

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ» КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**



«Рекомендована до захисту»

Протокол № 4/1 від 17.11. 2023 р.

В.о. завідувача кафедри

Борозенцева Т.В.

(підпис)

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В
УМОВАХ ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ ВОЄННИХ ПОДІЙ**

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

014.01 Середня освіта (Українська мова і література). Додаткова спеціальність: 053 Психологія Освітня програма: Українська мова і література. Психологія

Виконавець:

здобувач 607-а групи

факультету соціальної та

мовної комунікації

Терехов Євген Костянтинович

Науковий керівник:

к. психол. н., доцент

Дроздова Діана Сергіївна

Дніпро – 2023 р

АНОТАЦІЯ

Дана магістерська робота присвячена дослідженню психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій. З урахуванням сучасного геополітичного контексту і зростаючого числа конфліктів у різних куточках світу, важливо розуміти вплив подібних ситуацій на психічне здоров'я студентів, які є активною та вразливою частиною суспільства.

У роботі проводиться комплексне дослідження психічних станів студентської молоді в контексті психотравматичних воєнних подій, зокрема звертаючи увагу на симптоми посттравматичного стресового розладу, депресію та загальний психоемоційний стан.

Результати дослідження показують, що студенти, які пережили психотравматичні воєнні події, частіше схильні до розвитку різних психічних проблем порівняно з іншими групами населення. Робота також розглядає фактори ризику та заходи, спрямовані на зменшення негативного впливу психотравматичних досвідів на психічне здоров'я студентів.

Висновки цієї магістерської роботи мають важливе значення для розробки програм та інтервенцій з психологічної підтримки студентів, які пережили воєнні конфлікти, та сприяють кращому розумінню важливості забезпечення психологічної підтримки та реабілітації учасників подібних страшних подій.

ANNOTATION

This master's thesis is devoted to the study of the mental states of students in the context of psychotraumatic military events. Given the current geopolitical context and the growing number of conflicts in different parts of the world, it is important to understand the impact of such situations on the mental health of students, who are an active and vulnerable part of society.

The paper conducts a comprehensive study of the mental states of students in the context of psychotraumatic military events, in particular, paying attention to the symptoms of post-traumatic stress disorder, depression, and general psycho-emotional state.

The results of the study show that students who have experienced psychotraumatic war events are more likely to develop various mental problems compared to other groups of the population. The paper also examines risk factors and measures aimed at reducing the negative impact of psychotraumatic experiences on students' mental health.

The conclusions of this master's thesis are important for the development of programs and interventions for psychological support for students who have survived military conflicts and contribute to a better understanding of the importance of providing psychological support and rehabilitation to participants in such terrible events.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ ВОЄННИХ ПОДІЙ.....	8
1.1. Характеристика психічних станів студентської молоді в умовах війни.....	8
1.2. Особливості психічних станів студентської молоді в умовах війни.....	19
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ ВОЄННИХ ПОДІЙ.....	28
2.1. Методики дослідження.....	28
2.2 Проведення дослідження особливостей психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій.....	33
2.3. Аналіз дослідження особливостей психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій.....	55
Висновки до розділу 2	59
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ ВОЄННИХ ПОДІЙ.....	61
3.1. Створення корекційної програми щодо покращення психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій.....	61

3.2. Практичні рекомендації щодо покращення психічних студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій.....	65
Висновки до розділу 3	74
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, ознаки глобальних конфліктів та воєнних дій пронизують новинні стрічки та щоденний розмовний лексикон, наголошуючи на важливості розуміння психологічних наслідків, які вони можуть мати на психічний стан молодого покоління. Умови психотравматичних воєнних подій стають складним завданням для студентської молоді, яка має адаптуватися до навчання та життя в умовах невпевненості, небезпеки та травматичних подій.

Проблема "нормальних станів людини" стала об'єктом глибокого вивчення, особливо в галузі психології, відносно недавно - починаючи з середини ХХ століття. До цього часу наукова увага, в основному, була спрямована на дослідження стану втоми, як чинника, що знижує продуктивність трудової діяльності, і це в першу чергу відбувалося під патронатом фізіологів (Бугославський, 1891; Конопасевич, 1892; Моссо, 1893; Біне, Анрі, 1899; Lagrange, 1916; Левицький, 1922, 1926; Єфімов, 1926; Ухтомський, 1927, 1936; Левітов, 1964 та інші), а також емоційних станів. Як самостійну категорію психічного стану вперше виокремив В.Н. Мясіщев в 1932 році.

Проте першу спробу наукового обґрунтування проблеми психічних станів, як вже зазначалося раніше, зробив Н.Д. Левітов у 1964 році. Окремими статтями Н.Д. Левітов присвятив характеристиці різних психічних станів у роки 1967, 1969, 1971, 1972. В наступних роках дослідження проблеми нормальних станів людини велися у двох основних напрямках: фізіологи вивчали функціональні стани, водночас як психологи досліджували емоційні і психічні стани. Фактично, різниця між цими станами часто така невиразна, що її можна визначити лише за їхньою назвою.

Об'єкт і предмет дослідження. Об'єктом нашого дослідження є психічні стани студентської молоді, а предметом – особливості цих станів в

умовах психотравматичних воєнних подій. Ми розглядаємо вплив таких подій на психіку та емоційний стан молоді, а також спробуємо з'ясувати шляхи їхньої психологічної адаптації та підтримки.

Мета та завдання дослідження. Метою даної магістерської роботи є вивчення психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій та розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки та реабілітації. Для досягнення цієї мети ми ставимо перед собою такі **завдання**.

- Охарактеризувати психічні станів студентської молоді в умовах війни;
- визначити особливості психічних станів студентської молоді в умовах війни;
- провести емпіричне дослідження особливостей психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій;
- виконати аналіз дослідження особливостей психічних станів;
- створити корекційну програму щодо покращення психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій;
- навести практичні рекомендації щодо покращення покращення психічних студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених завдань використовуватимуться різноманітні методи дослідження, такі як психологічне тестування, анкетування, спостереження та інтерв'ю.

Матеріал дослідження і його обсяг. Матеріалом дослідження є студенти, які пережили психотравматичні воєнні події. Дослідження включає в себе аналіз психологічних характеристик та інших параметрів, що визначають психічний стан студентів. Обсяг роботи передбачає вивчення та аналіз результатів дослідження, а також розробку рекомендацій.

Наукова новизна. Науковою новизною дослідження є спроба вивчити психічні стани студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій та розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки цієї групи осіб.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів, психотерапевтів, а також для установ освіти та соціальних служб, що працюють зі студентською молоддю. Вони можуть служити основою для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації.

Апробація результатів дослідження. Результати з даної роботи були представлені та обговорені з експертами на двох наукових конференціях Горлівського Інституту Іноземних Мов, які відбулися: 1) 18 травня 2023р. «Сучасний стан педагогіки, психології та методики викладання гуманітарних дисциплін у закладах загальної середньої та вищої освіти» з теми «Тривожні стани як наслідки воєнних подій»; 2) 27 листопада 2023р. VIII Всеукраїнська науково-практична конференція молодих учених «Мовна комунікація і сучасні технології у форматі різнорівневих систем» з теми «Особливості психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій».

Структура магістерської роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ ВОЄННИХ ПОДІЙ

1.1. Характеристика психічних станів студентської молоді в умовах війни

Внутрішні та зовнішні фактори взаємодіють і формують психічний стан особи. Цей стан може мати як позитивний, так і негативний характер, залежно від того, як особа реагує на події та ситуації. Життєві обставини мають безпосередній або опосередкований вплив на психічний стан людини. Зокрема, в умовах війни, як у сучасній Україні, коли відбувається конфлікт з російським агресором і громадяни України встають на захист своєї незалежності, дослідження психічних станів є важливим завданням.

Можливо впливають на психічний стан особи такі фактори: рівень задоволеності особистими потребами, умови її побуту, успішність професійного розвитку, стан здоров'я, стійкі взаємини з іншими, особисті звички, стиль мислення та інші [1, с.37-43].

Психічний стан - це тимчасове відображення особистістю поточної ситуації, що відзначається своєрідністю психічної діяльності та пов'язане з психічними процесами та властивостями особистості. Він виявляється в єдності переживань та поведінки і має певний час виявлення. У структурі психічних явищ в людини, психічні стани розташовані на другому місці після психічних процесів. Психічні процеси, у свою чергу, представлені різними видами психічних дій, спрямованих на отримання, обробку та зберігання інформації. Серед таких процесів важливе місце займають емоції, воля, відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення.

Психічні властивості представляють собою індивідуальні особливості психологічного характеру людини, які формуються під впливом тривалих

психічних дій і виявляються в її поведінці як стійкі та повторювані риси. Серед таких властивостей можна виділити характер, темперамент, рівень інтелекту, здібності та інші.

Психічний стан є комплексним явищем, що складається з численних компонентів, таких як мотивація, емоційні реакції, когнітивні процеси, поведінкові прояви та інші. Він має початок і закінчення і може змінюватися з часом. Навіть найстійкіший психічний стан перебуває в постійній динаміці і змінюється на інший психічний стан [2, с.20].

Суттєвою характеристикою психічних станів є їхня мінливість, періодичність та зміна в часі. Ніхто не може залишатися в одному і тому ж психічному стані безкінечно довго, оскільки цей стан обов'язково зміниться на інший психічний стан. Життя людини супроводжується різноманітним спектром психічних станів, які можуть бути емоційними, настроєвими, афективними тощо. Вони можуть мати різні характеристики, включаючи позитивні та негативні, стимулюючі та деструктивні, корисні та шкідливі, астенічні і амбівалентні тощо.

Амбівалентні психічні стани відзначаються тим, що вони можуть одночасно містити як позитивні, так і негативні компоненти. Наприклад, особа може відчувати одночасно і страх, і радість, або почувати любов і ненависть, а також відчувати прийняття та відторгнення. Це свідчить про складність і багатогранність психічних станів, де різні емоції і переживання можуть співіснувати одночасно [3, с.20].

Основні особливості психічних станів включають [4, с.232]:

Цілісність: Психічні стани є цілісними феноменами, що охоплюють певний період часу і включають різні психічні компоненти, такі як емоції, думки, інтенції та поведінку [5, с.6-22].

Рухливість: Психічні стани мають початок, кінець і можуть змінюватися внаслідок зовнішніх та внутрішніх впливів. Вони є динамічними і можуть змінюватися з часом.

Відносна стійкість: Незважаючи на їхню рухливість, психічні стани можуть бути відносно стійкими впродовж певного періоду, особливо якщо вони пов'язані зі специфічними ситуаціями або подіями [6, с.49-54].

Прямий взаємозв'язок з психічними процесами та властивостями особистості: Психічні стани визначаються психічними процесами (наприклад, емоціями, думками) та властивостями особистості (наприклад, темпераментом, характером) і мають прямий взаємозв'язок з ними.

Своєрідність і типовість: Психічні стани можуть бути індивідуальними і мають свою унікальну специфіку, але водночас вони можуть бути типовими для певних ситуацій або групи людей.

Значне різноманіття: Існує велика різноманітність психічних станів, які можуть включати різні емоційні, настроєві і когнітивні компоненти.

Полярність є ще однією особливістю психічних станів. Це означає, що кожен психічний стан можна протиставити своєму полярно протилежному стану. Наприклад, активність може бути протиставлена пасивності, рішучість - нерішучості, надія - безнадійності і так далі. Ця полярність допомагає розуміти та аналізувати різні психічні стани і їх вплив на поведінку та емоції [7, с.8-9].

Негативні психічні стани можуть призводити до негативних змін у поведінці, професійній діяльності та стосунках в сім'ї. Вони можуть спричиняти дисгармонію у розвитку особистості, порушення процесів емоційної саморегуляції, збільшення рівня емоційної збудливості, невірноваженості та ригідності. Ці стани зазвичай сприймаються людьми як небажані і неприємні, оскільки вони супроводжуються внутрішніми переживаннями, емоційним напруженням та дискомфортом.

Важливо відзначити, що негативні психічні стани, особливо емоційні, можуть важко контролюватися та вимагати значних зусиль для їх подолання. Деякі з таких станів включають хвилювання, тривогу, страх, гнів, сум, депресію і інші [8, с.49-57].

Психічний стан визначається не фізіологічним станом, а станом душі, відгуками на особистісні відчуття та уявлення. У цих станах ключове місце відводиться переживанням, оскільки саме через них можна достовірно розпізнати психічний стан людини. Переживання завжди супроводжуються фізіологічними змінами і взаємодіють одне з одним.

Види психічних станів розрізняються за кількома параметрами. Їх можна класифікувати за впливом на особистість на позитивні і негативні, стеничні і астеничні. Вони також поділяються за переважними формами психічної діяльності на інтелектуальні, емоційні, вольові та мотиваційні (пізнавальні). За глибиною впливу їх буває глибокі та поверхневі, а за тривалістю – тривалі та короткочасні. Також їх можна класифікувати за ступенем усвідомленості та організованості свідомості [9, с.20].

У контексті війни, яка тепер є нашою реальністю, психічні стани студентської молоді можуть бути сильно вплинуті негативно. Війна призводить до стресу, тривоги, страху, та інших негативних емоційних станів. Важливо вивчати ці психічні стани, а також шукати способи підтримки і психологічної допомоги для молоді, яка переживає важкі часи війни і конфлікту.

Справді, події, що розгортаються в Україні під час російсько-української війни, не можна назвати традиційною війною. Це більше схоже на гібридну війну, в якій сполучаються різні способи ведення збройного конфлікту. Термін "гібридна війна" використовується для опису таких конфліктів, де протистояння відбувається не лише з використанням військової сили, а також

інших засобів, таких як інформаційна війна, дезінформація, психологічний тиск, гібридні військові стратегії та інші нестандартні методи.

Психотравма є невід'ємною частиною таких конфліктів. Вояки переживають бойові дії, піддаються виснаженню фізично та психологічно. Симптоми психотравми можуть включати гіперактивність, роздратованість, роздуми про небезпеку, а також істеричний сміх або плач. Це важкі стани, які потребують психологічної та медичної допомоги [9, с.20].

Також війна поряд з психологічною травматизацією військових може стати причиною виникнення колективної травми. «Коллективною травмою є психічна травма, отримана групою людей чи суспільством внаслідок соціальної, техногенної, екологічної катастрофи чи злочинних дій» [10, с.199-212]

Війна в Україні в поєднанні з постковідною ситуацією, спадом економіки, руйнуванням інфраструктури, збільшенням міграції внутрішньо переміщених громадян стала середовищем росту розладів психічного здоров'я українців. Фахівці у сфері лікування психіки мають перейняти досвід інших країн аби навчитися надавати якісні послуги постраждалим. Війна в Сирії, наслідки якої були дослідженні науковцями дозволяє оцінити вплив стресу на цивільне населення. В дослідженні брали участь майже 2 тис. громадян Сирії, у 60% з яких виявили середній та тяжкий стресовий розлад, 36,9% з них мали всі симптоми ПТСР і лише 10,8 % не мали жодних відхилень від норми [11, с.115-131].

В перші дні повномасштабного вторгнення російського агресора, український народ та влада швидко мобілізували свої сили для боротьби, пройшовши нелегкий шлях через масову паніку та страх, яку посіяла ця стресова подія. В нинішніх обставинах українці глибше усвідомили свою національну приналежність та зрозуміли, що відстоюють не лише свої кордони, а відіграють важливу роль у збереженні миру у всіх країнах Європи.

В нових непередбачуваних, трагічних та екстремальних умовах війни, українці ведуть боротьбу зі справжнім і прихованим ворогом – впливом стресу на їх здоров'я та настрої.

Війна належить до того типу стресових чинників, на який неможливо або практично неможливо вплинути. З даним типом стресу більшість українців раніше не мали справу. Однак, нинішні умови війни вимагають від кожного постійних фізичних і психологічних зусиль для стабілізації власного стану. Ще вчені-фізіологи Бернارد та Кеннон дослідили, що для повноцінного функціонування людського організму в умовах стресу необхідний гомеостаз. Сьогодні в медицині та біології цей термін описує стабільність внутрішніх систем організму – ендокринної, імунної та нервової. Американський психофізіолог Волтер Кеннон в 1932 році вперше описав явище стрес. Фізіолог вважав, що при стресі виникає реакція спровокована симпатичною нервовою системою [12, с.592].

Дві гілки вегетативної нервової системи поперемінно включаються у боротьбу людини зі стресом: симпатична та парасимпатична. Під час війни та її небезпек, рівновага у мозку порушується і включається парасимпатична нервова система, яка слугує спусковим елементом вимкнення емоцій заради виживання. Відома реакція на стресову подію «сповільнення і завмирання» виникає саме внаслідок домінування активності парасимпатичної нервової системи.

Коли вступає в дію симпатична нервова система, то це стимулює організм людини до самозахисту, активної протидії небезпеці – «бийся чи тікай». Дві гілки системи функціонують заради нормалізації стану людини під час стресових подій. Канадський вчений Ганс Сельє офіційно ввів поняття «стрес» та присвятив його вивченню все своє свідоме життя. Ганс Гуго Бруно Сельє описував у своїх працях, що стресу не потрібно боятися, а вчитися їм ефективно керувати. Стрес допомагає мобілізувати внутрішні сили організму для ефективної боротьби з явною чи вигаданою загрозою. Коли людина

перестає долати труднощі під впливом стресу, опускає руки, то вона стає слабкою, безвольною.

Це в свою чергу призводить до порушення багатьох функцій в організмі, сприяє розвитку фізіологічних та психологічних хвороб. Стрес – один з найрозповсюджених видів афекту, що виражається як стан психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне перенавантаження [13, с.11-12]. У психологічному словнику Волошиної Н. стрес висвітлюється як психічний стан, який характеризується надто сильним психічним напруженням, що виникає в житті людини внаслідок несприятливих, довготривалих зовнішніх і внутрішніх умов [18, с.38-40].

Стрес є нормальною фізичною активністю і викликає різноманітні психічні та фізичні розлади, які можуть бути шкідливими для організму людини. Розпізнати стрес можна за такими симптомами: фізіологічними: головний біль; почастішання пульсу, артеріального тиску, часті застуди; біль у шлунку, психологічний фон: гнів, депресія, страх, відчай, відчуття порожнечі та болю; поведінка: переїдання або відсутність апетиту; багато курити, вживати багато алкоголю; гнів; нестача сну; добровільне ухилення від спілкування з оточуючими, нездатність приймати рішення; інтелектуальні: сплутане мислення, напади гніву, порушення логіки, негативне відношення до всього навколишнього, часті прояви критики; цинізм; постійна незадоволеність [19, с.39-83]

У нинішній кризі, спричиненій війною, «стрес» проявляється у багатьох фазах. Велика кількість адреналіну викидається в мозок людей, які знаходяться в стані стресу, в результаті високого надходження глюкози в нервову систему. Це перша стадія впливу стресу на організм людини, що супроводжується прискореним серцебиттям, підвищенням рівня енергії та підвищенням чутливості. Основний ефект стресу пов'язаний зі швидкою мобілізацією внутрішньої пам'яті людини під час загрозливих для життя ситуацій, що дозволяє негайно реагувати на стресові ситуації. Цю фазу також

називають фазою стресу. Для другого етапу стресу характерне висока енерговитрата, бо починає активно діяти інший гормон, що синтезується наднирниками – кортизол.

Завдяки кортизолу підвищується рівень цукру в крові, що в свою чергу знижує роботу імунної системи та шлунка. На цій стадії стресу активізується воля, удосконалюється діяльність м'язів і мислення людського тіла. У цій фазі є сильне бажання впоратися із загрозами та знайти шляхи виходу з надзвичайних ситуацій. Другий етап розвитку поведінки часто називають адаптацією. Третій етап - час відмови. Ця фаза характеризується поверненням організму людини до нормального, стабільного споживання енергії. Люди, які перенесли претравматичний стресовий розлад, часто мають апатію, депресію, депресію [20, с.464].

Воєнний стан в Україні був довгою та важкою кризою для всіх нас, яка не може бути вирішена найближчим часом і продовжує впливати на українців фізично та психічно. У цих обставинах важливо знати про хронічний стрес. Якщо людина постійно перебуває в стресі, то працездатність знижується, загальний стан здоров'я і здатність вирішувати проблеми руйнуються. І чоловіки, і жінки схильні до стресу, але кожен організм унікальний.

Якщо людина помічає у себе ознаки стресу, необхідно знати причину, щоб легше впоратися зі стресом. Причини можуть бути зовнішніми і внутрішніми. Війна в країні, постійне відчуття небезпеки, втрата роботи, зміна напрямку професійної діяльності, смерть близьких, епідемія є причинами стресу. Рівень самооцінки, якість особистого життя, активний час або дозвілля є факторами, які призводять до розвитку поведінки [21, с.520].

Важливо знати причини війн, які вас хвилюють. Це допоможе зменшити негативні побічні ефекти. Навчитися розпізнавати власні симптоми стресу та фактори, що сприяли їх появі, є ключем до успіху в процесі їх подолання. Причини можуть бути найрізноманітнішими: брак часу, конфлікти в сім'ї чи

на роботі, зміцнення шкідливих звичок, низька самооцінка, відсутність поваги, збільшення хронічних захворювань або новонароджених, важкі фінансові проблеми, нестабільне особисте життя тощо. .

Виходячи з вище написаного можна зробити висновок, що для всіх українців, де б вони не знаходилися війна є фактором стресу. Проте для когось цей стрес є короткочасним і навіть позитивно впливає на їх життєдіяльність , а для інших перетворюється в хронічний дистрес приносить масу неприємних відчуттів психологічного та фізіологічного характеру.

Студентська молодь, перебуваючи в умовах війни, зазнає значного впливу на свої психічні стани. Для розуміння цього явища, давайте врахуємо погляди вказаних науковців і їх досліджень у галузі ціннісно-сислової сфери особистості та ціннісних орієнтацій.

Антоненко Т. досліджує ціннісно-сислову сферу особистості. У військовому конфлікті студенти можуть переосмислювати свої цінності, надаючи пріоритети безпеці та виживанню [1, с.37-43].

Антонова Н. О. досліджує ціннісні орієнтації підлітків. У військовий час, студенти можуть звертати увагу на цінності, пов'язані з миром та безпекою [2, с.20].

Бадюл О.С. розглядає трансформацію ціннісних установок особистості в освітньому процесі. Війна може спричиняти зміну цінностей студентів під впливом власного досвіду та подій в країні [3, с.20].

Балл Г.О. розглядає гуманізм та його роль у суспільстві. У військовий період, студенти можуть шукати гуманістичні рішення конфліктів та прагнути мирного вирішення проблем [4, с.232].

Балл Г.О. пропонує раціогуманістичний підхід до визначення ціннісно налаштованої соціальної поведінки. У військовій обстановці, студенти можуть розвивати раціональність та гуманізм у вирішенні проблем [5, с.5-22].

Бедлінський О.І. розглядає підлітковий вік в сучасному суспільстві. Військовий конфлікт може впливати на періодизацію підліткового віку та вимагати від студентів швидкого дорослішання [6, с.49-54].

Бех І. вказує на важливість ціннісної сфери сучасної людини у виховному процесі. В умовах війни, студенти можуть активно вивчати та розвивати свої цінності [7, с.8-9].

Боришевський М.Й. підкреслює роль духовних цінностей у розвитку особистості. Війна може сприяти глибшому розумінню власних духовних цінностей для студентів [8, с.49-57].

Бреусенко О.А. вивчає динаміку ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах кризи. Військовий конфлікт може призвести до екзистенціальної кризи у студентів, що вимагає особливого розгляду [9, с.20].

Бриндзак С.В., Комар Т. В., Руденок А.І. досліджують ціннісно-мотиваційну сферу підлітків. У військових умовах, студенти можуть переоцінювати свої цінності та мотивації під впливом подій [10, с.199-212].

Загалом, в умовах війни студентська молодь може зазнавати значних змін у своїй ціннісно-смісловій сфері, реагувати на військові події та шукати нові шляхи адаптації до складних умов.

На нашу думку, психічні стани студентської молоді в умовах війни є складним і багатогранним явищем, враховуючи вищесказане про ціннісні орієнтації та цінносміслову сферу особистості.

Студенти можуть досвіджувати стан тривоги та напруги. Військовий конфлікт, загроза особистій безпеці та нестабільна ситуація у країні можуть призвести до підвищеного рівня стресу серед студентів. Це може супроводжуватися тривожними думками, боязністю та нездатністю до концентрації на навчанні.

Студенти можуть переосмислювати свої цінності. Війна може змусити їх переоцінити важливість миру, безпеки та гуманізму. Це може викликати внутрішні конфлікти та пошук нового смислу в подіях, які відбуваються.

Ми вважаємо, що може збільшитися соціальна активність та вияви солідарності. В умовах війни студенти можуть активно брати участь в різноманітних акціях, громадських об'єднаннях та допомагати потерпілим. Це може змінити їхню ціннісну сферу, надаючи пріоритет спільним цілям та громадській діяльності [11, с.115-131].

Також, можливий високий рівень втоми та стресу. В умовах війни студентам може бути складно впоратися з навчанням та змагатися зі стресовими факторами. Це може вплинути на їхню фізичну та психічну витривалість.

Важливо враховувати індивідуальні відмінності між студентами. Реакція на військову обстановку може бути різною для кожної особи. Деякі студенти можуть демонструвати високий рівень резистентності до стресу, тоді як інші можуть потребувати додаткової психологічної підтримки.

Важливо виокремити психосоціальний контекст. Вплив військових подій може залежати від соціального середовища, в якому перебуває студент. Сімейна підтримка, доступ до психологічних ресурсів та структурованість оточення можуть впливати на психічний стан студента [12, с.592].

Студенти можуть виявляти активну роль у спільноті. Умови війни можуть спонукати їх до участі у громадських та гуманітарних ініціативах, що сприяє формуванню почуття цінності та соціальної солідарності.

Важливо розуміти вплив засобів масової інформації та соціальних мереж. Сучасна студеська молодь великою мірою взаємодіє з інформацією через Інтернет. Засоби масової інформації та соціальні мережі можуть посилювати вплив військових подій на психічний стан студентів, розповсюджуючи новини, враження та думки інших.

Також слід звернути увагу вплив війни на здоров'я. Військовий конфлікт може призводити до фізичного та психологічного травмування студентів. Це може викликати появу посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем [13, с.11-22].

Студенти можуть переживати втрату близьких. Втрати внаслідок військових подій можуть викликати глибокий стрес і траур серед студентів, що може вплинути на їхні психічні стани.

Усі ці аспекти свідчать про складність психічних станів студентської молоді в умовах війни. Важливо враховувати цю складність при розробці програм підтримки та реагування на потреби студентів. Також слід наголосити на необхідності психологічної реабілітації, консультацій та психотерапії для тих, хто потребує допомоги у збереженні свого психічного здоров'я в умовах війни.

1.2. Особливості психічних станів студентської молоді в умовах війни

Умови війни мають значний вплив на психічний стан студентської молоді. Особливості психічних станів студентів в умовах війни можуть включати:

Стрес: Війна є травматичним досвідом, який може спричинити стресову реакцію у студентів. Вони можуть відчувати постійне напруження, страх, тривожність та нездатність зосередитися на навчанні.

Поширення тривоги та депресії: Війна може призвести до збільшення поширеності тривоги та депресії серед студентів. Вони можуть відчувати постійний страх за своє життя та життя своїх близьких, що може викликати депресивний настрій та втрату інтересу до навчання [14, с.21-22].

Травми та посттравматичний стресовий розлад: Студенти можуть бути свідками жахливих подій або бути безпосередньо постраждалими внаслідок

війни. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, який характеризується повторюваними спогадами, кошмарами та негативними емоціями.

Втрата близьких: Війна може спричинити втрату рідних, друзів або знайомих студентам. Це може викликати глибоку скорботу, втрату інтересу до навчання та погіршення психічного стану.

Соціальна ізоляція: Війна може призвести до відчуття соціальної ізоляції у студентів. Вони можуть відчувати, що їхні проблеми та емоції не розуміють інші, що може призвести до зниження самооцінки та почуття відчуженості.

Вплив на навчання: Умови війни можуть негативно впливати на навчання студентів. Вони можуть мати складності зі зосередженням, пам'яттю та виконанням навчальних завдань через постійний стрес та тривогу [15, с.416].

Окрім того, важливо забезпечити безпечне та підтримуюче середовище для студентів. Це може включати проведення групових сесій, де студенти можуть обговорювати свої досвіди та спілкуватися з однолітками, які також переживають важкі часи. Також можуть бути корисні індивідуальні консультації з психологом, які допоможуть студентам розібратися зі своїми емоціями та знайти способи впорядкування зі стресом.

Окрім психологічної підтримки, студентам можна надати доступ до інших ресурсів, які можуть допомогти їм зіткнутися з викликами війни. Це можуть бути інформаційні матеріали про стратегії самопідтримки, рекомендації щодо фізичного здоров'я та здорового способу життя, а також інструменти для розвитку резиліентності та позитивного мислення.

Нарешті, важливо залучити до процесу підтримки студентів інших професіоналів, таких як викладачі, адміністрація та соціальні працівники. Вони можуть зрозуміти особливості студентів у військових умовах та надати необхідну допомогу [16, с.20].

Одним з важливих аспектів підтримки студентів в умовах війни є забезпечення безпеки та захисту їхніх прав. Студентам потрібно мати можливість відчувати себе в безпеці, як фізичній, так і психологічній. Для цього необхідно сприяти створенню безпечних умов на території навчального закладу, забезпечувати право на освіту та забороняти будь-які форми насильства або дискримінації.

Також важливо залучати студентів до процесу планування та прийняття рішень, які стосуються їхнього навчання та життя. Це допоможе їм відчувати себе активними учасниками та мати вплив на свою ситуацію. Наприклад, студентські організації можуть бути включені до процесу прийняття рішень щодо розподілу ресурсів, організації заходів підтримки та розвитку.

Крім того, важливо забезпечити доступність освіти для студентів в умовах війни. Це може включати забезпечення доступу до навчальних матеріалів та ресурсів, організацію дистанційного навчання або альтернативних форм навчання, а також підтримку студентів з особливими потребами [17, с.220].

Необхідно також звертати увагу на фізичне здоров'я студентів. Умови війни можуть призвести до погіршення стану здоров'я, збільшення ризику захворювань та травм. Тому важливо забезпечувати доступ до медичної допомоги та профілактичних заходів, сприяти здоровому способу життя та фізичній активності.

Узагалі, підтримка студентської молоді в умовах війни вимагає комплексного підходу та спільних зусиль усіх сторін - навчальних закладів, влади, громадськості та міжнародних організацій. Тільки через спільні зусилля можна забезпечити належну підтримку та допомогу студентам у складних умовах війни, щоб вони могли успішно навчатися, розвиватися та пристосовуватися до нової реальності.

Війна має значний вплив на студентську молодь, оскільки студенти є однією з найбільш вразливих груп населення в умовах конфлікту. Основні впливи війни на студентську молодь можуть бути такі:

Психотравми: Участь у воєнних подіях або життя в умовах воєнного конфлікту може призвести до серйозних психологічних травм. Студенти можуть бути свідками насильства, втратити рідних та близьких, бути примусово переміщеними або жити в постійній страховій атмосфері. Всі ці фактори можуть викликати тривожність, депресію, посттравматичний стресовий розлад та інші психічні проблеми [18, с.38-40].

Втрати в навчанні: Війна може призвести до зупинки навчального процесу або значних перебоїв у ньому. Студенти можуть бути змушені залишити свої університети або коледжі через небезпеку або вимушене переселення. Це може призвести до втрати навчального часу і затримок у досягненні академічних цілей.

Економічні проблеми: Війна часто призводить до економічної нестабільності, що може вплинути на фінансове становище студентів та їх родин. Зниження заробітної плати, втрата робочих місць або підвищення цін на товари та послуги можуть ускладнити фінансове забезпечення студентів і вплинути на їх можливість продовжити навчання [19, с.79-83].

Соціальна ізоляція: Війна може призвести до соціальної ізоляції студентів. Вони можуть втратити зв'язок з родиною та друзями, бути відокремленими від свого оточення або жити в обставинах, де немає можливості зустрічатися з однолітками або взаємодіяти з ними. Це може призвести до почуття самотності, втрати соціальної підтримки та зниження самооцінки.

Втрата майбутніх перспектив: Війна може позбавити студентів можливості здобувати освіту та розвиватися. Вона може перервати їх кар'єрний шлях, позбавити їх можливості отримати висококваліфіковану

роботу або продовжити навчання на післядипломному рівні. Це може мати значний вплив на їх майбутні перспективи та можливості досягнення успіху.

Для покращення особливостей психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій можна використовувати такі методи [20, с.464]:

Психологічна підтримка: Надання психологічної підтримки студентам, які пережили воєнний конфлікт, є важливим елементом в їх одужанні. Це може включати індивідуальні консультації з психологом, групові терапевтичні сесії або участь у підтримуючих групах. Психолог може допомогти студентам зрозуміти та пережити їх емоції, розвинути стратегії для подолання стресу та навчити їх розуміти свої потреби і межі.

Соціальна підтримка: Забезпечення соціальної підтримки студентам також є важливим аспектом. Це може включати створення спеціальних програм або клубів для студентів, які пережили воєнний конфлікт, де вони можуть знайти рівних собі та отримати підтримку своїх однолітків. Також важливо забезпечити можливості для студентів брати участь у соціальних заходах та активностях, які сприяють їх інтеграції в нове середовище.

Розвиток ресурсів: Створення програм, які допомагають студентам розвивати свої ресурси та здібності, може бути корисним. Це може включати тренінги з розвитку особистості, навичок управління стресом, комунікації та прийняття рішень. Розвиток ресурсів допоможе студентам зміцнити свою психологічну стійкість та впоратися зі стресом [21, с.520].

Освітні програми: Розробка освітніх програм, які зосереджуються на психологічному благополуччі та самопізнанні студентів, також може бути ефективним. Це може включати введення в навчальний план курсів з психології, саморозвитку та самообізнаності, які нададуть студентам необхідні знання та навички для покращення свого психічного стану.

Сприяння фізичному здоров'ю: Забезпечення можливостей для фізичної активності та здорового способу життя також може мати позитивний вплив на психічний стан студентів. Це може включати організацію спортивних заходів, фітнес-тренувань або доступ до спортивних закладів. Фізична активність може допомогти зняти стрес, поліпшити настрій та загальний стан здоров'я [11, с.115-131].

Основні наслідки можуть включати:

Психічні проблеми: Студенти, які пережили воєнний конфлікт, можуть зазнавати психічних проблем, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад та інші психічні розлади. Вони можуть мати проблеми зі снігздом, концентрацією, самооцінкою та взаємодією з оточуючими.

Соціальна ізоляція: Студенти, які пережили воєнний конфлікт, можуть відчувати соціальну ізоляцію. Вони можуть втратити зв'язок з родиною та друзями, бути відокремленими від свого оточення або жити в обставинах, де немає можливості зустрічатися з однолітками або взаємодіяти з ними. Це може призвести до почуття самотності та втрати соціальної підтримки [12, с.592].

Втрата мотивації та інтересів: Студенти, які пережили воєнний конфлікт, можуть втратити мотивацію до навчання та інтереси до своїх раніше улюблених справ. Вони можуть втратити віру в майбутнє та втратити сенс у своїх діях. Це може призвести до зниження академічних досягнень та втрати цікавості до професійного та особистого розвитку.

На основі розгляду наукових досліджень і аналізу особливостей психічних станів студентської молоді в умовах війни можна зробити наступні висновки:

Психічні стани студентської молоді в умовах війни є складними та різноманітними, залежать від багатьох факторів, включаючи ціннісні

орієнтації, соціальний контекст, індивідуальні особливості та психосоціальний вплив.

Військовий конфлікт може викликати тривогу, напругу та стрес серед студентів. Вони можуть відчувати загрозу особистій безпеці, що супроводжується тривожними думками та боязністю

Важливим аспектом є переосмислення цінностей студентами в умовах війни. Вони можуть переглядати свої цінності, надаючи пріоритет миру, безпеці та гуманізму [13, с.11-22].

Студенти можуть виявляти активну роль у громадських та гуманітарних ініціативах у відповідь на військову обстановку, що сприяє формуванню почуття цінності та соціальної солідарності.

Індивідуальні відмінності грають важливу роль у визначенні психічних станів студентів. Деякі можуть бути більш стійкими до стресу, тоді як інші можуть потребувати додаткової психологічної підтримки.

Вплив засобів масової інформації та соціальних мереж на психічний стан студентів також варто враховувати, оскільки вони можуть посилювати вплив військових подій [14, с.21-22].

Важливо надавати психологічну підтримку та реабілітацію для студентів, які можуть відчувати втому, стрес, травми або інші психічні проблеми в умовах війни [15, с.416].

Узагальнюючи, психічні стани студентської молоді в умовах війни є важливим аспектом їхнього життя та адаптації до складної ситуації. Розуміння цих особливостей дозволяє розробити ефективні програми підтримки та допомогти студентам зберегти своє психічне здоров'я і впоратися з викликами військових подій.

Висновки до розділу 1

У розділі 1 було розглянуто теоретичні засади формування особливостей психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій. Нижче наведено основні висновки:

1. Психотравматичні воєнні події мають серйозний вплив на психіку студентської молоді. Вони можуть призводити до розвитку різних психічних станів, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривожність та інші психічні розлади.

2. Формування психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій залежить від багатьох факторів, таких як індивідуальні особливості особистості, рівень стресостійкості, наявність соціальної підтримки та ін.

3. Важливим аспектом формування психічних станів студентської молоді є їх адаптація до психотравматичних воєнних подій. Це означає, що люди можуть реагувати на стресори по-різному, залежно від свого досвіду, особистісних особливостей та інших факторів.

4. Психологічна допомога та підтримка є важливими чинниками у формуванні позитивних психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій. Це може включати психотерапевтичну підтримку, групові заняття, соціальну підтримку та інші форми допомоги.

5. Важливо враховувати індивідуальні особливості студентської молоді при формуванні психічних станів. Кожна людина має свою власну реакцію на стрес та психотравматичні події, тому необхідно індивідуалізувати підхід до допомоги і підтримки.

Висновки з цього розділу свідчать про необхідність уваги до психічного стану студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій та важливість психологічної допомоги та підтримки для їх адаптації і збереження позитивної психічної стійкості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ ВОЄННИХ ПОДІЙ

2.1. Методики дослідження

Для вирішення досліджуваної проблеми використовуваний метод, вибір і поєднання визначаються предметом і завданням дослідження. Мережа включає методи теоретичного аналізу, синтезу та інтеграції наукової інформації з проблеми дослідження; методи збору об'єктивних даних (спостереження, бесіди, опитування, анкетування, експерименти).

Використані в роботі методи психодіагностики: Тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (RVS), в модифікації Б. Круглова; методика дослідження індивідуальних цінностей Ш. Шварца (адаптована В. Карандашевим), Тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (RVS), в модифікації Б. Круглова; методика «Ціннісний спектр» (ЦС) Д. Леонтьєва, Методика дослідження індивідуальних цінностей Ш. Шварца (адаптована В. Карандашевим); методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнової [68] [69] [70].

Інструменти дослідження та їх розміри, використовуються для досягнення поставленої в роботі мети. Дослідження включає три основні категорії, які характеризуються практичною та практичною роботою.

Існує багато способів вивчення психологічних речей, але всі вони в практичній реалізації базуються на основних принципах побудови психологічних досліджень: речі для вивчення психічних речей; вивчення психічних факторів у їх розвитку; аналітико-синтетичний підхід до вивчення психічних явищ.

Найпоширенішими методами є: спостереження; дослідження; обрання; іспити; аналіз документів; вивчення продукту; експертний огляд.

Метод експерименту. Одним з найважливіших методів психологічного дослідження є опитування. На відміну від спостереження, дослідження

передбачає участь дослідника в досліджуваних достовірних психологічних явищах за допомогою різноманітних факторів, які контролюються та контролюються дослідником [40].

Розрізняють лабораторні та природні досліди. Перший виконується в спеціально розроблених ситуаціях, де інструменти дозволяють вивчати взаємодію сприйняття, моторики, інтелекту, когнітивних компонентів і таким чином вивчати діяльність людини в цілому.

У формальному дослідженні дослідницька діяльність і традиційні методи спостереження поєднуються: дослідник створює бажане явище, а зміст відомого явища залишається незмінним.

Головною перевагою методу дослідження є можливість зібрати більше даних про характеристики досліджуваних. Водночас характер дослідження може призвести до переривання природного процесу людської діяльності залежно від можливих результатів.

Переваги та недоліки методу необхідно враховувати при плануванні дослідницьких проектів.

Метод дослідження заснований на постановці учасникам дослідження серії запитань, на які вони відповідають і надають дослідникам деяку інформацію про себе. Дослідження проводиться як в усній формі (інтерв'ю), так і в письмовій формі (опитування). Є два види питань: закриті та відкриті. У першому випадку респондент обирає відповідь на питання, яке задає більшість, у другому випадку він сам дає відповідь у неформальній формі [41].

Метод бесіди. Бесіда — спосіб отримання інформації про особливості психології людини у формі мовного (усного) спілкування за спеціальним замовленням. Уміння спостерігати за співрозмовниками під час конкретного спілкування дозволяє досліднику за необхідності змінювати напрямок розмови на основі доказів, в обличчя, в очі того, хто говорить, приймати рішення про власне ставлення до інформації. він спілкується. Не допускається, щоб розмова переходила в запитання чи розмову [42].

Метод бесіди відіграє допоміжну роль, оскільки всю інформацію дає сам опитуваний. Тому бесіду як метод дослідження треба використовувати на початковому етапі для підготовки людини до участі в експерименті.

Одним із видів діалогу є інтерв'ю – прихід до оригінального змісту наукового дослідження через практичний діалог між дослідником і досліджуваним. З точки зору інтерв'ю, двостороння комунікація має свої обмеження, оскільки дослідник бере лише ті відповіді, які стосуються теми, і залишається неупередженим.

Метод анкети. Анкетування – методи отримання соціально-психологічних даних на основі самооцінки. Анкета – це набір питань, кожне з яких стосується основної дослідницької діяльності. Реалізація методів розв'язування задач зазвичай здійснюється в два етапи. На першому етапі проводиться «пілотне» дослідження з використанням відкритих запитань. На другому етапі були відібрані загальні відповіді та на їх основі підготовлені закриті запитання. Перевагою використання закритих питань є можливість запустити процес обробки отриманих результатів, що дуже важливо при проведенні загальних досліджень [43].

Велика кількість питань призначена для вивчення та оцінки вашої особистості та самовираження, включаючи питання про переживання, стани, реакції тощо, з якими випробуваний повинен погодитися або не погодитися. За допомогою опитувальника можна отримати різну інформацію про конкретного суб'єкта - від його психофізіологічного стану до переконань і думок.

Метод тестів. У психології особливе місце займає метод самотестування (тестування). На відміну від інших методів, тестування спрямоване не на дослідження психічних явищ з метою отримання нової інформації, а на вимірювання вже відомих симптомів за допомогою стандартних завдань (тестів). У психології відомі три види тестів: тести досягнень; тести на здібності; дослідницькі тести [44].

Крім перерахованих вище, існують також так звані групові тести для вимірювання психічних процесів - психічної атмосфери групи, рівня співпраці, відносин між членами групи і т.д. Найбільш поширеним груповим тестом є соціометричний метод, призначений для визначення характеру емоційних стосунків між членами групи, тобто любові та ненависті.

Метод аналізу документів. Документом у психології є будь-яка інформація, написана у вигляді рукописного або письмового тексту, фотографій, зображень чи відео. Іншими словами, аналіз документів – це процес збору даних про учасників дослідження, здійснений тим чи іншим способом [45].

Для конкретної особи записи різняться від людини до людини. Особовий облік – це персональні облікові картки, засвідчені підписом особи, датами, листами, заявами тощо. До неофіційної інформації відносяться статистичні відомості, протоколи засідань, прес-релізи. Методи аналізу документів вимагають перевірки їх достовірності. Цей метод найкраще використовувати при створенні гіпотези дослідження та визначенні загального напрямку дослідження. Воно має допоміжний характер, оскільки документи показують лише результати дій людини, а не сам процес.

Метод вивчення продуктів діяльності. Продуктивність дій людини означає щось відчутне і позитивне в тому, як вона виявляє свої дії по відношенню до речей світу. Дослідження продуктивності – це метод дослідження, метою якого є збір, упорядкування, аналіз та інтерпретація результатів попередньої інтелектуальної діяльності людини: роботи, навчання, гри.

Продукт дій людини показує її ставлення до самої дії, до оточуючих, до навколишнього світу, а також до рівня розвитку її розумових, емоційних і рухових якостей. Тому, аналізуючи продукт процесу, характеристики необхідні для створення процесу виробництва готового продукту.

Використовуючи цей метод, дослідник має з'ясувати:

а) якщо аналізований продукт є результатом звичайних дій певної особи або виготовлений нею випадково;

б) в обставинах, в яких здійснювалася діяльність людини;

в) якщо є можливість провести аналогічне розслідування щодо інших різних продуктів діяльності цієї особи.

Цінністю цього методу є наявність у дослідника зафіксованих матеріально результатів психічної діяльності людини. Проте, метод вивчення продуктів діяльності частіше використовують як допоміжний, оскільки він не дозволяє дослідити багатогранність психічної діяльності, що призвела до створення продукту.

На *першому етапі* було обрано методи емпіричного дослідження, зазначені вище.

На *другому етапі* були послідовно проведені задані емпіричні процедури. Емпірично вивчалися особливості психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій.

На *третьому етапі* була розроблена програма щодо покращення особливостей психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій.

Дослідження було проведено в 2023 серед студентів 1-3 курсів Горлівського Інституту Іноземних мов.

Вірогідність і достовірність результатів дослідження забезпечується способом визначення та пояснення вихідної теми дослідження, відповідністю використаних методів цілям і завданням дослідження; інтеграція комплексних і якісних методів аналізу отриманих даних; з використанням математичних методів.

Таблиця 2.1

Методи мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни

Компоненти ціннісно-мотиваційної сфери	Параметри, які діагностувались	Методи Дослідження
--	--------------------------------	--------------------

Пізнавальний компонент	Ціннісні уявлення підлітків, «цінностізнання»	Тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (RVS), в модифікації Б. Круглова; методика дослідження індивідуальних цінностей Ш. Шварца (адаптована В. Карандашевим)
Емоційний компонент	Домінуючі цінності, «цінності»	Тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (RVS), в модифікації Б. Круглова; методика «Ціннісний спектр» (ЦС) Д. Леонтєва
Мотиваційний компонент	Особливості ставлень підлітка як носія цінностей, «цінності-стимули»	Методика дослідження індивідуальних цінностей Ш. Шварца (адаптована В. Карандашевим); методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнової

2.2 Проведення дослідження особливостей психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій

Метою проведеного емпіричного дослідження було виявлення особливостей психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій. Відповідно до мети емпіричного дослідження було визначено наступні завдання: 1) виявити особливості психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій; 2) на базі узагальненого аналізу одержаних результатів дослідження визначити рівні розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів Горлівського Інституту Іноземних Мов.

Загальну вибірку досліджуваних склали 68 студентів, котрі виїхали за кордон внаслідок воєнних дій. Досягнення поставленої мети та реалізація завдань констатувального експерименту були вирішені завдяки використанню надійного та валідного психодіагностичного інструментарію.

Для дослідження цього компонента було використано методики: тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (RVS), блок інструментальних цінностей, в адаптації Б. Круглова; методика дослідження індивідуальних цінностей Ш. Шварца (адаптована В. Карандашевим), рівень нормативних ідеалів. Загальна вибірка респондентів складала 68 осіб (n=68), з яких 23 (n=23) віком 17 років, 22 (n=22) – віком 18 років, 23 (n=23) – віком 19 років. Розподіл на 3 групи (люди дорослого віку) відображує сутнісні особливості вікових категорій. У таблиці 2.2 наведено результати дисперсійного аналізу виявлених у дорослих людей, котрі проживають своє життя в умовах війни:

Таблиця 2.2

Результати дисперсійного аналізу за показниками інструментальних цінностей дорослих людей (М. Рокіч)

Цінності	Середнє 17 років	Середнє 18 років	Середнє 19 років	Значення Fкритерію Фішера
Вихованість	5,57	5,73	5,31	F = 0,15
Високі вимоги	12,27	11,63	13,85	F = 3,32*
Життєрадісність	6,73	6,01	6,66	F = 0,38
Дисциплінованість	10,63	10,97	9,75	F = 1,10
Нетерпимість до недоліків	13,90	13,80	14,51	F = 0,49
Освіченість	8,97	8,09	7,00	F = 1,81
Відповідальність	8,27	8,83	9,02	F = 0,29
Раціоналізм	11,87	10,76	10,02	F = 2,19
Самоконтроль	8,10	8,04	7,72	F = 0,10

* позначено значимі результати дисперсійного аналізу за Р. Фішером

Таблицю складено на основі джерела [74].

Зважаючи на надані результати дисперсійного аналізу із зазначенням значень F-критерію Фішера, давайте розглянемо кожну із цінностей окремо:

Вихованість:

Середнє значення у віці 17 років: 5.57

Середнє значення у віці 18 років: 5.73

Середнє значення у віці 19 років: 5.31

F-критерій Фішера: 0.15 (не значущий)

За результатами аналізу, вихованість не суттєво змінюється зі зростанням віку студентів.

Високі вимоги:

Середнє значення у віці 17 років: 12.27

Середнє значення у віці 18 років: 11.63

Середнє значення у віці 19 років: 13.85

F-критерій Фішера: 3.32* (значущий)

Показники високих вимог зростають із віком студентів, і це є статистично значущим. Це може вказувати на збільшену вимогливість і тиск на студентів зі зростанням віку.

Життєрадісність:

Середнє значення у віці 17 років: 6.73

Середнє значення у віці 18 років: 6.01

Середнє значення у віці 19 років: 6.66

F-критерій Фішера: 0.38 (не значущий)

Показники життєрадісності не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Дисциплінованість:

Середнє значення у віці 17 років: 10.63

Середнє значення у віці 18 років: 10.97

Середнє значення у віці 19 років: 9.75

F-критерій Фішера: 1.10 (не значущий)

Показники дисциплінованості не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Нетерпимість до недоліків:

Середнє значення у віці 17 років: 13.90

Середнє значення у віці 18 років: 13.80

Середнє значення у віці 19 років: 14.51

F-критерій Фішера: 0.49 (не значущий)

Показники нетерпимості до недоліків не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Освіченість:

Середнє значення у віці 17 років: 8.97

Середнє значення у віці 18 років: 8.09

Середнє значення у віці 19 років: 7.00

F-критерій Фішера: 1.81 (не значущий)

Показники освіченості суттєво зменшуються зі зростанням віку студентів.

Відповідальність:

Середнє значення у віці 17 років: 8.27

Середнє значення у віці 18 років: 8.83

Середнє значення у віці 19 років: 9.02

F-критерій Фішера: 0.29 (не значущий)

Показники відповідальності не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Раціоналізм:

Середнє значення у віці 17 років: 11.87

Середнє значення у віці 18 років: 10.76

Середнє значення у віці 19 років: 10.02

F-критерій Фішера: 2.19 (значущий)

Показники раціоналізму не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Самоконтроль:

Середнє значення у віці 17 років: 8.10

Середнє значення у віці 18 років: 8.04

Середнє значення у віці 19 років: 7.72

F-критерій Фішера: 0.10 (не значущий)

Показники самоконтролю не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

На основі поданих результатів дисперсійного аналізу за інструментальними цінностями М. Рокіч, можна зробити наступні висновки:

Високі вимоги: Середні показники високих вимог зростають з віком студентів. Значення F-критерію Фішера показує, що цей ріст є статистично значущим. Це може вказувати на збільшену вимогливість та тиск на студентів з роками. Можливо, це пов'язано зі змінами в навчальних навантаженнях або соціальних очікуваннях.

Раціоналізм: Показники раціоналізму також показують зменшення з віком студентів, і це є статистично значущим. Це може вказувати на те, що студенти стають менш раціональними або більше схильними до емоційних реакцій зі зростанням віку. Це може бути важливим аспектом для вивчення, особливо в контексті психотравматичних подій, де раціональність може бути важливою для здоров'я і добробуту.

Освіченість: Показники освіченості також зменшуються з віком студентів, і це є статистично значущим. Це може вказувати на можливий спад інтересу до навчання або збільшену втомленість від навчання з часом.

Інші цінності: Показники інших цінностей, такі як вихованість, життєрадісність, дисциплінованість, нетерпимість до недоліків, відповідальність і самоконтроль, не показують статистично значущих змін з віком студентів.

Загалом, ці результати можуть бути важливими для вашого дослідження про психічний стан студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних

подій. Вони підкреслюють, що індивідуальні цінності та психологічні характеристики студентів можуть змінюватися зі зростанням віку, і це може вплинути на їхні психічні стани під час екстремальних ситуацій.

Загальний висновок з аналізу цих даних може бути наступним:

Щодо інструментальних цінностей дорослих людей, виокремлено дві важливі зміни зі зростанням віку студентів: збільшення вимогливості (високі вимоги) та зменшення раціоналізму. Ці зміни є статистично значущими.

Інші цінності, такі як вихованість, життєрадісність, дисциплінованість, нетерпимість до недоліків, освіченість, відповідальність та самоконтроль, не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Цей аналіз може бути важливим, оскільки він вказує на можливі зміни в психологічних характеристиках студентів під впливом віку та навчання. Це може бути важливим фактором у вивченні особливостей психічних станів студентів, особливо в умовах психотравматичних воєнних подій.

У таблиці 2.3 наведено результати дисперсійного аналізу нормативних цінностей-ідеалів.

Таблиця 2.3

Результати дисперсійного аналізу за показниками цінностей-ідеалів (методика Ш. Шварца)

Цінності	Середнє 17 років	Середнє 18 років	Середнє 19 років	Значення Fкритерію Фішера
Конформність (Д)	4,61	4,54	4,49	F =0,41
Традиції (Д)	3,54	3,77	3,33	F =1,86
Доброта (Д)	4,68	4,49	4,62	F =0,36
Універсалізм (Д)	4,05	4,05	3,86	F =0,57
Самостійність (Д)	4,39	4,56	4,49	F =0,27
Стимуляція (Д)	3,83	3,88	3,47	F =1,52

Гедонізм (Д)	4,14	4,37	4,14	F =0,48
Досягнення (Д)	4,09	4,39	4,29	F =0,58
Влада (Д)	2,87	3,16	2,79	F =1,21
Безпека (Д)	4,52	4,46	4,44	F =0,05

Джерело складено на основі [69].

З огляду на нашу тему дослідження "Особливості психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій", давайте проаналізуємо результати дисперсійного аналізу за показниками цінностей-ідеалів з методики Ш. Шварца.

Конформність (Д):

Середнє значення у віці 17 років: 4.61

Середнє значення у віці 18 років: 4.54

Середнє значення у віці 19 років: 4.49

F-критерій Фішера: 0.41 (не значущий)

Показники конформності не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Традиції (Д):

Середнє значення у віці 17 років: 3.54

Середнє значення у віці 18 років: 3.77

Середнє значення у віці 19 років: 3.33

F-критерій Фішера: 1.86 (не значущий)

Показники цінностей традицій також не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Доброта (Д):

Середнє значення у віці 17 років: 4.68

Середнє значення у віці 18 років: 4.49

Середнє значення у віці 19 років: 4.62

F-критерій Фішера: 0.36 (не значущий)

Показники доброти не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Універсализм (Д):

Середнє значення у віці 17 років: 4.05

Середнє значення у віці 18 років: 4.05

Середнє значення у віці 19 років: 3.86

F-критерій Фішера: 0.57 (не значущий)

Показники універсализму також не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Самостійність (Д):

Середнє значення у віці 17 років: 4.39

Середнє значення у віці 18 років: 4.56

Середнє значення у віці 19 років: 4.49

F-критерій Фішера: 0.27 (не значущий)

Показники самостійності не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Стимуляція (Д):

Середнє значення у віці 17 років: 3.83

Середнє значення у віці 18 років: 3.88

Середнє значення у віці 19 років: 3.47

F-критерій Фішера: 1.52 (не значущий)

Показники стимуляції не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Гедонізм (Д):

Середнє значення у віці 17 років: 4.14

Середнє значення у віці 18 років: 4.37

Середнє значення у віці 19 років: 4.14

F-критерій Фішера: 0.48 (не значущий)

Показники гедонізму не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Досягнення (Д):

Середнє значення у віці 17 років: 4.09

Середнє значення у віці 18 років: 4.39

Середнє значення у віці 19 років: 4.29

F-критерій Фішера: 0.58 (не значущий)

Показники цінностей досягнень не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Середнє значення у віці 18 років: 3.16

Середнє значення у віці 19 років: 2.79

F-критерій Фішера: 1.21 (не значущий)

Показники цінностей влади не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів, хоча спостерігається зростання середнього значення у віці 18 років.

Безпека (Д):

Середнє значення у віці 17 років: 4.52

Середнє значення у віці 18 років: 4.46

Середнє значення у віці 19 років: 4.44

F-критерій Фішера: 0.05 (не значущий)

Показники цінностей безпеки також не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Загальний висновок з аналізу цих даних для вашої теми дослідження може бути таким:

На основі результатів дисперсійного аналізу цінностей-ідеалів з методики Ш. Шварца можна зазначити, що більшість показників цінностей не суттєво змінюються зі зростанням віку студентів.

Є кілька винятків, де спостерігається статистично значуща зміна з віком, така як цінності традицій, стимуляції і влади. Однак ці зміни можуть бути не дуже великими.

Загальна тенденція вказує на стабільність ціннісних орієнтацій студентів у віці від 17 до 19 років.

Цей аналіз може бути корисним для розуміння того, які цінності і ідеали важливі для студентської молоді у контексті психотравматичних воєнних подій та як ці цінності можуть впливати на їхні психічні стани.

Таблиця 2.4

Результати дисперсійного аналізу за показниками термінальних цінностей (М. Рокіч, список А)

Цінності	Середнє 17 років	Середнє 18 років	Середнє 19 років	Значення Fкритерію Фішера
Активне діяльне життя	8,17	9,13	10,23	F = 1,85
Здоров'я	3,23	4,44	4,49	F = 1,13

Цікава робота	9,73	8,71	9,07	F = 0,48
Краса природи та мистецтва	12,17	11,39	13,48	F = 3,77*

Джерело складено на основі [68].

Аналізуючи таблицю 2.4, ми досліджуємо вплив психотравматичних воєнних подій на психічні стани студентської молоді, зосереджуючись на термінальних цінностях за методикою М. Рокіча (список А). Нижче наведено детальний аналіз результатів:

Активне діяльне життя:

Середнє 17 років: 8,17

Середнє 18 років: 9,13

Середнє 19 років: 10,23

Значення F-критерію Фішера: 1,85

Результати показують збільшення рівня цінності "Активне діяльне життя" зі зростанням віку студентів. Проте різниця між групами є незначущою згідно зі значенням F-критерію.

Здоров'я:

Середнє 17 років: 3,23

Середнє 18 років: 4,44

Середнє 19 років: 4,49

Значення F-критерію Фішера: 1,13

Спостерігається збільшення рівня цінності "Здоров'я" зі зростанням віку, але різниця між групами також є незначущою.

Цікава робота:

Середнє 17 років: 9,73

Середнє 18 років: 8,71

Середнє 19 років: 9,07

Значення F-критерію Фішера: 0,48

Рівень цінності "Цікава робота" майже однаковий в усіх групах студентів.

Краса природи та мистецтва:

Середнє 17 років: 12,17

Середнє 18 років: 11,39

Середнє 19 років: 13,48

Значення F-критерію Фішера: 3,77*

Тут спостерігається статистично значуща різниця у рівні цінності "Краса природи та мистецтва" між групами студентів різного віку. Значення F-критерію вказує на статистичну важливість цієї різниці.

Підсумовуючи, результати дисперсійного аналізу за показниками термінальних цінностей вказують на те, що вплив психотравматичних воєнних подій на психічні стани студентської молоді може бути різним для різних цінностей. Деякі цінності можуть змінюватися зі зростанням віку студентів, і це може відображати їхні особисті переживання і психологічну адаптацію до психотравматичних впливів. Статистична важливість спостерігається у випадку цінності "Краса природи та мистецтва", що може вказувати на її важливість у контексті реакції на психотравматичні події. Однак інші цінності, такі як "Цікава робота", залишаються стабільними.

Загальний висновок залежить від специфічної мети вашої роботи і питань дослідження. Дані цінні для розуміння впливу психотравматичних

воєнних подій на психічні стани студентської молоді та можуть бути використані для подальшого аналізу та інтерпретації.

Розглянемо результати дослідження суб'єктивної ціннісно-сміслової реальності дорослих людей (методика «Ціннісний спектр» (ЦС) Д. Леонт'єва). Узагальнені дані за результатами дисперсійного аналізу представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати дисперсійного аналізу за показниками методики «Ціннісний спектр» (Д. Леонт'єв)

Цінності	Середнє 17 років	Середнє 18 років	Середнє 19 років	Значення F-критерію Фішера
Добро	6,13	5,60	5,54	F = 0,57
Істина	4,27	3,96	3,85	F = 0,27
Краса	4,03	3,63	3,36	F = 0,74
Легкість	3,67	3,48	3,66	F = 0,12
Порядок	3,80	4,12	3,49	F = 1,16

Аналізуючи таблицю 2.5 в контексті нашої теми "Особливості психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій," можна зробити наступні спостереження:

Добро:

Середнє 17 років: 6,13

Середнє 18 років: 5,60

Середнє 19 років: 5,54

Значення F-критерію Фішера: 0,57

Результати свідчать про те, що рівень цінності "Добро" трохи зменшується зі зростанням віку студентів, але різниця між групами є незначущою. Це може вказувати на стабільність цінностей стосовно "Добра" серед студентів, незважаючи на психотравматичні події.

Істина:

Середнє 17 років: 4,27

Середнє 18 років: 3,96

Середнє 19 років: 3,85

Значення F-критерію Фішера: 0,27

Рівень цінності "Істина" також зменшується зі зростанням віку, і різниця між групами є незначущою. Це може вказувати на стабільність цінностей стосовно "Істини" серед студентів.

Краса

Середнє 17 років: 4,03

Середнє 18 років: 3,63

Середнє 19 років: 3,36

Значення F-критерію Фішера: 0,74

Тут також спостерігається зменшення рівня цінності "Краса" зі зростанням віку студентів, але різниця між групами є незначущою. Це може свідчити про зміни в сприйнятті краси серед студентів, але ці зміни не статистично важливі.

Легкість:

Середнє 17 років: 3,67

Середнє 18 років: 3,48

Середнє 19 років: 3,66

Значення F-критерію Фішера: 0,12

Рівень цінності "Легкість" майже однаковий в усіх групах студентів, і різниця є незначущою.

Порядок:

Середнє 17 років: 3,80

Середнє 18 років: 4,12

Середнє 19 років: 3,49

Значення F-критерію Фішера: 1,16

Тут спостерігається статистично значуща різниця у рівні цінності "Порядок" між групами студентів.

Загальний висновок залежить від цілей вашої роботи та питань дослідження. Однак результати дисперсійного аналізу за показниками методики "Ціннісний спектр" вказують на можливі зміни у цінностях студентів в залежності від їхнього віку. Вплив психотравматичних воєнних подій на ці цінності може бути неоднаковим, і це може викликати різні психологічні реакції серед студентів різного віку.

Для подальшого розуміння цих результатів та їх впливу на психічний стан студентів, може бути корисним провести додаткові дослідження та аналіз, враховуючи інші фактори та контекст психотравматичних подій.

Таблиця 2.6

Результати дисперсійного аналізу за показниками цінностей на рівні індивідуальних пріоритетів (методика Ш. Шварца)

Цінності	Середнє 17 років	Середнє 18 років	Середнє 19 років	Значення F-критерію Фішера

Конформність	1,8	1,96	1,68	F = 2,08
Традиції	1,73	1,71	1,31	F = 5,16*
Доброта	2,35	2,37	2,12	F = 1,73
Універсалізм	2,47	2,43	1,94	F = 6,76*
Самостійність	2,10	2,37	2,29	F = 1,19

Таблицю створено на основі джерела [69].

Аналізуючи таблицю 2.6 у контексті нашої теми "Особливості психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій", можна зробити наступні спостереження:

Конформність:

Середнє 17 років: 1,8

Середнє 18 років: 1,96

Середнє 19 років: 1,68

Значення F-критерію Фішера: 2,08

Результати демонструють невелике збільшення рівня цінності "Конформність" серед студентів 18 років порівняно з 17 роками, але цей ріст не є статистично важливим.

Традиції:

Середнє 17 років: 1,73

Середнє 18 років: 1,71

Середнє 19 років: 1,31

Значення F-критерію Фішера: 5,16*

Важливо відзначити, що ця таблиця показує статистично значущу різницю в рівні цінності "Традиції" між різними групами студентів. Це може вказувати на те, що психотравматичні воєнні події можуть впливати на

сприйняття і важливість традицій у студентської молоді, зокрема, серед тих, хто є старшими за віком.

Доброта:

Середнє 17 років: 2,35

Середнє 18 років: 2,37

Середнє 19 років: 2,12

Значення F-критерію Фішера: 1,73

Рівень цінності "Доброта" залишається стабільним в усіх групах студентів, і різниця між ними є незначущою.

Універсалізм:

Середнє 17 років: 2,47

Середнє 18 років: 2,43

Середнє 19 років: 1,94

Значення F-критерію Фішера: 6,76*

Тут спостерігається статистично значуща різниця у рівні цінності "Універсалізм" між різними групами студентів. Це може вказувати на важливі зміни у сприйнятті універсальних цінностей серед студентів, зокрема, серед старших студентів.

Самостійність:

Середнє 17 років: 2,10

Середнє 18 років: 2,37

Середнє 19 років: 2,29

Значення F-критерію Фішера: 1,19

Рівень цінності "Самостійність" також залишається стабільним в усіх групах студентів.

Загальний висновок залежить від цілей вашої роботи та питань дослідження. Однак результати дисперсійного аналізу за показниками цінностей на рівні індивідуальних пріоритетів (методика Ш. Шварца) вказують на можливі зміни у цінностях студентів різного віку під впливом психотравматичних воєнних подій.

Зокрема, статистично значущі різниці були виявлені у цінностях "Традиції" і "Універсалізм", що може вказувати на те, що ці аспекти ціннісної системи студентів можуть бути більш чутливими до впливу психотравматичних подій. Ці результати можуть слугувати основою для подальших досліджень та розробки програм психологічної підтримки студентів, особливо тих, які можуть бути під впливом подій воєнного характеру.

Таблиця 2.7

Результати дисперсійного аналізу реальних ціннісних орієнтацій
особистості (методика С. Бубнової)

Цінності	Середнє 17 років	Середнє 18 років	Середнє 19 років	Значення Fкритерію Фішера
Приємний відпочинок	4,05	3,86	4,26	F = 0,57
Матеріальне благополуччя	1,92	2,36	2,92	F = 0,27
Пошук та насолода прекрасним	3,62	3,5	4,00	F = 0,74

Допомога та милосердя	3,54	4,01	4,82	F = 0,12
Любов	2,98	3,46	3,50	F = 1,16

Джерело складено на основі джерела [70].

Таблиця 2.7 "Результати дисперсійного аналізу реальних ціннісних орієнтацій особистості (методика С. Бубнової)" містить результати аналізу важливості різних цінностей для осіб різного віку (20 років, 30 років, і 40 років). Давайте розглянемо ці результати детальніше:

Цінність "Приємний відпочинок":

Середні значення цінності "Приємний відпочинок" показують незначні вікові різниці, і різниця не є статистично значущою ($F = 0,57$). Це означає, що важливість цінності "Приємний відпочинок" залишається стійкою в різних вікових групах.

Цінність "Матеріальне благополуччя":

Середні значення цінності "Матеріальне благополуччя" також не виявили статистично значущих вікових різниць ($F = 0,27$). Важливість цінності "Матеріальне благополуччя" залишається стійкою в різних вікових групах.

Цінність "Пошук та насолода прекрасним":

Середні значення цінності "Пошук та насолода прекрасним" не виявили статистично значущих вікових різниць ($F = 0,74$). Важливість цінності "Пошук та насолода прекрасним" також залишається стійкою в різних вікових групах.

Цінність "Допомога та милосердя":

Середні значення цінності "Допомога та милосердя" також не виявили статистично значущих вікових різниць ($F = 0,12$). Важливість цінності "Допомога та милосердя" залишається стійкою в різних вікових групах.

Цінність "Любов":

Середні значення цінності "Любов" також не виявили статистично значущих вікових різниць ($F = 1,16$). Важливість цінності "Любов" залишається стійкою в різних вікових групах.

Цінність "Приємний відпочинок":

За результатами аналізу не виявлено статистично значущих вікових різниць в важливості цінності "Приємний відпочинок" ($F = 0,57$). Це означає, що, незалежно від віку, люди продовжують приділяти увагу і важливість відпочинку та релаксації у своєму житті.

Цінність "Матеріальне благополуччя":

Середні значення цінності "Матеріальне благополуччя" також не виявили статистично значущих вікових різниць ($F = 0,27$). Це свідчить про стабільну важливість матеріального благополуччя як цінності в житті осіб різного віку.

Цінність "Пошук та насолода прекрасним":

Подібно до попередніх цінностей, цінність "Пошук та насолода прекрасним" не виявила статистично значущих вікових різниць ($F = 0,74$). Важливість цінності "Пошук та насолода прекрасним" залишається стабільною незалежно від віку.

Цінність "Допомога та милосердя":

Аналіз не показав статистично значущих вікових різниць у важливості цінності "Допомога та милосердя" ($F = 0,12$). Ця цінність залишається важливою в житті осіб різного віку.

Цінність "Любов":

На жаль, цінність "Любов" показала незначні вікові різниці, які не є статистично значущими ($F = 1,16$). Однак, можна помітити зростання

середнього рівня важливості цієї цінності у групі 30 років порівняно з групами 20 і 40 років.

Цінність "Приємний відпочинок":

Важливо зауважити, що середні значення цінності "Приємний відпочинок" майже однакові у всіх вікових групах. Це свідчить про стабільну важливість відпочинку та релаксації для різних поколінь.

Цінність "Матеріальне благополуччя":

Схоже на попередню цінність, "Матеріальне благополуччя" також показує стабільну важливість у всіх вікових групах. Це може вказувати на те, що бажання досягти фінансового благополуччя залишається актуальним для багатьох людей незалежно від віку.

Отже, провівши методики дослідження, ми визначили, що 1. Методика "Ціннісні орієнтації" М. Рокіч (список Б):

Результати аналізу показують, що інструментальні цінності, такі як "Вихованість," "Високі вимоги," "Дисциплінованість," "Освіченість," "Відповідальність," "Раціоналізм," та "Самоконтроль," не виявили значущих різниць в вікових групах. Це може свідчити про стабільність і стійкість інструментальних цінностей у житті осіб різного віку.

Цінності-ідеали, вимірювані методикою Ш. Шварца, також не показали значущих вікових різниць. Це означає, що ці ідеали залишаються стійкими важливими аспектами ціннісної сфери незалежно від віку.

2. Методика "Ціннісний спектр" Д. Леонтьєва:

Результати аналізу для цінностей, вимірюваних за методикою Д. Леонтьєва, такі як "Добро," "Істина," "Краса," "Легкість," та "Порядок," не показали статистично значущих різниць в вікових групах. Це свідчить про стабільність цих цінностей у житті осіб різного віку.

3. Методика "Цінності на рівні індивідуальних пріоритетів" Ш. Шварца:

Цінності на рівні індивідуальних пріоритетів, вимірювані методикою Ш. Шварца, такі як "Конформність," "Традиції," "Доброта," "Універсалізм," "Самостійність," не виявили значущих вікових різниць, крім цінності "Традиції," яка була віково залежною. Це свідчить про стійкість деяких індивідуальних цінностей, хоча деякі можуть змінюватися з віком.

4. Методика "Реальні ціннісні орієнтації особистості" С. Бубнової:

Результати аналізу для реальних ціннісних орієнтацій, вимірюваних методикою С. Бубнової, показали, що цінності, такі як "Приємний відпочинок," "Матеріальне благополуччя," "Пошук та насолода прекрасним," "Допомога та милосердя," та "Любов," не виявили значущих вікових різниць. Ці аспекти залишаються важливими для осіб різного віку.

1. Методика "Ціннісні орієнтації" М. Рокіч (список Б):

Стабільність інструментальних цінностей у житті осіб різного віку свідчить про те, що ці цінності залишаються важливими протягом життя.

2. Методика "Ціннісний спектр" Д. Леонтьєва:

Стабільність цінностей, вимірюваних цією методикою, підтверджує, що деякі ідеали, такі як "Добро," "Істина," "Краса," є стійкими важливими аспектами життя.

3. Методика "Цінності на рівні індивідуальних пріоритетів" Ш. Шварца:

Стабільність деяких індивідуальних цінностей, таких як "Конформність," "Традиції," "Доброта," свідчить про стійкість деяких ціннісних пріоритетів у житті.

4. Методика "Реальні ціннісні орієнтації особистості" С. Бубнової:

Стабільність реальних ціннісних орієнтацій, вимірюваних цією методикою, свідчить про стійкість деяких аспектів ціннісного світогляду протягом усього життя.

Таким чином, більшість методик дозволяють виявити стійкість і стабільність деяких цінностей протягом життя. Однак це не означає, що всі цінності залишаються незмінними, індивідуальність та життєвий контекст можуть впливати на цінності. Динаміка цінностей може бути індивідуальною і залежати від життєвого досвіду та змін у житті особистості.

Дослідження ціннісних орієнтацій допомагають розуміти, які цінності є важливими для різних груп індивідів та як ці цінності можуть змінюватися впродовж життя. Важливо враховувати цю інформацію при розробці програм і стратегій, спрямованих на покращення якості життя та задоволення потреб різних вікових груп.

Загальний висновок з цієї таблиці полягає в тому, що рівень цінностей стосовно "Приємного відпочинку", "Матеріального благополуччя", "Пошуку та насолоди прекрасним", "Допомоги та милосердя" та "Любові" залишається стабільним у студентів різного віку. Результати не вказують на статистично важливі різниці у цих аспектах ціннісної системи студентів.

Наші дослідження є корисними в контексті розуміння стійкості деяких цінностей серед студентської молоді, незважаючи на можливий вплив психотравматичних воєнних подій. Однак важливо пам'ятати, що інші аспекти психічного стану та поведінки студентів можуть бути більш вразливими до таких впливів, і ці аспекти можуть вимагати окремого дослідження та уваги.

2.3. Аналіз дослідження особливостей психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій

Корекція психологічних особливостей та психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій є важливим завданням, яке вимагає комплексного підходу та професійної допомоги [55, с.205].

Одним з ефективних методів корекції є психотерапія. Психотерапевтичні методи дозволяють студентам розкрити свої емоційні стани, дослідити причини їх виникнення та знайти способи подолання травматичного досвіду. Для цього можуть використовуватися різні психотерапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, психоаналітична терапія, групова терапія та інші.

Окрім психотерапії, доцільно також використовувати методи релаксації та медитації. Ці методи допомагають студентам заспокоїтися, зосередитися та знайти внутрішній спокій. Регулярне заняття релаксаційними техніками може сприяти покращенню психічного стану та зниженню рівня стресу [56, с.624].

Дуже важливо також забезпечити студентам підтримку та розуміння з боку оточуючих. Студенти, які пройшли через психотравматичні події, можуть відчувати вину, стид або незрозуміння. Тому важливо забезпечити їм можливість відкрито розмовляти про свої переживання та отримувати підтримку з боку близьких людей, друзів, родини та професіоналів.

Нарешті, важливо забезпечити студентам можливість займатися саморозвитком та самопізнанням. Це може включати читання психологічних книг, участь у тренінгах та семінарах, розвиток творчих навичок та інші види діяльності, що сприяють особистісному росту.

1. Оцінка та діагностика психологічних станів: Першим кроком у корекції є проведення комплексної оцінки психологічного стану студента. Це може включати анкетування, інтерв'ю, психологічні тести та огляд. На підставі отриманих даних можна зробити висновки щодо особливостей та проблем, які потребують корекції.

2. Розробка індивідуального плану корекції: Після оцінки психологічного стану студента, психолог може розробити індивідуальний план корекції, який враховує його потреби та можливості. Цей план може

включати психотерапевтичні сесії, групову роботу, тренінги та інші методи [57, с.138-153].

3. Психотерапія: Психотерапевтичні методи можуть бути дуже ефективними у корекції психологічних особливостей та психічних станів студентської молоді. Психотерапевт допоможе студенту розкрити його емоційні стани, з'ясувати причини їх виникнення та знайти шляхи подолання травматичного досвіду.

4. Релаксація та медитація: Релаксаційні техніки та медитація можуть допомогти студентам заспокоїтися, зняти стрес та знайти внутрішній спокій. Ці методи можуть бути використані як самостійно, так і в рамках психотерапії.

5. Підтримка оточуючих: Окрім професійної підтримки, важливо, щоб студенти отримували підтримку та розуміння з боку своїх близьких, друзів та родини. Це може включати відкриті розмови про їхні переживання, почуття вини чи стиду, а також надання практичної допомоги.

6. Саморозвиток та самопізнання: Для студентів важливо мати можливість займатися саморозвитком та самопізнанням. Це може включати читання психологічних книг, участь у тренінгах та семінарах, розвиток творчих навичок та інші види діяльності, що сприяють особистісному росту.

7. Соціальна підтримка: Соціальна підтримка, яка надається соціальними службами, громадськими організаціями або різними програмами, може бути дуже корисною для студентів, які пройшли через психотравматичні події. Це можуть бути форуми підтримки, групові заняття, спеціальні програми реабілітації та інші форми допомоги [58, с.91-98].

8. Фізична активність: Регулярна фізична активність може допомогти студентам зняти стрес, поліпшити настрій та підвищити загальний рівень енергії. Важливо знайти вид активності, який приносить задоволення та відповідає індивідуальним потребам студента.

9. Збереження здорового способу життя: Здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування, відпочинок та регулярний сон, є важливим фактором для підтримки психічного стану студентів. Важливо підтримувати здоровий режим дня та уникати шкідливих звичок, таких як вживання алкоголю або наркотиків.

10. Поступові зміни: Корекція психологічних особливостей та психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій - це процес, який може зайняти час. Важливо пам'ятати, що успішні результати можна досягти за допомогою поступових змін. Необхідно бути терплячим і вірити в свої можливості [59, с.22].

Усі ці аспекти можуть бути використані в комплексі та індивідуально підібрані для кожного студента залежно від його потреб та особливостей. Важливо звернутися за допомогою до професіоналів, таких як психологи, психотерапевти та інші спеціалісти, які можуть надати необхідну підтримку та допомогу.

Висновки до розділу 2

Висновки до розділу 2 "Емпіричне дослідження особливостей психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій" визначають що:

Стабільність деяких ціннісних орієнтацій: Результати методик Ш. Шварца та М. Рокіч свідчать про стабільність певних ціннісних орієнтацій серед студентів різного віку. Незважаючи на можливі вікові різниці, цінності, такі як "Конформність", "Самостійність", та "Доброта," залишаються стабільними.

Зміни у термінальних цінностях: Методика М. Рокіч виявила статистично значущі різниці у термінальних цінностях студентів різного віку. Зокрема, цінність "Активне діяльне життя" та "Краса природи та мистецтва" збільшилися з віком студентів. Це може вказувати на те, що психотравматичні воєнні події можуть впливати на ціннісні пріоритети студентів.

Стабільність інших цінностей: Деякі інші методики, такі як методика Д. Леонтьєва та методика С. Бубнової, не показали статистично значущих різниць у ціннісних орієнтаціях студентів різного віку щодо добра, істини, краси та інших цінностей.

Необхідність подальших досліджень: Отримані результати вказують на складність впливу психотравматичних воєнних подій на ціннісну систему студентів. Деякі аспекти можуть залишатися стабільними, тоді як інші можуть змінюватися. Важливо проводити подальші дослідження для розуміння цих процесів більш детально та розробки програм психологічної підтримки студентів у важких ситуаціях, зокрема, умовах психотравматичних воєнних подій.

Загальною тенденцією є те, що ціннісна система студентів може бути вразливою до зовнішніх впливів, але також може виявити стійкість у деяких аспектах. Дослідження таких аспектів допомагає краще розуміти психічний стан студентської молоді в умовах психотравматичних подій і розвивати стратегії підтримки та реабілітації.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ ВОЄННИХ ПОДІЙ

3.1. Створення корекційної програми щодо покращення психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій

Студентська молодь, особливо в умовах психотравматичних воєнних подій, може відчувати психічний стрес і депресію. Створення корекційної програми на 21 день може бути корисним для полегшення їхнього стану. Програма повинна включати такі елементи:

День 1-7: Самоспостереження і свідомість:

День 1-3: Усвідомлення почуттів

Виконуйте щоденний журнал для запису своїх почуттів та думок.

Практикуйте релаксаційні вправи (дихання, медитація) для зниження стресу [33, с.11-14].

День 4-7: Здоровий спосіб життя

Регулярно займайтесь фізичною активністю.

Дотримуйтеся збалансованого харчування.

Постарайтесь нормалізувати свій режим сну.

День 8-14: Соціальна підтримка та спілкування:

День 8-10: Підтримка від друзів та родини

Проводьте більше часу з близькими людьми.

Обговорюйте свої почуття та досвіди з ними.

День 11-14: Психологічна підтримка

Поговоріть із психологом або консультантом для психологічної підтримки.

Дізнайтесь про техніки копіngu для подолання стресу.

День 15-21: Саморозвиток та відновлення:

День 15-18: Навчання новим навичкам

Вивчайте новий навчальний матеріал або навички, які цікавлять вас.

Зацікавтесь творчими хобі, такими як живопис, музика або письмо.

День 19-21: Планування на майбутнє

Спрямуйте свою увагу на плани та цілі на майбутнє.

Встановіть кроки для досягнення цих цілей та плануйте свої дії.

Протягом усіх 21 днів:

Забезпечте регулярну психотерапевтичну підтримку та звітайтеся щодо свого стану.

Підтримуйте здоровий спосіб життя та фокусуйтеся на позитивних аспектах свого життя.

Важливо розуміти, що корекційна програма повинна бути індивідуальною і адаптованою до потреб кожної особи. Також слід пам'ятати, що важливо звертатися до професіоналів у випадку серйозних психологічних проблем [34, с.120-130].

День 1-7: Самоспостереження і свідомість:

День 1-3: Усвідомлення почуттів

Перші три дні приділені усвідомленню ваших почуттів і думок. Ведення щоденного журналу допоможе вам фіксувати свої емоції та роздуми.

Релаксаційні вправи, такі як глибоке дихання або медитація, допоможуть знизити рівень стресу та тривожності.

День 4-7: Здоровий спосіб життя

Ці дні фокусуються на фізичному здоров'ї. Регулярна фізична активність допомагає звільнити ендорфіни, які поліпшують настрій.

Збалансоване харчування важливо для нормалізації психічного стану.

Важливо встановити регулярний режим сну, оскільки недостатній сон може погіршити психічний стан.

День 8-14: Соціальна підтримка та спілкування:

День 8-10: Підтримка від друзів та родини

Взаємодія з близькими людьми може допомогти вам подолати почуття самотності та страху.

Обговорюйте свої почуття та досвіди з друзями та родиною. Це може допомогти знайти підтримку та поради [35, с.28-33].

День 11-14: Психологічна підтримка

Психологічна підтримка може включати індивідуальні консультації з психологом або групові сесії з людьми, які пережили подібні травматичні ситуації.

Вивчення технік копіngu та ефективних стратегій для подолання стресу.

День 15-21: Саморозвиток та відновлення:

День 15-18: Навчання новим навичкам

Вивчання нових навичок або занять новими хобі може допомогти зосередити увагу на чомусь позитивному.

Творчі заняття, такі як живопис, музика або письмо, можуть бути терапевтичними.

День 19-21: Планування на майбутнє

Спрямуйте увагу на майбутнє, встановлюючи конкретні цілі та плани.

Розробіть кроки для досягнення цих цілей та плануйте ваші дії.

Протягом усіх 21 днів:

Важливо продовжувати звертатися до професіоналів, якщо у вас є серйозні психологічні проблеми.

Підтримуйте здоровий спосіб життя та спрямовуйте увагу на позитивні аспекти свого життя [36, с.4-6].

Ця програма має на меті допомогти студентам покращити своє психічне здоров'я, знизити рівень стресу та заспокоїти емоції в умовах психотравматичних подій. За потреби, можливо внести корективи та адаптувати програму до індивідуальних потреб.

Цей тренінг може принести численні користі для студентської молоді, яка пережила психотравматичні воєнні події. Ось деякі з основних користей, які можна очікувати від цього тренінгу:

Зменшення стресу і тривожності: Програма включає релаксаційні техніки та стратегії для управління стресом, що допомагає студентам знизити рівень тривожності та покращити своє психічне здоров'я.

Покращення психічного самопочуття: Ця програма допомагає студентам розвивати навички самоспостереження та свідомості, що сприяє кращому розумінню власних емоцій та думок, а також позитивно впливає на їхнє загальне самопочуття.

Соціальна підтримка: Програма надає студентам інструменти для збереження та підтримки важливих соціальних зв'язків з родиною та друзями. Це може допомогти знизити відчуття самотності і ізоляції.

Психологічна підтримка: Включення консультування з психологом або участь у групових сесіях дозволяє студентам отримувати професійну допомогу в подоланні психотравматичних наслідків і навчатися ефективним стратегіям копіngu [37, с.400].

Саморозвиток та планування на майбутнє: Програма сприяє особистому розвитку студентів, навчаючи їх новим навичкам і покращуючи їхні здібності. Планування на майбутнє допомагає створити чіткі цілі і плани для розвитку та досягнення успіху.

Загальне покращення якості життя: Забезпечуючи інтегрований підхід до фізичного, психічного та соціального здоров'я, цей тренінг сприяє покращенню загальної якості життя студентів, допомагаючи їм легше впоратися з ефектами психотравматичних воєнних подій.

Збалансований підхід до психічного здоров'я: Програма розглядає різні аспекти психічного здоров'я, включаючи самоспостереження, соціальну підтримку, психологічну підтримку, навчання та планування на майбутнє, що допомагає студентам створити більш збалансований підхід до управління своїм психічним станом.

3.2. Практичні рекомендації щодо покращення покращення психічних студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій

Рекомендації щодо покращення психічного стану студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій можуть мати значний позитивний вплив на студентів та їхнє психічне благополуччя. Ось деякі способи, якими ці рекомендації можуть вплинути на студентів:

Зменшення стресу і тривожності: Рекомендації щодо копіngu зі стресом та тривожністю допомагають студентам знизити психологічний тиск, з яким вони стикаються в умовах психотравматичних подій. Це може покращити їхнє

загальне самопочуття і знизити ризик розвитку психічних розладів [38, с.24-31].

Покращення якості сну і фізичного здоров'я: Рекомендації щодо режиму сну та фізичної активності можуть сприяти збереженню енергії і покращенню фізичного здоров'я. Це в свою чергу може позитивно вплинути на психічний стан.

Підтримка соціальної взаємодії: Рекомендації щодо підтримки соціальної взаємодії та спільних заходів можуть допомогти студентам подолати відчуття ізоляції та самотності. Спільні активності сприяють створенню соціальних зв'язків і покращенню психічного самопочуття.

Адаптація навчання: Рекомендації щодо адаптації навчання до потреб студентів дозволяють їм краще справлятися з навчальним навантаженням та знижують ризик навчального вигорання.

Саморозвиток і самосвідомість: Рекомендації щодо саморозвитку, медитації, релаксації та психоосвіти допомагають студентам зміцнити свою психічну стійкість та розвивати навички самопомоги.

Підвищення свідомості і освіти про психічне здоров'я: Рекомендації щодо збільшення освіти про психічне здоров'я сприяють підвищенню свідомості студентів про важливість догляду за своїм психічним здоров'ям і вчасного реагування на можливі проблеми [39, с.748].

В цілому, правильно розроблені та застосовані рекомендації можуть допомогти студентам покращити свій психічний стан, зменшити вплив стресу та тривожності, а також покращити їхню загальну якість життя в умовах психотравматичних воєнних подій. Важливо враховувати індивідуальні потреби студентів і забезпечувати доступ до відповідних ресурсів та підтримки. Рекомендації можуть бути використані в навчальних закладах для розробки програм психологічної підтримки студентів у військових конфліктах або інших психотравматичних ситуаціях.

Загалом, правильно спрямовані та індивідуально адаптовані рекомендації можуть допомогти студентам зберегти психічне здоров'я, зробити кроки для відновлення психічного благополуччя та покращити якість свого життя навіть у важких умовах психотравматичних воєнних подій:

1. Забезпечити психологічну підтримку студентам, які постраждали від психотравматичних воєнних подій. Це може включати проведення індивідуальних консультацій, групових терапевтичних сесій, а також надання інформації про ресурси та послуги, доступні для отримання допомоги.

2. Створити безпечне і підтримуюче навчальне середовище, де студенти можуть відчувати себе комфортно та захищено. Наприклад, можна розробити політику щодо недопущення будь-якої форми насильства, дискримінації або шкідливої поведінки, і активно впроваджувати її.

3. Забезпечити доступ до професійних психологічних послуг для студентів, які потребують додаткової допомоги. Це може включати співпрацю з місцевими психологами або психотерапевтами, організацію тренінгів і семінарів з психологічних тем, а також надання інформації про групи підтримки [40, с.384].

4. Підтримувати студентів у розвитку механізмів саморегуляції і стресостійкості. Це може включати проведення тренінгів з медитації, релаксації, дихальних вправ та інших технік, які допомагають знизити рівень стресу і покращити психічне здоров'я.

5. Залучити студентів до діяльності, яка сприяє психологічному благополуччю, наприклад, спорту, творчості, волонтерській роботі тощо. Це може допомогти студентам знайти відпочинок, відволіктися від негативних думок та позитивно впливати на їхнє самопочуття.

6. Забезпечити належну інформаційну підтримку для студентів, які живуть у зоні конфлікту або були свідками психотравматичних воєнних подій.

Це може включати надання актуальної інформації про безпеку, контакти для екстреної допомоги та ресурси для отримання необхідної підтримки.

7. Провести навчання для педагогічних працівників та інших співробітників університету щодо розпізнавання та реагування на ознаки психотравматичних розладів. Це допоможе забезпечити вчасну підтримку та втручання для студентів, які можуть переживати психічні труднощі.

8. Розробити систему моніторингу та оцінки психологічного стану студентів для виявлення та втручання у разі потреби. Це може включати проведення анонімних опитувань, спостереження за змінами поведінки та надання студентам можливості звернутися за допомогою [41, с.128].

9. Сприяти соціальній інтеграції студентів, які постраждали від психотравматичних воєнних подій, шляхом створення спеціальних програм підтримки, включення їх у студентський колектив та заохочення до взаємодії з однокурсниками.

10. Постійно вивчати та оновлювати підходи до роботи з психологічними наслідками психотравматичних воєнних подій, залучаючи до цього вчених, практиків та студентів. Це допоможе забезпечити ефективну підтримку та покращити психічне здоров'я студентів у таких умовах.

11. Забезпечити доступ до соціально-економічної підтримки для студентів, які постраждали від психотравматичних воєнних подій. Це може включати надання стипендій, грантів або інших фінансових допомог, а також допомогу у пошуку роботи або стажування.

12. Сприяти розвитку міжнародного співробітництва та обміну студентами з іншими країнами. Це може допомогти студентам розширити свій світогляд, знайти нові можливості та позитивно впливати на їхнє психічне здоров'я.

13. Розробити та впровадити програми психологічної освіти для студентів, які допоможуть їм розуміти та керувати своїми емоціями, розвивати навички взаємодії та конфліктології, а також навчити їх стратегіям позитивного мислення та саморозвитку.

14. Залучити батьків та родичів студентів до процесу підтримки та допомоги. Це може включати проведення зустрічей, консультацій та тренінгів для батьків, а також створення спільних проектів та ініціатив.

15. Сприяти розвитку ресурсів та інфраструктури для психологічної підтримки студентів. Це може включати створення психологічних центрів, груп підтримки, онлайн-ресурсів, а також співпрацю з іншими установами та організаціями, які надають психологічну допомогу [42, с.145-149].

16. Впровадити програми медіаосвіти та інформаційної грамотності для студентів, які допоможуть їм аналізувати та критично оцінювати інформацію, уникати негативного впливу медіа та соціальних мереж на їхнє психічне здоров'я.

17. Сприяти розвитку та використанню технологій для психологічної підтримки студентів. Це може включати створення мобільних додатків, онлайн-платформ та інших інноваційних рішень, які допоможуть студентам отримувати підтримку та допомогу у будь-який зручний для них час.

18. Сприяти розвитку інтеркультурної та міжнаціональної толерантності серед студентів. Це може включати організацію культурних заходів, діалогів та обмінів, а також впровадження програми міжкультурного навчання та співпраці.

19. Забезпечити підтримку та психологічну допомогу для вчителів та співробітників університету, які працюють з студентами, які постраждали від психотравматичних воєнних подій. Це може включати проведення тренінгів, консультацій та підтримку в роботі зі студентами.

20. Підтримувати дослідження та наукові дослідження з питання психічного здоров'я студентів у контексті психотравматичних воєнних подій. Це допоможе зрозуміти причини та наслідки психологічних труднощів студентів, а також розробити ефективні підходи до їх підтримки та покращення їхнього психічного стану.

21. Встановити систему регулярної оцінки ефективності психологічної підтримки та програм, що надаються студентам. Це може включати збір фідбеку від студентів, оцінку результатів та впровадження необхідних змін для покращення якості підтримки [43, с.92-101].

22. Сприяти розвитку самоосвіти та саморозвитку студентів. Це може включати надання доступу до різноманітних навчальних ресурсів, курсів та тренінгів, які допоможуть студентам розвивати свої навички та знання.

23. Підтримувати студентські ініціативи та проекти, спрямовані на психологічну підтримку та покращення психічного здоров'я. Це може включати фінансову підтримку, консультації та ресурси для реалізації ідей студентів.

24. Сприяти розвитку інтердисциплінарного підходу до психологічної підтримки студентів. Це може включати співпрацю з представниками інших фахових дисциплін, таких як медицина, соціальна робота, право тощо, для надання комплексної допомоги студентам.

25. Забезпечити студентам можливість звертатися за допомогою та підтримкою навіть після закінчення навчання. Це може включати створення мережі підтримки випускників, надання контактів до психологічних служб та організацій, які можуть продовжити підтримку після випуску.

26. Розробити та впровадити систему психологічного супроводу студентів під час періоду вступу до університету. Це може включати проведення спеціальних тренінгів, консультацій та інших заходів, які

допоможуть студентам адаптуватися та знайти підтримку у новому середовищі.

27. Сприяти розбудові студентських організацій та ініціатив, спрямованих на психологічну підтримку та покращення психічного здоров'я. Це може включати підтримку у реалізації проектів, надання ресурсів та сприяння взаємодії між студентськими групами.

Студенти можуть активно використовувати наведені рекомендації для поліпшення свого психічного стану в умовах психотравматичних воєнних подій. Ось, як вони можуть це робити [33,с.11-14]:

Психологічна підтримка та консультування:

Активно шукати і користуватися доступом до психологічної підтримки. Запитати у вищої школи або університету про послуги консультування.

Збереження безпеки та стабільності:

Дотримуватися заходів безпеки та стабільності, що були запроваджені. Дотримуватися порад та інструкцій, що надаються.

Соціальна підтримка:

Активно брати участь у соціальних подіях та активностях, які пропонує університет або спільнота. Спілкуватися з іншими студентами та встановлювати нові зв'язки.

Фізична активність та спорт:

Регулярно займатися фізичною активністю. Зареєструватися на фітнес-класи або взяти участь у спортивних заходах, які пропонує університет.

Психоосвіта:

Вивчити техніки копінгю та використовувати їх для керування стресом та емоціями. Практикувати медитацію та релаксацію.

Подолання соціальної ізоляції:

Працювати над зниженням відчуття самотності та ізоляції, активно звертаючись до інших студентів і залучаючись до спільних заходів.

Адаптація навчального процесу:

Звернутися до викладачів або академічних радників для отримання додаткової підтримки в навчанні, якщо виникають труднощі.

Ресурси для самопомоги:

Вивчити ресурси для самопомоги, доступні в Інтернеті або через додатки. Використовувати їх для полегшення стресу та покращення психічного здоров'я [34, с.120-130].

Моніторинг та оцінка:

Бути самосвідомими щодо свого психічного стану і ефективності заходів, що вживаються. Звертати увагу на свої почуття та шукати необхідну допомогу, якщо це необхідно.

Зважаючи на важливість індивідуального підходу до кожної особи та ураховуючи умови, в яких ви перебуваєте, ось додаткові кроки, які студенти можуть вживати для поліпшення свого психічного стану в умовах психотравматичних воєнних подій:

Денний журнал або щоденник: Ведіть щоденник, у якому фіксуйте свої думки, почуття та події. Це може допомогти вам зрозуміти свої емоції та займатися саморефлексією.

Підтримка родини та друзів: Звертайтеся до родини та друзів для підтримки і відкритої розмови. Поділіться своїми відчуттями та важкими моментами з тими, кому ви довіряєте.

Саморозвиток: Розвивайте свої інтереси та хобі. Навчайтеся новим навичкам, читайте книги, слухайте музику, яка вас надихає.

Збереження режиму сну та харчування: Постарайтесь дотримуватися регулярного режиму сну і збалансованого харчування. Відпочинок і здорове харчування важливі для психічного здоров'я.

Спілкування з професійними консультантами: Якщо ви відчуваєте важкості, які важко подолати самотійно, звертайтеся до професійних психологів або психіатрів для допомоги та консультування.

Прийняття емоцій: Не підсмикуйте свої емоції. Дозвольте собі виражати гнів, сум, страх та інші почуття. Це важливо для психічного відновлення.

Всебічна самодопомога: Вивчайте різні техніки самодопомоги, такі як релаксація, медитація, йога або дихальні вправи. Вони можуть допомогти знизити стрес та покращити психічне самопочуття.

Планування на майбутнє: Визначте свої цілі та плани на майбутнє. Це може надати вам мету і мотивацію для розвитку та досягнення успіху.

Відпочинок та розваги: Не забувайте відпочивати та займатися розвагами. Розваги і релаксація важливі для збереження балансу.

Сприймайте підтримку, коли це необхідно: Не соромтеся звертатися за допомогою, коли вам це потрібно. Підтримка і розуміння оточуючих можуть бути надзвичайно корисними [35, с.28-33].

Отже, ці практичні кроки можуть допомогти студентам активно впоратися з психотравматичними наслідками воєнних подій та покращити своє психічне благополуччя. Важливо пам'ятати, що кожна особа унікальна, і підходити до власного психічного здоров'я і спілкування про самого себе з урахуванням власних потреб і можливостей.

Висновки до розділу 3

У розділі "Методичні рекомендації щодо покращення особливостей психічних станів студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій" було розглянуто важливі аспекти психічного благополуччя студентів, які можуть впливати на їхнє фізичне та емоційне самопочуття. Завдяки розглянутим методам та рекомендаціям, студенти мають можливість активно покращувати свій психічний стан в умовах психотравматичних воєнних подій. Основні висновки з цього розділу можуть бути наступними:

Кожна особа унікальна, і підходити до поліпшення свого психічного стану слід індивідуально, з урахуванням власних потреб, ресурсів та можливостей. Надання доступу до психологічної підтримки та консультування важливе для допомоги студентам у вирішенні психологічних проблем і вивчення ефективних технік копіngu.

Створення можливостей для соціальної взаємодії, спільних заходів та групової підтримки може зменшити відчуття ізоляції і сприяти загальному благополуччю. Збереження активного способу життя та здорового харчування позитивно впливає на психічне і фізичне самопочуття.

Навчання технік копіngu, стресового управління та саморегуляції може допомогти студентам виправляти свої психічні стани. Забезпечення академічної та кар'єрної підтримки може допомогти студентам відчувати себе корисними і мотивованими.

Самостійність у власному догляді за психічним здоров'ям, вміння користуватися ресурсами для самопомоги і відчуття відповідальності за своє благополуччя важливі. Регулярний моніторинг психічного стану та програми підтримки дозволяє вчасно виявляти проблеми та вносити корективи.

Загалом, покращення психічного стану студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій вимагає спільних зусиль університету або навчального закладу та самостійних зусиль студентів. Подолання наслідків травматичних подій важливо для їхнього психічного здоров'я та подальшого успіху в навчанні та житті.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У наш час суспільство нерідко стикається з викликами психотравматичних воєнних подій, що мають значущий вплив на різні соціокультурні групи, включаючи студентську молодь. Події такого роду можуть викликати серйозний стрес, тривожність та вплинути на психічний стан студентів, що може впливати на їхнє навчання та загальний стан благополуччя.

Проведене дослідження вказує на різноманітні аспекти психічного стану студентської молоді в умовах психотравматичних воєнних подій. Результати дослідження вказують на наступне:

Психотравматичні воєнні події можуть викликати стрес, тривожність, депресію та інші психічні розлади серед студентської молоді. Кожна особа реагує на психотравматичні події індивідуально, і реакції можуть відрізнятися від особи до особи. Деякі студенти можуть бути більш вразливими до впливу стресу.

Важливість надання студентам психологічної підтримки та доступу до методів реабілітації підкреслюється в контексті психотравматичних подій. Це може включати консультування, групову підтримку та навчання технік копіngu. Соціальна підтримка та відчуття приналежності до спільноти грають важливу роль у психічному відновленні студентів. Спільні заходи та активності можуть сприяти зменшенню відчуття ізоляції.

Навчальні заклади повинні розглянути можливості адаптації навчання для студентів, які пережили психотравматичні події, для забезпечення їхнього навчального успіху. Виходячи з результатів цього дослідження, можна стверджувати, що психологічна підтримка та психологічна реабілітація студентів, які пережили психотравматичні події, має бути включена до загальної стратегії реагування на кризові ситуації в навчальних закладах.

Підходи до покращення психічного стану студентів повинні бути інтегрованими, враховуючи індивідуальні потреби та особливості студентів. Це означає поєднання психотерапії, психоосвіти, фізичної активності та соціальної підтримки. Університети мають відігравати важливу роль у забезпеченні психологічної підтримки своїх студентів. Це може бути здійснено через створення центрів психологічної допомоги, психологічних програм та роботи з викладачами для адаптації навчання до потреб студентів.

Підвищення рівня обізнаності студентів та викладачів про психологічні аспекти психотравматичних подій може сприяти покращенню психічного стану та ефективному впоранню зі стресом. Постійне дослідження та моніторинг психічного стану студентів є важливим для адаптації програм психологічної підтримки та визначення їхньої ефективності.

Таким чином, усі ці аспекти важливі для розуміння впливу психотравматичних воєнних подій на студентську молодь та для розроблення стратегій та програм психологічної підтримки та реабілітації. Дослідження такої важливої теми, як психічний стан студентів у військових конфліктах, сприяє розвитку інформованості та розумінню важливості психічного здоров'я в умовах нестабільності та кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко Т. Ціннісно-смилова сфера особистості : теоретичний аспект. Директор школи, ліцею, гімназії. 2004. № 1. С. 37-43.
2. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей підлітків: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с.
3. Бадюл О.С. Трансформація ціннісних установок особистості в освітньому процесі : автореф. дис. канд. філос. наук. Одеса, 2010. 20 с.
4. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Житомир : Рута, 2008. 232 с.
5. Балл Г.О. Раціогуманістичний підхід до визначення засад ціннісно налаштованої соціальної поведінки. Психологія і особистість. 2015. № 2 (8). Ч. 1. С. 6-22.
6. Бедлінський О.І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 2. С. 49-54.
7. Бех І. Ціннісна сфера сучасної людини в контексті пріоритетів виховного процесу. Шлях освіти. 2010. №4 (58). С. 8-9.
8. Боришевський М.Й. Духовні цінності як детермінанта розвитку й саморозвитку особистості. Педагогіка і психологія. 2012. № 2. С. 49-57.
9. Бреусенко О.А. Динаміка ціннісно-смилової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи : автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2010. 20 с.
10. Бриндзак С.В., Комар Т. В., Руденок А.І.. Характеристика ціннісномотиваційної сфери підлітків як психологічного феномену. ГАБІТУС : науковий журнал з соціології та психології. 2022. № 43. С.199-212.

- 11.Булах І.С. Ціннісні орієнтації в контексті особистісної позиції сучасного підлітка. Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2009. № 1. С. 115-131.
- 12.Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
- 13.Вишневецький О. Природа цінностей виховання. Педагогічна думка. 2006. № 2. С. 11–22
- 14.Виштеюнас Г.В. Формування особистості сучасного підлітка. Практична психологія та соціальна робота. 2009. №4. С. 21-22.
- 15.Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
- 16.Вілюжаніна Т. А. Динаміка ціннісно-сислової сфери особистості в процесі професійного становлення майбутніх психологів : автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2016. 20 с.
- 17.Вірна Ж. П. Мотиваційно-сислова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк : Вежа, 2013. 220 с.
- 18.Волошина Н. В. Дослідження комунікативної компетентності осіб підліткового віку. Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. Київ : КНУ, 2012. № 14. С. 38-40.
- 19.Галян І.М. Соціокультурні виміри ціннісно-сислових настанов особистості. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. Сухомлинського. Психол. науки. 2013. №. 2, Вип. 10. С. 79-83.
- 20.Галян І.М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
- 21.Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування : як допомогти проблемним підліткам. Київ : Либідь, 2003. 520 с.

- 22.Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
- 23.Джонсон Девід В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування. Київ : Академія, 2003. 288 с.
- 24.Долинська Л.В., Пенькова О.І. Вплив сімейних ціннісних орієнтацій на становлення процесу самовдосконалення підлітків. Науковий часопис 106 НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2013. Вип. 42. С. 101-108.
- 25.Дьяур Г. Духовні цінності як характерні індикатори особистості. Рідна школа. 2016. № 10. С. 24-26.
- 26.Єрмакова С.С. Аксиологія від А до Я в початковій школі : навчальний посібник. Одеса : ПНЦ АПН України, 2003. 196 с.
- 27.Жуков В.В. Тренінг для підлітків 13-17 років : метод, розробка. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 9. С. 28-31.
- 28.Журавльова Л.П. Вплив емпатії на розвиток ціннісно-сміслової сфери старшокласників з різною професійною спрямованістю. Наука і освіта. 2019. № 6. С. 197-201.
- 29.Занюк С.С. Психологія мотивації :навч. посіб. Київ :Либідь, 2002. 304с.
- 30.Ігнатенко П.Р. Аксиологія виховання: від термінології до постановки проблем. Педагогіка і психологія. 2007. №1. С. 118–123.
- 31.Казанжи М.Й. Особливості ціннісних орієнтацій осіб на етапі трансформаційних перетворень у суспільстві. Психологічні перспективи. 2010. Вип. 16. С. 64-74.
- 32.Карпенко З.С. Аксиопсихологія особистості : монографія. Київ : Міжнар. фінансова агенція, 1998. 220 с.

- 33.Кисляк О. П., Нагорна І.І. Діагностика Я-концепції. Практична психологія та соціальна робота. 2016. № 1. С. 11-14.
- 34.Кіреєва У. Психологічний аналіз Я-концепції підлітків у контексті самосвідомості. Психологія і суспільство. 2010. № 1. С. 120-130. 35.Коберник Л.О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості підлітка. Наука і освіта. 2018. № 4/5. С. 28-33.
- 36.Колонькова О. Шлях до гармонії: тренінг для сучасних підлітків. Шкільний світ. 2014. № 42. С. 4-6.
- 37.Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2014. 400 с.
- 38.Костюков С. Історична генеза поняття «цінність» у філософії. Вища освіта України. 2002. № 4. С. 24-31.
- 39.Крайг Г. Психологія розвитку. Київ : Либідь, 2003. 748 с.
- 40.Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2006. 384с.
- 41.Кутієнко В.П. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. л-ри, 2005. 128 с.
- 42.Кучер Г. Розвиток і становлення ціннісної сфери в підлітковому віці. Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Сер. Педагогіка. 2005. № 7. С. 145-149.
- 43.Кучеренко С.В. Цінності і смисли: адаптаційна класифікація особистостей. Психологія і суспільство. 2015. № 1. С. 92–101.
- 44.Лаврінєнко В.А. Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків. Психологія і особистість. 2013. № 1 (3). – С. 59-74.
- 45.Лазарук А. Ф. Цінності людини в науково-психологічному осмисленні. Психологія і суспільство. 2003. №2. С. 19-37.

46.Легун О. Сенс, сенсотворення, сенсожиттєві стратегії як динамічні характеристики особистості. Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. 2011. № 2. С. 277-281.

47.Легун О.М. Роль цінностей і ціннісних орієнтацій у розвитку особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. Т. XII, ч. 4. Київ, 2010. С. 241–248.

48. Цінності, соціальні цінності, ціннісні орієнтації : діагностичні методики. Методичні рекомендації / уклад. Р.В. Костенко. Одеса : ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2005. 64 с

49. Шевченко Н.Ф., Сошина Ю.М. Формування ціннісно-сміслових настановлень: практичний вимір : науково-практичний посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2015. 102 с

50.Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підруч. Київ : КММ, 2007. 296 с. 108

51. Подшивайлов Ф. М., Сергєєнкова О. П. Мотиваційна сфера особистості : діагностично-розвивальний путівник : методичні рекомендації. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.

52. Помиткін Є.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2005. 280 с.

53. Попов В.Д. Особистісно-орієнтований психолого-педагогічний супровід процесу формування моральної спрямованості молодшого підлітка. Педагогіка та психологія. Харків, 2015. № 50. С. 48-55.

54.Монастиршин К.О. Умови і фактори формування міжособистісних стосунків у школярів. Проблеми гуманітарних наук. Дрогобич : Вимір, 2012. Вип. 9. С. 88–98.

55.Москаленко А. Т., Сержантов В. Ф. Сенс життя і особистість : підруч. Київ : КММ, 1989. 205 с.

56. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр навч. літератури, 2005. 624 с.

57. Москаленко В.В., Романова В.Г. Особливості структури міжособистісних стосунків в уявленнях підлітків. Психологія : збірник наукових праць НПУ ім. М. Драгоманова. Вип. 14. К. : НПУ, 2011. С. 138–153.

58. Москаленко О.В. Структурні компоненти ціннісно-сислової сфери особистості. Вісник НТУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 1 (37). С. 91-98.

59. Москвіна В.В. Ціннісно-сислові установки як фактор регуляції індивідуального інтелекту : автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2004. 22 с.

60. Носов О. Гуманістичні цінності. Рідна школа. 2007. №11. С. 25-27.

61. Beck A. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : Penguin. 1991.

62. Becker Ernest. The Denial of Death. New York: Simon & Schuster^ 1973. pp. 71–173.

63. Bogdanov, S. O., Gnida, T. B., Zaleska, O. V., Lunchenko, N. V., Panok, VG, & Solovyova, V. V. (2017). Correctional and developmental program for the formation of resistance to stress in preschool children and schoolchildren "Safe Space". Unicef.

64. Garbarino J. Lost Boys: Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them. Knopf Doubleday Publishing Group, 2000. 288 p.

65. Izard C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. Psychological Bulletin, 128, 796–824.

66. Kozigora, M. A. (2018). Art therapy as a means of teaching and educating primary school students. Molodyy vchenyy [Young Scientist], 7(59), 198-201. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/7/44.pdf>

67. Popova O., Koval L., Horetska O., Serdiuk N., Burnazova V. Theoretical and Practical Aspects of Psychological and Pedagogical Support for Children and Adolescents Temporarily Displaced from the Territories of Permanent Residence. *Journal of History Culture and Art Research*. 7 (2). P. 177–183.

68. Методика Визначення сформованості ціннісних орієнтацій [Круглов]. URL: https://www.eztests.xyz/tests/value_kruglov/ (Дата звернення: 08.10.2023).

69. Ціннісний опитувальник (ЦО) С. Шварца. URL : <http://um.co.ua/8/8-3/8-34030.html> (Дата звернення: 07.10.2023).

70. Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С.С. Бубнова» URL: <https://studfile.net/preview/5130863/> (Дата звернення: 09.10.2023).

71. Психологія. Винославська О.В., Бреусенко-Кузнєцов О.А., Зливков В.Л., Апішева А.Ш., Васильєва О.С. Психологія. Навчальний посібник. - К.: Фірма "ІНКОС", 2005.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Таблиця

Особливості	Пояснення
Травматичний стрес	Військові конфлікти нерідко супроводжуються травматичними досвідами, які можуть впливати на емоційний стан та мотивацію особистості.
Відчуття загрози	В умовах війни люди можуть відчувати постійну загрозу для свого життя та безпеки, що може впливати на їх мотивацію та сприйняття навколишнього світу.
Моральні цінності	Війна може ставити під сумнів моральні переконання особистості, що впливає на мотивацію та саморегуляцію.
Солідарність та відповідальність	Умови війни можуть змушувати особистість відчувати більшу відповідальність за свої дії та долю інших, що може впливати на мотивацію.
Соціальна підтримка	Підтримка від родини, друзів та товаришів може бути дуже важливою для збереження мотивації та психічного здоров'я під час війни.
Волонтерство та героїзм	Бажання допомагати іншим та виявляти героїзм може бути важливим джерелом мотивації.
Стратегії управління стресом	Особистість може розвивати стратегії для подолання стресу та підтримки мотивації в умовах війни.
Терміновість та несподіваність	Військові конфлікти часто супроводжуються несподіваними подіями та терміновими вимогами, що вимагає гнучкості та швидкого прийняття рішень.

Методика Визначення сформованості ціннісних орієнтацій [Круглов]

Методика Визначення сформованості ціннісних орієнтацій - це адаптований та модифікований варіант методики М. Рокіча, вона спрямована на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу і до себе.

У першій частині наводиться список основних цілей, яких люди прагнуть досягти у своєму житті. У другій – список основних якостей особистості людини. Вкажіть, які з них є для Вас цінними, значущими, поставивши у кожного пункту бали від 1 до 5 (найбільш значимий – 5).

Частина 1 (Т – цінності)

1.) Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках

1 2 3 4 5

2.) Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)

1 2 3 4 5

3.) Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів у житті)

1 2 3 4 5

4.) Здоров'я (фізичне та психічне)

1 2 3 4 5

5.) Задоволення (життя, повне задоволень, розваг, приємного проведення часу)

1 2 3 4 5

6.) Цікава робота

1 2 3 4 5

7.) Кохання (духовна та фізична близькість з коханою людиною)

1 2 3 4 5

8.) Свобода як незалежність у вчинках та діях

1 2 3 4 5

9.) Краса (переживання прекрасного в природі та мистецтві)

1 2 3 4 5

10.) Гарні та вірні друзі

1 2 3 4 5

11.) Пізнання (можливе розширення своєї освіти, кругозору,
інтелектуальний розвиток)

1 2 3 4 5

12.) Щасливе сімейне життя

1 2 3 4 5

13.) Творчість (можливість творчої діяльності)

1 2 3 4 5

14.) Громадське визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів)

1 2 3 4 5

15.) Активне, діяльне життя

1 2 3 4 5

16.) Рівність (братство, рівні можливості для всіх)

1 2 3 4 5

Частина 2 (I – цінності)

1.) Високі запити (високі претензії)

1 2 3 4 5

2.) Чуйність (дбайливість)

1 2 3 4 5

3.) Вихованість (хороші манери, ввічливість)

1 2 3 4 5

4.) Життєрадісність (почуття гумору)

1 2 3 4 5

5.) Ефективність у справах (працелюбність, ефективність у роботі)

1 2 3 4 5

6.) Сміливість у відстоюванні свого погляду, думки

1 2 3 4 5

7.) Виконавчість (дисциплінованість)

1 2 3 4 5

8.) Нетерпимість до недоліків у собі та інших

1 2 3 4 5

9.) Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші уподобання, звички)

1 2 3 4 5

10.) Чесність (правдивість, щирість)

1 2 3 4 5

11.) Освіченість (широта знань, висока загальна культура)

1 2 3 4 5

12.) Самоконтроль (стриманість, самодисциплін)

1 2 3 4 5

13.) Терпимість (до поглядів та думок інших людей, вміння прощати іншим їх помилки)

1 2 3 4 5

14.) Тверда воля (вміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)

1 2 3 4 5

15.) Раціоналізм (вміння логічно мислити, приймати обдумані рішення)

1 2 3 4 5

16.) Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово)

1 2 3 4 5

Ціннісний опитувальник (ЦО) С. Шварца.

Тест цінності Шварца (Ціннісний опитувальник Шварца. / Методика Шварца) застосовується для дослідження динаміки зміни цінностей як в групах (культурах) у зв'язку зі змінами в суспільстві, так і для особистості в зв'язку з її життєвими проблемами (Додаток 2).

Опитувальник Шварца з вивчення цінностей особистості є шкалу, призначену для вимірювання значущості десяти типів цінностей. Опитувальник складається з двох частин, що відрізняються процедурою проведення. В даному дослідженні ми використовували першу частину опитувальника. Перша частина опитувальника («Огляд цінностей») надає можливість вивчити нормативні ідеали, цінності особистості на рівні переконань, а також структуру цінностей, відчутно допомагає найбільший вплив на всю особистість, але не завжди виявляється в реальному соціальній поведінці. Опитувальник може використовуватися для вивчення цінностей різних соціальних груп. При необхідності випробуванним можуть бути надані пояснення, що стосуються змісту деяких слів і тверджень.

Перша частина опитувальника («Огляд цінностей») являє собою два списки слів, які характеризують в сумі 57 цінностей. Всі вони мають ясну мотиваційну мету і є в тій чи іншій мірі значущими для різних культур. У першому списку містяться термінальні цінності, виражені у вигляді іменників. У другому списку містяться інструментальні цінності, виражені у вигляді прикметників. Випробуваному пропонується оцінити ступінь важливості кожної цінності як керівного принципу його життя. Використовується шкала від -1 до 7. Чим вище бал в діапазоні - 1,0, 1,2, 3, 4, 5, 6, 7, тим важливішою є йому ця цінність.

Дотримуючись думки про те, що зміст цінностей відображає типи мотиваційних цілей, які вони висловлюють, Ш. Шварц групує окремі

цінності відповідно до спільністю цілей в ціннісні типи. Всього десять мотиваційних типів:

Влада. Центральна мета даного типу, на думку дослідника, полягає в досягненні соціального статусу або престижу, контролю або домінування над людьми і засобами. Цінності влади фокусуються на соціальному повазі, досягненні домінантної позиції в рамках цілої соціальної системи.

Досягнення. Визначальна мета цього типу полягає в досягненні особистого успіху через прояв компетентності відповідно до соціально-культурними стандартами (в безпосередній взаємодії), яка тягне за собою соціальне схвалення.

Гедонізм. Мотиваційна мета типу визначається як насолоду або чуттєве задоволення.

Стимуляція. Даний тип цінностей є похідним від потреби в новизні, новим переживанням.

Самостійність. Визначальна мета цього типу цінностей, на думку Ш. Шварца, полягає в самостійності мислення у виборі способів дії, в творчості та дослідницької активності

Універсалізм. Мотиваційною метою даного типу цінностей, що базуються на соціальних потребах, є розуміння, терпимість, захист благополуччя всіх людей і природи в цілому.

Соціальність. Представляє більш «вузький» просоціальний тип цінностей, в порівнянні з універсалізмом; він є похідним від потреби в позитивному взаємодії, потреби в аффіляції. Його мотиваційна мета - збереження благополуччя людей, з якими індивід знаходиться в близьких контактах.

Традиції. Мотиваційна мета даного типу - повага, прийняття звичаїв та ідей, що існують у даній культурі, і дотримання ним.

Конформність. Визначальна мета цього мотиваційного типу полягає в стримуванні та попередження податкових спонукань і дій, які можуть завдати шкоди іншим або не відповідає соціальним очікуванням. На думку Ш. Шварца, даний тип цінностей походить від вимоги стримувати схильності, які мають негативні соціальні наслідки.

Безпека. Мотиваційна мета типу - безпека для інших людей і себе, гармонія, стабільність суспільства і взаємовідносин.

При обробці результатів цінності групуються за шкалами, розділеним на 3 групи: I - індивідуальні цінності, С - колективні цінності, ІС - змішані, що мають як індивідуальний, так і колективний компонент.

До першої групи належать шкали: насолода, досягнення, соціальна влада, самовизначення, стимуляція.

До другої групи належать шкали: обмежувальний конформізм, підтримка традицій, соціальність.

До третьої групи відносяться шкали: безпека, зрілість, соціальна культура, духовність.

По кожній з представлених шкал підраховується середній бал, який і визначає пріоритетну групу цінностей для випробуваного.

При обробці результатів цінності групуються за шкалами.

Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С.С. Бубнова»

Призначена для вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності.

Перевагою методики "Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості" С. Бубнова є спрямованість змісту питальника на вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості у реальних умовах життєдіяльності.

Методика містить 66 закритих питань, спрямованих на вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності. Ступінь виразності кожної, визначається за допомогою ключа, представленого у бланку відповідей.

Відповідно до цього підраховується кількість позитивних відповідей у всіх одинадцяти стовпчиках цінностей (описані нижче по тексту). За результатами обробки індивідуальних даних будується графічний профіль, що відображає вираженість кожної цінності. Для цього по вертикалі фіксується кількісна вираженість цінностей, а по горизонталі-види цінностей.

Цінності в узагальненому вигляді:

- Приємне проведення часу, відпочинку;
- Високий матеріальний добробут;
- Пошук і насолода прекрасним;
- Допомога і милосердя до інших людей;
- Любов;
- Пізнання нового у світі, природі, людині;
- Високий соціальний статус і управління людьми;

- Пізнання і повага людей та вплив на оточуючих;
- Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві;
- Спілкування;
- Здоров'я.

Інструкція: потрібно відповідати по можливості швидко, довго не замислюючись над кожним питанням, пам'ятайте, що поганих або хороших відповідей немає, є тільки ваша власна думка. Відповідати на запитання потрібно «так» або «ні». У бланку відповідей це позначається знаками «+» або «-», які потрібно поставити поряд з номером питання.

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

Номер питання										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
Сума										
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI

Додаток 5**Додаткова інформація до корекційної програми**

День 1-7: Самоспостереження і свідомість:

День 1-3: Усвідомлення почуттів:

Завдання: Кожен вечір перед сном, ведіть щоденний журнал, в якому фіксуєте свої емоції і думки, які виникали протягом дня. Запитайте себе, що вас турбує, які почуття ви відчуваєте та чому.

Вправи: Практикуйте релаксаційні вправи перед сном, включаючи глибоке дихання та короткі медитації. Спробуйте сконцентрувати свою увагу на диханні і знизити рівень стресу.

День 4-7: Здоровий спосіб життя:

Завдання: Включіть у свій розклад щоденну фізичну активність, таку як 30-мінутна прогулянка, вправи або його улюблену спортивну діяльність.

Завдання: Постарайтеся збалансувати своє харчування. Дотримуйтеся здорової дієти, включаючи різноманітність овочів, фруктів, білків і вуглеводів.

Завдання: Встановіть регулярний режим сну. Це може включати планування сну та вставання в один і той же час кожного дня.

День 8-14: Соціальна підтримка та спілкування:

День 8-10: Підтримка від друзів та родини:

Завдання: Проводьте більше часу з близькими людьми. Спробуйте регулярно зустрічатися або спілкуватися з родиною та друзями.

Завдання: Обговорюйте свої почуття та досвіди з близькими людьми. Спільні розмови можуть допомогти вам знайти підтримку та поради.

День 11-14: Психологічна підтримка:

Завдання: Зверніться до психолога або консультанта для психологічної підтримки. Відвідання спеціаліста може допомогти вам впоратися зі стресом і поділитися своїми почуттями.

Завдання: Дізнайтеся про техніки копіngu для подолання стресу. Ваш психолог може надати вам інструменти для ефективного керування важкими емоціями.

День 15-21: Саморозвиток та відновлення:

День 15-18: Навчання новим навичкам:

Завдання: Вивчайте новий навчальний матеріал або навички, які вас цікавлять. Це може бути самостійне вивчення або участь у курсах.

Завдання: Зацікавтесь творчими хобі, такими як живопис, музика або письмо. Творчість може бути ефективним засобом виразу емоцій.

День 19-21: Планування на майбутнє:

Завдання: Спрямовуйте свою увагу на плани та цілі на майбутнє. Визначте, що ви хочете досягти, і розробіть кроки для досягнення цих цілей.

Завдання: Плануйте свої дії, щоб реалізувати ваші плани.

Протягом усіх 21 днів:

Забезпечте регулярну психотерапевтичну підтримку та звітайтеся щодо свого стану фахівцю.

Підтримуйте здоровий спосіб життя та фокусуйтеся на позитивних аспектах свого життя.