

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

Студентки 2 курсу,
групи ППм-1-24-1.4з.
другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.02
Практична психологія
Кривой Карини Віталіївни

Науковий керівник:
Зінченко О. В.
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри практичної психології

м. Київ - 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	7
1.1 Особливості психологічного стану студентів в умовах воєнного стану та поняття психологічного благополуччя	7
1.2 Структура психологічного благополуччя та його чинники	18
1.3 Умови збереження психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану	27
Висновки до 1 розділу.....	45
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	47
2.1 Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження.....	47
2.2 Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану.....	49
2.3 Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження	56
Висновки до 2 розділу.....	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Психологічне благополуччя студентів в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною проблемою, оскільки війна в Україні створила безпрецедентні виклики для психічного здоров'я молоді. Цей період характеризується хронічним стресом, емоційним вигоранням, невизначеністю майбутнього, а також необхідністю адаптації до змінених умов навчання та життя. Студенти, як активна частина суспільства, є особливо вразливими до впливу таких чинників, як соціальна ізоляція, втрати близьких, порушення звичного ритму життя та обмеження у доступі до підтримки.

На сучасному етапі розвитку психології активно вивчається зв'язок психологічного благополуччя зі станом фізичного і психосоматичного здоров'я (Е. Десі, Р. Раян, К. Ріфф, К. Фредерік), генетичними чинниками (М. Аргайл, Д. Лікко, А. Теллеген), зовнішніми обставинами життя, рівнем матеріального достатку, освітою, соціальним статусом (Н. Бредберн, Е. Дінер, Т. Кассер, М. Раян), віком і статтю (Е. Дінер, К. Ріфф, П. Фесенко), рівнем культури (М. Лінч), етнічною належністю (В. Гриценко) тощо.

Категорія психологічного благополуччя особистості тісно пов'язана з уявленнями про гармонійне і повноцінне буття людини в різних філософських концепціях із ключовими позиціями щодо розуміння особистості у її розвитку в психодинамічному підході (А. Адлер, Дж. Боулбі, З. Фройд, Е. Фромм, К. Горні, Е. Еріксон, К.Г. Юнг), а також із психологічною концепцією позитивного функціонування людини, яка започаткувалася в теоріях екзистенційно-гуманістичного спрямування в психології (А. Лангле, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл) та в його сучасному відгалуженні – позитивній психології (І. Бонівелл, П. Вонг, М. Селігман, М. Чексентміхайї).

Наукові дослідження підтверджують, що психологічне благополуччя відіграє важливу роль у забезпеченні особистісного розвитку, адаптації до зовнішніх умов, академічної успішності та соціальної активності. Українські дослідники, такі як Н.В. Чепелева, О.В. Титаренко та інші, акцентують увагу на важливості збереження психічного здоров'я молоді в умовах кризових ситуацій.

На думку Чепелевої Н.В., психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник, що включає емоційну стабільність, почуття особистісної значущості, здатність до адаптації та позитивної соціальної взаємодії. У свою чергу, Титаренко О.В. вказує на роль соціальної підтримки як важливого чинника, що знижує вплив стресу та підвищує рівень суб'єктивного благополуччя у кризових умовах.

Дослідження, проведені українськими науковцями, зокрема, І.О. Булгаковою, свідчать про те, що у студентської молоді в умовах воєнного стану зростає рівень тривоги, депресивності та відчуття соціальної ізоляції. Це ускладнює навчальний процес і негативно впливає на якість життя молоді.

У міжнародному контексті такі вчені, як К. Раєн і Е. Дісі, наголошують на важливості психологічного благополуччя як базового елементу самореалізації людини та її адаптаційного потенціалу. В українських реаліях ці ідеї набувають особливого значення, оскільки підтримка психологічного благополуччя молоді є важливою умовою відновлення суспільства після війни.

Таким чином, вивчення психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану не лише сприяє розумінню механізмів адаптації та психічної стійкості молоді, але й допомагає розробляти ефективні практичні підходи до їхньої підтримки, що є надзвичайно важливим для сучасної України.

Мета дослідження: дослідити психологічне благополуччя студентів в умовах воєнного стану, виявити його основні чинники та розробити рекомендації, щодо психологічної підтримки студентів.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя студентів.

Предмет дослідження: особливості психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти поняття "психологічне благополуччя" та його складових.
2. Вивчити психологічні наслідки воєнного стану для студентів.

3. Дослідити специфічні чинники, які впливають на психологічне благополуччя студентів у цей період.

4. Визначити рівень психологічного благополуччя студентів за допомогою емпіричних методів.

5. Розробити рекомендації та практичні підходи для підтримки психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять: дослідження психологічного благополуччя студентів під час кризових ситуацій (Н.В. Чепелева, І.О. Булгакова), зарубіжні дослідження стійкості та психологічної підтримки в умовах кризових ситуацій (К. Раєн, Е. Дісі, М. Коннор, Р. Лазарус).

Для досягнення мети та завдань дослідження використано **комплекс методів наукового дослідження:**

1) теоретичні – аналіз, узагальнення науково-методичної, психолого-педагогічної літератури з досліджуваної теми для з'ясування сучасного стану досліджуваної проблеми, формулювання висновків;

2) емпіричні – дослідження психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану;

3) статистичні – кількісна та якісна обробка отриманих у процесі дослідження результатів.

Експериментальна база дослідження.

Дослідно-експериментальна робота виконувалася на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Вибірку склали 40 студентів віком від 17 до 21 року.

Елементи наукової новизни одержаних результатів полягають в розширенні уявлень про психологічні аспекти адаптації молоді до умов воєнного стану.

Практичне значення полягає в тому, що використання отриманих результатів дає змогу створити цільові програми психологічної допомоги для студентів, які постраждали від наслідків воєнного стану. Результати дослідження допоможуть

освітнім закладам адаптувати навчальний процес до потреб студентів у стресових умовах, включаючи підтримку їхнього емоційного благополуччя.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох основних розділів, висновків до розділів, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел (76 найменувань, з них 5 – іноземними мовами). Повний обсяг роботи становить 82 сторінки. Робота містить 2 рисунка на 2 сторінках основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1 Особливості психологічного стану студентів в умовах воєнного стану та поняття психологічного благополуччя

В умовах воєнного стану всі сфери життя людини зазнають значних змін, зокрема, і психологічний стан студентів. Молодь, яка традиційно є однією з найбільш вразливих категорій у часи глобальних криз, переживає глибокі емоційні потрясіння, що безпосередньо впливають на їх психологічне благополуччя, академічну діяльність та соціальне життя (Хоменко, 2023). Зокрема, студенти, через свою невизначену соціальну роль, вразливі до стресів, пов'язаних з війною, порушеннями в звичному ритмі життя, фізичними та психологічними потрясіннями (Кокун та Сердюк, 2022; Бужинська, Скляр та Даніліч-Скакун, 2023).

Психологічний стан студентів є складною категорією, яка включає в себе ряд емоційних, когнітивних, соціальних та фізіологічних аспектів. Стан особистості може бути як адаптованим до обставин, так і стресованим або депресивним (Сердюк та Чиханцова, 2023). У період війни відчуття тривоги, стресу, соціальної ізоляції та невизначеності стають нормою для більшості молоді. Студентам часто доводиться поєднувати свою академічну діяльність з психологічними переживаннями, пов'язаними з війною та її наслідками (Хоменко, 2023).

Студентський період є часом, коли створені оптимальні умови для психічного, біологічного та соціального розвитку. Однією з ключових характеристик психічного розвитку в юнацькому віці є інтенсивний процес інтелектуального становлення.

Саме в студентський період активно формуються основи світогляду, ціннісно-духовних орієнтирів та смислових орієнтацій, що визначають подальший розвиток особистості (Коструба та Поліщук, 2022). Зокрема:

1) самосвідомість, яка включає цілісне сприйняття себе, емоційне ставлення до власної особистості, самооцінку фізичних, інтелектуальних, моральних та вольових

якостей, розуміння своїх сильних та слабких сторін, що створює можливості для самовдосконалення та самовиховання;

2) власний світогляд і переконання, які складають єдину систему знань та філософських поглядів на життя, і впевненість у їх реалізації через практичну діяльність;

3) бажання переосмислити навколишній світ, самоствердитися, продемонструвати свою самостійність і оригінальність, створюючи власні теорії про сенс життя, любов, щастя, політику та інші важливі аспекти.

Студентський вік є важливим періодом розвитку суб'єктності особистості, що є індикатором її росту та «зрілості» (Антонюк, 2022). У психологічній літературі поняття «суб'єктність особистості» часто визначається як її «інтегральна властивість», «вищий рівень цілісності», «система якостей», «конститутивна характеристика», «форма самобуття», «джерело активності», «вища форма розвитку» та інші. Суб'єктність особистості виступає як інтегральна характеристика, що є мотиваційним, інтеграційним, регулятивним і координаційним центром її життєтворчості та діяльності.

Саме в період дорослішання (студентського віку) розпочинається етап формування суб'єктності, що включає інтеграцію її основних компонентів і ключових якостей. Серед них можна виокремити: комунікативність (взаємодія «Я – Інший»), що охоплює комунікативну свідомість, комунікативну та соціальну компетентність, а також цінності; духовно-сміслову компоненту, що включає відкриття сенсу життя та духовні цінності; внутрішню свободу, яка є результатом рефлексії «свобода – відповідальність» (самостійність, самовизначення та інші «само»); мотиваційність (рефлексія, цінності, самовизначення); творчість, що охоплює активність, рефлексію, критичне мислення, інноваційність, уяву та цінності; саморегуляцію, яка передбачає рефлексію, системне, аналітичне та критичне мислення, самооцінку, волю та цінності (Кокур та Гречаник, 2022).

Успіх та ефективність освітньо-професійної діяльності студента значною мірою залежать від його комунікативних здібностей (взаємодії), мотивації, інноваційності, самостійності, активності та творчості, а також від здатності створювати умови для

свого розвитку, організовувати свою освітню діяльність і піклуватися про особистісне та професійне зростання. Іншими словами, це безпосередньо пов'язано з рівнем суб'єктності студента. Отже, комунікативність, самостійність, активність, творчість, мотиваційність, інноваційність та саморегуляція можуть бути як ключовими умовами розвитку суб'єктності особистості, так і метою та результатом цього розвитку – суб'єктністю. Суб'єктність студента являє собою комплекс внутрішніх умов його особистісного та професійного саморозвитку (Селігман, 2011; Ріфф, 2016).

До внутрішніх умов особистісного та професійного розвитку студента можна віднести його спрямованість (установки), інтереси та потреби, мотиви діяльності та поведінки, ціннісні орієнтації, рівень розвитку, освіти, виховання, культури тощо. Ці внутрішні умови в значній мірі визначаються зовнішніми факторами, зокрема педагогічними умовами (Хоменко, 2023).

Студентський вік створює ситуацію, коли розвиток суб'єктності може значно активізуватися, або ж, при недостатньому використанні цих умов, може призвести до суттєвого уповільнення розвитку суб'єктності або навіть її нейтралізації, руйнування чи витіснення тих елементів суб'єктності, що сформувалися в дитинстві та ранній юності. Завдання освіти полягає в створенні відповідних умов для розвитку, навчання та виховання, щоб психогенетичні чинники суб'єктності стали актуальними в процесі розвитку особистості. Це дозволить сформувати необхідні особистісні психосоціальні якості суб'єктності (можливо, несвідомі установки), які стануть важливою смисловою, телеологічною, процесуальною та інструментальною основою для успішної самоактуалізації особистості (Каськов, 2023).

В умовах воєнного стану у студентів спостерігається підвищення рівня тривожності, емоційної напруги та негативних депресивних переживань. Їхня освітня діяльність стає тісно пов'язаною з емоційними переживаннями та подоланням складних ситуацій, що значно ускладнює академічну успішність (Бужинська, Скляр та Даніліч-Скакун, 2023; Кокун та Сердюк, 2022). Стресові фактори мають різний вплив на організм студента: від незначного збудження до серйозних психосоматичних розладів, зокрема посттравматичного стресу (Каськов, 2023).

Тривалий стресовий стан у студентів негативно впливає на нервову систему, виснажуючи її ресурси та змушуючи організм працювати на межі можливостей. Це призводить до виснаження, зниження стресостійкості, уважності та мотивації до навчальної діяльності. Наслідками таких стресових ситуацій можуть бути неврози та функціональні порушення нервової системи, що вимагає від студентів розвитку емоційної стійкості до стресів (Кокун та Сердюк, 2022).

Залежно від рівня стресостійкості під час навчання, студентів можна поділити на такі групи: а) перша група включає стресостійких студентів, які готові до змін і швидко адаптуються, активізуючи свої адаптивні ресурси; б) друга група складається зі стресотренуючих студентів, які завжди готові до змін, але їх адаптація до звичних умов життя відбувається поступово; в) третя група – це стресогальмуючі студенти, які мають труднощі з адаптацією і не здатні до змін у нових умовах життя (Каськов, 2023).

Психологічні чинники адаптації студентів до навчальної діяльності включають кілька аспектів. До них відносяться: організаційна адаптація (вивчення структури навчального закладу, його вимог і норм); діяльнісна адаптація (визначення прав, обов'язків та поведінки студентів, вимоги до якості навчальної діяльності); професійна адаптація (розуміння сутності обраної професії, місця спеціальності в загальній системі та бажання оволодіти професією); соціально-психологічна адаптація (звикання до колективу, самоствердження в групі, побудова стосунків з викладачами та адміністрацією); побутова адаптація (звикання до нового режиму та підвищених психоемоційних навантажень) (Антонюк, 2022).

Також до чинників, що сприяють розвитку стресостійкості у студентів і допомагають їм вибрати успішні стратегії копінг-поведінки, належать: здатність вирішувати проблеми та позитивне бачення майбутнього, схвалення вчинків з боку оточення, індивідуально-психологічні особливості (впевненість у собі, активність, оптимізм), задоволеність вибраною професією та позитивний емоційний фон (Каськов, 2023).

Збереження чи підвищення стресостійкості особистості пов'язано з активним використанням психологічних та адаптаційних ресурсів, які є основою для

формування конструктивної поведінки та вибору ефективних стратегій. Психологічний ресурс визначається як «внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості; емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні, поведінкові компоненти, які людина використовує для адаптації до стресових та складних життєвих ситуацій; інструменти, що допомагають трансформувати взаємодію зі стресовими факторами» (Селігман, 2011).

До ресурсів стресостійкості належать: «фізіологічні властивості (сприятливі генетичні фактори, відсутність хвороб тощо); психологічні якості (впевненість, самоконтроль, адекватна самооцінка); когнітивні якості (загальна ерудованість, здатність до навчання, конструктивні переконання, навички тайм-менеджменту); соціальна підтримка; матеріальне благополуччя». Важливими є також превентивні заходи, такі як позитивне ставлення до себе та здатність конструктивно використовувати соціальну підтримку. Розвиток цих ресурсів підвищує самооцінку особистості та впевненість у своїх силах, дозволяючи зосереджувати увагу на подоланні впливу зовнішніх стресорів (Селігман, 2011).

Ключовою складовою формування стресостійкості особистості та активною формою протидії стресовим факторам є її індивідуальні прояви: самооцінка, свідоме усвідомлення власних проблем і здатність їх вирішувати. Індивідуальна модель стійкості особистості ґрунтується на таких основних ресурсах стійкості: психологічному, поведінковому, фізичному, соціальному та ресурсі характеру (Каськов, 2023; Сердюк та Чиханцова, 2023).

Особистісні ресурси визначають успішність соціально-психологічної адаптації в кризових ситуаціях і складних життєвих обставинах, залежачи від здатності формувати інтегровану поведінку. Чим більше розвинута ця здатність, тим успішніше буде подолання стресогенних ситуацій. Як зазначається, «чим краще розвинені адаптаційні ресурси, тим вища ймовірність того, що організм збережеться працездатним і ефективним під впливом психогенних факторів зовнішнього середовища».

Тому, модель боротьби з стресом формується на основі внутрішніх суб'єктивних умов. Оскільки в основі психологічного стресу лежить оцінка загрози і

наявних можливостей, для його подолання важливі опора на психічні й особистісні якості, а також відтворення позитивного досвіду. Однією з головних причин зниження стресостійкості є низький рівень інтелекту, проте цей недолік можна компенсувати через накопичення позитивного досвіду та володіння інтелектуальними здібностями вище середнього рівня(Селігман, 2011; Ріфф, 2016).

О. Антонюк зазначає, що в умовах війни перед викладачами постало завдання не лише навчати студентів професійним знанням, умінням і навичкам, а й розвивати в них здатність до адаптації, гнучкого сприйняття змін, впевненого вирішення життєвих труднощів. Важливими аспектами також є вміння самостійно ухвалювати рішення, коригувати свої цілі та завдання за необхідності, підвищувати особисту ефективність і стресостійкість. Студентам слід навчитися не зосереджуватися на невдачах, а розглядати їх як можливість для набуття цінного життєвого досвіду.

С. М. Бужинська, С. С. Скляр і А. А. Даніліч-Скакун у своїх дослідженнях виявили, що студенти демонструють високий рівень тривожності, що негативно позначається на виборі адаптивної поведінки та розвитку стресостійкості в цьому віці.

О. Кокун і Л. Сердюк довели, що стресостійкість є ключовим чинником успішної адаптації та навчання, оскільки вона лежить в основі соціальної взаємодії. Вона проявляється через високий рівень саморегуляції, емоційну стабільність та психологічну готовність до стресових ситуацій (Кокун та Гречаник, 2022; Кокун та Сердюк, 2022).

У зв'язку з цим виникає гостра потреба в соціальній і психологічній підтримці членів академічної спільноти під час війни. Необхідно зосередити увагу на розвитку у студентів стресостійкості як важливого ресурсу для подолання життєвих труднощів без шкоди для їхнього добробуту. Тому в сучасних умовах пріоритетним завданням є не лише успішність студентів, а й забезпечення психологічної підтримки та стабілізація їхнього емоційного стану.

І.В. Каськов у своїх дослідженнях підкреслює, що людські ресурси відіграють ключову роль у формуванні стресостійкості та ефективної адаптації до стресових ситуацій. Він виділяє кілька категорій таких ресурсів:

- особистісні – мотивація до подолання стресових ситуацій, «Я-концепція», активна життєва позиція, оптимізм та емоційно-вольові якості;
- фізичні – стан здоров'я та рівень відповідального ставлення до нього;
- матеріальні – фінансова стабільність, безпека життя і здоров'я, сприятливі санітарно-гігієнічні умови;
- інформаційно-інструментальні – здатність контролювати власні емоції; визначати шляхи досягнення цілей, адаптуватися до нових умов і розбиратися у складних ситуаціях.

Психологічні ресурси тісно пов'язані зі стресостійкістю та поділяються на внутрішні й зовнішні. Внутрішні ресурси є фундаментом стресостійкості, тоді як зовнішні підтримують адаптацію особистості.

Індивідуальні ресурси охоплюють здатність долати життєві труднощі, знижувати рівень стресу, приймати себе та дбати про власне здоров'я. Наявність цих внутрішніх ресурсів сприяє підвищенню стійкості до травматичних ситуацій.

Для студентів особливо важливими є: особистісні ресурси – набутий досвід, мотивація, автономність, самооцінка, активна життєва позиція, емоційно-вольові якості, фізичне здоров'я; зовнішні ресурси – матеріальна забезпеченість і соціальна підтримка.

Л. З. Сердюк та О. А. Чиханцова підкреслюють, що життєвий тонус особистості є ключовим фактором успішного подолання стресових ситуацій. Стійкість сприяє трансформації стресових обставин у можливість для особистісного зростання (Сердюк, 2021).

Крім того, психологічне благополуччя відіграє важливу роль у формуванні особистості, будучи невід'ємною умовою розвитку мотивації до самореалізації.

Значний вплив мають профілактичні заходи, зокрема позитивне ставлення до себе та здатність конструктивно використовувати соціальну підтримку. Розвиток цих ресурсів сприяє підвищенню самооцінки, впевненості у власних силах та зосередженню уваги на подоланні впливу зовнішніх стресових факторів.

Ключовим елементом формування стресостійкості та активної протидії стресовим чинникам є індивідуальні особливості людини, такі як рівень самооцінки,

усвідомлення власних проблем і вміння знаходити шляхи їх розв'язання. Індивідуальна модель стійкості особистості базується на таких ресурсах, як психологічні, поведінкові, фізичні, соціальні та риси характеру.

Особистісні ресурси впливають на успішність соціально-психологічної адаптації в кризових ситуаціях і складних життєвих умовах, визначаючи здатність до інтегрованої поведінки. Чим вони більш розвинені, тим легше долати стресові обставини. Високий рівень адаптаційних ресурсів збільшує ймовірність збереження працездатності та ефективності діяльності навіть під впливом психогенних факторів навколишнього середовища.

В результаті формується індивідуальна модель боротьби зі стресом, що базується на створенні внутрішніх суб'єктивних умов. Оскільки психологічний стрес визначається когнітивною оцінкою загрози та наявних можливостей, для подолання стресу необхідно орієнтуватися на психічні та особистісні особливості, а також на відтворення позитивного досвіду минулого суб'єкта.

Емоційна стійкість під час психологічної адаптації та відновлення є однією з важливих характеристик емоційності. Підтримка або підвищення стійкості до стресу пов'язане з активним застосуванням психологічних чи адаптаційних ресурсів, які є основою конструктивної поведінки та впливають на вибір ефективних стратегій подолання труднощів. Для збереження та відновлення психічного здоров'я студентів, а також для надання психологічної та емоційної підтримки, необхідно шукати ефективні форми, методи та прийоми навчання в закладах вищої освіти. Вибрані фахівцями методи та прийоми сприятимуть підвищенню стресостійкості студентів, активізації їхніх адаптаційних ресурсів до стресових факторів, а також створенню умов для «прийняття» та переосмислення зміненої реальності.

Варто зазначити, що в умовах воєнного стану психологічне благополуччя студентської молоді набуває особливої актуальності, оскільки воно виступає не лише індикатором психічного здоров'я, але й важливим чинником соціальної стабільності суспільства. На думку К. Ріфф, психологічне благополуччя включає шість ключових компонентів: позитивні взаємини з іншими людьми, автономію, компетентність у власній діяльності, прийняття себе, наявність життєвих цілей і здатність до

особистісного зростання. Ці показники формують основу адаптивної поведінки особистості в умовах стресу та невизначеності (Ріфф, 2016).

У студентському віці ці компоненти мають вирішальне значення, адже саме цей період характеризується активним пошуком ідентичності, професійного самовизначення та побудовою життєвих стратегій. В умовах війни відбувається переоцінка цінностей, що супроводжується посиленням внутрішніх конфліктів, сумнівів і тривоги. Молоді люди часто стикаються з втратою почуття безпеки, невизначеністю майбутнього, а також з необхідністю швидко пристосовуватися до змінених обставин навчання — дистанційного формату, евакуації, вимушеної міграції або залучення до волонтерської діяльності.

Дослідження, проведені серед українських студентів у 2022–2024 роках (зокрема, О. Кокун, І. Гречаник, Л. Сердюк), засвідчують, що домінуючими емоційними станами студентів є тривожність, невпевненість, відчуття безсилля, але водночас і прагнення до саморозвитку та допомоги іншим. Така амбівалентність емоцій свідчить про складний процес пошуку психологічної рівноваги — стану, коли внутрішні ресурси особистості дозволяють ефективно долати зовнішні труднощі.

У контексті воєнного стану поняття психологічного благополуччя тісно пов'язане з концепцією резилієнтності — здатності особистості відновлювати внутрішню рівновагу після кризових подій. Резилієнтна особистість відзначається не лише емоційною стабільністю, а й готовністю адаптуватися до змін, переосмислювати досвід і знаходити нові смисли в складних обставинах. У студентському середовищі резилієнтність проявляється через здатність підтримувати академічну мотивацію, конструктивно взаємодіяти з оточенням, долати відчуття безпорадності, що є критично важливим для збереження психічного здоров'я.

Психологічне благополуччя студентів у період війни не можна розглядати лише як відсутність негативних емоцій. Воно полягає у здатності відчувати сенс життя, розвиватися, зберігати соціальні зв'язки та внутрішню мотивацію. За визначенням М. Селігмана, автора позитивної психології, психологічне благополуччя — це не лише задоволення чи комфорт, а поєднання п'яти основних складових: позитивних емоцій, залученості, смислу, досягнень і міжособистісних стосунків (модель PERMA)

(Селігман, 2011). Для студентів ці аспекти виступають ресурсами подолання травматичного досвіду, формування відчуття контролю над власним життям і підтримки особистісного зростання навіть у кризових умовах.

Однак, рівень благополуччя студентів значною мірою залежить від зовнішніх факторів: умов навчання, доступності психологічної підтримки, соціально-економічного становища родини, ставлення викладачів, рівня колективної згуртованості. Значущу роль відіграють також цифрові ресурси, які під час війни стають основним каналом комунікації, підтримки та психоосвіти. Онлайн-платформи для взаємодії, групові консультації, волонтерські ініціативи університетів допомагають студентам зберігати почуття причетності та спільності.

Сучасні дослідження (Б. Кордоба, 2023; В. Климчук, 2024) вказують, що найефективнішими чинниками збереження психологічного благополуччя є розвиток емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції та підтримка соціальних зв'язків. Високий рівень емоційної компетентності допомагає студентам усвідомлювати власні емоції, приймати їх, керувати поведінкою в умовах стресу, що сприяє підвищенню стресостійкості.

Особливої уваги заслуговує питання впливу академічного середовища на психологічний стан студентів. Війна зумовила зміну освітнього простору: частина молоді навчається дистанційно або за межами країни, інші – поєднують навчання з волонтерською чи навіть військовою діяльністю. У цих умовах важливим стає створення психологічно безпечного освітнього середовища, де студент має змогу висловлювати свої емоції, отримувати підтримку від викладачів і однолітків, а також брати участь у заходах із психоемоційної стабілізації.

До таких заходів можна віднести психоосвітні лекції, тренінги з емоційної саморегуляції, арт-терапевтичні практики, групові консультації, онлайн-сесії психологічної підтримки. Їх мета — сформувати у студентів навички керування емоційними станами, розвинути відчуття внутрішньої опори та віру у власні сили.

Крім того, формування психологічного благополуччя студентів в умовах війни неможливе без розвитку смисложиттєвих орієнтацій. Саме наявність особистісного сенсу, життєвих цілей і віри в майбутнє визначає, наскільки людина здатна зберігати

психічну рівновагу. Психологи підкреслюють, що втрата смислу є одним із найнебезпечніших наслідків воєнних подій, адже вона призводить до емоційного вигорання, апатії та відчуження.

Тому формування життестійкості студентів повинно базуватися на інтеграції когнітивних, емоційних і духовно-смыслових компонентів. Підтримка оптимістичного світогляду, розвиток рефлексії, самоприйняття, довіра до соціуму та відчуття власної ефективності — це основа психологічного благополуччя сучасної молоді.

Узагальнюючи, можна зазначити, що психологічний стан студентів в умовах воєнного стану є складним багатовимірним явищем, що включає як індивідуально-психологічні характеристики (емоційну стабільність, саморегуляцію, самооцінку), так і соціальні фактори (підтримка, довіра, спільнота). Рівень психологічного благополуччя виступає ключовим показником ефективності адаптації молоді до кризових умов.

Отже, розвиток психологічного благополуччя студентів у період воєнного стану має розглядатися не лише як завдання психологічної науки, а як комплексна стратегія освітньої політики, що спрямована на підтримку психічного здоров'я, розвиток стресостійкості та збереження потенціалу молодого покоління для відновлення держави після війни.

1.2 Структура психологічного благополуччя та його чинники

Психологічне благополуччя — це індивідуальне переживання позитивних емоцій та когнітивних оцінок, які можуть змінюватися від стану спокою й задоволеності до інтенсивних почуттів радості чи захоплення (Селігман, 2011). Це поняття охоплює не лише короточасні емоційні переживання, а й більш глибокі аспекти життєвого функціонування людини, зокрема її здатність до саморефлексії, гармонійного поєднання внутрішніх і зовнішніх потреб, а також реалізацію власного потенціалу (Ріфф, 2016). У психологічній науці благополуччя розглядається як показник гармонійного розвитку особистості, що поєднує у собі когнітивну, емоційну

та поведінкову сфери. Відповідно, психологічне благополуччя можна визначати як комплексне інтегративне утворення, що включає відчуття життєвої мети, емоційну стійкість, оптимізм, задоволеність життям і позитивні афекти (Можаровська, 2021).

На сучасному етапі розвитку науки феномен психологічного благополуччя набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням психоемоційного навантаження, соціальною невизначеністю та підвищенням рівня стресу у суспільстві. Саме тому дослідження природи благополуччя має як теоретичне, так і практичне значення — воно дозволяє зрозуміти, яким чином людина може підтримувати внутрішню рівновагу, незважаючи на зовнішні труднощі (Лукомська та Мельник, 2018).

У сучасних дослідженнях психологічного благополуччя виокремлюють два основні підходи до його вивчення, а також визначення його факторів і складових — гедоністичний та еудемоністичний (Раян і Десі, 2001). Ці підходи формують дві різні парадигми розуміння щастя й добробуту людини: перша зосереджується на задоволенні потреб і переживанні позитивних емоцій, друга — на самореалізації, смислі життя та розвитку потенціалу. Обидва напрямки є взаємодоповнюючими, оскільки дозволяють розглядати психологічне благополуччя як цілісне явище, що поєднує зовнішні й внутрішні чинники (Можаровська, 2021; Павленко, 2022).

Згідно з гедоністичним підходом, ключовим показником психологічного благополуччя є відчуття щастя та задоволеності життям. Цей підхід бере свій початок ще з античної філософії — зокрема, вчень Епікура, який вважав, що щастя досягається шляхом уникнення страждань і отримання насолоди від життя. У ХХ столітті гедоністична традиція отримала наукове обґрунтування в працях таких дослідників, як Н. Бредберн і Е. Дінер. Вони заклали основи сучасного розуміння суб'єктивного благополуччя, пов'язавши його з емоційною рівновагою людини, співвідношенням позитивних і негативних емоцій, а також із задоволеністю життям у цілому (Дінер, 1984).

З точки зору Н. Бредберна, для оцінки психологічного благополуччя необхідно враховувати характеристики, що відображають відчуття щастя або нещастя. Учений вважав, що людина відчуває благополуччя тоді, коли переважають позитивні емоції

над негативними. Е. Дінер, у свою чергу, запропонував термін «суб'єктивне благополуччя» і розглядав його як поєднання трьох основних компонентів: переживання позитивних емоцій, низького рівня негативних емоцій та високої задоволеності життям. На думку Дінера, суб'єктивне благополуччя слід оцінювати в контексті особистісних особливостей людини, її ціннісних орієнтацій, мотивації та соціального середовища, у якому вона живе (Дінер, 1984; Селігман, 2011).

Таким чином, для гедоністичного підходу характерним є акцент на внутрішньому емоційному комфорті, на сприйнятті себе і свого життя через призму задоволення (Дінер, 1984; Селігман, 2011). Основними складовими цього підходу є щастя, позитивний афект, задоволеність життям і суб'єктивне благополуччя як відображення внутрішнього стану гармонії (Ріфф, 1989).

Проте гедоністичний підхід має свої обмеження. Одним із ключових його недоліків є надмірна зосередженість на короточасних емоціях і задоволенні, що не завжди відображає глибину людського досвіду. Людина може діяти суперечливо: здійснювати добрі вчинки, але проявляти жорстокість у побуті, чи навпаки — чинити морально сумнівно, але щиро прагнути до гармонії. Це свідчить, що емоційний комфорт не завжди дорівнює духовній цілісності. Подібні протиріччя часто пояснюються механізмами психологічного захисту, які допомагають людині підтримувати позитивний образ себе навіть у ситуаціях, коли її поведінка суперечить власним цінностям. У таких випадках задоволення може бути не ознакою істинного благополуччя, а компенсацією внутрішньої невпевненості чи почуття меншовартості.

Гедоністична концепція фокусується переважно на суб'єктивних переживаннях людини, оцінюючи благополуччя лише через внутрішній емоційний стан. Проте такий підхід не враховує впливу соціальних і культурних чинників, які можуть суттєво визначати сприйняття щастя. У різних культурах поняття щастя й гармонії набувають різного змісту: у західній традиції наголос робиться на індивідуальній свободі й досягненнях, тоді як у східних культурах — на гармонії з оточенням і внутрішньому спокої. Тому оцінка благополуччя лише через емоційний комфорт є недостатньою для повного розуміння його природи.

Альтернативним підходом до розуміння благополуччя є евдемоністичний, який базується на ідеї, що справжнє щастя досягається через самореалізацію, розвиток особистісного потенціалу та відчуття сенсу життя. Цей підхід бере свій початок з філософії Арістотеля, який вважав, що "евдемонія" — це не задоволення, а досягнення найвищої мети через чесноти та моральне вдосконалення. У сучасній психології евдемоністичний підхід пов'язують з працями К. Ріфф, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, Р. Раяна та Е. Десі (Раян та Десі, 2001; Роджерс, 2005).

Евдемоністичні моделі благополуччя охоплюють ширший спектр складових, ніж гедоністичні. Найповнішою серед них є модель К. Ріфф, яка визначає шість основних компонентів: самоприйняття, особистісне зростання, наявність мети в житті, позитивні взаємини, управління середовищем та автономію. Кожен з цих елементів відображає окрему грань психологічного функціонування людини. Так, самоприйняття означає усвідомлення власних сильних і слабких сторін без самозасудження; особистісне зростання — прагнення розвиватися, вчитися і відкривати нові можливості; мета в житті забезпечує відчуття напрямку та смислу; позитивні взаємини створюють соціальну підтримку; управління середовищем виявляється у здатності адаптуватися до змін; а автономія — у вмінні залишатися вірним власним переконанням, не втрачаючи відкритості до нового досвіду.

К. Ріфф підкреслює, що життєві труднощі можуть бути не лише перешкодою, але й важливим чинником розвитку благополуччя, оскільки саме через кризові ситуації людина переосмислює свої цінності й життєві орієнтири (Ріфф, 1989). Таким чином, евдемоністичний підхід дозволяє розглядати благополуччя не як відсутність проблем, а як здатність зростати через подолання життєвих викликів.

Важливим доповненням до цього є теорія самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі, яка стверджує, що психологічне благополуччя ґрунтується на задоволенні трьох базових потреб — автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми. Якщо соціальне середовище сприяє їх реалізації, особистість розвивається гармонійно; якщо ж ці потреби блокуються, виникають відчуття фрустрації, тривоги й зниження благополуччя. Ця теорія особливо цінна тим, що поєднує внутрішні процеси з

соціальними умовами, показуючи, що справжнє щастя неможливе без позитивної взаємодії із суспільством (Раян та Десі, 2001).

Евдемоністичний підхід дозволяє краще зрозуміти особистісну природу благополуччя: воно є не стільки емоційним станом, скільки результатом цілісного саморозвитку (Маслоу, 2010; Роджерс, 2005). Психологічно благополучна людина не лише відчуває позитивні емоції, але й має глибоке усвідомлення власного сенсу, вміє поєднувати свої цілі з потребами суспільства, приймає себе і світ. У цьому контексті благополуччя розглядається як процес, а не як стаке досягнення.

Суттєвий внесок у розвиток сучасного розуміння психологічного благополуччя зробила українська дослідниця В. Павленко, яка трактує його як стан повного прийняття власного «Я» у реальному світі (Павленко, 2022). На її думку, благополуччя виникає тоді, коли особистість здатна адекватно оцінювати свої можливості, приймати власні емоції, поведінку й життєві рішення, не уникаючи відповідальності за них. Павленко розглядає благополуччя як динамічний баланс між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами, де головним критерієм виступає гармонія з собою і світом (Павленко, 2022). Такий підхід є особливо цінним для українського контексту, адже він акцентує увагу не лише на індивідуальному щасті, а й на соціально-психологічних аспектах — взаємодії людини з оточенням, суспільством, культурними цінностями (Лукомська та Мельник, 2018).

Психологічне благополуччя, за Павленко, пов'язане не лише з емоційною рівновагою, а й зі здатністю людини усвідомлено формувати власний життєвий шлях. Воно передбачає розвиток самоприйняття, внутрішньої цілісності, відкритості до нового досвіду, гнучкості мислення та відповідальності за власні вчинки. Важливим компонентом такого стану є автентичність, тобто відповідність між внутрішніми переконаннями людини й зовнішнім проявом її поведінки. Чим вищий рівень автентичності, тим більш гармонійно особистість сприймає себе, свої емоції та соціальні ролі, а відтак — відчуває стабільніше психологічне благополуччя (Роджерс, 2005).

У межах екзистенційної психології феномен благополуччя розглядається як здатність людини знайти сенс і мету в житті, навіть попри труднощі. В. Франкл,

засновник логотерапії, наголошував, що справжня внутрішня рівновага досягається не шляхом уникнення страждань, а через їх осмислення (Франкл, 1990). У цьому контексті благополуччя постає як результат духовної зрілості, усвідомленого ставлення до життєвих випробувань та вміння бачити цінність навіть у болісному досвіді. Такий погляд набуває особливої актуальності в умовах війни, коли суспільство переживає колективну травму, а люди змушені заново осмислювати власне місце у світі (Савелюк, 2022).

Сучасні науковці також відзначають, що психологічне благополуччя нерозривно пов'язане з психічним здоров'ям. Воно виступає не лише його складовою, а й критерієм — адже людина може не мати клінічних проявів психічних розладів, але водночас відчувати внутрішню спустошеність, втрату сенсу життя, соціальну ізоляцію. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психічне здоров'я не як відсутність хвороби, а як стан, за якого індивід усвідомлює власні можливості, може долати життєві труднощі, продуктивно працювати та робити внесок у спільноту. Це визначення повністю узгоджується з концепцією психологічного благополуччя, яка поєднує емоційну, соціальну й духовну складові (ВОЗ, 2018).

З точки зору позитивної психології (М. Селігман, К. Петерсон, Е. Дінер), благополуччя — це не стільки результат, скільки процес розвитку внутрішніх ресурсів. Селігман запропонував модель PERMA, що описує п'ять ключових елементів flourishing — процвітання людини: позитивні емоції (Positive emotions), залученість (Engagement), позитивні взаємини (Relationships), смисл (Meaning) і досягнення (Accomplishment). Кожен із цих компонентів робить внесок у формування цілісного відчуття благополуччя.

Так, позитивні емоції підсилюють життєву енергію й оптимізм; залученість у діяльність дає можливість переживати стан «потoku»; позитивні взаємини створюють почуття безпеки й довіри; смисл забезпечує напрям життєвого руху; а досягнення підтримують самооцінку й відчуття компетентності. У сукупності ці аспекти формують стійку основу психологічного благополуччя, особливо в умовах тривалого стресу (Савелюк, 2022).

Варто підкреслити, що війна суттєво трансформує уявлення про благополуччя. Для українського суспільства воєнний досвід став викликом не лише фізичної безпеки, а й внутрішньої цілісності. Психологічне благополуччя в умовах війни набуває особливого змісту — воно виявляється у здатності людини зберігати віру, цінності, підтримувати взаємодопомогу й людяність, навіть у ситуаціях постійної небезпеки. Таке благополуччя не обов'язково передбачає відсутність тривоги чи страху, але характеризується наявністю психологічної стійкості (резильєнтності), тобто здатності відновлювати рівновагу після потрясінь і адаптуватися до нових умов (Чайка, 2020).

Для студентської молоді, яка переживає війну в період формування особистості, особливо важливою є соціальна підтримка, освітнє середовище, сприятливе для вираження емоцій і розвитку саморегуляції. Освітні психологи підкреслюють, що формування психологічного благополуччя студентів у воєнний час можливе через розвиток таких якостей, як емпатія, самоприйняття, відчуття контролю над життям, орієнтація на майбутнє та здатність знаходити сенс у навчанні й саморозвитку (Алещенко, 2024).

З позиції практичної психології, підтримка благополуччя особистості передбачає застосування психокорекційних, консультативних та освітніх методів, спрямованих на розвиток самосвідомості, управління емоціями, зниження рівня тривожності й формування конструктивних способів подолання стресу. Ефективними вважаються такі техніки, як когнітивно-поведінкове перепрограмування, майндфулнес-практики, арттерапія, тілесноорієнтовані вправи та групові тренінги з розвитку емоційної компетентності. Психологічне благополуччя у цьому контексті стає не лише результатом терапевтичної роботи, а й ціллю саморозвитку особистості — процесом постійного пізнання, прийняття себе і побудови гармонійних відносин зі світом (Можаровська, 2021).

Психологічне благополуччя можна розглядати як цілісну систему, у якій взаємодіють емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Ця система функціонує на основі постійної взаємодії особистості з навколишнім світом і формується під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників. Ключовою особливістю

такого підходу є те, що благополуччя не є статичним станом — воно динамічне, змінюване, здатне коливатися залежно від обставин життя, етапів розвитку, рівня стресу, соціальної підтримки чи особистісної зрілості (Можаровська, 2021).

До внутрішніх чинників належать риси темпераменту, емоційна стабільність, рівень самооцінки, стиль мислення, самоусвідомлення, життєві цінності, смисложиттєві орієнтації, рівень домагань та ступінь самореалізації. Людина з гармонійною самооцінкою та сформованою системою цінностей, як правило, здатна легше адаптуватися до стресових ситуацій, адекватно реагувати на виклики, зберігати відчуття контролю над власним життям (Савелюк, 2022).

Зовнішні чинники включають соціальне середовище, сімейні стосунки, матеріальні умови, культурні й духовні традиції, політичну стабільність, екологічну ситуацію, а також підтримку соціальних інститутів — освіти, медицини, соціальної допомоги. Взаємодія цих чинників формує контекст, у якому розвивається особистість і реалізує своє благополуччя (Чайка, 2020).

Психологічне благополуччя має ієрархічну структуру, яку можна умовно поділити на три рівні:

- емоційно-поведінковий рівень — відображає здатність людини переживати позитивні емоції, знижувати інтенсивність негативних переживань, керувати своїми емоційними реакціями, проявляти гнучкість у поведінці (Ріфф, 1989; Селігман, 2011);
- когнітивно-ціннісний рівень — охоплює систему переконань, смислів, цінностей, самооцінку, рефлексію, здатність до осмислення власного життя (Роджерс, 2005; Павленко, 2022);
- соціально-екзистенційний рівень — стосується взаємин із іншими людьми, прийняття соціальних ролей, відчуття приналежності до суспільства, а також усвідомлення свого життєвого призначення (Франкл, 1990; Савелюк, 2022).

На кожному з цих рівнів діють специфічні механізми формування благополуччя:

- когнітивні механізми (переоцінка, рефлексія, раціоналізація) допомагають людині змінювати сприйняття життєвих ситуацій, бачити в них ресурс для розвитку;
- емоційні механізми (саморегуляція, емоційна компетентність, емпатія) забезпечують внутрішню рівновагу, знижують деструктивні реакції;
- мотиваційні механізми (самореалізація, досягнення, прагнення до сенсу) визначають цілісність життєвих прагнень.

Соціально-поведінкові механізми (підтримка, комунікація, співпраця) створюють відчуття безпеки й стабільності у взаємодії з іншими.

В українських реаліях останніх років питання психологічного благополуччя набуло виняткової актуальності. Повномасштабна війна, соціальна нестабільність, втрата близьких, вимушене переселення, невизначеність майбутнього створюють хронічне психоемоційне напруження. За таких умов поняття благополуччя трансформується: воно стає не стільки станом щастя, скільки здатністю виживати, зберігаючи людяність і гідність (Чайка, 2020).

Серед ключових чинників, що визначають рівень психологічного благополуччя українців у період війни, можна виокремити:

- рівень соціальної підтримки (з боку родини, друзів, громади, держави);
- відчуття контролю над життям і здатність діяти в межах своїх можливостей;
- почуття причетності до спільної мети (волонтерство, участь у допомозі іншим);
- віра у власні сили й смислова орієнтація на майбутнє;
- психологічна стійкість (резильєнтність) — уміння пристосовуватись до змін без втрати ідентичності.

Особливу роль відіграє освітній простір як середовище формування психологічного благополуччя молоді. Навчальні заклади — школи, коледжі, університети — сьогодні не лише виконують освітню функцію, а й стають місцем психологічної підтримки (Алещенко, 2024). Саме в цьому контексті діяльність практичного психолога набуває стратегічного значення.

Завдання фахівця полягає у створенні психологічно безпечного простору, де студент або учень може вільно висловлювати свої переживання, отримувати емоційну

підтримку, розвивати навички саморегуляції та критичного мислення (Павленко, 2022).

Психологічна служба освіти має всі можливості для сприяння розвитку внутрішньої стійкості та благополуччя молоді. Основними напрямками роботи в цьому контексті є:

- психологічна просвіта — формування у здобувачів освіти знань про емоції, стрес, саморегуляцію, прийняття себе, позитивне мислення;
- психопрофілактика — попередження емоційного вигорання, тривожності, дезадаптації, формування навичок стресостійкості;
- психологічне консультування — надання індивідуальної підтримки студентам, які переживають кризові стани, втрати, проблеми самооцінки чи мотивації;
- психокорекційна робота — застосування технік арттерапії, нарративного підходу, когнітивно-поведінкових методів для гармонізації емоційного стану;
- розвиток соціальних компетентностей — тренінги з асертивності, емпатії, ненасильницької комунікації, командної взаємодії.

Психологічне благополуччя не можна сформувати штучно — воно є результатом тривалого процесу самопізнання і внутрішнього зростання (Павленко, 2022). Проте створення підтримувального середовища, орієнтованого на гуманістичні цінності, суттєво підвищує ймовірність його досягнення. Успішна людина — це не лише та, яка досягла соціального статусу, а насамперед та, яка живе у злагоді зі своїми переконаннями, цінностями та почуттями (Маслоу, 2010; Роджерс, 2005).

Таким чином, психологічне благополуччя виступає індикатором зрілості особистості, її здатності до саморозвитку, гнучкості, гармонії у взаєминах і вмінні приймати життєві зміни без втрати себе. Це не просто сума позитивних емоцій, а інтегральна характеристика психічного здоров'я, що поєднує емоційну стабільність, мотивацію до самореалізації, соціальну відповідальність і духовну зрілість.

Для українського суспільства, яке переживає глибокі трансформації, формування психологічного благополуччя є важливою складовою національної стійкості. Адже лише психологічно зріла, емоційно врівноважена особистість здатна протистояти викликам часу, будувати здорові стосунки, творити майбутнє й

підтримувати інших. Тому завдання сучасної психологічної науки і практики — розвивати культуру внутрішнього благополуччя, навчати людей жити усвідомлено, піклуватися про себе, зберігати надію й відновлювати душевні сили навіть у найскладніші часи (Чайка, 2020; Павленко, 2022).

1.3 Умови збереження психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану

В умовах воєнного стану студенти стикаються з численними викликами, що впливають на їхнє психологічне благополуччя. Війна супроводжується невизначеністю, страхом, втратою звичного способу життя, а також фізичними та емоційними втратами. У такій ситуації психосоціальна підтримка відіграє ключову роль у збереженні ментального здоров'я студентської молоді, сприяючи їхній адаптації та подоланню стресу (Артеменко, 2020; Баєва, 2021; Дубинська, 2022).

Психологічна травма розглядається як переживання дисбалансу між загрозливими факторами ситуації та особистими ресурсами для їх подолання. Вона супроводжується сильним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, змінами в когнітивних процесах і механізмах регуляції емоцій, що інколи призводить до тривалих фізичних, психічних і особистісних розладів (Психологічна допомога постраждалим..., 2017, с. 9).

У психологічній енциклопедії психологічна травма визначається як шкода, завдана психічному здоров'ю людини внаслідок впливу сильних несприятливих факторів зовнішнього середовища або стресових дій з боку інших людей (Психологічна енциклопедія, 2006, с. 365). Її глибина залежить від особистої значущості травмуючої події, рівня емоційної стійкості та психологічного захисту індивіда (Герман, 2015; Єрмаков, 2020).

За словами Джудіт Герман, травматичні події є винятковими не тому, що трапляються рідко, а тому, що перевищують здатність людини адаптуватися до них (Герман, 2015, с. 42). Реакція людини на небезпеку є складною й інтегрованою, охоплюючи як фізіологічні, так і психологічні аспекти (Герман, 2021). Спочатку

загроза активізує симпатичну нервову систему, викликаючи викид адреналіну та підвищену настороженість. Водночас з'являються сильні емоції, такі як страх і гнів.

Під впливом стресового чинника поведінка людини може суттєво змінюватися. Травматичні події, пережиті викладачами та студентами, безпосередньо впливають на освітній процес. Зокрема, студенти можуть відчувати труднощі з концентрацією уваги, пам'яттю, критичним осмисленням власної поведінки (Савченко, 2021; Столярчук, 2023). Деякі з них стають замкнутими та пасивними, інші, навпаки, виявляють надмірне збудження. Часто спостерігаються проблеми з навчанням і академічною успішністю (Поліщук, 2022; Психологічне здоров'я студентської молоді, 2022).

За таких умов викладачам варто організовувати навчальні заняття таким чином, щоб сприяти підвищенню концентрації уваги студентів та покращенню їхнього психоемоційного стану (Касьянова, 2016; Орлов, 2022).

Іноді варто виділити час для обговорення практичних питань, пов'язаних із відновленням нормального функціонування закладу вищої освіти та адаптацією студентів. Це може допомогти у подоланні труднощів та покращенні здатності студентів справлятися з тригерами, що нагадують про травматичні події (Джонс, 2020; Іваненко, 2022).

Основна мета дистанційного навчання під час війни – не лише передача нових знань, а й надання психологічної підтримки, створення можливостей для спілкування та перемикання уваги студентів (Шевченко, 2021; Духневич, 2023).

Навчання не повинно ставати додатковим джерелом стресу, тому важливо уникати негативних оцінок, суворого контролю відвідуваності та перевантаження домашніми завданнями (Бельська та Мельник, 2022). Викладачам слід із розумінням ставитися до незібраності, неуважності чи пасивності студентів під час онлайн-занять (Петренко та Сидоренко, 2021).

Замість прояву негативу варто підбадьорювати студентів, підтримувати їх та створювати сприятливий психологічний клімат (Баєва, 2021; Артеменко, 2020). Відволікатися слід не на тривожні новини, а на прояви турботи та підтримки, що

сприятимуть емоційному благополуччю учасників навчального процесу (Галузьяк, 2020; Панченко, Кабанцева та Сердюк, 2020).

Цікавою є пропозиція деяких науковців (Н. Ташкінова, Л. Пономарьова) щодо використання асоціативних метафоричних карт під час онлайн-занять. Це дає змогу швидко оцінити емоційний стан студентів та їх налаштованість, що дозволяє викладачам коригувати процес проведення заняття відповідно до потреб аудиторії (Ташкінова та Пономарьова, цит. за: Артеменко, 2020).

М. Дворник вважає доцільним рекомендувати студентам застосовувати спеціальні мобільні додатки, онлайн-платформи, чат-боти, спільноти в соціальних мережах і месенджерах, а також аудіо- та відеозустрічі (Соціально-психологічні технології..., 2019). Це сприятиме своєчасному моніторингу їхнього психологічного стану під час війни, підвищенню рівня психологічної грамотності, ефективному опрацюванню негативних емоцій та запобіганню розвитку посттравматичного стресового розладу (Климчук, 2021; Кокун, 2020).

Хоча більшість таких додатків є англомовними, існують і україномовні версії. Наприклад, у 2017 році було випущено україномовний застосунок "PFA Mobile Ukraine", який містить корисну інформацію про надання першої психологічної допомоги як собі, так і оточенню (Шевченко, 2021; Як ти, брате?, 2022).

Якщо викладач помічає у студентів високий рівень емоційної напруженості, він може порекомендувати їм звернутися до фахівців психологічної служби закладу вищої освіти або скористатися гарячими лініями організацій, що надають психологічну підтримку в разі сильного стресу, відчуття небезпеки чи інших факторів, які можуть призвести до психологічної травми.

Наші спостереження свідчать, що використання студентами цифрових інструментів підтримки суттєво сприяє підвищенню їхнього психологічного благополуччя в умовах війни (Бельська та Мельник, 2022).

Крім того, для збереження емоційної рівноваги важливими є повноцінний сон, дотримання режиму дня та виконання щоденних завдань (Довженко, 2020; Занюк, 2002).

Окрему увагу слід приділити розвитку стресостійкості студентів, що включає здатність протистояти травматичним подіям, підтримувати психологічну рівновагу та адаптуватися до складних умов (Баєва, 2021; Гобфолл, 2021). Психологічна пружність визначається як "здатність у критичних ситуаціях зберігати стабільний рівень психічного та фізичного функціонування, виходити з них без стійких порушень і ефективно адаптуватися до несприятливих змін" (Кравчук, 2018, с. 100).

З огляду на загрозу життю та здоров'ю студентів в умовах воєнного стану, постає необхідність визначення ефективних методів психологічної підтримки та самодопомоги для студентської молоді (Артеменко, 2020; Столяренко, 2018). Це допоможе подолати негативні психічні стани, зменшити вплив пережитих травматичних подій, знизити рівень стресу та негативних емоцій (Мельник, 2022; Орлов, 2022). У свою чергу, це сприятиме збереженню емоційної рівноваги та забезпеченню якісного навчального процесу.

В екстремальних ситуаціях людина може опинитися без підтримки, не маючи можливості звернутися по допомогу (Екстремальна психологія, 2007). У таких випадках єдиним ресурсом для покращення емоційного стану стає вона сама, що й зумовлює необхідність психологічної самодопомоги (Бутриновська, цит. за: Соціально-психологічні технології..., 2019).

За даними У. Бутриновської, психологічна самодопомога – це процес надання собі первинної психологічної підтримки шляхом пошуку ефективних механізмів подолання емоційних труднощів (Столяренко, 2018; Артеменко, 2020). Вона передбачає аналіз власних переживань, емоцій і відчуттів, спостереження за ними, виокремлення значущих аспектів та застосування певних психотехнік і вправ для стабілізації психологічного стану (Грішин, 2023).

Одним із найпростіших і найважливіших способів самодопомоги під час війни є задоволення базових потреб, таких як їжа, вода та сон (Маслоу, цит. за: Заплатинський, 2022). Важливо також забезпечити певну стабільність, наскільки це можливо, що частково задовольняє потребу в безпеці, яку А. Маслоу визначає як потребу в стабільності, захисті, свободі від страху, тривоги, хаосу, порядку, структурі, законах та обмеженнях (Deci & Ryan, 2008, р. 4).

Як зазначено в статті М. Заплатинського, Маслоу вважав, що потреба в безпеці рідко є активною силою, вона стає домінуючою лише в кризових та екстремальних ситуаціях, змушуючи організм мобілізувати всі ресурси для боротьби з загрозою. До таких ситуацій він відносив війни, хвороби, стихійні лиха, соціальні кризи та інші.

В умовах війни потреба в безпеці часто є цілковито депривованою, тому навіть прості дії, такі як прибирання, приготування їжі, а також максимальне дотримання режиму дня та звичок (наскільки це можливо), допомагають частково задовольнити цю потребу.

Вплив на психічний стан людини за допомогою методів психологічної самодопомоги здійснюється трьома основними шляхами:

- через тіло: свідоме регулювання дихання, м'язової напруги тощо;
- через емоції: техніки емоційної розрядки (наприклад, ведення особистого щоденника, вербалізація емоційного стану іншим), методи, що сприяють створенню еустресу – позитивного стресу, який виникає від сильних позитивних емоцій (наприклад, подорожі, контакти з природою, звернення до літератури та мистецтва, творчість тощо);
- через психічні вольові та пізнавальні процеси, зокрема мислення, уяву, увагу, пам'ять.

Ефективним інструментом психологічної самодопомоги є методи психічної саморегуляції, які допомагають швидко заспокоїти нервову систему і відновити здатність контролювати емоції та реакції (Баєва, 2021; Довженко, 2020).

За визначенням з посібника «Психологія здоров'я людини», саморегуляція – це процес управління власним емоційним станом через вплив, який людина здійснює на себе за допомогою слів, уявних образів, а також через контроль над тонусом м'язів і диханням (Психологічна енциклопедія, 2006).

І. Шмідзен та У. Михайлишин зазначають, що в залежності від виду діяльності та умов її виконання саморегуляція може реалізовуватися різними методами (Шмідзен та Михайлишин, 2019):

- методи, що включають цілеспрямоване управління своїми фізіологічними процесами: дихальні вправи, вправи з біологічного зворотного зв'язку, психом'язове тренування, релаксація (Кокур, 2020; Орлов, 2022);
- методи, що базуються на створенні необхідних думок та емоцій: самонавіювання, візуалізація ресурсного стану, самопереконавання (Сидоренко та Чорна, 2020);
- комплексні методи, що поєднують як фізичну, так і психічну складову: медитація, аутогенне тренування, йога (Ткаченко та Глоба, 2020; Артеменко, 2020).

Дихальні вправи дозволяють людині свідомо керувати своїм диханням, використовуючи його для заспокоєння та зняття м'язової і психічної напруги (Гобфолл, 2021; Джонс, 2020). Вправи можна виконувати в будь-якій позі, але важливо, щоб хребет був у вертикальному чи горизонтальному положенні, що дозволяє дихати природно, вільно, без напруги, розтягуючи м'язи грудей і живота. Через глибоке та спокійне ауторегульоване дихання можна запобігти перепадам настрою.

Основною метою дихальних вправ є свідоме керування частотою, ритмом і глибиною дихання. Дихальна гімнастика включає різноманітні техніки вільного та ритмічного дихання. Різні типи ритмічного дихання можуть включати затримку дихання на певний час і зміну моделі видиху. Ефект таких вправ може бути тривалим, активізуючи або заспокоюючи організм, залежно від використовуваної техніки. Наприклад, довгий вдих активує організм, а довгий видих – сприяє заспокоєнню.

Біологічний зворотний зв'язок – це процес, який дозволяє людині отримати інформацію про фізіологічні функції свого організму (Буцька, Шкраб'юк та Кулеша-Любінець, 2021). За допомогою спеціалізованих пристроїв і датчиків можна отримати зворотний зв'язок про частоту серцевих скорочень, температуру шкіри, мозкову активність, артеріальний тиск, дихання та м'язову активність. Цей метод допомагає ефективно коригувати тривогу, хронічний біль, синдром дефіциту уваги та гіперактивності, депресію, головний біль, епілепсію, гіпертензію, безсоння, посттравматичний стресовий розлад та інші стани (Климчук, 2021; Bonanno, 2004).

Головною перевагою є здатність людини самостійно реєструвати, оцінювати та контролювати свої регуляторні системи, що сприяє поліпшенню здоров'я та якості життя.

Психом'язове тренування – це метод самонавіювання, що спрямований на досягнення стану зниженої активності різних систем організму, на фоні якого виконуються вправи на розслаблення, активізацію та мобілізацію різних груп м'язів (Орлов, 2022). Цей метод допомагає швидко налаштувати рухові та нервово-психічні функції для відновлення працездатності, функціональної готовності та активізації емоційних процесів, шляхом усунення негативних відчуттів.

Релаксація – це метод досягнення фізичного та психічного розслаблення. Регулярні вправи на розслаблення сприяють зниженню загального рівня стресу, і можуть бути застосовані як окремо, так і в поєднанні з іншими стратегіями зменшення стресу (Мельник, 2022; Грішин, 2023).

Самонавіювання – це психічний вплив людини на себе, коли вона повторює певні твердження в думках або вголос до того моменту, поки не досягне бажаного ефекту (Карпова, 2022). Це сприяє підвищенню рівня саморегуляції, дозволяючи контролювати емоції, увагу і пам'ять. Такий метод особливо корисний для подолання страху, невпевненості, нерішучості.

Візуалізація ресурсного стану – це створення уявних образів, які впливають на психічний стан. Чим приємніший образ, тим позитивніший емоційний ефект він викликає. Візуалізація допомагає усунути неприємні спогади і емоції, покращити відносини з собою, подолати кризові ситуації, внутрішні і міжособистісні конфлікти та швидко відновити ресурсний стан (Левкевич, 2020).

Самопереконання як метод впливу відрізняється від інших тим, що вимагає значних розумових зусиль, іноді навіть інтенсивної роботи. Метою переконання є доведення для себе правдивості певної позиції, ідеї чи дії, або ж навпаки – спростування хибності цієї ідеї (Кацавець, 2021).

Аутогенне тренування – це метод впливу на психічний стан людини, який дозволяє змінювати думки, переживання та інші психічні процеси для досягнення конкретних цілей. Дж. Шульц висунув ідею, що глибоке розслаблення, яке

відчують люди під час гіпнозу, можна досягти й за допомогою самонавіювання. Спочатку людина заспокоюється через самонаведення і може впливати на різні частини тіла, наприклад, створюючи відчуття тяжкості чи тепла в руках або ногах. Це дозволяє досягти помітних змін в організмі, таких як розширення кровоносних судин. Ефект посилюється при поєднанні з дихальними вправами. На вищих етапах тренування людина може використовувати уявні образи для розслаблення в стресових ситуаціях (Шульц, 2008; Орлов, 2022).

Медитація – це серія розумових практик, мета яких – досягти особливого стану фізичного та психічного спокою, ізолюваності від зовнішнього світу, зберігаючи здатність думати та оперувати образами, що відповідають темі медитації (Воттс, 2023). Цей стан досягається через зосередження внутрішньої уваги і розслаблення м'язів. Медитація допомагає зняти емоційну та м'язову напругу, відновити психічну рівновагу, а також знизити вплив стресу, нормалізувати пульс і зменшити відчуття тривоги та страху (Герман, 2021; Deci & Ryan, 2008).

Йога – це комплексна практика, що охоплює духовний, ментальний та фізичний аспекти, спрямована на зміну свідомості, тіла та психічного стану людини (Грішин, 2023; Ткаченко та Глоба, 2020). Мета йоги – досягти стану, в якому людина позбувається негативного впливу зовнішніх чи внутрішніх факторів. Заняття йогою мають позитивний вплив на нервову та кровоносну системи, хребет, м'язи та залози. Фізичні вправи йоги сприяють зниженню рівня гормонів стресу в крові і допомагають збалансувати роботу симпатичної та парасимпатичної нервових систем (Довженко, 2020; Касьянова, 2016).

Також важливо звернути увагу на методи психологічної самодопомоги, такі як заняття спортом і творчістю (Дубинська, 2022; Гобфолл, 2021).

У статті «Вивчення впливу фізичних вправ на психічне здоров'я студентів» зазначено, що молоді люди, які активно займаються спортом і ведуть здоровий спосіб життя, мають певні переваги перед тими, хто не займається фізичними вправами. Фізична активність допомагає зменшити стрес, покращити загальне самопочуття, настрій та зняти напругу. Спорт сприяє збільшенню рівня ендорфінів, підтримці хорошого настрою, зниженню ризику депресії, попередженню психічних розладів,

підвищенню загального енергетичного рівня та стресостійкості, а також позитивно впливає на зменшення розумової втоми і тривожності (Харченко, Яценко та Неведомська, 2019).

Творчість є ефективним методом для подолання негативних психічних станів (Ткаченко та Глоба, 2020). Вона допомагає впоратися з негативними емоціями, знизити рівень стресу, покращити настрій і сприяє емоційному відновленню. Творчість може стати способом розслаблення та вираження емоцій, які важко висловити словами. Наприклад, написання вірша або складання оригамі може допомогти досягти внутрішнього спокою, знизити стрес і покращити настрій, а малювання мандали чи вишивання може слугувати медитацією, яка допомагає зменшити занепокоєння та стрес (Савченко, 2021; Артеменко, 2020).

Особливим методом психологічної самодопомоги, який набув поширення, є допомога іншим. Як зазначає ізраїльський експерт з психотравм і першої психологічної допомоги А. Гершанов, це один із природних способів реагування на стрес (Гошовський, 2021). Багато українських студентів активно займаються волонтерством, допомагаючи вимушеним переселенцям, збираючи кошти для ЗСУ та виконуючи інші добродійні справи.

У сучасних умовах тривалої травматизації, спричиненої війною, соціальною нестабільністю та іншими стресовими факторами, студентська молодь залишається однією з найбільш уразливих категорій (Дубинська, 2022; Герман, 2015). Для ефективної профілактики та корекції наслідків психотравматизації необхідно застосовувати комплексний підхід, що враховує індивідуальні особливості, поєднує різні методи психологічної допомоги та охоплює всі аспекти психічного й фізичного благополуччя (Климчук, 2021; Психологічна допомога постраждалим, 2017).

Результативна підтримка має ґрунтуватися на використанні як індивідуальних, так і групових методів, сучасних технологій та міждисциплінарної співпраці. Важливо впроваджувати системний підхід, який включає не лише терапевтичні інтервенції, а й профілактичні заходи, спрямовані на розвиток стресостійкості, адаптивних поведінкових стратегій та емоційного інтелекту студентів. Окрему увагу слід приділяти створенню довгострокових програм підтримки психічного здоров'я,

що сприятимуть кращій адаптації молоді до мінливих умов життя (Климчук, 2021; Психологічна допомога постраждалим, 2017).

Один із найефективніших підходів – це когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), спрямована на корекцію деструктивних думок і поведінкових моделей, що підтримують симптоми травматизації. КПТ допомагає студентам виявляти негативні переконання, аналізувати їхній вплив на емоційний стан і замінювати їх більш адаптивними способами мислення та поведінки (Сидоренко та Чорна, 2020).

Завдяки індивідуальним консультаціям і груповим заняттям молодь має змогу закріпити отримані навички в реальному житті. Наприклад, самостійні завдання, які часто використовуються в КПТ, сприяють підвищенню стресостійкості та самооцінки. Техніки когнітивного реструктурування допомагають змінювати автоматичні негативні думки, які є основою тривожних і депресивних станів.

У процесі КПТ студенти також навчаються ефективним стратегіям подолання труднощів, що сприяє їхньому емоційному відновленню. Важливим компонентом є навчання навичкам вирішення проблем, що допомагає краще справлятися з життєвими викликами та підвищує рівень психологічного благополуччя. Окрім цього, КПТ передбачає використання технік експозиційної терапії, які дозволяють знизити рівень страху й тривоги, опрацьовуючи травматичні спогади у безпечному середовищі (Сидоренко та Чорна, 2020).

Ще одним важливим підходом є арт-терапія, яка допомагає студентам виражати емоції через творчість. Цей метод особливо корисний для тих, кому складно вербалізувати свої переживання. Використання образотворчого мистецтва, музики чи театру сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресії, а також активізує внутрішні ресурси для подолання труднощів (Ткаченко та Глоба, 2020; Савченко, 2021).

Групові арт-терапевтичні сесії створюють атмосферу довіри та взаємопідтримки серед учасників. Наприклад, колективна робота над художніми проєктами сприяє розвитку соціальних зв'язків і позитивного досвіду групової взаємодії. Ефективними методами є малювання, моделювання, створення колажів, які

допомагають розкрити внутрішній світ особистості та краще зрозуміти власний емоційний стан (Артеменко, 2020; Столяренко, 2018).

Крім того, арт-терапія розвиває креативність, що є важливим ресурсом для стресостійкості та адаптації до складних життєвих обставин (Климчук, 2021; Баєва, 2021). Техніки тілесного малювання та ведення творчих щоденників дозволяють не лише висловлювати свої почуття, а й аналізувати їх, сприяючи формуванню більш стійкого ставлення до труднощів. Наприклад, практика малювання мандал допомагає сфокусувати увагу на внутрішніх відчуттях і відновити психологічну рівновагу (Гобфолл, 2021; Deci & Ryan, 2008).

Тілесно-орієнтовані методики, зокрема дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та йога, спрямовані на відновлення гармонії між тілом і психікою. Вони особливо ефективні для студентів, які відчують соматичні прояви стресу, такі як головний біль, порушення сну чи хронічну втому (Грішин, 2023; Касьянова, 2016).

Наприклад, дихальні практики сприяють швидкому зниженню рівня тривоги, що може бути корисним у стресових ситуаціях, зокрема перед іспитами (Кокун, 2020; Адаменко, 2020). Йога допомагає покращити фізичний стан, стабілізувати емоційний фон та зменшити загальний рівень стресу (Ткаченко та Глоба, 2020; Орлов, 2022).

Додатково застосовуються техніки тілесного сканування, які дозволяють виявляти зони напруження в тілі та знижувати їх шляхом цілеспрямованих релаксаційних практик. Прогресивне м'язове розслаблення за методом Джекобсона, що включає почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів, допомагає зняти фізичну напругу, викликану стресом (Довженко, 2020; Bonanno, 2004).

Також ефективними є методи тілесної терапії, такі як біоенергетика та дихальні техніки, які сприяють гармонізації психічних і фізіологічних процесів. Це особливо важливо для роботи з наслідками тривалої травматизації, адже подібні практики допомагають відновити енергетичний баланс організму та покращити загальне самопочуття (Грішин, 2023; Герман, 2021).

Групова терапія надає студентам можливість відкрито ділитися своїми переживаннями в безпечному середовищі, отримувати підтримку та зворотний

зв'язок від інших учасників. Це сприяє розвитку емпатії, взаєморозуміння та відчуття спільності (Баєва, 2021; Кацавець, 2021).

Під час групових занять використовуються рольові ігри, моделювання ситуацій і тренування комунікативних навичок, що допомагає зменшити почуття ізоляції та зміцнити соціальні зв'язки. Така форма терапії також сприяє створенню мережі підтримки, що є особливо важливим для тих, хто переживає самотність або емоційне відчуження (Герман, 2021; Deci & Ryan, 2008). Багато учасників відзначають, що одним із найцінніших результатів групової терапії є усвідомлення того, що вони не самі у своїх труднощах.

Окрім цього, групові заняття сприяють розвитку важливих соціальних навичок, зокрема активного слухання, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів, що є корисними в подальшому житті. Для підвищення ефективності групової терапії можуть використовуватися інтерактивні методи, такі як психодрама або групові дискусії, що базуються на спільному аналізі та розв'язанні проблемних ситуацій (Савченко, 2021; Гошовський, 2021).

Сучасні технології, зокрема телемедицина та мобільні додатки для відстеження психічного здоров'я, відкривають нові перспективи для профілактики та подолання наслідків травматизації. Онлайн-консультації надають доступ до психологічної підтримки навіть у віддалених місцевостях, а спеціалізовані додатки для медитації, релаксації та моніторингу настрою допомагають студентам самостійно дбати про своє емоційне благополуччя (Deci & Ryan, 2008; Бельська та Мельник, 2022).

Наприклад, мобільні застосунки можуть нагадувати про необхідність виконання дихальних вправ, вести щоденники настрою чи пропонувати техніки для зниження рівня стресу. Платформи дистанційного навчання та психоосвітні ініціативи сприяють впровадженню ефективних програм підтримки психічного здоров'я, навіть за умов обмеженого доступу до традиційних форм допомоги (Жиляк, Топорівська та Волощук, 2022).

Завдяки таким технологіям студенти можуть брати участь у тренінгах зі стресостійкості, вебінарах із управління емоціями чи отримувати персональні рекомендації через онлайн-консультації. Крім того, інтерактивні заняття з

моделювання стресових ситуацій допомагають краще підготуватися до складних подій у реальному житті, що сприяє загальному підвищенню психологічної стійкості.

Одним із перспективних підходів у сфері психологічної підтримки студентів є застосування віртуальної реальності (VR). Ці технології дозволяють створювати контрольовані середовища, у яких можна безпечно опрацьовувати травматичний досвід (Бельська та Мельник, 2022; Deci & Ryan, 2008).

Наприклад, VR допомагає поступово адаптуватися до ситуацій, що викликають тривогу, сприяючи зниженню страху в реальному житті. Крім того, віртуальна реальність відкриває можливості для розробки програм релаксації, де студенти можуть занурюватися у спокійні, природні ландшафти або інші заспокійливі віртуальні простори, що сприяє відновленню емоційного балансу (Mind, n.d.; Герман, 2021).

Ще одним важливим напрямом у профілактиці та корекції наслідків травматизації є організація групової взаємодії через соціальні платформи. Наприклад, створення онлайн-спільнот підтримки, де студенти можуть обмінюватися досвідом, отримувати емоційну підтримку та рекомендації від спеціалістів. Такі групи сприяють зміцненню почуття єдності, що допомагає подолати ізоляцію та самотність, які часто супроводжують травматичний досвід (Дубинська, 2022; Баєва, 2021).

Профілактичні заходи у закладах вищої освіти мають враховувати індивідуальні потреби студентів та базуватися на комплексному підході. До таких заходів можуть входити:

- проведення регулярних тренінгів з управління стресом, розвитку емоційної регуляції та підвищення самооцінки;
- впровадження освітніх курсів, що допомагають розпізнавати й долати наслідки психологічної травматизації;
- організація спортивних та інших активностей, що сприяють загальному зміцненню фізичного та психічного здоров'я.

Ефективна робота з молоддю, яка переживає наслідки тривалого стресу, потребує мультидисциплінарного підходу. Співпраця між психологами, педагогами, медичними працівниками та соціальними службами дає змогу враховувати всі

аспекти студентського життя. Наприклад, університети можуть створювати мережі підтримки, що надають доступ до консультацій, групових занять та спеціалізованих програм. Важливим елементом також є впровадження наставницьких ініціатив, де досвідчені студенти або викладачі можуть стати опорою для тих, хто потребує додаткової підтримки (Психологічна допомога постраждалим, 2017; Гошовський, 2021).

Комплексний підхід до запобігання та подолання наслідків травматизації відіграє вирішальну роль у створенні сприятливих умов для емоційного та психологічного відновлення студентів. Поєднання сучасних технологій, групової роботи, індивідуального консультування та профілактичних заходів сприяє зниженню впливу травматичних переживань і розвитку стресостійкості. Завдяки цьому молодь не лише успішно долає труднощі, а й отримує можливість особистісного зростання, що позитивно впливає на навчальну діяльність та життя загалом (Баєва, 2021; Bonanno, 2004).

Іншим важливим напрямом профілактики є створення умов для розвитку соціальних зв'язків серед студентів. Залучення до групових занять, участь у клубах за інтересами, спільних проєктах та волонтерських ініціативах сприяє формуванню почуття єдності та взаємопідтримки. Наприклад, регулярні зустрічі студентів, які пережили схожі травматичні події, дають можливість обмінюватися досвідом, надавати емоційну підтримку і разом шукати способи подолання труднощів. Зокрема, терапевтичні групи, орієнтовані на емоційне відновлення через обговорення, рольові ігри та позитивні зміни, показують високу ефективність (Чорна, 2021; Петренко & Сидоренко, 2021).

Ще одним важливим аспектом є інтеграція елементів арт-терапії у навчальний процес. Творчість є потужним методом для зниження рівня стресу, тривоги та депресії (Ткаченко та Глоба, 2020; Савченко, 2021). Наприклад, малювання, створення мандал, музикотерапія або театральні вистави можуть бути частиною групових занять або використовуватися як окремі елементи програми. Арт-терапія не тільки допомагає студентам виражати свої емоції, а й сприяє розвитку впевненості в собі, креативності та стійкості до стресу. Використання технік візуалізації, таких як

створення ментальних карт або колажів, також допомагає організовувати думки, зменшуючи відчуття хаосу у свідомості (Deci & Ryan, 2008; Герман, 2021).

Комплексне впровадження всіх зазначених підходів в університетські програми дозволяє не тільки попереджати негативні наслідки травматизації, але й створювати умови для всебічного розвитку студентів. Це сприяє формуванню у молоді навичок емоційної саморегуляції, адаптації та впевненості в своїх силах, що є основою для успішного навчання та професійної реалізації (Баєва, 2021; Connor & Davidson, 2003).

Для розширення профілактичної програми особливу увагу слід приділяти створенню психологічно безпечного середовища в навчальних закладах. Це включає розвиток інфраструктури, що сприяє зниженню стресу та емоційного навантаження. Наприклад, облаштування спеціальних зон для релаксації на кампусах, де студенти можуть відпочивати, медитувати чи спілкуватися у неформальній обстановці, допомагає зменшити рівень емоційного вигорання (Deci & Ryan, 2008; Mind, n.d.). Такі зони можуть містити інтерактивні інформаційні панелі з порадами з управління стресом, дихальними вправами та контактами психологічних служб (Як ти, брате?, 2022; Орлов, 2022).

Особливу увагу слід приділити індивідуальному підходу до студентів, які переживають гострі наслідки травматизації. Для таких студентів важливо реалізовувати програми наставництва, в рамках яких більш досвідчені студенти або викладачі можуть виступати менторми. Наставники надають допомогу в розв'язанні соціальних, академічних та емоційних питань, забезпечуючи персоналізовану підтримку. Наприклад, ментор може допомогти новачкові адаптуватися до університетського середовища, поділитися корисними ресурсами або разом вирішити складні ситуації, що виникають під час навчання (Кацавець, 2021; Бельська та Мельник, 2022).

Важливо також застосовувати мультидисциплінарний підхід, залучаючи до роботи не лише психологів, а й соціальних працівників, викладачів і медичних спеціалістів. Наприклад, створення міждисциплінарних команд, які займаються вирішенням конкретних проблем студентів, дає можливість врахувати всі аспекти їхнього життя. Університети можуть організовувати регулярні зустрічі таких команд

для обговорення результатів моніторингу психоемоційного стану студентів, розробки рекомендацій і оцінки ефективності проведених заходів. Такий підхід дозволяє комплексно підходити до проблеми та підвищує ефективність роботи (Баєва, 2021; Климчук, 2021).

Ще одним перспективним напрямком є розробка програм самодопомоги, заснованих на принципах взаємної підтримки. Наприклад, студенти можуть створювати обговорювальні групи, де вони обмінюватимуться досвідом та обговорюватимуть способи боротьби зі стресом. Це може включати обмін ефективними стратегіями управління емоціями, спільні творчі або спортивні заняття, які допомагають зняти емоційне напруження. Такі ініціативи допомагають студентам не лише знайти нових друзів, але й формувати мережу підтримки, яка діє навіть поза офіційними заходами (Баєва, 2021; Дубинська, 2022).

У профілактичній роботі доцільно застосовувати елементи ігрової терапії та гейміфікації (Савченко, 2021; Грішин, 2023). Наприклад, університети можуть організовувати інтерактивні челенджі або марафони з управління стресом, де студенти отримують бали або винагороди за участь у тренінгах, виконання завдань чи подолання особистих труднощів. Такий підхід не тільки мотивує молодь активно брати участь у заходах, але й дає змогу зрозуміти, що робота над собою може бути цікавою та приносити результат (Баєва, 2021; Кацавець, 2021).

Багато учасників відзначають, що групова терапія допомагає їм відчувати себе не лише почутими, а й зрозумілими, що значно зменшує рівень тривожності та відчаю. У процесі спільної роботи формується почуття приналежності до спільноти, що має великий терапевтичний ефект, особливо в умовах війни, коли люди часто переживають ізоляцію, втрату соціальних контактів і почуття безпеки (Гошовський, 2021; Бельська та Мельник, 2022).

Групові заняття дозволяють учасникам вчитися взаємопідтримці, набувати досвіду відкритої комунікації та розвивати довіру до інших. Це створює сприятливі умови для емоційного відновлення, активізації внутрішніх ресурсів і зниження психологічної напруги. Під час таких зустрічей студенти можуть обговорювати власні переживання, отримувати підтримку, а також навчатися конструктивних

способів подолання складних життєвих ситуацій (Петренко та Сидоренко, 2021; Чорна, 2021).

Крім того, групова форма роботи сприяє розвитку навичок саморефлексії та усвідомлення власних потреб і кордонів. Спільне опрацювання емоцій у безпечному середовищі допомагає учасникам навчитися краще розуміти власні реакції на стрес і травму, а також приймати себе та інших. Такі групи можуть бути тематичними — наприклад, спрямованими на подолання тривоги, розвиток комунікативних навичок або підвищення самооцінки (Климчук, 2021; Чорна, 2021).

Окремим напрямом психопрофілактичної роботи зі студентами є ресурсні групи, спрямовані на розвиток внутрішньої сили, стресостійкості та відновлення почуття контролю над власним життям (Кремень, 2021; Connor & Davidson, 2003). На таких заняттях практикуються техніки тілесного усвідомлення, візуалізації безпечного місця, вправи на вдячність, формування позитивного мислення та розвиток емоційної стабільності (Гобфолл, 2021; Bonanno, 2004).

Важливо, щоб у закладах вищої освіти були створені сталі програми психологічної підтримки студентів, які включають як профілактичні заходи, так і кризові інтервенції. Такі програми мають охоплювати регулярні психологічні тренінги, семінари з розвитку навичок саморегуляції, освітні кампанії з психогігієни, а також забезпечення можливості отримання консультаційної допомоги фахівців (Баєва, 2021; Грішин, 2023).

Серед ефективних форм профілактичної роботи варто виділити психологічні тренінги зі зниження тривожності, розвитку емоційного інтелекту, управління стресом, а також тренінги позитивного мислення та самоприйняття. Зокрема, ефективними є вправи на усвідомлення власних цінностей, визначення життєвих пріоритетів, формування навичок конструктивного спілкування та підтримки інших (Deci & Ryan, 2008; Bonanno, 2004).

Умови війни висувають підвищені вимоги до психологічної готовності молоді протистояти стресу, тому важливим напрямом роботи стає формування культури турботи про себе. Це включає навчання студентів практикам самодопомоги, вмінню

розпізнавати власні емоції, усвідомлювати свої потреби та своєчасно звертатися по підтримку (Дубинська, 2022; Deci & Ryan, 2008).

Загалом, психологічне благополуччя студентів у воєнний період значною мірою залежить від рівня соціальної підтримки, яку вони отримують з боку сім'ї, друзів, викладачів і громади. Відкрите спілкування, взаємодопомога, волонтерська діяльність і залучення до соціально значущих ініціатив не лише підвищують рівень самооцінки, а й формують відчуття єдності та спільності мети (Гошовський, 2021; Баєва, 2021).

Таким чином, забезпечення психологічного благополуччя студентів у воєнний період потребує комплексного підходу, який охоплює індивідуальні, групові, освітні та соціальні заходи. Важливо створювати умови, що сприятимуть зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості, формуванню позитивного світогляду та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Лише за умови системної підтримки можливо зберегти ментальне здоров'я студентської молоді, сприяти її адаптації до викликів сьогодення та розвитку в умовах невизначеності (Герман, 2021; Баєва, 2021).

Психосоціальна підтримка є критично важливою для збереження психологічного благополуччя студентів під час воєнного стану. Вона сприяє зниженню рівня стресу, розвитку адаптаційних механізмів та зміцненню соціальної взаємодії (Deci & Ryan, 2008; Connor & Davidson, 2003). Комплексний підхід до надання підтримки, що включає психологічну, освітню та соціальну допомогу, є ключем до збереження ментального здоров'я молоді та їхньої здатності долати труднощі в умовах кризи (Баєва, 2021; Герман, 2021).

Висновки до 1 розділу

У першому розділі було викладено теоретичні засади дослідження психічних станів студентів під час війни. Виявлено, що у психологічній літературі психічні стани трактуються різними способами, проте загальним є акцент на їхній відносній стабільності та зв'язку з пізнавальною, емоційною та іншими сферами особистості. З'ясовано, що дослідження психічних станів є надзвичайно актуальним в екстремальних ситуаціях, зокрема під час війни. Це особливо важливо для молоді, адже психічний стан студентів може суттєво впливати на їх здатність адаптуватися до нових умов, навчатися та розвиватися в умовах стресу та невизначеності. В умовах війни студентам необхідно не лише зберігати фізичне здоров'я, а й забезпечити психологічну стійкість, адже від цього залежить не тільки їхня навчальна успішність, але й загальний стан психоемоційного здоров'я.

Війна розглядається як екстремальна кризова ситуація, що не лише загрожує життю, але й викликає руйнацію, мобілізує резерви тіла та психіки для збереження здоров'я та життя, а також створює значні труднощі для здобуття вищої освіти. Для студентів війна стає справжнім випробуванням, адже постійне занепокоєння за родину, близьких, за власну безпеку, а також необхідність навчатися в умовах дистанційного навчання чи частоті зміни місця проживання може призвести до значного погіршення їхнього психічного стану. Замість того щоб зосереджуватися на академічних досягненнях, вони змушені справлятися з численними стресовими факторами, що безпосередньо впливає на їх здатність до навчання та розвитку.

Виявлено, що під час війни переважають негативні психічні стани у студентів (тривога, страх, депресія, невпевненість, безпорадність тощо), тоді як щодо майбутнього виявляються позитивні стани (надія, впевненість, радість, інтерес). Цікаво, що попри велику кількість негативних факторів, студенти намагаються зберегти оптимізм, вірячи в краще майбутнє. Це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів, які допомагають їм справлятися з важкими обставинами. Відзначення таких позитивних аспектів є важливим, адже навіть в умовах кризи наявність надії та впевненості може стати тим фактором, який дозволяє студентам не втратити сили та мотивацію для подальшого навчання.

Негативні стани пов'язані з негативними новинами з окупованих територій та фронтових ліній, невизначеністю майбутнього, постійною загрозою обстрілів, повітряними тривогами, необхідністю перебування в укриттях, вимушеними переселеннями, втратами та дистанційним навчанням. Вказано, що негативні психічні стани спричиняють погіршення навчальної успішності, а також фізичного і психічного здоров'я. Особливо важливою є роль соціальної підтримки, оскільки студенти, які перебувають в ізоляції або переживають труднощі, можуть бути схильні до депресії або тривожних розладів. Групова підтримка, а також наявність підтримки з боку викладачів і психологів можуть відігравати вирішальну роль у допомозі студентам адаптуватися до таких складних умов.

Огляд методів психологічної самодопомоги, доступних студентам для нормалізації психічних станів під час війни, включає дихальні вправи, релаксацію, біологічний зворотний зв'язок, психом'язове тренування, самонавіювання, візуалізацію ресурсного стану, самопереконавання, аутогенне тренування, медитацію, йогу, спорт, творчість та допомогу іншим. Всі ці методи дозволяють не тільки зняти стрес, а й налаштувати студентів на більш позитивне сприйняття ситуації, розвиваючи у них внутрішні ресурси для подолання складнощів. Однак важливо зазначити, що ефективність цих методів залежить від індивідуальних особливостей кожного студента, тому необхідно підходити до вибору технік самодопомоги з урахуванням його потреб та психологічного стану.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження

Навчання у закладі вищої освіти потребує від студентів значних зусиль, оскільки пов'язане з необхідністю внутрішніх змін, пристосування до нових життєвих обставин і налагодження міжособистісних взаємин. Щоб полегшити інтеграцію у систему вищої освіти, майбутні фахівці мають отримати психологічну підтримку, яка допоможе уникнути дезадаптації та сприятиме розвитку стресостійкості (Селігман, 2011; Чайка, 2020).

Період студентства є етапом формування майбутнього фахівця, де рівень стресостійкості відіграє важливу роль у його щоденній діяльності та стилі життя. Цей вік характеризується кількома ключовими аспектами:

- психологічний аспект охоплює наявність певних психічних станів і властивостей, що лежать в основі розвитку психічних процесів, новоутворень і початку адаптації до навчального середовища закладу вищої освіти;
- соціальний аспект стосується процесу соціалізації студента, у межах якого формуються міжособистісні взаємини, розкриваються риси характеру та особистісні якості, що особливо помітні в період адаптації до нових умов навчання;
- біологічний аспект включає природні інстинкти, фізичну витривалість, особливості сенсорної системи, тип нервової системи та інші фізіологічні чинники.

Залежно від рівня стресостійкості під час навчання у закладі вищої освіти студентів можна поділити на такі категорії:

- стресостійкі – легко адаптуються до змін і відкриті до нових умов;
- стресовитривалі – з труднощами пристосовуються до нових обставин, повільно змінюють свої переконання, погляди та моделі поведінки;
- ті, хто навчилися справлятися зі стресом – зазвичай готові до змін і поступово проходять процес адаптації;

– стресогальмівні особистості – малоздатні до змін під впливом зовнішнього середовища.

Відповідно виникає необхідність дослідження психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану.

З метою дослідження рівнів прояву тривожності, схильності студентів до стресу та стресостійкості і соціальної адаптації проведено дослідження на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. В дослідженні прийняло участь 40 студентів 1-4 курсів.

Для проведення дослідження психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану було обрано такий психодіагностичний інструментарій:

- «Шкала тривожності» Тейлора (додаток А);
- Тест «Визначення ступеня схильності до стресу» (додаток Б);
- Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д.Холмс, К.Раге) (додаток В).

Емпіричне дослідження формування і підтримки психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану включало в себе:

- констатувальний експеримент;
- формувальний експеримент.

Кожен із зазначених процесів охоплював кілька послідовних етапів і різні види діяльності, що мали на меті всебічне вивчення процесу формування та підтримки психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану. У межах дослідження також було передбачено створення та впровадження практичних заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості, а також оцінку їхньої ефективності. Формувальний етап експерименту мав на меті перевірити результативність запропонованих методичних рекомендацій та визначити їхній вплив на рівень стресостійкості студентської молоді.

Дослідження психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану проводилося на трьох етапах:

– підготовчий етап включав визначення об'єкта, предмета та мети дослідження, а також добір психодіагностичного інструментарію, зокрема методик для оцінки рівня стресостійкості студентів;

– основний етап передбачав проведення тестування на рівень тривожності, схильність до стресу, стресостійкість і соціальну адаптацію – як до, так і після впровадження тренінгової програми, спрямованої на формування та розвиток стресостійкості у студентів 1–4 курсів у воєнний період;

– завершальний етап полягав у підведенні підсумків та формулюванні висновків за результатами дослідження.

Отже, розроблена процедура формування та розвитку стресостійкості студентів 1–4 курсів закладу вищої освіти в умовах війни дає змогу всебічно оцінити ефективність тренінгової програми, спрямованої на підвищення їхньої здатності протистояти стресу в кризових ситуаціях.

2.2 Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану

Основними завданнями психокорекційного впливу є отримання рефлексивного зворотного зв'язку, виконання цілеспрямованих вправ, усвідомлення себе як цілісної особистості та розвиток стресостійкості. Науковці зазначають, що найбільшої ефективності вдається досягти саме завдяки груповим формам психологічної роботи (Ріфф, 1989; Чайка, 2020).

Вітчизняні дослідники підтверджують, що висока ефективність психокорекційних заходів досягається завдяки груповій психологічній роботі. Зокрема, український психолог О. В. Бодальов у своїх працях зазначає, що групова форма психокорекційного впливу сприяє:

- прояву емоцій;
- створенню відчуття приналежності до колективу (процес ідентифікації);
- заохоченню до саморозкриття;
- запровадженню нової поведінки;

— порівнянню особистісних проявів з характеристиками інших учасників (Бодальов, 2017).

Для дослідження психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану було обрано групову форму роботи та розроблено Тренінгову програму формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів вищих навчальних закладів в умовах воєнного стану.

Структура тренінгової програми формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів вищих навчальних закладів в умовах воєнного стану представлена в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Структура тренінгової програми формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів вищих навчальних закладів в умовах воєнного стану

№ заняття	Назва заняття	Опис заняття	Мета
1	Знайомство	Виконання вправ на ознайомлення та самопізнання.	Створити умови для знайомства, налагодити ефективне міжособистісне спілкування, формувати позитивний настрій для продуктивної роботи над стресостійкістю.
2	Виявлення та усвідомлення стресу	Проведення тестування для визначення рівня стресу.	Допомогти студентам усвідомити наявність стресу та знайти внутрішні ресурси для його подолання.
3	Формування духовних цінностей	Робота з формування «наміста» духовних цінностей.	Розвивати духовні цінності як опору для подолання стресових ситуацій.
4	Зняття напруги та розслаблення	Навчання технік зняття нервово-психічної напруги і релаксації.	Освоїти навички зниження напруги та досягнення розслабленого стану.
5	Позитивна психотерапія	Формування позитивного мислення з використанням	Сприяти налаштуванню на оптимізм та внутрішню гармонію.

		методів позитивної психотерапії.	
6	Підсумкове заняття	Отримання зворотного зв'язку, налаштування на позитивне майбутнє.	Узагальнити результати, мотивувати учасників до подальшого особистісного розвитку та збереження стресостійкості.

На початку кожного заняття психолог проводив коротку бесіду, основна мета якої полягала в ознайомленні учасників із методами, які будуть застосовуватися, а також у поясненні загальної мети та змісту програми.

Вступне слово. Відомо, що стрес може виникати як у надзвичайних ситуаціях (наприклад, підкорення Світового океану чи гір), так і у звичайному повсякденному житті. У таких випадках значно зростає психологічне навантаження і посилюються вимоги до фізіологічної стійкості людини. Практично кожна людина стикалася зі стресом у своєму житті. Стрес – це комплекс захисних фізіологічних реакцій організму, які з'являються у відповідь на вплив різних несприятливих факторів, так званих стресорів. Важливо розуміти, що стрес – це не просто те, що відбувається з нами, а те, як ми це сприймаємо. Через стрес організм мобілізується для самозахисту та адаптації до нових умов, активуючи неспецифічні захисні механізми, що забезпечують стійкість або пристосування до стресових впливів.

Заняття 1. Психолог почав із привітання і представлення себе. Він розкрив тему тренінгу, пояснивши важливість формування та підвищення стресостійкості студентів 1–4 курсів вищих навчальних закладів в умовах воєнного стану. Потім усі учасники сіли в коло і почали знайомство за допомогою вправи «М'яч». Психолог кидав м'яч, а той, хто його ловив, називав своє ім'я та мету, з якою прийшов на тренінг. Наступний учасник, отримуючи м'яч, дякував тому, хто його кинув, називаючи його ім'я, а потім називав власне ім'я та мету участі. Так тривало, поки всі не представилися, і м'яч не повернувся назад психологу.

Після цього проводилась вправа «Я». Кожному учаснику видавався аркуш паперу, який потрібно було поділити на дві частини: в одній – записати свої сильні

якості, в іншій – слабкі. Потім учасники порівнювали кількість сильних і слабких рис, розмірковували над тим, як можна позбутися слабких сторін і що для цього потрібно зробити. Обговорювалися способи самовдосконалення, методи подолання негативних рис, а також підкреслювалося, що саме від кожної людини залежить, ким вона буде.

Заняття 2. Розпізнавання та усвідомлення стресу.

Основні симптоми стресу включають емоційну напругу, страх, тривожність, підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття, тремтіння тіла або кінцівок, труднощі з вираженням думок та м'язову напругу. За класифікацією Шеффера, ознаки стресу такі:

- труднощі з концентрацією уваги;
- часті помилки під час виконання завдань;
- погіршення пам'яті;
- постійне відчуття втоми;
- прискорене мовлення;
- розсіяність думок;
- головні болі, болі в спині або в животі;
- підвищена нервова збудливість;
- відсутність задоволення від роботи;
- втрата почуття гумору;
- значне збільшення споживання сигарет;
- залежність від алкоголю;
- постійне відчуття голоду або зниження апетиту.

Чим більше позитивних відповідей учасник дає, тим вища його схильність до стресу.

Після цього психолог демонстрував набір картинок із різними життєвими ситуаціями, описував їх, а студенти піднімали руку, якщо конкретна ситуація викликала у них стрес. Усі ситуації детально обговорювалися з психологом, після чого шукалися способи зниження стресу.

Також застосовувалася методика оцінки прихованого стресу. Учасникам пропонували звернути увагу на кілька проблемних ситуацій і подумати, що саме їх найбільше дратує:

- Ви хочете зателефонувати, але номер зайнятий.
- Ви помічаєте, що хтось за вами спостерігає.
- Під час розмови хтось постійно перебиває вас.
- Хтось перериває ваші думки.
- Хтось голосно та безглуздо підвищує голос.
- Вас дратує поєднання кольорів, яке здається вам неприємним.
- Коли вітаєтесь, не відчуваєте дружельності у рукоштовпанні.
- Ви розмовляєте з людиною, яка знає тему краще за вас.
- Ви помічаєте, що співрозмовник вас не слухає.

За кожну відповідь «так» учасник отримує 1 бал. Якщо більше п'яти ситуацій викликають стрес, це сигнал про необхідність відновлення нервової системи.

Потім було використано арт-терапію – медитативне малювання. Учасники малювали свій стрес, а потім додавали до малюнка щось кумедне, щоб зменшити його страхітливості, або за бажанням повністю «знищували» його.

Заняття 3. Для формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах війни, збереження їх фізичного та психічного здоров'я, а також для успішного подолання станів невизначеності, відчуття беззахисності, пригніченості та депресії було застосовано програму розвитку духовних цінностей авторства М. Цимбалюк та Н. Жигайло.

Під час заняття розглядався феномен «духовної особистості» – людини, яка у своїх думках і вчинках керується законами істини та справедливості. Особлива увага приділялася всім законам світобудови, які були відомі учасникам групи, їхньому життєвому досвіду, а також концепціям карми, поясненню, чому не варто шкодити іншим та чому важливо поважати інших.

Психологічну структуру духовної особистості вчені зобразили у вигляді дерева. Його основою, корінням, є чинники саморегуляції, такі як воля, совість і

віра. Гілками дерева виступають когнітивні та емоційно-вольові психічні процеси, психічні стани, властивості, розумова діяльність та орієнтації особистості. Вершина ж символізує прагнення до духовного зростання та вдосконалення. Тому під час тренінгу детально розглядалися усі складові формування духовної особистості.

Модель духовного розвитку особистості за М. Цимбалюк та Н. Жигайло включає три основні компоненти: інструментальну, потребово-мотиваційну та інтеграційну.

Впровадження програми розвитку духовних цінностей має позитивний вплив на формування стресостійкості студентів вищих навчальних закладів у воєнних умовах, а також сприяє зміцненню їх фізичного та психічного здоров'я. Духовні цінності виступають як своєрідний духовний капітал людства, що накопичувався протягом тисячоліть і не лише не втрачає своєї значущості, а й постійно зростає.

Під час заняття учасники створювали «намисто духовних цінностей», де кожен додавав свою цінність і розповідав, як він розвиває себе як духовну особистість, чого йому не вистачає для цього та які конкретні кроки він планує зробити протягом наступних десяти днів для особистого вдосконалення.

Заняття 4 було присвячене формуванню навичок зняття нервово-психічної напруги. Для м'язової релаксації учасники вивчали і виконували вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба, шиї та обличчя, окремо відпрацьовуючи основні навички напруження і розслаблення. Також було освоєно дихальні вправи, спрямовані на зняття напруги та розслаблення.

Заняття 5. Позитивна психотерапія акцентує увагу на цілісному сприйнятті життя людини. Вона базується на принципах надії, балансу та взаємодопомоги. Принцип надії спрямований на усвідомлення ресурсів особистості, допомагає зрозуміти її потенціал і взяти відповідальність за власне життя. У моделі також враховано принцип самодопомоги, що служить стратегією гармонізації, адаптації і розвитку, а також принцип балансу, який розглядає життя людини у чотирьох основних сферах:

- тіло/почуття – фізичний стан людини, що включає потреби в сні, харчуванні, зовнішньому вигляді, самопочутті, здоров'ї та сприйнятті власного тіла;
- діяльність/успіх – потреба в навчанні, розвитку, досягненнях, пов'язана з самооцінкою, стресовими реакціями, страхами та концентрацією уваги;
- контакти/оточення – соціальні зв'язки, взаємодія з іншими людьми і самим собою, формування стосунків;
- майбутнє – плани, натхнення, фантазії, страхи, нав'язливі ідеї.

Ці сфери є природними для кожної людини, і вона прагне реалізувати себе в кожній з них. Проблеми чи захворювання виникають там, де існує дефіцит або надмірна компенсація. Саме дисбаланс життєвої енергії в цих сферах призводить до стресу.

Студентам було запропоновано проаналізувати своє життя і записати стресові ситуації, які викликають у них нервові напруження. Психолог допомагала моделювати такі ситуації, щоб навчитися працювати з емоціями. Наприклад, багато студентів зазначили, що переживають стрес через іспити, тому на занятті відтворювали атмосферу складання іспиту, розглядали емоції і методи їхнього контролю.

Також психолог ознайомила учасників з методикою аутогенного тренування і провела практичні вправи за цією технологією. Правила аутогенного тренування наведені в додатку Г.

Перед початком тренінгу, під час вступних занять, психолог звернула увагу студентів на важливість подумки повторювати певні слова чи фрази, які називають формулами, не докладаючи надмірних зусиль та без сильного напруження уваги. Психолог навчала зосереджувати увагу виключно на власному тілі, що пізніше допоможе краще справлятися з більш складними завданнями. Добре розслаблені м'язи завдяки аутогенному тренуванню значно зменшують передачу нервових імпульсів від периферії до мозку. Це змінює стан центральної нервової системи, що позитивно впливає на роботу всіх процесів в організмі. У такому стані створюються сприятливі умови для зняття нервового напруження та відновлення

сил, навіть при значній втомі. На відміну від гіпнозу, аутогенне тренування виконується самостійно людиною, що є його основною перевагою.

Заняття 6. Заключне заняття. Мета – отримати зворотній зв'язок, розвинути навички висловлювати побажання один одному, закріпити вміння розпізнавати емоційний стан інших та налаштуватися на майбутні успіхи. Психолог запропонувала учасникам по черзі подякувати один одному за співпрацю, висловити побажання, а також спільно обговорити результати тренінгу, підсумувати зроблену роботу та поділитися враженнями, відповідаючи на такі питання:

1. Що вам найбільше сподобалося на заняттях?
2. Яка тема виявилася найцікавішою?
3. Яких інформаційних відкриттів ви досягли?
4. Які позитивні зміни ви відчували у собі?
5. Чи отримали ви нові навички чи вміння?
6. Що змінилося у вашій поведінці?
7. Наскільки було насиченим пізнавальне навантаження?
8. Чи покращилися ваші стосунки з оточенням?
9. Яке значення мали тренувальні завдання у цьому процесі?
10. Як ви плануєте застосовувати отримані знання у повсякденному житті?

Після цього психолог роздала кожному аркуш паперу і запропонувала написати лист собі через 5 років, описуючи, яким він хоче стати. Вдома студенти мали проаналізувати, які кроки їм слід зробити, щоб досягти поставленої мети.

Таким чином була розроблена тренінгова програма формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів вищих навчальних закладів в умовах воєнного стану, яка включала 6 занять, направлених на виявлення стресу, його зменшення, формування стресостійкості.

2.3 Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження

З метою формування та підтримки стресостійкості студентів 1–4 курсів закладу вищої освіти під час війни, а також для вивчення впливу російсько-української війни на їхній психоемоційний стан і визначення рівня стресостійкості, було проведено тестування серед студентів різних курсів Запорізького національного університету (загалом 40 осіб).

Дослідження здійснювалося у три етапи.

На першому етапі було проведено діагностику з використанням методики «Шкала тривожності» Тейлора.

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою «Шкала тривожності»
Тейлора до реалізації тренінгової програми**

Курс	Рівень тривожності				
	Надто спокійний	Дуже високий	Високий	Трохи завищений	Нормальний
Загальна					
I курс	0,00%	35,00%	35,00%	5,00%	25,00%
II курс	10,00%	15,00%	20,00%	20,00%	35,00%
III курс	5,00%	15,00%	25,00%	15,00%	40,00%
IV курс	5,00%	15,00%	15,00%	25,00%	40,00%
У закладі					
I курс	0,00%	35,00%	30,00%	20,00%	15,00%
II курс	20,00%	15,00%	20,00%	20,00%	25,00%
III курс	25,00%	25,00%	10,00%	15,00%	25,00%
IV курс	25,00%	20,00%	15,00%	10,00%	30,00%
I курс	20,00%	10,00%	15,00%	10,00%	45,00%
II курс	10,00%	15,00%	20,00%	10,00%	45,00%
III курс	15,00%	10,00%	15,00%	10,00%	50,00%
IV курс	5,00%	15,00%	20,00%	10,00%	50,00%
Міжособистісна					
I курс	5,00%	35,00%	20,00%	15,00%	25,00%
II курс	0,00%	30,00%	25,00%	20,00%	25,00%
III курс	10,00%	15,00%	15,00%	25,00%	35,00%
IV курс	5,00%	20,00%	25,00%	20,00%	30,00%

Результати, отримані на першому етапі дослідження, засвідчили, що війна має негативний вплив на здоров'я та життєдіяльність студентів, зумовлюючи підвищену тривожність, невпевненість у собі, труднощі з подоланням життєвих викликів, а також ускладнення в розумінні власних емоцій та емоцій інших людей. Особливо високий рівень тривожності виявлено у студентів першого курсу, зокрема за шкалами міжособистісної тривожності та тривожності у закладі. Це можна пояснити необхідністю адаптації до нових умов навчання, нових соціальних зв'язків і функціонування в новому колективі.

Після впровадження тренінгової програми, спрямованої на формування та підвищення стресостійкості студентів 1–4 курсів у період війни, було проведене повторне обстеження за тією ж методикою, результати якого наведено нижче.

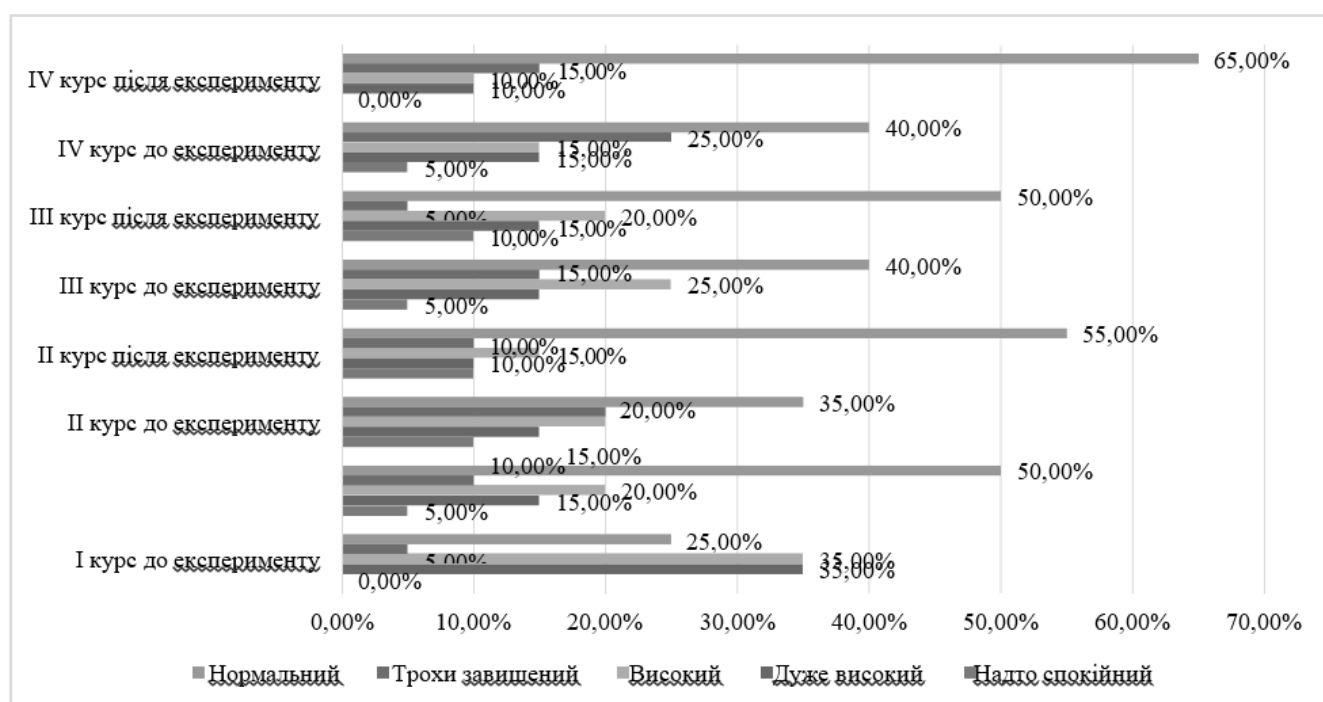


Рис. 2.1. Результати дослідження загальної тривожності за методикою «Шкала тривожності» Тейлора до і після реалізації тренінгової програми

Представлені результати свідчать про ефективність впровадженої тренінгової програми з формування та підвищення стресостійкості студентів 1–4 курсів у період

війни. Після реалізації програми спостерігається істотне зростання кількості студентів із нормальним рівнем тривожності. Зокрема, серед студентів першого курсу до початку експерименту нормальний рівень тривожності мали 5 осіб, тоді як після завершення програми таких стало вже 10. У другокурсників цей показник збільшився з 7 до 11 студентів, серед третьокурсників – з 8 до 10, а серед студентів четвертого курсу – з 8 до 13.

Водночас відзначено зниження кількості студентів із високим і дуже високим рівнем тривожності. Це дає підстави стверджувати, що загальний рівень тривожності після проходження тренінгової програми зменшився, що свідчить про її позитивний вплив на психоемоційний стан студентів.

На другому етапі дослідження було здійснено тестування рівня схильності до стресу, результати якого представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Тестування ступеня схильності до стресу студентів 1-4 курсів ВНЗ

Курс	Рівень схильності до стресу до експерименту			Рівень схильності до стресу після експерименту		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
I курс	10,00%	35,00%	55,00%	20,00%	55,00%	25,00%
II курс	15,00%	35,00%	50,00%	25,00%	60,00%	15,00%
III курс	15,00%	25,00%	60,00%	20,00%	55,00%	25,00%
IV курс	10,00%	45,00%	45,00%	25,00%	50,00%	25,00%

Дані таблиці 2.3 показують, що серед студентів 1–4 курсів переважає висока схильність до стресу, причому курс навчання суттєво не впливає на цей показник.

Студенти часто повідомляють про переживання страху і тривожності, труднощі зосередження й розгубленість, погіршення спостережливості та уваги, ускладнення під час виконання розумових завдань, швидку втомлюваність і зниження успішності – усе це вказує на виражені стресові реакції.

За їхніми словами, дефіцит живого спілкування суттєво шкодить соціалізації: кожна офлайн-взаємодія викликає дедалі більше напруження через нестачу комунікативної практики. Відсутність чіткої межі між навчанням і особистим часом, технічні збої (перебої живлення, нестабільний інтернет, поломки комп'ютера), а також малорухливий спосіб життя призводять до проблем зі здоров'ям, зокрема перевтоми очей. Додатковим чинником є відсутність відчуття належності до студентської групи, що посилює тривогу й стрес, а обмежений контакт з однокурсниками негативно відбивається на психічному стані й мотивації. Ситуацію погіршила війна: постійний потік тривожних новин про бойові дії та втрати поглибив стресові переживання.

Порівняльні результати тестування рівня схильності до стресу до та після тренінгової програми зображено на рисунку 2.2.

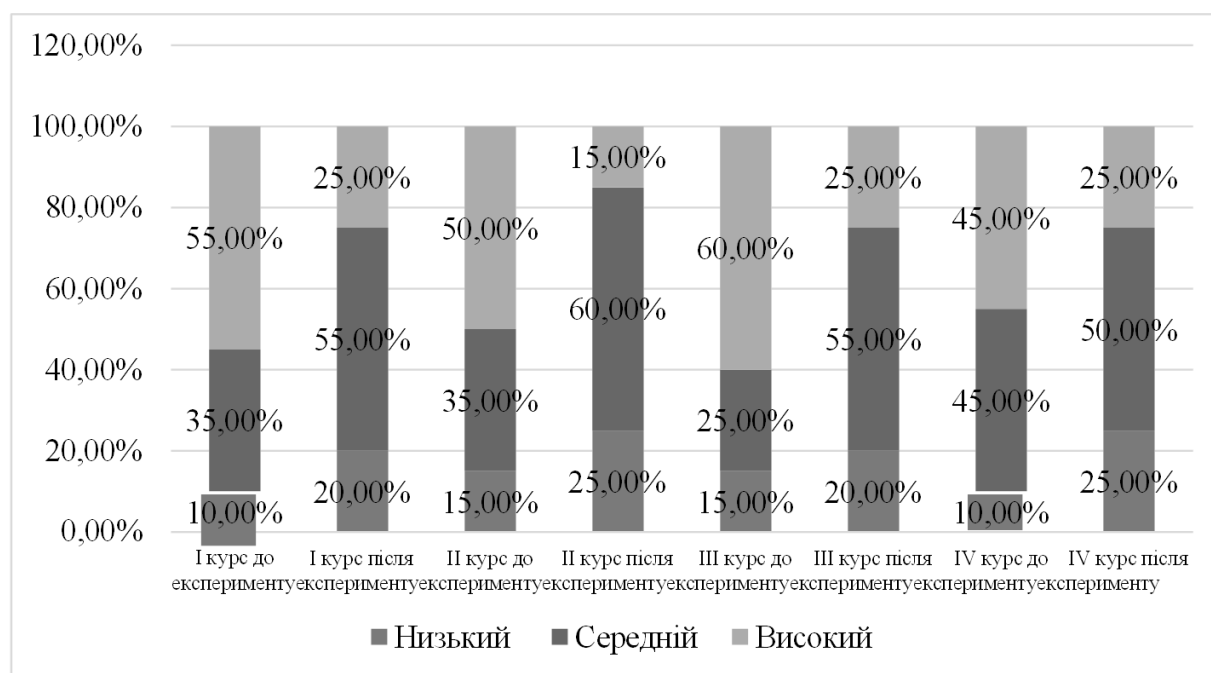


Рис. 2.2. Тестування ступеня схильності до стресу студентів 1-4 курсів ВНЗ до та після реалізації тренінгової програми

З рисунка 2.2 видно, що після впровадження тренінгової програми рівень схильності до стресу серед студентів 1–4 курсів зазнав суттєвих змін: кількість студентів із високим рівнем схильності до стресу зменшилася, натомість зростає

частка тих, у кого зафіксовано середній та низький рівні. Така динаміка свідчить про позитивний вплив програми.

На третьому етапі дослідження з використанням методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге було проаналізовано стратегії подолання складних життєвих ситуацій та проблем, що виникають у навчанні в умовах війни (табл. 2.4)

Таблиця 2.4

Результати методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге

Курс	Здатність опиратися стресові до експерименту			Здатність опиратися стресові після експерименту		
	Низька	Межова	Висока	Низький	Середній	Високий
I курс	25,00%	45,00%	30,00%	20,00%	55,00%	25,00%
II курс	30,00%	55,00%	15,00%	15,00%	65,00%	20,00%
III курс	25,00%	55,00%	20,00%	20,00%	65,00%	15,00%
IV курс	35,00%	60,00%	5,00%	15,00%	70,00%	15,00%

Дослідження засвідчило, що низька стресостійкість характерна для 25 % першо- та третьокурсників, 30 % другокурсників і 35 % четвертокурсників. Це означає, що ці студенти швидко піддаються дії стресових чинників, майже не вміють дистанціюватися від них, важко пристосовуються до нових умов і втрачають упевненість у собі, тож ситуація потребує негайних корекційних заходів.

Межовий рівень стресостійкості виявлено у 45 % студентів першого курсу, 55 % – другого й третього курсів та 60 % – четвертого. У стресових обставинах вони відчують нестійкість і підвищену тривожність, проте зазвичай зберігають упевненість і знаходять ресурси, аби подолати труднощі.

Високий рівень стресостійкості зафіксовано лише у 5 % четвертокурсників, 20 % третьокурсників, 15 % другокурсників і 30 % першокурсників. Хоча ці показники свідчать про наявність сили волі й уміння справлятися зі складними

ситуаціями, їхня обмеженість підкреслює суттєвий негативний вплив воєнного контексту на психічне благополуччя студентської молоді.

Після впровадження тренінгової програми, спрямованої на розвиток і зміцнення стресостійкості студентів 1–4 курсів у воєнний час, їхня здатність протистояти стресу та успішно адаптуватися до соціальних умов помітно підвищилася.

Застосований комплекс методик дав змогу ґрунтовно оцінити рівень стресостійкості й соціальної адаптації студентів в умовах російсько-української війни. Бойові дії в Україні значно збільшують кількість стресових чинників, що позначаються на навчанні, фізичному й психічному здоров'ї молоді. Щоб зберегти психологічне благополуччя, необхідно мати високий рівень стійкості до стресу та вміти діяти в складних обставинах без шкоди для себе, оточення й освітнього процесу. Саме тому у вищих навчальних закладах посилено шукають ефективні форми й методи роботи, спрямовані на підтримку ментального здоров'я студентів, надання психологічної допомоги та підвищення їхньої стресостійкості.

Важливим напрямом цієї діяльності є:

- організація системи психологічних консультацій з урахуванням індивідуальних особливостей кожного студента;
- проведення тренінгів, адже результати дослідження засвідчили, що така програма суттєво зменшує рівень тривожності, знижує схильність до стресу та, головне, підвищує загальну стресостійкість студентів.

Висновки до 2 розділу

Стресостійкість – це здатність молодої людини адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому високий рівень ефективності в різних сферах життя і реалізуючи свій потенціал. Серед студентської молоді виділяють такі категорії: стресостійкі, стресонестійкі, стресотреновані та стресогальмуючі особи. Теоретичний аналіз наукової літератури підтверджує, що ця тематика є актуальною та потребує подальшого глибокого вивчення.

Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграють різноманітні ресурси: матеріальні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні. До ключових факторів, що впливають на стресостійкість студентів, належать здатність ефективно вирішувати проблеми під тиском стресу, низький рівень тривожності, а також індивідуально-психологічні характеристики – впевненість у собі, оптимізм, задоволеність обраною професією та позитивний емоційний стан. Ці навички розвиваються через семінари, практичні заняття, тренінги та методи імітаційного моделювання в процесі навчання, що сприяє успішній адаптації, зміцненню впевненості в собі та стимулює професійний розвиток.

Для дослідження рівнів тривожності, схильності до стресу, стресостійкості та соціальної адаптації було проведено дослідження на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. У ньому взяли участь 40 респондентів.

Застосований комплекс методик дозволив оцінити рівень стресостійкості та соціальної адаптації студентів у контексті російсько-української війни. Військові дії на території України, особливо близькість до міста Запоріжжя, значно підсилюють вплив стресогенних чинників, що негативно позначається на навчанні, фізичному та психічному здоров'ї студентів.

Була розроблена тренінгова програма з формування та підвищення стресостійкості студентів 1–4 курсів, що складалася з 6 занять по півтори години. Кожне заняття починалося із бесіди психолога, метою якої було інформування учасників про методи, цілі та зміст програми.

Результати дослідження виявили:

- Низький рівень стресостійкості мали 25% студентів I та III курсів, 30% II курсу та 35% IV курсу. Це свідчить про їхню високу вразливість до стресових

факторів, недостатнє дистанціювання від стресу, складнощі в адаптації до нових умов життя та втрату впевненості у власних силах.

- Межовий рівень стресостійкості виявлено у 45% студентів I курсу, 55% – II та III курсів, 60% – IV курсу. Це означає, що в стресових ситуаціях вони відчують нестабільність, підвищену тривожність, але зберігають впевненість у собі та здатні долати труднощі.
- Високий рівень стресостійкості та адекватної адаптації до стресу виявлено лише у 5% студентів IV курсу, що підтверджує негативний вплив війни на психічне здоров'я студентської молоді. Серед респондентів III курсу цей показник становив 20%, II курсу – 15%, I курсу – 30%. Хоча ці показники залишаються низькими, вони свідчать про наявність у студентів сили волі та вміння справлятися з труднощами.

Отже, одним із ключових заходів у психологічній підтримці студентів 1–4 курсів під час війни є запровадження системи психологічних консультацій із врахуванням індивідуальних особливостей, а також проведення креативних занять і тренінгів. Дослідження підтвердило, що реалізація такої тренінгової програми дозволяє значно знизити рівень тривожності, зменшити схильність до стресу та, що найголовніше, підвищити рівень стресостійкості студентів.

Висновки

Проведене дослідження дало змогу комплексно й глибоко розкрити сутність феномена психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану, виявити його структурні компоненти, визначити основні чинники, що впливають на нього, та окреслити можливі шляхи його підтримки й зміцнення. Психологічне благополуччя розглядається як багатовимірне інтегративне утворення, що охоплює когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий аспекти життєдіяльності особистості. Воно відображає гармонійний стан взаємодії людини з навколишнім середовищем, внутрішню задоволеність собою, відчуття сенсу життя, цілеспрямованість і здатність до конструктивного подолання труднощів. У студентському віці психологічне благополуччя виступає важливим чинником особистісного зростання, професійного самовизначення, соціальної адаптації та формування життєвої позиції.

В умовах війни цей феномен набуває особливої актуальності. Психологічний простір студентської молоді суттєво трансформується під впливом хронічного стресу, постійної тривоги за себе та близьких, інформаційного перевантаження й руйнування звичних соціальних зв'язків. Деструктивні фактори, зумовлені війною — небезпека, втрати, розлука з родиною, вимушене переселення, економічна нестабільність, — формують стан емоційної напруженості, виснаження, апатії та відчуження. У результаті студенти відчують невизначеність майбутнього, зниження життєвої мотивації, проблеми зі сном і концентрацією, а також труднощі в організації навчальної діяльності.

Результати дослідження показали, що серед емоційних реакцій студентів домінують тривожність, страх, емоційне виснаження, роздратування, почуття безпорадності та невпевненості. Ці прояви часто поєднуються зі зниженням когнітивної продуктивності, проблемами у спілкуванні, погіршенням міжособистісних стосунків і розвитком психосоматичних симптомів. Разом із тим, варто зазначити, що не всі реакції носять деструктивний характер: для частини студентів переживання війни стали стимулом для внутрішнього переосмислення, формування нових цінностей, зростання відповідальності, розвитку емпатії, солідарності та духовної зрілості.

Виявлено, що рівень психологічного благополуччя тісно корелює з рівнем стресостійкості, адаптаційних можливостей і соціальної підтримки. У більшості досліджуваних спостерігається середній або межовий рівень стресостійкості, що свідчить про наявність компенсаторних ресурсів, однак потребує подальшого розвитку механізмів подолання (coping-strategies). До таких механізмів належать навички саморегуляції, емоційна грамотність, усвідомленість, позитивне мислення, а також здатність шукати підтримку в соціальному оточенні. Студенти, які мають високий рівень внутрішньої мотивації, оптимізму, впевненості у власних силах і довіри до світу, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя навіть за умов воєнного стресу.

Особливу роль у збереженні психічного здоров'я відіграє соціальне оточення. Підтримка з боку сім'ї, однолітків, викладачів та психологів виконує стабілізуючу функцію, знижує відчуття ізоляції та сприяє відновленню емоційного балансу. Саме тому створення дружнього, безпечного, емпатійного освітнього середовища є важливою умовою підвищення психологічного благополуччя студентів. В освітніх закладах доцільно впроваджувати психологічні програми, спрямовані на розвиток життєстійкості, асертивності, самопідтримки, толерантності до невизначеності та емоційної саморегуляції.

Розроблена та апробована в межах дослідження тренінгова програма з формування стресостійкості студентів продемонструвала високу ефективність. Після проходження тренінгу учасники відзначали зниження рівня тривожності, підвищення впевненості у власних силах, покращення навичок емоційного самоконтролю, розширення діапазону конструктивних coping-стратегій. Крім того, спостерігалось підвищення рівня мотивації до навчання, зростання почуття згуртованості та соціальної підтримки. Це підтверджує важливість системної психологічної роботи зі студентською молоддю, яка має ґрунтуватися на інтеграції індивідуальних і групових методів, включаючи елементи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, тілесно-орієнтованих технік і психоедукації.

Важливим практичним висновком дослідження є те, що підвищення рівня психологічного благополуччя студентів можливе лише за умови взаємодії кількох рівнів впливу — особистісного, міжособистісного та інституційного. На

особистісному рівні необхідно розвивати навички самопізнання, усвідомленості, управління емоціями та відповідального ставлення до власного психічного стану. На міжособистісному рівні — забезпечити ефективну комунікацію, взаємопідтримку, розвиток емоційного інтелекту та командної взаємодії. На інституційному — створювати умови для психологічної безпеки у навчальному середовищі, запроваджувати програми психопросвіти, профілактики стресу та професійного вигорання серед студентів і викладачів.

Загалом результати дослідження підтвердили, що психологічне благополуччя студентів в умовах воєнного стану є важливим індикатором соціальної стабільності та національної стійкості. Воно відображає здатність молоді не лише виживати у складних умовах, а й зберігати людяність, моральні орієнтири та прагнення до розвитку. Формування культури турботи про психічне здоров'я, розвиток резильєнтності та створення системи психологічної підтримки у закладах освіти мають стати пріоритетними напрямками державної політики у сфері освіти та молодіжної роботи.

Підсумовуючи, можна зазначити, що психологічне благополуччя студентів у період воєнного стану є не лише умовою їх особистісного та професійного розвитку, а й важливим чинником збереження людського потенціалу країни. Психологічно стійка, усвідомлена, емоційно врівноважена молодь здатна забезпечити подальше відновлення, інтеграцію та прогрес суспільства в післявоєнний час, що підкреслює виняткову роль психологічної науки та практики у сучасному світі.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко, Л. С. (2020). Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*, 5(58), 5–13.
2. Ануфрієва, Н. М., Зелінська, Т. М., & Єрмакова, Н. О. (2011). *Соціальна психологія: навчальний посібник*. Київ: Каравела.
3. Артеменко, О. В. (2020). *Психологічна підтримка особистості в умовах тривалої травматизації*. Київ: Наукова думка.
4. Баєва, І. А. (2021). *Стресостійкість молоді у кризових ситуаціях*. Харків: Видавництво ХНУ.
5. Барішев, А. В. (2019). *Основи психотерапії травматичних станів*. Львів: Світ.
6. Бек, А. (2020). *Когнітивна терапія депресії*. Київ: Основи.
7. Бельська, Н. А., & Мельник, М. Ю. (2022). Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2(85), 98–106.
8. Блінов, О. А. (2019). Психологічні особливості прояву бойового стресу військовослужбовців – учасників бойових дій. *Матеріали наукового семінару: Шляхи трансформації системи морально-психологічного забезпечення у Збройних силах України*, (3), 21–23.
9. Буцька, Л., Шкраб'юк, В., & Кулеша-Любінець, М. (2021). Сучасні концепції механізмів виникнення та розвитку больових синдромів невісцерального походження... *Digital Transformation of Society: Theoretical and Applied Approaches* (pp. 535–548). Katowice: University of Technology.
10. Воттс, А. (2023). *Мудрість непевності. Як жити в епоху тривоги* (М. Бієнко, пер.). Київ: Видавництво Букшеф.
11. Галузяк, В. (2020). Розвиток емпатії в учнів підліткового віку. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*, 62, 210–219.

- 12.Герман, Дж. (2015). *Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору* (О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак, пер.). Львів: Вид-во Старого Лева.
- 13.Герман, Дж. (2021). *Травма і відновлення: роль психотерапії у реабілітації*. Київ: Києво-Могилянська академія.
- 14.Глоба, В. П. (2019). Психологічна реабілітація в умовах тривалої травматизації. *Журнал психології*, 6, 77–89.
- 15.Гобфолл, С. (2021). *Теорія ресурсів у подоланні стресу*. Київ: Академія.
- 16.Духневич, В. М. (ред.). (2023). *Готовність до надзвичайної ситуації: виміри конструктивності* [Електронний ресурс]. Кропивницький: Імекс-ЛТД. <https://psy-lpr.at.ua>
- 17.Гошовський, М. В. (2021). *Психологічна допомога військовим у кризових умовах*. Тернопіль: Терно-граф.
- 18.Грішин, Е. (2023). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди*, 62–81.
- 19.Джонс, Р. В. (2020). *Методи оцінки посттравматичних стресових розладів*. Київ: Академвидав.
- 20.Довженко, О. С. (2020). *Сучасна психотерапія стресу*. Харків: Видавництво ХНУ.
- 21.Дубинська, Г. О. (2022). *Психологічна адаптація в умовах війни*. Київ: Основи.
- 22.Екстремальна психологія: підручник. (2007). В. Тімченко (ред.). Київ: Август Трейд.
- 23.Еріксон, Е. (1996). *Ідентичність: юність і криза* (А. В. Толстих, ред.). Москва: Прогрес.
- 24.Єрмаков, П. О. (2020). Особливості травматизації в умовах війни. *Журнал психологічних досліджень*, 9, 63–75.
- 25.Жиляк, Н. В., Топорівська, Я. В., & Волощук, М. Б. (2022). Сучасні детермінанти психологічної резильєнтності та формування резильєнтних навиків в процесі навчання. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-3>

- 26.Занюк, С. С. (2002). *Психологія мотивації*. Київ: Либідь.
- 27.Іваненко, О. М. (2022). Психологічна допомога у кризових ситуаціях. *Науковий вісник психології*, 6, 18–29.
- 28.Карпова, О. В. (2022). *Техніки когнітивно-поведінкової терапії*. Одеса: ОНУ.
- 29.Касьянова, О. Ю. (2016). Емоційна сфера як основа даних показників поліграфного методу. *Наука і освіта*, 2, 91–98.
- 30.Кацавець, Р. (2021). *Психологія особистості*. Київ: Алерта.
- 31.Климчук, В. О. (2021). *Психологія посттравматичного зростання: монографія*. Кропивницький: Імекс-ЛТД. <https://ispp.org.ua>
- 32.Кокун, О. М. (2020). *Основи кризової психології*. Київ: Академвидав.
- 33.Кокун, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., & Остапчук, В. В. (2017). *Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. <https://core.ac.uk/download/pdf/84274034.pdf>
- 34.Кольцова, М. А. (2021). *Сучасна психологія кризових станів*. Львів: Аверс.
- 35.Кравчук, С. (2018). Особливості життестійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку. *Науковий вісник ХДУ*, 1(1), 99–105.
- 36.Кремен, В. Г. (2021). Психологічні основи адаптації у стресових ситуаціях. *Психологія і суспільство*, 13(2), 12–23.
- 37.Лазос, Г. П. (2020). Модель психотехнології з розвитку резильєнтності у психологів. *Актуальні проблеми психології*, 3(16), 26–43.
- 38.Левкевич, А. А. (2020). *Психологічна реабілітація військових*. Тернопіль: Тернограф.
- 39.Лисенко, І. В. (2022). Особливості травматизації у підлітків. *Науковий огляд психології*, 3, 77–89.
- 40.Лисенко, І. В. (2022). *Практична психологія травматизації*. Київ: Академпрес.
- 41.Макаренко, Т. І. (2020). *Психологічна допомога в умовах війни*. Львів: Львівська політехніка.
- 42.Мельник, І. В. (2022). *Психологічні наслідки травматизації*. Одеса: ОНУ.
- 43.Мороз, О. Р. (2021). *Психологія військової травматизації*. Київ: Академія.

44. Москалець, В. П. (2021). *Психологія особистості*. Київ.
45. Орлов, Г. П. (2022). *Техніки роботи з тривогою та стресом*. Харків: ХНУ.
46. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. (2018). *Навчальний посібник (Т. 2)*. Київ: ОБСЄ, Міністерство соціальної політики України. <https://www.osce.org>
47. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. (2019). *Матеріали V Міжнародної конференції*. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка. <https://lib.iitta.gov.ua>
48. Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі. (2022). *Монографія*. Херсон: ОЛДІ-плюс. <http://ek.kubg.edu.ua>
49. Панченко, О., Кабанцева, А., & Сердюк, І. (2020). Тривожне очікування людини в епоху турбулентності. *Аспекти публічного управління*, 8(2), 44–52.
50. Петренко, В. А., & Сидоренко, А. М. (2021). Групова підтримка у кризових ситуаціях. *Науковий вісник психології*, 4, 45–56.
51. Поліщук, В. М. (2022). *Вікова і педагогічна психологія*. Суми: Університетська книга.
52. Попова, Г. В. (2021). *Методи профілактики психологічної травми*. Київ: Основи.
53. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. (2020). *Збірник матеріалів IV Всеукраїнської конференції*. Львів: ЛДУВС. <https://dspace.lvduvs.edu.ua>
54. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. (2017). *Методичний посібник* (З. Кісарчук, ред.). Київ: Логос.
55. Психологічна енциклопедія. (2006). О. М. Степанов (упоряд.). Київ: Академвидав.
56. Психологічне здоров'я студентської молоді. (2022). *Навчально-методичний посібник*. Вінниця: Твори.
57. Романюк, О. О. (2020). Посттравматичний стресовий розлад як наслідок бойового стресу у військовослужбовців. *Питання психології. Вісник НУОУ*, 5(58), 161–164.

- 58.Савченко, Л. М. (2021). *Сучасна психологія травми*. Львів: Львівський університет.
- 59.Сидоренко, А. М., & Чорна, К. П. (2020). *Когнітивно-поведінкова терапія для травмованих*. Київ: Академія.
- 60.Смаль, Ю. О., & Ткаченко, В. Т. (2022). *Психологічна допомога підліткам у кризових ситуаціях*. Львів: Світ.
- 61.Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. (2019). *Практичний посібник*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
- 62.Стеценко, О. Г. (2021). *Психотерапія травматизації: методичні рекомендації*. Київ: Основи.
- 63.Столяренко, О. Б. (2018). *Психологія особистості*. Київ: Центр учбової літератури.
- 64.Столярчук, О. А. (2023). *Життєві кризи особистості: психологічний путівник*. Кременчук: НОВАБУК.
- 65.Стрілецька, І. І. (2015). Тривожність як індивідуальна властивість особистості. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*, 46, 266–272.
- 66.Ткаченко, В. Т., & Глоба, В. П. (2020). *Арт-терапія в роботі з травмою*. Одеса: ОНУ.
- 67.Харченко, Г. Д., Яценко, С. П., & Неведомська, Є. О. (2019). Рівень тривожності студентів та його зв'язок із самооцінкою здоров'я. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2, 68–73. <http://sporthealth.kubg.edu.ua>
- 68.Чорна, К. П. (2021). *Групова терапія для постраждалих*. Львів: Аверс.
- 69.Шевченко, Н. Ф. (2021). *Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях* [Електронний ресурс]. Запоріжжя: ЗНУ. <https://moodle.znu.edu.ua>
- 70.Як ти, брате? (2022). *Посібники для психологічної допомоги*. <https://yakty.com.ua>
- 71.Яковенко, О. В. (2022). *Інтегративний підхід до роботи з травмою*. Харків: ХНУ.

- 72.Mind. (n.d.). *For Better Mental Health: Resources for trauma and stress management*. <https://www.mind.org.uk>
- 73.American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). Washington, DC: APA.
- 74.Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- 75.Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- 76.Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11.

Додаток А

«Шкала тривожності» Тейлора

Студент має переглянути подані нижче ситуації, з якими він часто стикається в житті (табл.1.1).

Таблиця 1.1

Анкета методики «Шкала тривожності» Тейлора

№ з/п	Можлива ситуація	Міра занепокоєння				
		відсутнє	трохи	достатньо	значно	дуже
1	2	3	4	5	6	7
1	Треба відповідати біля дошки	0	1	2	3	4
2	Потрібно зайти в дім до незнайомих людей	0	1	2	3	4
3	Участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0	1	2	3	4
4	Необхідність розмовляти з директором школи	0	1	2	3	4
5	Необхідність думати про своє майбутнє	0	1	2	3	4
6	Учитель дивиться в журнал і збирається когось викликати	0	1	2	3	4
7	Тебе критикують, тобі докоряють	0	1	2	3	4
8	На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування задачі)	0	1	2	3	4
9	Під час контрольної роботи	0	1	2	3	4
10	Після контрольної, коли вчитель називає оцінки	0	1	2	3	4
11	На тебе не звертають уваги	0	1	2	3	4
12	У тебе щось не виходить	0	1	2	3	4
13	Чекаєш батьків з батьківських зборів	0	1	2	3	4
14	Тобі загрожує невдача	0	1	2	3	4
15	Чуєш за своєю спиною сміх	0	1	2	3	4
16	Необхідність скласти екзамени у школі	0	1	2	3	4
17	На тебе гніваються (невідомо через що)	0	1	2	3	4
18	Треба виступати перед великою аудиторією	0	1	2	3	4
19	Має відбутися важлива подія	0	1	2	3	4
20	Не розумієш пояснень учителя	0	1	2	3	4
21	З тобою не згодні й суперечать тобі	0	1	2	3	4
22	Порівнюєш себе з іншими	0	1	2	3	4
23	Під час перевірки твоїх здібностей	0	1	2	3	4

Продовження табл. 1.1

1	2	3	4	5	6	7
24	На тебе дивляться, як на маленького	0	1	2	3	4
25	На занятті викладач несподівано ставить тобі запитання	0	1	2	3	4
26	Оточуючі замовкають, коли ти підходиш	0	1	2	3	4
27	Під час оцінювання твоєї роботи	0	1	2	3	4
28	Думаєш про свої справи	0	1	2	3	4
29	Тобі потрібно прийняти важливе рішення	0	1	2	3	4
30	Не можеш упоратися з домашнім завданням	0	1	2	3	4

Частина запропонованих життєвих ситуацій може бути неприємна, викликати тривогу, іноді навіть страх чи хвилювання.

Задача респондента уважно прочитати кожне речення і запропоновану ситуацію, відслідкувати свою реакцію на потенційність виникнення її в реальному житті і обвести кружечком одну з цифр з правою сторони, відповідно до реакції на ту чи іншу ситуацію:

- 0 балів, якщо реакція є відчутною;
- 1 бал, якщо реакція є трохи відчутною;
- 2 бали, якщо реакція є достатньою;
- 3 бали, якщо реакція є значною;
- 4 бали, якщо реакція є дуже відчутною.

Отже, залежно від того, наскільки запропонована ситуація є прийнятною, приємною чи неприємною для респондента та може викликати тривогу чи хвилювання, побоювання чи страх, має бути оцінена відчутність такої ситуації. Якщо ситуація для респондента не здається неприємною, необхідно обвести цифру 0.

Отже, завдання студента-психолога якомога ясніше уявити собі кожну запропоновану в анкеті ситуацію і визначити, обвівши кружечком одну з цифр, якою мірою вона може викликати тривогу, занепокоєння, побоювання чи страх.

Наведена методика містить ситуації трьох видів:

- пов'язані зі вищим навчальним закладом;
- пов'язані із взаємодією з викладачами;

- пов'язані із актуалізацією уявлення про себе (самооцінна тривожність).

Дані про віднесення ситуацій до конкретної шкали видів тривожності наведено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Оцінювання та аналіз результатів

Вид тривожності	Ситуація
У закладі	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооцінна	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Міжособистісна	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

У таблиці 1.3 наведено стандартні дані, за якими можна визначити рівень тривожності в різних статеві-вікових у групах.

Таблиця 1.3

Рівні тривожності студентів

Рівень тривожності	стать	Рівень різних видів тривожності (в балах)			
		загальна	У закладі	самооцінна	міжособистісна
Нормальний	Жін.	35-62	05-17	12-23	5-20
	Чол.	23-47	05-14	8-17	5-14
Трохи завищений	Жін.	63-76	18-23	24-29	21-28
	Чол.	48-60	15-19	18-22	15-19
Високий	Жін.	77-90	24-30	30-34	29-36
	Чол.	61-72	20-24	23-27	20-23
Дуже високий	Жін.	>90	>30	>34	>36
	Чол.	>72	>24	>27	>23
Надто спокійний	Жін.	<35	<5	< 12	<5
	Чол.	<23	<5	<8	<5

Відповідно до зазначених показників визначають рівень тривожності студентів, що дозволяє обрати певні методи корекції тривожних станів.

Тест "Визначення ступеня схильності до стресу»

На кожне питання потрібно відповісти “так”, “ні” чи “іноді”.

1. Чи часто у Вас з'являється почуття втомленості?
2. Чи відчуваєте Ви погіршення здібності зосередитися?
3. Чи помічаєте Ви, що ваша пам'ять стала гірше?
4. Чи є у Вас схильність до безсоння?
5. Чи часто Вас хвилюють болі в області хребта?
6. Чи бувають у Вас сильні головні болі?
7. Чи є у Вас проблеми з апетитом?
8. Чи помічаєте Ви, що відпочинок не дає очікуваного результату?
9. Чи скучаєте Ви на роботі?
10. Чи легко Вас вивести із себе?
11. Чи помічаєте Ви за собою схильність до надмірної суєти?
12. Чи буває, що Вам важко завершити думку?
13. Чи часто Ви перестаєте собі подобатися?
14. Чи часто Вам без видимої на то причини стає тривожно?
15. Чи часто Вам не хочеться бачити зовсім нікого?

Після проведення цього тесту потрібно підбити підсумок за такими критеріями: “так” – 2 бали, “іноді” – 1 бал, “ні” – 0 балів. За результатами тесту стрес поділяється на три рівня (низький/середній/високий).

Низький (0-6 балів). Вам можна позаздрити, Ви неймовірно стресостійкі. У непередбачених і небезпечних ситуаціях Ви спокійні та розсудливі. Якщо Ви набрали від 0 до 2 балів, то Ви, скоріше за все, віднесли до тесту поверхово, тому що така степінь не піддавання стресам – це дійсно неймовірно.

Середній (6-21 балів). Стреси Вам докучають, але особливих проблем не утворюють. Рівень стресу – середній. Це означає, що позбавлення від стресів не буде для Вас великою трудностю.

Високий (21-34 балів). Рівень стресу – високий. Вам варто замислитися про наслідки.

Додаток В

**Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д.
Холмс, К. Праге)**

Інструкція до тесту: «Спробуйте пригадати всі події, що відбулися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість “зароблених” балів.»

«Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлено. Потім ще раз прочитайте кожний пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється зазначена в ньому ситуація. Далі спробуйте підрахувати з огляду на ті ситуації і події, які впродовж останніх двох років відбувалися у Вашому житті, середнє арифметичне (визначте середню кількість балів за один рік). Якщо якась ситуація повторювалася неодноразово, то отриманий результат треба помножити на потрібну кількість разів.»

Таблиця 3.1

Тестовий матеріал

Життєва подія	Бали
Смерть чоловіка (дружини)	100
Розлучення	73
Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив взаємин з партнером	65
Позбавлення волі	63
Смерть близького члена сім'ї	63
Травма чи хвороба	53
Одруження, весілля	50
Звільнення з роботи	47
Примирення подружжя	45
Вихід на пенсію	45
Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44
Вагітність партнерки	40
Сексуальні проблеми	39

Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
Реорганізація на роботі	39
Зміни фінансового становища	38
Смерть близького друга	37
Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
Посилення конфліктності взаємин із шлюбним партнером	35
Борг чи кредит на велику покупку (будинок тощо)	31
Закінчення строку виплати боргу чи кредиту, збільшення боргів	30
Зміна посади, збільшення службової відповідальності	29
Син чи донька залишають дім	29
Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
Визначне особисте досягнення, успіх	28
Чоловік (дружина) залишає роботу (чи приступає до роботи)	26
Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі	26
Зміна умов життя	25
Відмова від індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24
Проблеми з керівництвом, конфлікти	23
Зміна умов чи часу роботи	20
Зміна місця проживання	20
Зміна місця навчання	20
Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	19
Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
Зміна соціальної активності	18
Борг чи кредит на купівлю дорогої речі (машини, телевізора тощо)	17
Зміна звичок, пов'язаних із сном, порушення сну	16
Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом, зміна частоти зустрічей з родичами	15
Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (дієта, відсутність апетиту тощо)	15

Відпустка	13
Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
Незначні порушення правопорядку (штраф, порушення ПДР)	11

Інтерпретація результатів за шкалою життєвих подій

Набрана кількість балів відображає рівень стресового навантаження та вірогідність виникнення психосоматичних або нервово-психічних розладів.

- 150 балів – свідчать про приблизно 50% вірогідність розвитку у випробуваного певного захворювання, пов'язаного зі стресом.
- 300 балів і більше – підвищують цю вірогідність до 90%, що є показником критичного рівня напруження.

Підрахована сума балів не лише демонструє рівень стресової завантаженості, а й показує, наскільки особистість здатна опиратися стресовим чинникам. Високий показник є своєрідним «сигналом тривоги», який попереджає про небезпеку розвитку психоемоційного виснаження. У таких випадках людині рекомендовано терміново вжити заходів для зниження рівня напруги, переглянути свій спосіб життя, відновити ресурси та застосовувати техніки релаксації чи звернутися по психологічну допомогу.

Таблиця 3.2

Рівні здатності опиратися стресові:

Сума балів	Рівень стійкості до стресу	Інтерпретація
50–199	Високий рівень	Особистість достатньо стійка, добре адаптується до змін і справляється з життєвими труднощами.
200–299	Межовий рівень	Відзначається зниження адаптивних можливостей; є ризик розвитку емоційного виснаження за тривалої дії стресу.
300 і більше	Низький рівень (вразливість)	Високий рівень стресового навантаження; можливе виникнення синдрому емоційного

		вигорання або психосоматичних захворювань.
--	--	--

Таким чином, сума понад 300 балів свідчить про ймовірну небезпеку розвитку синдрому вигорання чи психосоматичних хвороб, адже переживання стресів такої інтенсивності призводить до нервового виснаження та дезадаптації.

Правила аутогенного тренування

1. Займатися аутогенним тренуванням слід систематично. Тільки так можна досягти максимального успіху.
2. Краще тренуватися вранці, після пробудження, і ввечері, перед сном. Якщо є можливість, можна робити вправи і вдень.
3. Всі вправи аутогенного тренування повинні підкорятися самоконтролю. Виконувати їх потрібно завжди так само ретельно, як і в перший день занять.
4. Аутогенне тренування слід розглядати як особливу психічну гімнастику. У зв'язку з цим не можна переривати тренування.
5. Всі формули аутогенного тренування слід вимовляти подумки, максимально концентруючи увагу на змісті.
6. Не забувайте, що будь-яка вправа аутогенного тренування спрямована на вдосконалення особистості, а не на окремі зміни в організмі.