційні реакції на війну, такі як тривога, страх та гнів, є поширеними та зрозумілими відповідями на екстремальні умови. Дослідження Бессела ван дер Колка

підкреслюють, що ці емоції можуть бути інтенсивними та тривалими, впливаючи на повсякденне функціонування особистості [38].

Вплив війни на самосприйняття та ідентичність також є важливим. Військові конфлікти можуть змусити людину переосмислити своє місце в світі, цінності та життєві пріоритети. Як зазначає Ерік Еріксон, війна може стати каталізатором кризи ідентичності, особливо у молодих людей, які ще формують своє розуміння себе та своєї ролі у суспільстві [15].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та його особливості становлять значний інтерес для психологів. Дослідження в цій області, включаючи роботи Людмили Шипицької, показують, що ПТСР може включати різноманітні симптоми, такі як відтворення травматичних подій, уникнення подразників, пов'язаних з травмою, та підвищену збудливість. В умовах війни в Україні ці аспекти набувають особливої актуальності, враховуючи вплив конфлікту на широкий спектр населення [36].

Однак, існують суперечливі моменти та недостатньо досліджені питання, пов'язані з довгостроковим впливом війни на психологічний стан особистості. Наприклад, потрібно більше досліджень щодо механізмів адаптації та впорядкування після травматичних військових досвідів, а також з'ясування, як різні фактори, такі як вік, стать та попередній життєвий досвід, впливають на виникнення та перебіг ПТСР [20].

В результаті аналізу літератури стає зрозумілим, що війна істотно впливає на соціальні взаємодії та поведінку особистості, особливо в контексті міжособистісних відносин та соціальної активності. Війна вносить зміни в спосіб, яким люди спілкуються, виражають свої емоції та підтримують відносини з іншими.

Вплив війни на міжособистісні відносини може бути глибоким і багатогранним. Екстремальні обставини, створені війною, можуть підвищити рівень стресу, що, у свою чергу, впливає на спосіб взаємодії людей один з одним. Відносини можуть стати більш напруженими, або, навпаки, глибшими та міцнішими, оскільки спільний досвід виживання може зміцнити соціальні зв'язки.

Дослідження, проведені фахівцями у сфері психології, такими як Роберт Дж. Ліфтон, підкреслюють, що кризові ситуації можуть викликати зміни у ціннісних орієнтаціях та способах взаємодії між людьми [42].

Зміни в соціальній активності та поведінці також є значними. Війна може змусити людей відмовитися від звичних форм соціальної активності та знайти нові способи самовираження та взаємодії. Наприклад, в умовах обмеження фізичної свободи або небезпеки, соціальні мережі та онлайн-платформи можуть стати основним каналом спілкування та підтримки. Дослідження, здійснені у сфері медіапсихології, вказують на зростання значення цифрових технологій у підтримці соціальних зв'язків під час війни.

Важливо вивчити, як тривале перебування у стресовому стані впливає на здатність до побудови та підтримки міжособистісних відносин. Також потрібні подальші дослідження щодо того, як змінюються соціальні ролі та поведінкові моделі у воєнний час, особливо у контексті триваючої війни в Україні. Це дозволить краще зрозуміти, які стратегії могли б бути ефективними для підтримки психологічного благополуччя та соціальної адаптації в умовах війни.

При аналізі літератури стає зрозумілим, що в умовах війни важливу роль відіграють адаптаційні стратегії та механізми впорядкування, які допомагають особистості впоратися з психологічними наслідками конфлікту. Розвиток стресостійкості та механізмів справляння є ключовими для збереження психічного здоров'я у воєнний час. Дослідження, проведені фахівцями у галузі психології, такими як Річард Лазарус, підкреслюють, що стратегії справляння можуть включати пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення ситуацій та активне вирішення проблем [35].

Психологічна підтримка та методи самопомоги також відіграють значну роль у адаптаційних процесах. Психотерапія, групи підтримки, медитація та мистецтвотерапія можуть бути ефективними засобами для зменшення стресу та поліпшення психологічного благополуччя. Роботи Бессела ван дер Колка, який досліджував вплив травми на організм та психіку, підкреслюють важливість інтегративного підходу у лікуванні посттравматичних станів [37].

Одним з таких аспектів є вплив тривалого стресу на механізми справляння. Важливо вивчити, як довгострокове перебування у стресовому середовищі впливає на стратегії адаптації, які використовують люди. Також потрібні додаткові дослідження щодо того, як різні соціальні та культурні фактори впливають на ефективність цих стратегій в умовах війни, як це відбувається в Україні. Це допоможе краще розуміти, як підтримувати психологічне здоров'я людей, які зазнали впливу військових конфліктів, та які інтервенції можуть бути найбільш ефективними в різних контекстах [40].

Довгостроковий вплив війни на особистісний розвиток є значним і має глибокі наслідки для життєвих перспектив та світоглядних орієнтацій особистості. Війна, як екстремальний досвід, може кардинально змінити уявлення людини про світ, її цінності, аспірації та життєві цілі.

Вплив на життєві перспективи та цілі в умовах війни може бути різноманітним. Для багатьох людей війна стає точкою перелому, що спонукає переосмислити особисті пріоритети та цілі. Військовий конфлікт може призвести до переоцінки кар'єрних амбіцій, відносин з близькими та загального уявлення про майбутнє. Як показують дослідження фахівців у галузі психології, таких як Лаура Кінг, кризові події часто спонукають людей до глибшого розуміння сенсу життя та особистого розвитку [41].

Модифікація світоглядних орієнтацій також є важливою частиною довгострокового впливу війни. Люди можуть змінити свої переконання, цінності та ставлення до таких понять, як мир, безпека та справедливість. Дослідження, наприклад, ті, що були проведені Еріком Еріксоном, підкреслюють, що війна може спричинити кризу ідентичності, особливо у молодих людей, які перебувають у процесі формування своєї ідентичності [29].

Потрібні додаткові дослідження щодо того, як різні індивідуальні та культурні фактори впливають на процес адаптації та зміни світогляду після війни. Важливо також вивчити, які механізми резилієнтності можуть допомогти людям ефективніше впоратися з наслідками війни та сприяти позитивному особистісному



розвитку. У контексті наразі актуальної триваючої війни в Україні ці питання набувають особливої актуальності та важливості для подальших досліджень [31].

Війна має значний і комплексний вплив на особистість, що охоплює різні аспекти психологічного розвитку та соціальної взаємодії. Війна зумовлює глибокі емоційні реакції, такі як тривога, страх, гнів, впливає на самосприйняття та ідентичність особистості, а також може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу. Соціальні взаємодії та поведінка також зазнають змін, оскільки особистість адаптується до нових травмуючих реалій воєнного життя [6].

Особливу увагу слід приділити розвитку стресостійкості та ефективних механізмів справляння, які допомагають особистості адаптуватися до вимог воєнного часу. Психологічна підтримка та методи самопомоги, включаючи психотерапію, групові сесії підтримки, медитацію та мистецтвотерапію, відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я та сприянні адаптації [1].

Водночас, в контексті триваючої війни в Україні, існують значні прогалини в дослідженнях довгострокового впливу війни на особистісний розвиток. Потрібні подальші дослідження, які б детально розглядали, як війна впливає на життєві перспективи, цілі та світоглядні орієнтації особистості. Важливо також вивчити, як різні індивідуальні та культурні фактори, включаючи вік, стать та соціально-економічний статус, впливають на процеси адаптації та впорядкування в умовах війни [25].

Таким чином, вивчення впливу війни на особистість є критично важливим для розуміння загальних наслідків конфлікту та розробки ефективних стратегій підтримки та відновлення особистісного та соціального благополуччя в поствоєнний період [26].

Аналіз сучасної літератури вказує на складність та багатовимірність впливу війни на психологічний стан особистості [3]. Важливо враховувати, що емоційні реакції на війну, такі як тривога, страх та гнів, є поширеними та зрозумілими відповідями на екстремальні умови. Військові конфлікти можуть змусити людину

переосмислити своє місце в світі, цінності та життєві пріоритети, що може стати каталізатором кризи ідентичності, особливо у молодих людей [33].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та його особливості становлять значний інтерес для психологів. ПТСР може включати різноманітні симптоми, такі як відтворення травматичних подій, уникнення подразників, пов'язаних з травмою, та підвищену збудливість. В умовах війни в Україні ці аспекти набувають особливої актуальності, враховуючи вплив конфлікту на широкий спектр населення [10].

Необхідно більше досліджень, які б розглядали як саме війна впливає на різні аспекти психологічного розвитку, включаючи адаптаційні стратегії, механізми справляння та зміни у міжособистісних відносинах. Це допоможе краще зрозуміти, як підтримувати психологічне благополуччя особистості у воєнний та поствоєнний періоди.

Враховуючи триваючу війну в Україні, це питання набуває особливої актуальності. Необхідні подальші дослідження, які б враховували різноманітність досвідів та способів адаптації до змінюваних обставин воєнного часу, для глибшого розуміння впливу війни на студентів як соціальну групу [44].

### **Висновки до першого розділу**

Аналізуючи тему психічних станів студентів під час війни, можна визначити кілька ключових висновків та напрямків для подальших досліджень. Спочатку було виявлено, що психічні стани вивчаються через різноманітні теоретичні підходи, які відкривають широке поле для аналізу реакцій на екстремальні обставини, такі як війна. Важливість розуміння психоаналітичних, когнітивних та інших аспектів психічних станів є ключовою для оцінки впливу війни на психічне здоров'я.

У фокусі були особливості студентів як соціальної групи, що включають вплив соціально-демографічних характеристик та психологічних особливостей на їх адаптацію до умов війни. Зокрема, було виявлено, що зміни в соціальному середовищі, пов'язані з війною, суттєво впливають на міжособистісні відносини,

соціальну активність та поведінку студентів. Важливість технологій та соціальних мереж у збереженні соціальних зв'язків і психологічного благополуччя у воєнний час також була підкреслена.

Останній аспект аналізу стосувався безпосереднього впливу війни на особистість. Тут особливу увагу було приділено довгостроковому впливу війни на особистісний розвиток, включаючи зміни у життєвих перспективах, цілях та світоглядних орієнтаціях. Війна не лише викликає глибокі емоційні реакції, але й може кардинально змінити самосприйняття особистості та її місце у світі.

Ці висновки підкреслюють складність та багатогранність впливу війни на психічні стани та особистісний розвиток студентів. Вони також вказують на необхідність більш глибокого та всебічного підходу до дослідження цієї проблематики, особливо в контексті триваючих воєнних конфліктів, таких як в Україні. Подальші дослідження повинні зосередитися на розробці ефективних стратегій підтримки та адаптації студентів до умов війни, що дозволить сприяти їх психологічному благополуччю та соціальній стабільності.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 2.1 Обґрунтування вибору методик дослідження та характеристика вибірки та опис процедури дослідження

Вивчення психічних станів студентів під час війни є критично важливим для розуміння впливу екстремальних стресових ситуацій на молодих людей, які перебувають у переломному етапі свого розвитку. Сучасна література в області психології пропонує різноманітні підходи до дослідження психічних станів, кожен з яких має свої переваги залежно від контексту застосування. У цьому контексті, психодіагностичні методики були обрані з огляду на їхню актуальність, визнану популярність у дослідницькій діяльності, а також їх відповідність конкретним цілям даного дослідження. Вибір методик спрямований на надання точної та об'єктивної інформації про психічні стани студентів, що є необхідним для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та втручань.

Вибір методик для дослідження психічних станів студентів в умовах війни базується на сукупності критеріїв, які забезпечують наукову достовірність і практичну цінність отриманих результатів.

Таблиця 2.1

Операційна карта дослідження

№	Назва	Автор	Змінні
	Соціо-демографічні дані		Стать Вік
1	Особистісна шкала прояву тривоги	Дж. Тейлор	Показник тривоги
2	Шкала депресії Бека	А. Бек	Шкала депресії

3	Шкала резильєнтності	Коннор- Девідсон	Показник стресостійкості
4	Методик «САН»	Доскін, Мірошников	Самопочуття Активність Настрій

*Примітка: вірєць авторського анкетування додана в роботу, як «Додаток А»*

### Особистісна шкала прояву тривоги Тейлора

Особистісна шкала прояву тривоги, розроблена Дж. Тейлором, є інструментом, який є важливим для дослідження в контексті війни, оскільки тривога є одним з найбільш поширених відгуків на стресові події. Ця шкала дозволяє оцінити, як особистість студента впливає на сприйняття та реакцію на стрес, що є критичним для розуміння впливу війни на психологічний стан. Завдяки її високій валідності та надійності, вона вважається одним з найбільш ефективних методів для вимірювання тривожності в різних популяціях, включаючи студентів, що перебувають під впливом військових конфліктів. Використання цієї шкали дозволить детально розглянути вплив тривожності на психічний стан студентів.

### Шкала депресії Бека

Шкала депресії Бека є інструментом, який дозволяє всебічно оцінити рівень депресії. Вона включає в себе показники, такі як зниження настрою, відчуття безнадійності, зміни в апетиті та сні, а також зниження інтересу до активностей, що раніше приносили задоволення. В контексті війни, ці симптоми можуть бути особливо виражені серед студентів, тому включення цієї шкали в методичну базу дослідження дає змогу точно оцінити ступінь депресивних розладів. Це важливо для ідентифікації тих осіб, які можуть потребувати спеціалізованої допомоги або психотерапевтичних втручань. Визначення рівня депресії є ключовим для планування ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я студентів у воєнний час, в умовах, коли вони безпосередньо можуть зіткнутися з високим рівнем стресу, травматичними подіями та втратами.

### Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) є інструментом, який дозволяє оцінити стресостійкість особистості, аспект, який набуває особливого значення в умовах війни. Ця шкала вимірює, наскільки ефективно людина може пристосуватися до стресових ситуацій, включаючи здатність до відновлення після травматичних подій. Вона дає змогу зрозуміти, які фактори сприяють психологічній витривалості студентів та як це може бути пов'язано з їх загальним психологічним благополуччям. У контексті війни, розуміння резильєнтності є важливим для розробки підходів до психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів студентів та їх здатності до адаптації у складних умовах. Ця шкала допомагає визначити ключові елементи, які можуть сприяти стійкості в обличчі стресу, включаючи сімейну підтримку, мережі соціальної підтримки, а також особистісні якості та стратегії справляння зі стресом. Використання шкали резильєнтності Коннора-Девідсона в дослідженні дає можливість не тільки оцінити поточний рівень стресостійкості студентів, але й виявити потенційні напрямки для психологічних втручань, спрямованих на підвищення їх здатності до відновлення та адаптації в умовах війни.

#### Методика «САН»

Методика «Самопочуття, активність, настрій» – це психодіагностичний інструмент, розроблений для оцінки емоційного стану особи. Вона особливо корисна в контекстах, де важливо визначити загальний психічний стан особи, таких як під час війни.

Оцінює загальний рівень комфорту або дискомфорту, який відчуває людина. Це допомагає виявити ступінь загального благополуччя чи наявність психічних проблем. Вимірює рівень енергійності та ініціативності. Високий рівень активності може вказувати на позитивний психічний стан, тоді як низький рівень може бути ознакою апатії або депресії. Відображає загальний емоційний фон, від позитивного до негативного. Це допомагає зрозуміти, як особа емоційно реагує на своє середовище.

У контексті дослідження методика «САН» дозволяє ефективно оцінити, як війна впливає на психічний стан студентів. Вона надає комплексне розуміння

їхнього самопочуття, рівня активності та загального настрою, що є важливим для розробки стратегій підтримки та втручань, зорієнтованих на психічне здоров'я в умовах війни.

У дослідженні особливостей психічних станів студентів під час війни брали участь 40 студентів першого та другого курсів Національного авіаційного університету, віком від 17 до 18 років. Вибірка охоплює молодих людей, що перебувають на ранніх етапах вищої освіти, та відображає групу, особливо вразливу до психологічних впливів війни. Цим забезпечувалась однорідність групи з точки зору віку та освітнього контексту, що дозволяє отримати більш точні дані для аналізу впливу військових дій на психічний стан студентів.

Таблиця 2.2

### Гендерний розподіл вибірки

Змінні	Фактична кількість	Відсоткове співвідношення
Чоловіки	11	27,5%
Жінок	29	72,5%
Вся вибірка N	40	100%

За малюнком 2.2 можна бачити, що вибірка складається з 40 осіб, що відповідає заявленій кількості учасників дослідження (N=40). 11 учасників дослідження є чоловіками, що становить 27,5% від загальної кількості учасників. 29 учасників дослідження є жінками, що становить 72,5% від загальної кількості учасників.

Таблиця 2.3

### Вікові особливості

Змінні	Середнє
Серед чоловіків	18
Середі жінок	17,9
Для всієї вибірки	17,9

На малюнку 2.3 можна бачити розширений варіант розгляду вікового розподілу, представляючи середній вік чоловіків та жінок, а також суспільне для всієї вибірки. Діапазон віку складається від 17 до 18 років, що відповідає рамкам сучасного молодшого студентського віку.

## 2.2 Аналіз особливостей психічних станів студентів під час війни

У цьому розділі представлені зібрані та проаналізовані дані щодо психічних станів студентів в умовах війни. Проведення емпіричного дослідження дозволило оцінити особливості психічних станів студентів в сучасних умовах. Результати дослідження відкривають можливості для розробки цілеспрямованих рекомендацій та втручань, які сприятимуть підтримці та покращенню психічного стану студентської спільноти в такий складний період.

Таблиця 2.4

### Результати діагностики стану депресії респондентів (за методикою Бека)

Змінні	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
Серед чоловіків	10,1	4,5
Середі жінок	15,2	8,3
Для всієї вибірки	13,8	7,8

Аналіз діагностики стану депресії за методикою Бека вказує на відмінності у середньому рівні депресії між чоловіками та жінками. Чоловіки мають середнє арифметичне 10,1 зі стандартним відхиленням 4,5, що може свідчити про нижчий рівень депресії порівняно з жінками, які мають середнє 15,2 з більшим стандартним відхиленням 8,3. Для всієї вибірки середнє арифметичне становить 13,8 із стандартним відхиленням 7,8, що вказує на значний розкид у рівнях депресії серед усіх респондентів.

Результати можуть вказувати на те, що жінки, які беруть участь у дослідженні, можуть бути більш схильними до розвитку депресивних симптомів порівняно з чоловіками. Вищий середній показник та більше стандартне



відхилення серед жінок може свідчити про більшу варіативність в реакціях на стресові військові умови. Велике стандартне відхилення в загальній вибірці також може відображати широкий спектр індивідуальних різниць у впливі війни на психічний стан студентів.

Війна є надзвичайною ситуацією, яка може призвести до виникнення у людей різних психологічних проблем, у тому числі і депресії. Депресія може виникнути як реакція на стрес, який спричиняє війна.

Серед причин депресії у студентів під час війни можна виділити наступні:

Постійний стрес і тривога. Війна пов'язана з постійним стресом і тривогою. Студенти, які проживають в Україні під час війни, постійно стурбовані своєю безпекою, безпекою своїх рідних і близьких, а також майбутньою України.

Втрата близьких людей. Війна може призвести до втрати близьких людей. Студенти, які втратили близьких людей внаслідок війни, можуть відчувати глибокий біль, тугу і пригніченість.

Відсутність перспектив на майбутнє. Війна може призвести до втрати перспектив на майбутнє. Студенти, які проживають в Україні під час війни, можуть відчувати, що їхнє майбутнє невизначене і небезпечне.

Депресія може мати серйозні негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я студентів. Депресія може призвести до наступних проблем:

- Погіршення академічної успішності. Депресія може ускладнити концентрацію уваги, запам'ятовування інформації та виконання навчальних завдань.

- Збільшення ризику суїциду. Депресія є одним з основних факторів ризику суїциду.

- Погіршення фізичного здоров'я. Депресія може призвести до погіршення фізичного здоров'я, у тому числі до підвищення ризику серцево-судинних захворювань, діабету, раку та інших захворювань.

Таблиця 2.5

### Результати діагностики тривоги (за методикою Тейлор)

Змінні	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
--------	---------------------	-----------------------

Серед чоловіків	19,6	6,7
Середі жінок	24,8	8,1
Для всієї вибірки	23,4	8

Результати, представлені в таблиці 2.5, вказують на те, що середній показник тривожності за шкалою прояву тривоги Тейлор серед чоловіків становить 19,6 зі стандартним відхиленням 6,7, що може свідчити про відчутний рівень тривожності. Жінки показують ще вищий середній рівень тривожності, 24,8, із стандартним відхиленням 8,1, що вказує на більш високу схильність до тривожних станів або більшу реактивність до стресових військових ситуацій. Для всієї вибірки загальний середній показник тривожності становить 23,4, що також є високим, з високим стандартним відхиленням 8, вказуючи на розмаїтість рівнів тривожності серед учасників.

Аналізуючи опитування методикою шкали прояву тривоги Тейлор можна казати, що результат вказує на вищий рівень тривожності серед жінок у порівнянні з чоловіками. Високе стандартне відхилення у обох групах свідчить про значну різноманітність тривожних станів серед студентів. Це може бути пов'язано з різними способами, якими студенти переживають та обробляють стрес в умовах війни. Високі показники тривожності в цілому потребують уваги, оскільки тривала тривожність може негативно впливати на психологічне благополуччя та академічну ефективність.

Ці результати свідчать про те, що війна має значний негативний вплив на психічний стан студентів. Студенти, які проживають в Україні під час війни, відчують тривогу, занепокоєння, страх, напругу, збудження, труднощі з концентрацією уваги та інші симптоми тривоги.

Війна є надзвичайною ситуацією, яка може призвести до виникнення у людей різних психологічних проблем, у тому числі і тривоги. Тривога може виникнути як реакція на стрес, який спричиняє війна.

Серед причин тривоги у студентів під час війни можливі загально відомі фактори впливу:

- Постійний стрес і тривога. Війна пов'язана з постійним стресом і тривогою. Студенти, які проживають в Україні під час війни, постійно стурбовані своєю безпекою, безпекою своїх рідних і близьких, а також майбутнім України.

- Втрата близьких людей. Війна може призвести до втрати близьких людей. Студенти, які втратили близьких людей внаслідок війни, можуть відчувати глибокий біль, тугу і тривогу.

- Відсутність перспектив на майбутнє. Війна може призвести до втрати перспектив на майбутнє. Студенти, які проживають в Україні під час війни, можуть відчувати, що їхнє майбутнє невизначене і небезпечне.

- Тривога може мати серйозні негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я студентів. Тривога може призвести до наступних проблем:

- Погіршення академічної успішності. Тривога може ускладнити концентрацію уваги, запам'ятовування інформації та виконання навчальних завдань.

- Збільшення ризику суїциду. Тривога є одним з основних факторів ризику суїциду.

- Зниження якості життя. Тривога може призвести до зниження якості життя, у тому числі до погіршення стосунків з близькими, зменшення активності та участі у соціальному житті.

Таблиця 2.6

**Результати діагностики резильєнтності студентів (за шкалою Коннора-Девідсона)**

Змінні	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
Серед чоловіків	29,4	4,3
Середі жінок	30	4,1
Для всієї вибірки	29,8	4,1

Резильєнтність - це складна психологічна характеристика, яка визначається багатьма факторами. В сучасній літературі виділяються наступні внутрішні фактори, що можуть сприяти розвитку резильєнтності у студентів під час війни:

сила характеру, оптимізм, самостійність, самоконтроль, впевненість у собі. Також важливі зовнішні фактори, такі як соціальна підтримка, ресурси для подолання стресу, можливості для розвитку.

З цими факторами резонує результати діагностики резильєнтності студентів за шкалою Коннора-Девідсона. Серед чоловіків середнє арифметичне становило 29,4 зі стандартним відхиленням 4,3, а серед жінок - 30 зі стандартним відхиленням 4,1. Для всієї вибірки середнє значення склало 29,8 зі стандартним відхиленням 4,1. Ці дані вказують на відносно високі та стабільні показники резильєнтності як у чоловіків, так і у жінок, з мінімальною різницею між статями.

Ці результати свідчать про те, що війна не знищила здатність студентів до адаптації та подолання труднощів. Студенти, які проживають в Україні під час війни, здатні зберігати позитивний настрій, знаходити ресурси для подолання стресу та налагоджувати стосунки з іншими людьми. Резильєнтність може допомогти студентам покращити адаптацію до нових умов, подолати стрес та емоційні труднощі, зберегти позитивний настрій та мотивацію, а також покращити академічну успішність.

Таблиця 2.7

### Результати діагностики психічних станів студентів (за методикою «САН»)

<b>Шкала самопочуття</b>		
Стать	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
Серед чоловіків	4,4	1,9
Середі жінок	3,9	1,6
Для всієї вибірки	4,0	1,7
<b>Шкала активності</b>		
Стать	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
Серед чоловіків	5,3	1,3
Середі жінок	4,2	1,8
Для всієї вибірки	4,5	1,7
<b>Шкала настрою</b>		

Стать	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
Серед чоловіків	3,3	1,6
Середі жінок	3,7	1,5
Для всієї вибірки	3,6	1,5

На основі аналізу таблиці 2.7, на якій продемонстровано результати діагностики психічних станів студентів за методикою «САН», можна зробити наступні висновки:

Чоловіки мають вищий середній рівень самопочуття (4,4) порівняно з жінками (3,9). Це може вказувати на те, що чоловіки можуть краще адаптуватися або мати менший рівень стресу у даному контексті. Водночас, стандартне відхилення вище серед чоловіків (1,9), що свідчить про більшу варіативність самопочуття в цій групі.

Чоловіки демонструють вищий рівень активності (середнє арифметичне 5,3) у порівнянні з жінками (4,2). Це може свідчити про більш високий рівень енергії та ініціативи серед чоловіків у вибірці. Стандартне відхилення в активності менше серед чоловіків (1,3) порівняно з жінками (1,8), що вказує на більш однорідний рівень активності серед чоловічої частини вибірки.

Середній рівень настрою серед чоловіків (3,3) є нижчим, ніж серед жінок (3,7). Це може вказувати на те, що жінки можуть мати кращий емоційний стан або краще справляються з емоційними викликами в даному контексті. Стандартне відхилення настрою є порівняно однаковим для обох гендерів (1,6 для чоловіків і 1,5 для жінок), що вказує на подібний рівень варіативності настрою в обох групах.

У загальному, дані свідчать про наявність гендерних відмінностей у психічних станах студентів за трьома шкалами: самопочуття, активність та настрої. Чоловіки мають вищі показники самопочуття та активності, але нижчі показники настрою порівняно з жінками. Такі відмінності можуть вказувати на необхідність врахування гендерних аспектів при розробці психологічних втручань та підтримки для студентів.

## 2.3 Відмінності психічних станів студентів в розрізі гендерних особливостей

У цьому параграфі розглядаються відмінності у психічних станах студентів, які можуть бути обумовлені гендерними особливостями.

Таблиця 2.8

### Перевірка гендерних відмінностей за показником депресії студентів (за методикою Бека)

Змінні	Ранги	Значущість	Розмір ефекту
Шкала депресії	105,5	0,104	0,338

*Примітка: використовується u-критерій Мана-Уїтні.*

Аналізуючи результати обрахунків на таблиці 2.8, яка представляє перевірку гендерних відмінностей за показником депресії студентів за методикою Бека, ось що можна зрозуміти:

Значення 0,104 є р-значенням, яке вказує на рівень статистичної значущості. У стандартній практиці, якщо р-значення менше 0,05, вважається, що існує статистично значуща різниця. Оскільки в даному випадку р-значення більше 0,05, це свідчить про те, що статистично значущих гендерних відмінностей у рівні депресії немає.

Розмір ефекту, вказаний як 0,338, дозволяє оцінити практичну значущість виявлених відмінностей. Значення близько 0,3 вважається помірним розміром ефекту. Це означає, що хоча статистично значущих відмінностей не виявлено, практично відмінності в рівні депресії між чоловіками та жінками можуть бути помітними.

Загалом, результати таблиці вказують на те, що, хоча статистично значущих гендерних відмінностей у рівнях депресії не виявлено, помірний розмір ефекту свідчить про наявність деяких практичних відмінностей.

Таблиця 2.9

### Перевірка гендерних відмінностей за показником тривоги студентів (за методикою Тейлор)

Змінні	Ранги	Значущість	Розмір ефекту
Шкала тривоги	99,5	0,070	0,376

*Примітка: використовується u-критерій Мана-Уїтні.*

Аналізуючи таблицю 2.9, яка відображає перевірку гендерних відмінностей за показником тривоги студентів за методикою Тейлора, можна визначити наступне:

Значення 0,070 є р-значенням, яке вказує на рівень статистичної значущості. Воно є більшим за стандартний поріг значущості 0,05, тому можна зробити висновок, що статистично значущих гендерних відмінностей у рівнях тривоги не виявлено.

Розмір ефекту, вказаний як 0,376, свідчить про помірну практичну значущість виявлених відмінностей. Це означає, що хоча статистично значущих гендерних відмінностей у рівні тривоги не виявлено, практично ці відмінності можуть мати вагоме значення.

Отже, результати цієї таблиці вказують на те, що, хоча статистично значущих гендерних відмінностей у рівні тривоги не виявлено, існують помірні практичні відмінності між гендерами.

Таблиця 2.10

**Перевірка гендерних відмінностей за показником стресостійкості студентів  
(за шкалою Коннора-Девідсона)**

Змінні	Ранги	Значущість	Розмір ефекту
Шкала стійкості	147,0	0,715	0,078

*Примітка: використовується u-критерій Мана-Уїтні.*

Аналізуючи таблицю 2.10, яка відображає перевірку гендерних відмінностей за показником стресостійкості студентів за шкалою Коннора-Девідсона, можна зробити такі висновки:

Значення 0,715 є р-значенням, яке вказує на рівень статистичної значущості. Оскільки це значення значно перевищує звичайний поріг у 0,05, можна зробити

висновок, що статистично значущих гендерних відмінностей у рівнях стресостійкості не існує.

Значення 0,078 для розміру ефекту є досить низьким, що вказує на мінімальну або незначну практичну різницю між гендерами у рівні стресостійкості.

Отже, результати цієї таблиці демонструють, що гендерні відмінності в стресостійкості серед студентів не є статистично значущими, і практичні різниці між чоловіками та жінками також є мінімальними. Це може свідчити про те, що стресостійкість, як характеристика, не має суттєвих гендерних відмінностей у цій вибірці студентів.

Таблиця 2.11

**Перевірка гендерних відмінностей в психічних станах студентів (за методикою «САН»)**

Змінні	Ранги	Значущість	Розмір ефекту
Шкала самопочуття	138	0,505	0,138
Шкала активності	104	0,087	0,351
Шкала настрою	134	0,425	0,163

*Примітка: використовується u-критерій Мана-Уїтні.*

Розглядаючи результати на таблиці 2.11, яка відображає перевірку гендерних відмінностей у психічних станах студентів за методикою «САН», можна зробити наступні спостереження:

Шкала самопочуття: р-значення 0,505, яке значно перевищує поріг 0,05, свідчить про відсутність статистично значущих гендерних відмінностей у самопочутті, розмір ефекту 0,138, що є досить низьким, вказує на мінімальну практичну відмінність.

Шкала активності: р-значення 0,087, хоча і близьке до порогу значущості, але все ж не досягає його, вказуючи на відсутність статистично значущих відмінностей, розмір ефекту 0,351, що можна розглядати як помірний, вказуючи на наявність певних практичних відмінностей у рівні активності між гендерами.



Шкала настрою: р-значення 0,425, також свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей у настрої між чоловіками та жінками, розмір ефекту 0,163, який є досить низьким, вказуючи на мінімальну практичну відмінність у настрої між гендерами.

У загальному, результати цієї таблиці вказують на те, що гендерні відмінності у самопочутті, активності та настрої студентів не є статистично значущими. Хоча розмір ефекту для шкали активності є помірним, це не досягає статистичної значущості, і загалом різниці у психічних станах між чоловіками та жінками є мінімальними.

Таблиця 2.12

### Кореляційний аналіз показників, які були встановлені у ході діагностики

Змінні	Шкала депресії	Шкала тривоги	Шкала стійкості	Шкала самопочуття	Шкала активності
Шкала тривоги	0,284	-	-	-	-
Шкала стійкості	0,211	-0,021	-	-	-
Шкала самопочуття	-0,254	-0,185	0,169	-	-
Шкала активності	-0,349*	-0,016	-0,066	0,124	-
Шкала настрою	0,253	-0,121	-0,018	-0,183	-0,137

*Примітка: помічені «\*» - статистична значущість на рівні  $p < 0,05$*

На основі кореляційного аналізу на таблиці 2.12, встановлених у ході діагностики, можна зробити висновки про взаємозв'язок між різними психологічними станами студентів. Серед зазначених кореляцій особливо примітна статистично значуща негативна кореляція між шкалою депресії та шкалою активності (-0,349\*), що свідчить про те, що вищий рівень депресії корелює з нижчим рівнем активності. Інші кореляції, хоч і менш виражені, також відображають важливі зв'язки між рівнями тривоги, стійкості, самопочуття, активності та настрою. Ці дані можуть бути ключовими для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та інтервенцій.

## Висновки до другого розділу

У другому розділі дипломної роботи зосереджено увагу на емпіричному дослідженні психічних станів студентів під час війни. Для аналізу використано низку методик, зокрема Шкалу тривоги Тейлора, Шкалу депресії Бека, Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона та методику «САН». Ретельно розглянуто кожен з них, оцінено їхню придатність та ефективність для даного дослідження.

Детально проаналізовано зібрані дані, зокрема в контексті гендерних відмінностей. Виявлено, що статистично значущих гендерних відмінностей у рівнях тривоги, депресії, резильєнтності та загальному психічному стані не спостерігається. Це підкреслює, що військові конфлікти впливають на психічні стани студентів незалежно від їхнього гендеру.

Особлива увага приділяється аналізу результатів за кожною шкалою. Показано, як різні показники впливають на загальний психологічний стан студентів в сучасних умовах. Наголошується на важливості глибокого розуміння цих станів для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки.

Таким чином, другий розділ надає аналіз та інсайти щодо психічних станів студентів у воєнний період, що є ключовим для розуміння загального впливу війни на молодь та розробки відповідних підходів до психологічної підтримки.

## РОЗДІЛ 3

### РЕКОМЕНДАЦІЇ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### **3.1 Теоретичні засади розробки психокорекційної програми покращення психічного стану студентів в сучасних умовах**

Розробка програми психокорекції для поліпшення психічного стану студентів у воєнний час є важливим завданням, що вимагає додаткових досліджень. Це дослідження фокусується на впливі воєнних конфліктів на психологію студентів, виявляючи зростання рівнів тривоги, депресії та стресу, і потенційне зниження резильєнтності.

За допомогою методик, таких як Шкала депресії Бека, тривоги Тейлора, резильєнтності Коннора-Девідсона та «САН», підтверджено психоемоційний тиск на студентів. Акцент зроблено на впливі гендеру, віку та особистісних характеристик на психічний стан студентів. Рекомендовано розробку комплексної, адаптованої до студентських особливостей програми, що зменшує стрес, тривогу, депресію та підвищує резильєнтність. Це дає можливість розробки спеціалізованих психокорекційних програм, які спрямовані не тільки на відновлення психічного здоров'я, але й на запобігання виникненню деструктивних психічних станів. Така програма має бути комплексною, орієнтованою на зниження рівня стресу, тривоги, депресії та на підвищення резильєнтності, при цьому вона має бути адаптована до особливостей студентської молоді.

Емпіричне дослідження показало, що війна суттєво впливає на психічне здоров'я студентів в Україні, призводячи до таких станів, як тривога, занепокоєння, пригніченість та апатія. З метою запобігання таким негативним станам та їх послаблення, пропонується розробка психокорекційної програми з наступними компонентами:

- *Інформаційно-просвітницький компонент* програми забезпечує студентів важливою інформацією про вплив війни на психічний стан та методи

самопомоги та профілактики психічних проблем. Матеріали, такі як буклети, листівки та інформаційні статті, підбрані так, щоб бути зрозумілими та корисними для студентів, містять інформацію про природу стресу, тривоги, депресії, їхні симптоми та наслідки, а також про методи самопомоги та профілактики цих станів.

Запропоновані тренінги спрямовані на навчання студентів технікам релаксації, управління стресом та подолання депресії. Це дозволить студентам дізнатися, як ці техніки можна використовувати для покращення свого психічного стану.

Психологічний компонент програми має на меті допомогти студентам впоратися зі стресом, тривогою та депресією. Індивідуальна та групова психотерапія забезпечують студентам можливість обговорити свої переживання та труднощі, отримати підтримку та допомогу від психолога. Психологічне консультування включає вирішення конкретних психологічних проблем, що виникли внаслідок війни, забезпечуючи індивідуальну підтримку.

Тренінги для розвитку стійкості до стресу та навичок справляння з депресією пропонують студентам важливі знання та методи, які допомагають розуміти вплив цих станів на їхнє життя та знаходити способи їх подолання.

- *Соціально-психологічний компонент* програми спрямований на допомогу студентам у відновленні соціальних зв'язків та підтримки. Групи підтримки створені для обговорення студентами своїх переживань та труднощів, що сприяє відновленню соціальних зв'язків та відчуттю підтримки однолітків.

Заплановані спільні заходи, включаючи спортивні змагання, творчі конкурси та волонтерську діяльність, дозволяють студентам відновити соціальне життя та відчути себе частиною спільноти.

Програма розрахована на різний часовий період, від кількох тижнів до кількох місяців, залежно від потреб студентів та доступних ресурсів. Ефективність програми оцінюється за такими показниками: зниження рівня тривоги та депресії, покращення психічного стану студентів, збільшення їхньої стійкості до стресу.

*Тривалість програми:* програма може тривати від кількох тижнів до декількох місяців. Тривалість програми залежить від потреб студентів та від доступних ресурсів.

Ефективність програми може оцінюватися за допомогою таких показників:

- Зниження рівня тривоги та депресії у студентів.
- Покращення психічного стану студентів
- Збільшення стійкості студентів до стресу.

*Розробка методів і технік психокорекції,* що включають конкретні заходи та вправи для впровадження в програму поліпшення психічних станів студентів в умовах війни, має базуватися на наукових підходах та перевірених практиках. Основною метою цих заходів є надання студентам інструментів для ефективного впорядкування з емоційними викликами, пов'язаними з війною, і стимулювання їх резильєнтності та адаптивності. Нижче наведено ключові методи та техніки, які можуть бути включені в таку програму:

При розробці психокорекційної програми було взято до уваги використання когнітивно-поведінкової терапії для ідентифікації та корекції негативних мислевих патернів, які сприяють підвищеним рівням тривоги та депресії серед студентів. Вона допомагає в корекції депресивних та тривожних розладів шляхом зміни деструктивних мислевих патернів, що впливають на емоції та поведінку.

Міндфулнес та медитація були інтегровані в програму як засоби зниження стресу та покращення концентрації, допомагаючи студентам бути усвідомленими щодо своїх поточних емоційних станів.

Розвиток навичок емоційного інтелекту, включаючи самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички, також є важливою частиною програми.

Техніки релаксації, які охоплюють глибоке дихання, медитацію та йогу, були включені для зниження рівня стресу та покращення емоційного стану студентів.

Тренінги з розвитку резильєнтності спрямовані на навчання студентів технікам розвитку стійкості, щоб допомогти їм адаптуватися до стресових умов.

Психоедукація включає навчання студентів знанням про психічне здоров'я, механізми стресу та стратегії впорядкування з емоціями.

Групові сесії та обговорення забезпечують платформу для обміну досвідом та взаємної підтримки, що є важливим для емоційного благополуччя студентів.

Фізичні вправи та активності включені як засоби поліпшення настрою та зменшення симптомів депресії та тривоги.

Арт-терапія та творчі заняття використовуються як засоби самовираження та обробки складних емоцій.

Розвиток навичок вирішення проблем та прийняття рішень включено в програму для кращого справляння студентів з викликами.

Робота з сім'єю та соціальним оточенням студентів інтегрована для забезпечення додаткової підтримки в процесі психокорекції.

Включення цих методів і технік у психокорекційну програму створить багатогранний підхід, який зможе задовольнити різні потреби студентської аудиторії та сприяти їхньому психічному відновленню та зростанню в умовах війни.

У світлі даних дослідження, які вказують на відмінності у рівнях депресії та тривоги між студентами різних статей, зокрема серед жіночої студентської аудиторії, психокорекційна програма була розроблена з урахуванням гендерних особливостей. Аналіз таблиць показав, що хоча статистично значущих гендерних відмінностей у рівнях стресостійкості не виявлено ( $p$ -значення 0,715), помірні відмінності спостерігаються у рівнях активності ( $p$ -значення 0,087) і настрою ( $p$ -значення 0,425). На підставі цих результатів програма включає компоненти, спрямовані на підвищення самооцінки, подолання гендерних стереотипів та розвиток самоемпатії, щоб відповідати цим специфічним потребам.

У процесі розробки програми ми врахували, що наші дослідження зосереджувались виключно на студентах-психологах, тому прямі висновки щодо потреб студентів інших спеціальностей не можуть бути зроблені. Однак, виходячи з загальноприйнятих освітніх практик, можна припустити, що інтеграція

різноманітних методик, які враховують особливості різних освітніх напрямків, може бути корисною.

Ці аспекти повинні бути інтегровані в психокорекційну програму з метою забезпечення її ефективності та відповідності потребам різноманітної студентської аудиторії. Врахування цих особливостей дозволить створити більш гнучку та інклюзивну програму, здатну адекватно реагувати на унікальні виклики, з якими стикаються студенти в умовах війни.

Очікувані результати та оцінка ефективності психокорекційної програми полягають у визначенні змін у психічних станах студентів, які беруть участь у програмі. Цей процес вимагає використання комплексного підходу до оцінки, що включає декілька методик та критеріїв:

Оцінка ефективності корекційного впливу може базуватися на змінах у симптоматиці, яка була причиною звернення до психолога. Наприклад, зниження рівня тривоги або депресивних симптомів може вказувати на позитивний вплив програми. Однак, як підкреслюється в джерелах, такий підхід має свої обмеження, оскільки зміни в психічному житті людини вимагають часу та можуть бути нестабільними.

Використання стандартизованих психологічних тестів та опитувальників до та після участі в програмі. Це може включати такі інструменти, як шкала депресії Бека, шкала тривоги Тейлор, опитувальники резильєнтності та методика «САН», інструмент для вимірювання психічних станів.

Комплексний підхід до оцінки дозволяє отримати більш повне уявлення про вплив психокорекційної програми, враховуючи різноманітні аспекти змін у психічному стані студентів. Важливо забезпечити, що оцінка ефективності не обмежується короткостроковими змінами, а також враховує довгостроковий вплив і потенційні небажані наслідки.

З огляду на розробку психокорекційної програми можна сформулювати наступні практичні рекомендації:

Рекомендується проведення довгострокових досліджень, щоб зрозуміти тривалі ефекти психокорекційних заходів на психічні стани студентів. Особлива

увага повинна бути приділена оцінці змін у поведінці, академічних показниках та загальному благополуччі. Звісно фундаментам залишається зниження депресивно-тривожної симптоматики, покращення психічного стану (покращення показників методики «САН») та збільшення показнику стресостійкості.

Рекомендується постійне оновлення та адаптація програми з урахуванням змін у соціально-економічному та політичному контексті, а також на основі зворотного зв'язку від учасників програми.

Важливо інтегрувати елементи психокорекційної програми в повсякденний навчальний процес, щоб забезпечити постійну підтримку студентам та підвищити їхню обізнаність про психічне здоров'я.

Налагодження співпраці з іншими університетами та організаціями для обміну знаннями та досвідом у сфері психічного здоров'я студентів, а також для розширення охоплення програми.

Опублікування результатів дослідження та практичного застосування програми в наукових журналах та на конференціях для сприяння обговоренню та поширенню знань в цій області.

### **3.2 Пропозиції щодо психокорекційної програми покращення психічного стану студентів під час війни**

Метою психокорекційної програми є покращення психічного стану студентів під час війни, зокрема боротьба з тривогою та депресією, загального психічного стану, а також розвиток резильєнтності серед студентів.

Програма складається з двох основних аспектів:

- Психологічна допомога спрямована на допомогу студентам у подоланні тривоги та депресії. Вона включає в себе наступні заходи:
  - Інформування студентів про природні реакції на стрес і тривогу
  - Навчання технік релаксації та управління стресом
  - Проведення групової терапії



Розвиток резильєнтності спрямований на зміцнення здатності студентів долати складні життєві ситуації. Вона включає в себе наступні заходи:

- Навчання стратегій прийняття змін
  - Допомога студентам зрозуміти, що зміни є неминучими і що вони можуть бути позитивними.
  - Навчання стратегій адаптації до змін.
- Формування позитивного ставлення до життя
  - Допомога студентам зосередитися на позитивних аспектах свого життя.
  - Навчання стратегій позитивного мислення.
- Розвиток навичок соціальної підтримки
  - Допомога студентам налагодити та підтримувати здорові міжособистісні стосунки.
  - Навчання стратегій використання соціальної підтримки для подолання труднощів.

Програма може проводитися як індивідуально, так і групово. Групова форма проведення є більш ефективною, оскільки дозволяє студентам отримувати підтримку один одного і вчитися на досвіді інших.

Тривалість програми залежить від індивідуальних потреб студентів. Вона може становити від кількох сеансів до декількох місяців.

Програма може бути представлена як метафорична модель дерева. Коріння дерева символізують психологічну допомогу, яка допомагає студентам подолати тривогу та депресію. Крона дерева символізує розвиток резильєнтності, яка дозволяє студентам адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

3.1 Таблиця

### Психологічна допомога

Вправи та техніки	Обґрунтування
Інформування студентів про	Допомагає студентам зрозуміти, що тривога та депресія є природними реакціями на стрес і що вони

природні реакції на стрес і тривогу	не є ознакою слабкості. Також допомагає студентам навчитися розпізнавати симптоми тривоги та депресії.
Навчання технік релаксації та управління стресом	Допомагає студентам навчитися керувати своєю тривогою та депресією. Техніки релаксації допомагають знизити рівень стресу та напруги, а техніки управління стресом допомагають змінити негативні думки та поведінку.
Проведення групової терапії	Створює безпечне та підтримуюче середовище для обговорення тривожних думок та почуттів. Також допомагає студентам навчитися на досвіді інших.

Вправи та техніки, спрямовані на боротьбу з тривогою та депресією, є ефективними для зниження рівня стресу та напруги, а також для зміни негативних думок та поведінки. Вони допомагають студентам відчувати себе більш впевнено та контролювати свою ситуацію.

Вправи та техніки, спрямовані на розвиток резильєнтності, допомагають студентам зміцнити свою здатність долати складні життєві ситуації. Вони допомагають студентам навчитися адаптуватися до змін, формувати позитивне ставлення до життя та використовувати соціальну підтримку.

### 3.2 Таблиця

#### Розвиток резильєнтності

<b>Вправа або техніка</b>	<b>Мета</b>	<b>Обґрунтування</b>
Навчання стратегій прийняття змін	Допомога студентам зрозуміти, що зміни є неминучими і що вони можуть бути позитивними.	Зміни є невід'ємною частиною життя, і важливо навчитися їх приймати. Студенти, які можуть приймати зміни, легше адаптуються до них.

Формування позитивного ставлення до життя	Допомога студентам зосередитися на позитивних аспектах свого життя.	Позитивне ставлення до життя допомагає студентам бути більш впевненими та оптимістичними. Студенти з позитивним ставленням легше справляються зі стресом та труднощами.
Розвиток навичок соціальної підтримки	Допомога студентам налагодити та підтримувати здорові міжособистісні стосунки.	Соціальна підтримка є важливою для психічного здоров'я. Студенти, які мають сильну соціальну підтримку, легше справляються зі стресом та труднощами.

Вправи та техніки, спрямовані на розвиток резильєнтності, допомагають студентам зміцнити свою здатність долати складні життєві ситуації. Вони допомагають студентам навчитися адаптуватися до змін, формувати позитивне ставлення до життя та використовувати соціальну підтримку.

### 3.3 Таблиця

#### Загальний план

№	Назва вправи	Форма проведення	Час	Матеріал
1	Інформування студентів про природні реакції на стрес і тривогу	Лекція	60 хвилин	Презентація
2	Навчання технік релаксації та управління стресом	Практичне заняття	90 хвилин	Папір, ручки, аудіофайли з релаксаційними музикою та звуками

3	Проведення групової терапії	8 сеансів по 90 хвилин	Папір, ручки, маркери
---	-----------------------------	------------------------	-----------------------

### 1. Інформування студентів про природні реакції на стрес і тривогу

Ця вправа спрямована на те, щоб допомогти студентам зрозуміти, що тривога та депресія є природними реакціями на стрес і що вони не є ознакою слабкості. Також вправа допомагає студентам навчитися розпізнавати симптоми тривоги та депресії.

Вправа проводиться у формі лекції. Лекція повинна містити наступну інформацію:

- Означення стресу та тривоги
- Симптоми тривоги та депресії
- Причини тривоги та депресії
- Позитивні та негативні наслідки тривоги та депресії

### 2. Навчання технік релаксації та управління стресом

Ця вправа спрямована на те, щоб допомогти студентам навчитися керувати своєю тривогою та депресією. Техніки релаксації допомагають знизити рівень стресу та напруги, а техніки управління стресом допомагають змінити негативні думки та поведінку.

Вправа проводиться у формі практичного заняття. На занятті студенти навчаться наступним технікам релаксації та управління стресом:

- Глибоке дихання
- Прогресивна м'язова релаксація
- Медитація
- Візуалізація

### 3. Проведення групової терапії

Ця вправа спрямована на те, щоб створити безпечне та підтримуюче середовище для обговорення тривожних думок та почуттів. Також вправа допомагає студентам навчитися на досвіді інших.

Групова терапія проводиться протягом 8 сеансів по 90 хвилин. На кожному сеансі обговорюється певна тема, пов'язана зі стресом, тривогою та депресією. Наприклад, такі теми:

- Загальні особливості стресу та тривоги
- Симптоми тривоги та депресії
- Причини тривоги та депресії
- Позитивні та негативні наслідки тривоги та депресії
- Техніки релаксації та управління стресом
- Стратегії прийняття змін
- Формування позитивного ставлення до життя
- Розвиток навичок соціальної підтримки

3.4 Таблица

#### Додаткові вправи

№	Назва вправи	Форма проведення	Час	Матеріал
4	Вправа "Я-концепція"	Індивідуальна робота	30 хвилин	Папір, ручки
5	Вправа "Моя місія"	Індивідуальна робота	30 хвилин	Папір, ручки
6	Вправа "Візуалізація успіху"	Індивідуальна робота	30 хвилин	Папір, ручки
7	Вправа "Мій ресурсний список"	Індивідуальна робота	30 хвилин	Папір, ручки
8	Вправа "Соціальна мережа"	Групова робота	60 хвилин	Папір, ручки, маркери
9	Вправа "Мій особистий кодекс"	Групова робота	60 хвилин	Папір, ручки, маркери
10	Вправа "Групова медитація"	Групова робота	60 хвилин	Аудіофайли з релаксаційними музикою та звуками

Вправа "Я-концепція" спрямована на допомогу студентам у розумінні власної особистості та цінностей. Вправа допомагає студентам визначити свої сильні та слабкі сторони, а також свої цілі та мрії.

Вправа "Моя місія" спрямована на допомогу студентам у визначенні своєї життєвої мети. Вправа допомагає студентам зрозуміти, що вони хочуть досягти у житті.

Вправа "Візуалізація успіху" спрямована на допомогу студентам у досягненні своїх цілей. Вправа допомагає студентам уявити себе успішними у досягненні своїх цілей.

Вправа "Мій ресурсний список" спрямована на допомогу студентам у побудові соціальної підтримки. Вправа допомагає студентам визначити людей, які можуть надати їм підтримку у важкі часи.

Вправа "Соціальна мережа" спрямована на допомогу студентам у побудові соціальних зв'язків. Вправа допомагає студентам визначити людей, з якими вони хочуть підтримувати зв'язок.

Вправа "Мій особистий кодекс" спрямована на допомогу студентам у формуванні позитивного ставлення до життя. Вправа допомагає студентам визначити правила, якими вони хочуть керуватися у своєму житті.

Вправа "Групова медитація" спрямована на допомогу студентам у досягненні релаксації та зосередження. Вправа допомагає студентам навчитися зосереджуватися на позитивних думках і почуттях.

Психокорекційна програма покращення психічного стану студентів під час війни ефективна для подолання негативних психічних станів, таких як депресія та тривога, а також для розвитку резильєнтності.

Програма допомагає студентам зрозуміти, що їхні почуття є нормальним явищем і що вони не є слабкими або ненормальними. Вона також навчає їх технікам релаксації та управління стресом, які допомагають знизити рівень стресу та напруги, а також контролювати свої думки та поведінку.

Групова терапія, яка є частиною програми, створює безпечне та підтримуюче середовище для обговорення тривожних думок та почуттів. Це допомагає

студентам відчувати себе прийнятими та розуміючими, а також навчає їх на досвіді інших.

Додаткові вправи, які спрямовані на розвиток резильєнтності та позитивного ставлення до життя, також сприяють покращенню психічного стану студентів під час війни. Вони допомагають студентам краще зрозуміти себе та свої цінності, визначити свої життєві цілі та мрії, навчитися візуалізувати позитивні результати, визначити людей, на яких вони можуть покластися, та сформувані позитивне ставлення до життя.

Важливо зазначити, що ефективність програми залежить від індивідуальних потреб студентів. У деяких випадках може бути необхідним індивідуальне консультування з психологом.

Ось деякі конкретні приклади того, як програма може допомогти студентам:

- Студентка, яка відчуває тривогу через війну, може навчитися технікам глибокого дихання та прогресивної м'язової релаксації, які допоможуть їй заспокоїтися та зменшити рівень тривоги.
- Студент, який відчуває депресію через втрату близьких, може навчитися технікам візуалізації, які допоможуть йому сподіватися на краще майбутнє.
- Студентка, яка відчуває труднощі в навчанні через стрес, може навчитися технікам керування часом та прийняттям рішень, які допоможуть їй краще справлятися з навчальними навантаженнями.

Психокорекційна програма покращення психічного стану студентів під час війни є важливою та необхідною. Вона може допомогти студентам адаптуватися до складних життєвих обставин і покращити своє психічне здоров'я.

### **Висновки до третього розділу**

Розробка психокорекційної програми відображає важливість комплексного підходу до підтримки психічного здоров'я студентів в умовах війни. Програма включає в себе такі напрямки:

Психоосвіта: студенти отримують інформацію про психологічні наслідки війни, а також про методи подолання стресу, тривоги та депресії.

Психотерапія: студенти отримують індивідуальну або групову психотерапію, спрямовану на вирішення конкретних психологічних проблем.

Практичні вправи: студенти вчаться розвивати навички, необхідні для подолання стресу, тривоги та депресії.

Ці висновки відіграють вирішальну роль у розробці майбутніх стратегій та програм, націлених на забезпечення психічного благополуччя студентів, зокрема в контексті триваючих воєнних конфліктів.

На основі висновків дослідження можна сформулювати такі рекомендації для розробки та впровадження психокорекційних програм для студентів в умовах війни:

- Програми повинні бути комплексними та включати в себе різні підходи, спрямовані на вирішення різних проблем.
- Програми повинні бути індивідуалізованими та адаптованими до конкретних потреб різних груп студентів.
- Програми повинні бути доступними та доступними для широкого кола студентів.

Впровадження таких рекомендацій дозволить забезпечити ефективну підтримку психічного здоров'я студентів в умовах війни та сприяти їхньому успішному навчанню та розвитку.



## ВИСНОВКИ

Провівши аналіз сучасних наукових джерел з проблематики вивчення психічних станів студентів у стані війни, ми можемо констатувати глибоку складність та багатогранність даної теми. Проведене дослідження показує, що психічні стани вивчаються через різноманітні теоретичні підходи, які відкривають широке поле для аналізу реакцій на екстремальні обставини, такі як війна. Важливість розуміння психоаналітичних, когнітивних та інших аспектів психічних станів при вивченні джерел підкреслюється як ключова для оцінки впливу війни на психічне здоров'я. В ході аналізу основний фокус дослідження був орієнтований на особливості соціальної групи студентів, виявляючи як на їх адаптацію впливають соціально-демографічні та психологічні чинники.

Одним із важливих висновків є розуміння того, що війна може призвести до психологічних проблем, зокрема збільшення страху, напруги, збудження, труднощів із концентрацією уваги та інших симптомів тривоги. Студенти, які втратили близьких людей внаслідок війни, можуть відчувати глибокий біль, тугу і пригніченість, а також відчувати невизначеність та небезпеку щодо свого майбутнього.

Виявлено, що безперервний стрес та тривога суттєво впливають на психічний стани, викликаючи різноманітні психологічні реакції, психічні розлади, депресивні стани та ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Водночас, високий рівень стресу може впливати на спосіб взаємодії між людьми, що може або зміцнити соціальні зв'язки, або навпаки, зробити їх більш напруженими. Зокрема, було виявлено що зміни в соціальному середовищі, пов'язані з війною, значно впливають на міжособистісні відносини, соціальну активність та поведінку.

Проблематика дослідження важлива для психолого-педагогічної науки, оскільки психічні стани регулюють і забарвлюють життєдіяльність студентів, впливаючи на їх навчальну та повсякденну діяльність. Враховуючи значний вплив

молоді на еволюцію суспільства та держави, розуміння психічних станів студентів в час війни набуває великої актуальності.

Особливо важливо враховувати різноманітність досвідів студентів та способи їх адаптації до змінюваних обставин воєнного часу, щоб глибше зрозуміти вплив конфлікту на їхній психічний стан та соціальну діяльність. Отже, формулювання цієї проблеми та її вивчення має велике значення не тільки для наукового співтовариства, але й для розробки практичних заходів, спрямованих на підтримку та допомогу студентам у кризових умовах.

Важливість використання науково обґрунтованих методик, які мають високий рівень валідності та надійності, підкреслюється для точного виявлення психологічних наслідків війни на студентське середовище. Це дозволяє не лише фіксувати негативні аспекти, але й забезпечує збалансований підхід до аналізу даних.

Для аналізу використано низку методик, зокрема Шкалу тривоги Тейлора, Шкалу депресії Бека, Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона та методику «САН». Ретельно розглянуто кожну з них, оцінено їхню придатність та ефективність для даного дослідження. Використані методи математично-статистичної обробки даних включають описову статистику, частотний аналіз, перевірку на нормальність розподілу, перевірку на статистично значущі відмінності, та кореляційний аналіз.

Детально проаналізовано зібрані дані, зокрема в контексті гендерних відмінностей. Виявлено, що статистично значущих гендерних відмінностей у рівнях тривоги, депресії, резильєнтності та загальному психічному стані не спостерігається. Це підкреслює, що військові конфлікти впливають на психічні стани студентів незалежно від їхнього гендеру.

Ці результати наголошують на необхідності розробки цілеспрямованих підходів до психологічної підтримки студентів в умовах війни, зокрема через організацію груп підтримки, які допомагають відновити соціальні зв'язки та підтримку однолітків.

З метою підтримки психічного здоров'я студентів в умовах війни нами було розроблено психокорекційну програму, яка враховує важливість комплексного підходу. Зокрема, в програму було включено такі напрямки як, психоосвіта, психотерапія, практичні вправи. Психоосвіта дає змогу студентам отримувати інформацію про психологічні наслідки війни, а також про методи подолання стресу, тривоги та депресії. За допомогою психотерапії студенти отримують індивідуальну або групову психотерапію, спрямовану на вирішення конкретних психологічних проблем. Застосовуючи практичні вправи, студенти вчаться розвивати навички, необхідні для подолання кризового стану.

На нашу думку, у контексті триваючих воєнних конфліктів, при розробці та впровадженні психокорекційних програм, націлених на забезпечення психічного благополуччя студентів, варто враховувати наступні рекомендації.

1. Програми повинні бути комплексними та включати в себе різні підходи, спрямовані на вирішення різних проблем.

2. Програми повинні бути індивідуалізованими та адаптованими до конкретних потреб різних груп студентів.

3. Програми повинні бути доступними та доступними для широкого кола студентів.

Застосування даних рекомендацій дозволить забезпечити ефективну підтримку психічного здоров'я студентів в умовах війни та сприяти їхньому успішному навчанню та розвитку в подальшому.

На основі дослідження психічних станів студентів під час війни можна сформулювати наступні практичні рекомендації для наукового та практичного використання результатів. Рекомендується проведення довгострокових досліджень для зрозуміння тривалих ефектів психокорекційних заходів на психічні стани студентів, з особливою увагою на зміни в поведінці, академічних показниках та загальному благополуччі. Також важливо регулярно оновлювати та адаптувати підходи до вимог часу.

Крім того, важливо налагодити співпрацю між університетами та організаціями для обміну знаннями та досвідом у сфері психічного здоров'я

студентів, а також для розширення охоплення програми. Публікація результатів дослідження та практичне застосування програми в наукових журналах та на конференціях сприятиме обговоренню та поширенню знань в цій сфері.

Додатково рекомендується розвиток навичок вирішення проблем та прийняття рішень у студентів, що може допомогти їм краще справлятися з викликами. Залучення сім'ї та друзів у процес психокорекції також може забезпечити додаткову підтримку студентам.

Визначення перспектив майбутніх досліджень щодо психологічних проблем студентів у воєнний час або в подібних умовах відкриває нові напрями для наукової роботи. Серед ключових аспектів, які потребують подальшого дослідження, варто відзначити довгостроковий вплив війни на розвиток особистості студентів, їхні професійні орієнтації та соціальні відносини. Також важливо з'ясувати, як тривалі стрес та невизначеність, які приносить війна, впливають на ці аспекти.

Іншим суттєвим питанням є адаптація студентами своїх мотиваційних стратегій та стилів спілкування у відповідь на стресові події, такі як війна. Це включає дослідження впливу культурних факторів на психологічні реакції та адаптаційні стратегії студентів.

Крім того, існує потреба в детальному вивченні психологічних аспектів у контексті війни та їх впливу на студентську молодь. Це включає аналіз та порівняння різних теоретичних підходів до вивчення психічних станів, що відкриє нові напрями для подальших досліджень.

Підсумовуючи, дослідження відіграє ключову роль у розумінні методологічних аспектів емпіричного вивчення психічних станів студентів у воєнний час. Через детальний аналіз використаних методів та підходів, дослідження вносить вагомий вклад у наукову область психології, забезпечуючи ґрунтовну базу для подальших досліджень у цій тематиці.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакка Ю. В. Посттравматичний стресовий розлад та його вплив на особистість після війни. – 2022.
2. Білоус В. С. Соціологія у визначеннях, поясненнях, схемах, таблицях: навч. посібник. – К. : КНЕУ, 2002. – 140 с.
3. Василюк К. Особливості дослідження моральної свідомості особистості в умовах війни //Scientific Collection «InterConf». – 2023. – №. 156. – С. 220-223.
4. Волошенко М. Особистісні особливості студентів як суб'єктів професійного саморозвитку //Вісник науки та освіти. – 2023. – №. 3 (9).
5. Головіна К. О. Психологічний стан особистості. – 2021.
6. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять //Вчені записки ТНУ. Серія: Психологія. – 2022. – Т. 33. – №. 72. – С. 76-82.
7. Думбрава О. Взаємозв'язок психічної ригідності та негативних психічних станів //Вісник Національного університету оборони України. – 2019. – С. 24-30.
8. Дябел Л. І. До питання про соціальну адаптацію студентів-першокурсників. – 2004.
9. Зелених А. С. Діагностика психічних станів людини. – 2023.
10. Зінченко Д. А. и др. Формування особистості у дітей під час військового стану в Україні. – 2023.
11. Ігумнова О.Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2015. №46. С.142-149.
12. Колодько А. О. Поняття про нервово-психічну перенапругу. – 2019.

13. Корольчук М., Науменко Н. Аналіз чинників негативних психічних станів особистості до і під час війни (за результатами анкетування) //Вісник Національного університету оборони України. – 2023. – С. 83-90.
14. Кузьменко В. Що таке емоція? Поняття емоційності та емотивності : дис. – Сумський державний університет, 2019.
15. Мищишин М., Симканич Т. Зміна професійних ціннісних орієнтації студентів-психологів в умовах війни //Вісник Національного університету оборони України. – 2022. – С. 71-78.
16. Мірошніченко О. А., Гуцуляк О. П. Психолого-типологічні особливості студентів як чинник мотивації навчання в магістратурі. – 2020.
17. Міщенко Н. І. Студентська субкультура як фактор соціалізації особистості [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://eprints.zu.edu.ua/3759/1/05mnifso.Pdf>
18. Мовчан Д. О. Теоретичний підхід аналізу поняття психічного стану особистості : дис. – 2021.
19. Мул С. Фрустрація як проблема психічного стану особистості //Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. – 2019. – Т. 12. – №. 1. – С. 193-203.
20. Нікітіна О. П. Вплив війни на стан здоров'я і життєдіяльність здобувачів вищої освіти //Голова організаційного комітету. – 2022. – С. 319.
21. Олійник Н., Імбер В., Білик Т. Гендерні особливості ціннісних орієнтацій студентів закладів вищої освіти //Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems. – 2022. – С. 217-225.
22. Олійниченко О. Р. Молодь і студентство як соціальні групи //ББК 34.3 Рецензенти. – 2018. – С. 153.
23. Орленко І. М. Використання сучасних міжнародних методів дослідження психічних станів дітей та підлітків в Україні //Затверджено вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені КД Ушинського». – С. 119.

24. Подоляничук Д. С. Чинники формування ціннісних орієнтацій студентів, які беруть участь у волонтерському русі // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – №. 1. – С. 168-172.
25. поліція України Н. и др. Особистість, суспільство, війна. – 2022.
26. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців // Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія. – 2022. – Т. 33. – №. 72. – С. 89-98.
27. Пташник-Середюк О. Студентство як соціокультурна група. – 2014.
28. Рева О. М. Психологія. – 2022.
29. Саковська В. В. Психологічні особливості впливу війни на самоствалення особистості // development of modern science, experience and trends. – 2022. – Т. 3. – С. 377.
30. Стебляк Д., Шеверя К., Катриниць Б. Студентство як солідарна соціальна група. Оксамитова революція 1989 року // Редакційна колегія Співголови. – 2014. – С. 77.
31. Тюріна В. О. та ін. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. – 2022.
32. Устенко Р. Л., Каценко А. Л., Саричев Я. В. Вплив військових дій на психологію студентів. – 2022.
33. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів // Вісник Львівського університету. – 2022. – С. 128-136.
34. Черкашин М. Студентство – погляд зблизька [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.osvita.org.ua/articles/62.Html>.
35. Armitage R., Pavlenko M. Medical education and war in Ukraine // British Journal of General Practice. – 2022. – Т. 72. – №. 721. – С. 386-386.
36. Ballantine J., Stuber J., Everitt J. The sociology of education: A systematic analysis. – Routledge, 2021.
37. Chaikovska O. et al. Impact of mindset activities on psychological well-being and efl skills of engineering students in wartime.

38. Feldhusen J. F., Moon S. M. Grouping gifted students: Issues and concerns // *Gifted child quarterly*. – 1992. – Т. 36. – №. 2. – С. 63-67.
39. Hewstone M., Stroebe W. (ed.). *An introduction to social psychology*. – John Wiley & Sons, 2021.
40. Kurapov A. et al. Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel // *Journal of Loss and Trauma*. – 2023. – Т. 28. – №. 2. – С. 167-174.
41. Matthews M. D. *Head strong: How psychology is revolutionizing war*. – Oxford University Press, 2020.
42. Sarkar S. Medical students escape war torn Ukraine but face limbo // *bmj*. – 2022. – Т. 377.
43. Skinner, B. F. (1988). The operant side of behavior therapy. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 19(3), 171-179.
44. Тютаренко Т. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід // *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. – 2019. – №. 43 (46). – С. 54-62.
45. Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Hachette UK.



## ДОДАТКИ

Додаток А

### Взірець авторської анкети

Виберіть одну, яка описує вас:

#### 1. Вік

#### 2. Стать

Ж

Ч

**1. Будь ласка, уважно прочитайте всі варіанти відповідей до кожного пункту і виберіть один з них, який найкраще описує Ваше самопочуття протягом останніх двох тижнів, включаючи сьогоднішній день:**

- Мені не сумно
  - Значну частину часу мені сумно
  - Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим
  - Я відчуваю нестерпний сум та тугу
- 2.
- Я не вважаю, що заслуговую покарання
  - Я допускаю, що заслуговую покарання
  - Я вважаю, що маю бути покараний
  - Я відчуваю, що доля карає мене
- 3.
- Я спокійно думаю про майбутнє
  - Думки про майбутнє викликають в мене занепокоєння більше, ніж раніше
  - Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися
  - Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити
- 4.
- Я не відчуваю себе невдахою
  - В минулому я мав би менше зазнавати невдач
  - Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок.
  - Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)
- 5.
- Я в основному задоволений тим, ким я є.
  - Я втратив впевненість у собі
  - Я розчарований в собі
  - Я не люблю себе
- 6.
- Я отримую задоволення від улюблених занять і речей
  - Я не отримую такого задоволення, як раніше від улюблених занять та речей
  - Я отримую дуже мало задоволення від того, що зазвичай мене тішило
  - Я не можу отримати задоволення від того, що зазвичай мене тішило
- 7.
- Я критикую і звинувачую себе не більше, ніж зазвичай
  - Я більш критичний до себе, ніж зазвичай
  - Я критикую себе за всі свої помилки
  - Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається
- 8.
- Я не відчуваю відчуття провини

- Я відчуваю почуття провини за багато речей, зроблених мною
- Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини
- Мене мучить постійне відчуття провини  
9.
- У мене не виникає думок про самогубство
- У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього
- Я хочу вмерти і планую самогубство
- Якщо б була нагода, я б зробив самогубство  
10.
- Я не більш неспокійний або збуджений, ніж зазвичай
- Я відчуваю більше занепокоєння і збудження, ніж зазвичай
- Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що мені важко сидіти спокійно
- Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що змушений весь час рухатися або щось робити  
11.
- Я не плачу більш часто, ніж звичайно
- Я плачу частіше, ніж звичайно
- Я плачу кожен день по кожному незначному приводу
- Я хочу плакати, але не можу  
12.
- Я не втратив цікавості до інших людей і занять
- Люди і речі цікавлять мене менше, ніж раніше.
- Я значною мірою втратив цікавість до інших людей і занять
- Мене важко чимось зацікавити  
13.
- Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно
- Я дратуюся легше, ніж звичайно
- Я дратуюся значно легше, ніж звичайно
- Я постійно відчуваю роздратування  
14.
- Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення
- Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень
- Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення
- Я не в стані приймати жодних рішень  
15.
- Мій апетит не змінився
- Мій апетит дещо знижений у порівнянні зі звичайним
- Мій апетит дещо підвищений в порівнянні зі звичайним
- Мій апетит значно знижений в порівнянні з минулим
- Мій апетит значно підвищений в порівнянні з минулим
- У мене зовсім нема апетиту
- Я постійно хочу їсти  
16.
- Я не відчуваю себе нікчемним
- Я не відчуваю себе таким же цінним і корисним, як завжди
- Я відчуваю себе менш цінним, ніж інші
- Я відчуваю себе повністю нікчемним  
17.
- Я так само добре можу зосередитися, як завжди
- Я не можу так само добре зосередитися, як завжди
- Мені важко довго утримувати увагу на чому-небудь

- Я не можу зосередитися ні на чому  
18.
- Я так само енергійний, як зазвичай
- У мене менше енергії, ніж зазвичай
- У мене недостатньо енергії, щоб зробити багато чого з того, що потрібно
- У мене немає сил ні на що  
19.
- Я втомлююся не більш, ніж зазвичай
- Я втомлююся значно легше, ніж раніше
- Через втому я не можу виконувати багато звичних для мене справа
- Через втому я не можу виконувати більшість звичних для мене справа  
20.
- Я сплю так само, як завжди
- Я сплю дещо більше, ніж зазвичай
- Я сплю дещо менше, ніж зазвичай
- Я сплю значно більше, ніж зазвичай
- Я сплю значно менше, ніж зазвичай
- Я сплю більшу частину дня
- Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути  
21.
- Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився
- Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно
- Мій інтерес до статевого життя значно зменшився
- Я повністю втратив інтерес до статевого життя

**Інструкція:** висловити кількістю балів від 1 до 4 свій стан, маючи на увазі, що бали «1» і «2» відповідають оцінками лівого стовпця, а бали «3» і «4» - правого. Відповідати слід на кожне питання, вважаючи, що бали «1» і «4» більш близькі до пропонованих оцінок, а бали «2» і «3» - означають меншу згоду з пропонованими оцінками.

№, н/п		Бали		
1	Самопочуття добре	1 2 3 4	Самопочуття погане	
2	Відчуваю себе сильним	1 2 3 4	Відчуваю себе слабким	
3	Пасивний	1 2 3 4	Активний	
4	Малорухливий	1 2 3 4	Рухливий	
5	Веселий	1 2 3 4	Сумний	
6	Гарний настрій	1 2 3 4	Поганий настрій	
7	Працездатний	1 2 3 4	Розбитий	
8	Повний сил	1 2 3 4	Знесилений	
9	Повільний	1 2 3 4	Швидкий	
10	Бездіяльний	1 2 3 4	Діяльний	
11	Щасливий	1 2 3 4	Нещасний	
12	Життєрадісний	1 2 3 4	Похмурий	
13	Напружений	1 2 3 4	Розслаблений	
14	Здоровий	1 2 3 4	Хворий	
15	Бездіяльний	1 2 3 4	Захоплений	

16	Байдужий	1 2 3 4	Зацікавлений	
17	Захоплений	1 2 3 4	Похмурий	
18	Радісний	1 2 3 4	Сумний	
19	Відпочивший	1 2 3 4	Втомлений	
20	Свіжий	1 2 3 4	Виснажений	
21	Сонливий	1 2 3 4	Збуджений	
22	Бажання відпочити	1 2 3 4	Бажання працювати	
23	Спокійний	1 2 3 4	Схвильований	
24	Оптимістичний	1 2 3 4	Песимістичний	
25	Витривалий	1 2 3 4	Втомлений	
26	Бадьорий	1 2 3 4	Млявий	
27	Міркувати важко	1 2 3 4	Міркувати легко	
28	Розсіяний	1 2 3 4	Уважний	
29	Повний надій	1 2 3 4	Розчарований	
30	Задоволений	1 2 3 4	Незадоволений	

**Будь ласка оберіть та позначте одну відповідь в кожному рядку, яка найліпше описує ваш стан.**

	Є і завжди було	Є вже тривалий час	З'явилося останнім часом	Було в минулому, але зараз немає	Немає і не було
безсоння					
Відчуття, що оточуючі несхвально до вас ставляться					
Головні болі					
Зміна настрою без видимих причин					
боязнь темряви					
Почуття, що ви гірше інших людей					
Схильність до сліз, плаксивість					
Відчуття «грудки» в горлі					
Страх висоти					
Швидка втомлюваність, відчуття втоми					
Невпевненість в собі і в своїх силах					
Сильне почуття провини					
Побоювання але приводу важкого захворювання (не підтвержені під час обстеження)					

Боязнь перебувати одному в приміщенні або на вулиці					
Побоювання почервоніти «на людях»					
Труднощі в спілкуванні з людьми					
Необґрунтований страх за себе, інших людей, боязнь будь-яких ситуацій					
Тремтіння рук, ніг, неможливість стримати прояви своїх почуттів					
Знижений або пригнічений настрій					
серцебиття					
Безпричинна тривога, «передчуття», відчуття, що може статися щось неприємне					
Байдужість до всього					
Дратівливість, запальність					
підвищена пітливість					
Відчуття слабкості					

**Дякую за відповіді!**

**Інструкція: Вам пропонується відповісти на 60 питань, стосовно різних сторін Вашого життя. Поряд з номером питання поставте позначку „+”, якщо Ви згодні з твердженням, якщо ні – „-”. Відповідайте швидко, не замислюючись над питаннями.**

1. Я можу працювати довго, не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцяння, незважаючи це зручно мені чи ні.
3. Зазвичай руки та ноги в мене теплі.
4. В мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Інколи, мені здається, що я ні на що не спроможний.
8. Зазвичай я відчуваю себе щасливим.
9. Я не можу зосередитись на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно виконував усе, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунку.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я гадаю, що я не більш нервовий, аніж більшість інших людей.
14. Я не занадто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Інколи буває, що я розмовляю про речі, на яких не розбираюсь.
17. Я червонію не раніше, ніж інші.
18. Я часто втрачаю настрій із-за дрібниць.
19. Я рідко спостерігаю у себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний, і мене не легко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.

24. Я схильний сприймати усе занадто серйозно.
25. Коли я нервуюсь, у мене підсилюється пітливість.
26. У мене неспокійний та переривчастий сон.
27. В іграх я волію вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, аніж більшість інших людей.
29. Інколи нескромні жарти викликають в мене сміх.
30. Я хотів би бути задоволений своїм життям, як можливо задоволені інші.
31. Мій шлунок мене дуже турбує.
32. Я постійно заклопотаний своїми службовими обов'язками.
33. Я пильно відношусь до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть причинити мені шкоди.
34. Мені інколи здається, що переді мною накопичуються такі труднощі, які я не можу здолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я стараюсь ухилитися від конфліктів.
38. У мене бувають приступи нудоти та блювання.
39. Я ніколи не запізнювався на побачення чи роботу.
40. Часом я відчуваю себе некорисним.
41. Час від часу у мене виникає бажання накричати.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чимось.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що почервонію.
45. Нерідко мене охоплює відчай.
46. Я нервова і легко збуджувана людина.
47. Я часто спостерігаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюсь щось зробити.
48. Майже завжди я відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості у собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто думаю про речі, які не варто розповідати іншим.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитись на роботі.
54. У мене бувають періоди такого різкого занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу, як прочитаю їх.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Я майже ніколи не червонію.
58. У мене менше різних страхів, аніж у моїх друзів та знайомих.
59. Інколи я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

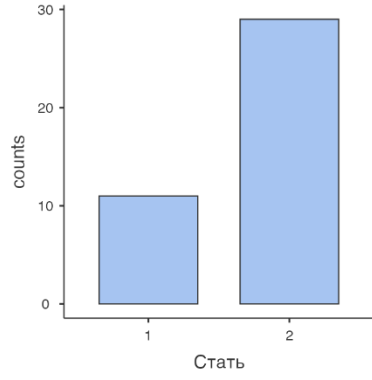
**Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?**

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

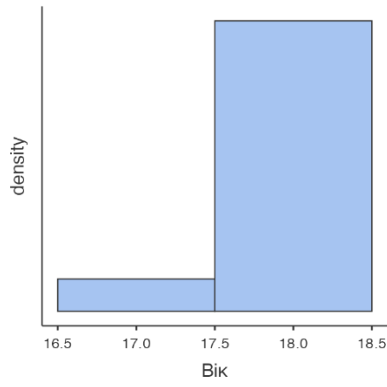
Додаток Б

Віковий та статевий розподіл вибірки

Таблиця 1



Таблиця 2



## Гендерні відмінності у психодіагностичних методиках

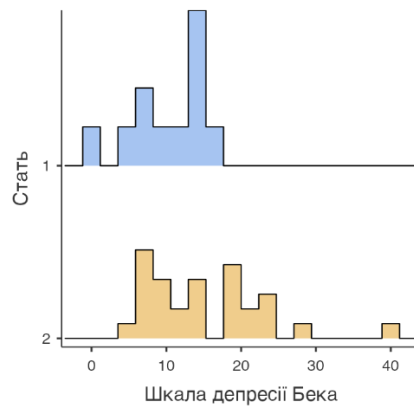


Рис.1. Шкала депресії Бека

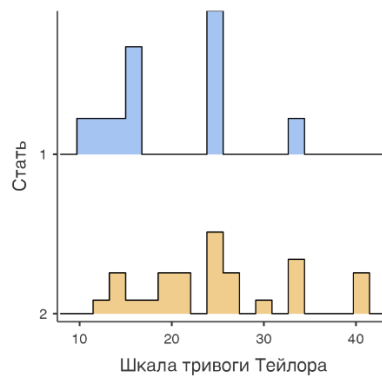


Рис.2. Шкала тривоги Тейлора

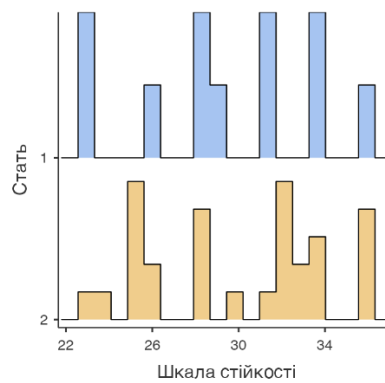


Рис.3. Шкала стійкості Коннор-Девідсона



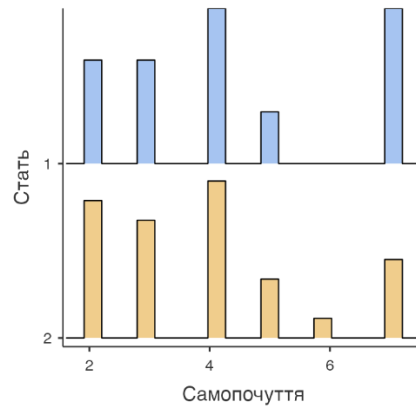


Рис.4. Шкала самопочуття (САН)

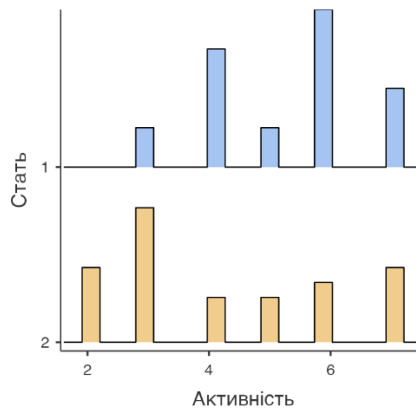


Рис.5. Шкала активності (САН)

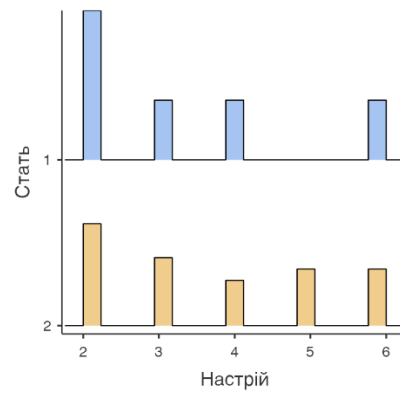


Рис.6. Шкала настрою (САН)

## Математично-статистичні обрахунки отриманих даних

Таблиця 1

## Результати діагностики психічних станів респондентів

## Descriptives

	<b>N</b>	<b>Missing</b>	<b>Mean</b>	<b>Median</b>	<b>SD</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
Шкала депресії Бека	40	0	13.80	13.00	7.80	1	41
Шкала тривоги Тейлора	40	0	23.38	24.00	8.04	11	41
Шкала стійкості	40	0	29.80	30.50	4.18	23	36
Самопочуття	40	0	4.03	4.00	1.72	2	7
Активність	40	0	4.53	4.00	1.74	2	7
Настрій	40	0	3.58	3.00	1.52	2	6

Таблиця 2

## Перевірка гендерних відмінностей за критерієм Мана-Уїтні

## Independent Samples T-Test

		<b>Statistic</b>	<b>p</b>		<b>Effect Size</b>
Шкала депресії Бека	Mann-Whitney U	105.5	0.104	Rank biserial correlation	0.3386
Шкала тривоги Тейлора	Mann-Whitney U	99.5	0.070	Rank biserial correlation	0.3762
Шкала стійкості	Mann-Whitney U	147.0	0.715	Rank biserial correlation	0.0784
Самопочуття	Mann-Whitney U	137.5	0.505	Rank biserial correlation	0.1379
Активність	Mann-Whitney U	103.5	0.087	Rank biserial correlation	0.3511
Настрій	Mann-Whitney U	133.5	0.425	Rank biserial correlation	0.1630

Таблиця 3

## Результати діагностики психічних станів

## Descriptives

	Стать	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
Вік	1	11	0	18.00	18	0.000	18	18
	2	29	0	17.86	18	0.351	17	18
Шкала депресії Бека	1	11	0	10.09	11	4.571	1	16
	2	29	0	15.21	15	8.351	4	41
Шкала тривоги Тейлора	1	11	0	19.64	16	6.742	11	33
	2	29	0	24.79	24	8.134	12	41
Шкала стійкості	1	11	0	29.36	29	4.342	23	36
	2	29	0	29.97	31	4.179	23	36
Самопочуття	1	11	0	4.36	4	1.912	2	7
	2	29	0	3.90	4	1.655	2	7
Активність	1	11	0	5.27	6	1.348	3	7
	2	29	0	4.24	4	1.806	2	7
Настрій	1	11	0	3.27	3	1.555	2	6
	2	29	0	3.69	3	1.514	2	6

## Кореляційна матриця

		Шкала депресії Бека	Шкала тривоги Тейлора	Шкала стійкості	Самопочуття	Активність	Настрій
Шкала депресії Бека	Pearson 's r	—					
	df	—					
	p-value	—					
Шкала тривоги Тейлора	Pearson 's r	0.284	—				
	df	38	—				
	p-value	0.076	—				
Шкала стійкості	Pearson 's r	0.211	-0.021	—			
	df	38	38	—			
	p-value	0.190	0.899	—			
Самопочуття	Pearson 's r	-0.254	-0.185	0.169	—		
	df	38	38	38	—		
	p-value	0.113	0.254	0.298	—		
Активність	Pearson 's r	-0.349 *	-0.016	-0.066	0.124	—	
	df	38	38	38	38	—	
	p-value	0.027	0.921	0.684	0.445	—	
Настрій	Pearson 's r	0.253	-0.121	-0.018	-0.183	-0.137	—
	df	38	38	38	38	38	—
	p-value	0.116	0.456	0.913	0.259	0.400	—

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$