

Всеукраїнський конкурс студентських наукових робіт з галузей знань та спеціальностей 2023/2024 навчального року

Шифр: «Стабілізація»

Стабілізація психічних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни

Тематичний напрям конкурсу: «Психологічна допомога в умовах війни та повоєнного відновлення»

АНОТАЦІЯ

наукової роботи під шрифтом «Стабілізація»

Наукова робота: 25 сторінок, 4 рисунки, 3 таблиці, 22 джерела.

Метою роботи є на основі проведеного опитування описати особливості стабілізації психічних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Практична значущість проведеного дослідження полягає у тому що результати дослідження можуть використовуватися у діяльності практичних психологів під час надання першої психологічної допомоги, кризової допомоги, психологічного консультування, психотерапії; при викладанні дисциплін: «Практикум із загальної психології», «Кризова психологія», «Психологічна корекція», «Психологічне консультування» та ін., також знання про психічні стани можуть бути вдало використані при викладанні психофізіології.

Основні теоретичні положення наукової роботи та деякі результати емпіричного дослідження було представлено в тезах у співавторстві з науковим керівником у збірнику тез IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (2 листопада 2022 року, Національний університет «Запорізька політехніка») [3]; представлено на Міжнародній студентській конференції «Діяльність психолога в умовах війни» (23–24 березня 2023 р. Львів) з публікацією тез [2] та впроваджено у навчальний процес Національного університету «Запорізька політехніка» (довідка №39/01/1117 від 04.04.2024р.).

СТАБІЛІЗАЦІЯ, ПСИХІЧНІ СТАНИ, СТУДЕНТИ, ВІЙНА,
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ЗАСОБІВ ЇХ СТАБІЛІЗАЦІЇ.....	7
1.1. Характеристика психічних станів особистості	7
1.2. Аналіз засобів стабілізації психічних станів особистості.....	12
РОЗДІЛ II	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ	16
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	16
2.2. Особливості стабілізації психічних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни	17
2.3. Рекомендації фахівцям у сфері психології щодо використання засобів стабілізації психічних станів.....	23
ВИСНОВКИ.....	25
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	26
ДОДАТОК А.....	29
ДОДАТОК Б.....	31

ВСТУП

Актуальність дослідження. Під час війни в Україні освітній процес в українських ЗВО триває. До «звичайного» освітнього навантаження студентів додається навантаження, пов'язане із здобуттям вищої освіти переважно в дистанційному форматі, у зв'язку з карантинними умовами та обмеженнями (COVID-19), та навантаження, пов'язане з реаліями війни. Війна зробила вкрай небезпечним та стресовим здобуття вищої освіти для студентів в Україні. Звичайно, це потрібно враховувати викладачам ЗВО, які і самі знаходяться в ситуації тривалого стресу та невизначеності.

Інтерес до проблеми психічних станів виявився у глибоку давнину. Перші спроби класифікації психічних станів знаходять у староіндійських трактатах (IV-III ст. до н.е.). У V-IV в. до нашої ери Геракліт, Демокрит, Сократ, Платон та інші зробили певний внесок у проблему визначення і класифікації психічних станів. Пізніше в епоху Відродження дослідженням проблеми психічних станів займається Декарт; у 18 столітті В. Вундт дав дитохомічну класифікацію психічних станів; Ч. Дарвін, У. Джемс дали докладні описи зовнішніх проявів психічних та емоційних станів. Принцип «зворотного зв'язку», що визначає регуляцію психічних станів, висунутий І. Сеченовим, ліг в основу подальших досліджень психічних станів. Психічні стани як самостійну категорію вперше виокремив В. М'ясищев [2, 13].

І в наш час проблема дослідження психічних станів студентів є актуальною для сучасної психологічної науки і практики, оскільки, як зазначають М.А. Кузнецов, К.І. Фоменко, О.І. Кузнецов, саме психічні стани регулюють і забарвлюють життєдіяльність студентів, обумовлюють протікання та успішність навчально-професійної діяльності [14]. Як стверджує І.В. Волженцева, «підтверджено, що психічні стани займають важливе місце в навчальному процесі, визначаючи багато в чому його успішність» [7]. Вивчення особливостей психічних станів студентів надає можливість своєчасно підтримати і посилити

позитивні або ж усунути негативні, шкідливі для навчальної діяльності студентів психічні стани [14]. За М.А. Кузнецовим, К.І. Фоменко, О.І. Кузнецовим, «домінуючі психічні стани виступають у ролі контексту, в рамках якого з тією, чи іншою ефективністю відбувається актуалізація навчальних мотивів і прийняття студентом навчально-пізнавального завдання, виконання навчально-пізнавальних, контролюючих та оціночних дій» [14, С. 5].

Враховуючи актуальність проблеми, нами було обрано наступну тему наукової роботи: «Стабілізація психічних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни».

Об'єкт дослідження: стабілізація психічних станів особистості.

Предмет дослідження: особливості стабілізації психічних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни (на прикладі студентів-психологів).

Мета дослідження: на основі проведеного опитування описати особливості стабілізації психічних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Для реалізації поставленої мети та висунутих припущень нами були поставлені такі завдання:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити зміст поняття «психічні стани особистості», різновиди психічних станів та засоби стабілізації психічних станів.

2. У результаті проведеного опитування описати особливості стабілізації психічних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни.

3. На основі проведеного дослідження розробити рекомендації фахівцям у сфері психології щодо використання засобів стабілізації психічних станів.

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутих припущень використано теоретичні (аналіз наукової літератури з проблеми), емпіричні методи (опитування).

Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмах Excel. Графічне подання отриманих результатів здійснювалося за допомогою програми Excel.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою гугл-форми у вигляді опитування. У дослідженні взяли участь студенти-психологи загальною кількістю 54 осіб. Період дослідження: осінь 2022 (з 20 жовтня по 8 листопада 2022р.).

Практична значущість проведеного дослідження полягає у тому що результати дослідження можуть використовуватися у діяльності практичних психологів під час надання першої психологічної допомоги, кризової допомоги, психологічного консультування, психотерапії; при викладанні дисциплін: «Практикум із загальної психології», «Кризова психологія», «Психологічна корекція», «Психологічне консультування» та ін., також знання про психічні стани можуть бути вдало використані при викладанні психофізіології.

Основні теоретичні положення наукової роботи та деякі результати емпіричного дослідження було представлено в тезах у співавторстві з науковим керівником у збірнику тез IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (2 листопада 2022 року, Національний університет «Запорізька політехніка») [3]; представлено на Міжнародній студентській конференції «Діяльність психолога в умовах війни» (23–24 березня 2023 р. Львів) з публікацією тез [2] та впроваджено у навчальний процес Національного університету «Запорізька політехніка» (довідка №39/01/1117 від 04.04.2024р.).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ТА МЕХАНІЗМУ ЇХ СТАБІЛІЗАЦІЇ

1.1. Характеристика психічних станів особистості

Психічні стани – психологічна характеристика особистості, що відображує її порівняно тривалі душевні переживання. Яскравим прикладом психічних станів є настрій, в якому відображується загальний емоційний тонус людини, що може утримуватися протягом більш чи менш тривалого часу і має чітко виражену, як правило, однорідну психічну модальність.

Н.Д. Левітов визначав психічний стан як особливу психологічну категорію: "це цілісна характеристика психічної діяльності за визначений період часу, яка виявляє своєрідність перебігу психічних процесів у залежності від відображуваних предметів і явищ дійсності, попереднього стану та властивостей особистості". Н.Д. Левітов дав таку класифікацію психічних станів :

1. Особистісні та ситуативні стани
2. Поверхневі та глибокі стани
3. Стани позитивної чи негативної дії
4. Короткі та довготривалі стани
5. Усвідомлені та неусвідомлені стани

На думку Л. Кулікова, загальним для усіх станів є те, що вони мають часові, активаційні, тонічні, тенденційні параметри, містять ситуативну і транситуативну складову. В кожному стані так чи інакше відображене духовне, душевне (психічне) і тілесне буття людини [15].

У психічних станах, так само як і в інших психічних явищах, відображається взаємодія людини з життєвим середовищем. Будь-які суттєві зміни зовнішнього середовища та внутрішнього світу особистості викликають

певний відгук у людини як цілісності і спричиняють перехід у новий психічний стан, змінюють рівень активності суб'єкта, характер його переживань тощо [10].

Є.П. Ільїн вважає, що психічний стан це цілісна реакція особистості на зовнішні і внутрішні стимули, спрямовані на досягнення позитивного корисного результату [16].

Усілякий психічний стан, згідно з принципом єдності психіки й діяльності, є як переживанням, так і феноменом, що має своєрідне зовнішнє вираження. Психічні стани зовнішньо проявляються у зміні дихання і кровообігу, у міміці, жестах, інтонаціях і особливостях мовлення тощо. Так, дихання у збудженому стані стає частим і глибоким, у напруженому – слабким, поверховим і переривистим. У збудженому стані може підвищуватись частота і сила пульсу, величина кров'яного тиску, спостерігається блідість чи гіперемія шкіри, причому діапазон змін залежить від значущості ситуації та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Як і всі явища психічного життя, ці стани детерміновані. Вони залежать від індивідуальностей людини та її попередніх станів. Важливим завданням є не тільки правильно визначити та описати стан, а й установити його походження, причини, визначити його значущість для діяльності людини.

О.О. Прохоров виділяє наступні функції психічних станів:

- функцію формування, розвитку певних рис і властивостей особистості в умовах діяльності, яка повторюється;
- функцію інтеграції, де психічні стани поєднують психічні властивості і процеси в єдине ціле на певному проміжку часу, утворюючи психічну структуру особистості (“психологічний настрій”) та забезпечуючи єдність психічного, його цілісності;
- регулюючу функцію, яка забезпечує синхронізацію всіх процесів і станів в єдиному цілому, завдяки чого всі функції станів у цілісній психічній діяльності представлені одночасно і поєднано. Таким чином регуляторна функція забезпечує рівновагу й узгодженість суб'єкта із соціально-предметним

середовищем, з одного боку, та саморегуляцію й керування іншими функціями, – з другого;

- функцію диференціації, де кожний психічний стан має свої зв'язки із психічними властивостями та процесами як кількісно, так і якісно (величина, частота, стійкість, вибірковість та інші параметри зв'язків психічних станів з процесами і властивостями);

- функцію відображення, пов'язану з детермінацією психічних станів.

Існує і інша типологія психічних станів людини – це позитивні та негативні психічні стани. Перші – стимулюють діяльність, підвищують її продуктивність. При негативних станах – знижується активність, погіршується здоров'я, виникають внутрішньо особистісні і міжособистісні конфлікти, а значить психічні стани можуть як сприяти, так і не сприяти ефективності організації та перебігу діяльності індивіда [19].

Загалом виділяють такі основні психічні стани:

Стрес – це психічний стан, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах; при цьому стані відчувається сильна психічна та фізична активність.

Однією з форм стресу є фрустрація - емоційний стан людини, що виникає внаслідок непереборної перешкоди на шляху до задоволення потреби. Фрустрація – психічний стан особистості, який проявляється переживаннями, поведінкою і об'єктивно не переборними труднощами при вирішенні завдань та досягненні визначеної мети [17].

Фрустрація веде до різних змін в поведінці особистості. Це може бути або агресія, або депресія.

Афект - сильний і відносно короткочасний емоційний стан, пов'язаний з різкою зміною важливих для суб'єкта життєвих обставин; характеризується яскраво вираженими руховими виявами та змінами у функціях внутрішніх органів. В основі афекту лежить стан внутрішнього конфлікту, породжуваного або суперечностями між потягами, прагненнями, бажаннями людини, або суперечностями між вимогами, що ставляться до людини, і можливостями

виконати ці вимоги. Афект розривається в критичних умовах, коли людина не здатна знайти адекватний вихід із небезпечних, часто несподіваних ситуацій.

Для стану афекту характерне звуження свідомості, під час якого увагу людини цілком поглинають обставини, що спричинилися до афекту, і нав'язані ним дії.

Тривожність – це психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості. Стан тривоги свідчить про недостатню пристосованість до оточуючого, неспроможність швидко і адекватно реагувати на його зміну [1].

Гнів. У стані гніву, обумовленого дією негативних подразників (образа, удар), у людини послаблюється вольовий і розумовий контроль над своєю свідомістю і поведінкою. Фізіологічним механізмом гніву є прискорення процесів збудження у корі великого мозку. Гнів має специфічні зовнішні вияви у різних жестах, рухах, міміці, словах.

Хвилювання - психічний стан людини, що характеризується синдромом підвищеного збудження, напруження і страху, який пов'язаний з негативними передчуттями людини. Хвилювання є показником загального її стану. Втрата або притуплення здатності до хвилювання робить людину черствою, нездатною співпереживати. Надмірна ж збудливість і хвилювання можуть спричинитися до таких негативних явищ, як неврівноваженість, підозрливість, не володіння собою.

Сором - стан, що виникає в результаті усвідомлення людиною невідповідності своїх дій та вчинків тим нормам, яких потрібно дотримуватися у своєму житті; це сильне бентеження від свідомості здійснення поганого вчинку або потрапляння у принизливу ситуацію, в результаті чого людина відчуває себе знеславленим, зганьбленим. Сором - один з аспектів функціонування такого регулятора, як совість.

Втома або стомлення – це стан, який виникає при тривалій або інтенсивній роботі, в результаті якої людині стає спочатку важко, а потім і неможливо підтримувати необхідні інтенсивність та якісні роботи. Стан втоми виникає внаслідок виснаження внутрішніх ресурсів школярів та порушення єдності в роботі систем його організму, що забезпечує його діяльності.

Радість є психічним станом позитивно забарвленої емоційної піднесеності. Почуття радості може обумовлюватися видом діяльності - радість пізнання, радість творчості, а також спілкування із приємними людьми - радість спілкування. Це позитивний емоційний стан, пов'язаний з можливістю в достатній мірі задовільнити актуальну потребу, вірогідність чого до цього моменту була невеликою або, в будь-якому разі невизначеною.

Інтерес – позитивний емоційний стан, який сприяє розвитку навичок та вмінь, набуттю знань, мотивуючи навчання. Є.П. Ільїн зауважує, що як стан прояв інтересу до діяльності, яка виконується, ситуації в ньому присутній і інтелектуальний компонент (тому що людині хочеться знати), і вольовий компонент (тому що людині хочеться знати), і вольовий компонент (для того, щоб знати, необхідно сконцентрувати увагу на пізнавальному), та емоційний компонент (задоволення потреби в знаннях приносить задоволення). Інтерес грає істотну роль в розвитку інтелекту, засвоєнню знань та навичок [17].

Спокій - стан психофізіологічної і психічної рівноваги, коли знижується інтенсивність життєдіяльності, вгамовується інтелектуальна, вольова й емоційна активність людини.

Психологічний стрес (стан стресу) - це стан надмірної психічної напруженості і дезорганізації поведінки, розвинений під впливом або реальної загрози або реально діючих екстремальних стрес-факторів. Стрес (процес стресу) - це інтегральна (глобальна) відповідь організму і особистості на екстремальні впливи (стресори) або на підвищене навантаження [21].

Отже, можемо зробити висновок про різноманітність думок вчених щодо класифікації психічних станів та важливість психічних станів у житті кожної людини.

1.2 Аналіз засобів стабілізації психічних станів особистості

В.Ф. Місюра розглядав психологічну реабілітацію як систему медико-психологічних, педагогічних, соціальних заходів, спрямованих на відновлення, корекцію або компенсацію порушених психічних функцій, станів особистісного та соціального статусу людей, що отримали психічну травму. Психологічна реабілітація є найважливішим елементом відновлення психічної рівноваги. Сутність її полягає в здійсненні різних впливів через психіку з урахуванням терапії, профілактики, гігієни та педагогіки [4].

У загальній психології розроблені психологічні механізми стабілізації особистісних змін обумовлених хворобою, що є змістовною основою проведення заходів з психологічної реабілітації. Основним з них є психологічний механізм саморегуляції [4, С. 11].

Особливе місце при вивченні негативних психічних станів студентів займають дослідження саморегуляції їх поведінки. Як вважають Дж. Джекобсон, К. О. Альбуханова-Славська, С. Г. Нікіфоров, психічна саморегуляція супроводжує певні емоційні стани студента і залежить від функціонування різних систем його організму. При цьому напрацьовані навички саморегуляції спричиняють впевненість юнаків та дівчат у своїх силах, тоді як низький рівень їх розвитку детермінує у них розгубленість і тривогу [11].

М. Й. Боришевський визначив, що саморегуляція відіграє провідну роль у формуванні умінь особистості студента щодо розкриття ним власних можливостей, підпорядкування їх досягненню власних цілей, а також врегулюванні функцій організму та керуванні психічними станами. Проте повноцінно процес саморегуляції негативних психічних станів у студентів відбувається за умови усвідомлення ними мети власної діяльності, довільного і усвідомленого використання методів її реалізації [11].

А.О. Реан виокремлює засоби та методи, що сприяють підвищенню ресурсів індивідуального, особистісного та суб'єктивного рівнів індивідуальності людини, які використовуються для підвищення стресостійкості та адаптивності

особистості. Так, наприклад, засоби регуляції психофізіологічного тону (дихальної та серцево-судинної системи) та його вплив на основі принципу системності на цілісний стан сприяють підвищенню нервово-психічної стійкості людини. Методи, що сприяють розвитку характерологічних та мотиваційних потенціалів особистості (тренінги особистісного росту, впевненості в собі та ін.), впливають на особистісний рівень, тренінги для підвищення професійної компетентності (тренінги ділових навичок, креативності, рольові ігри) сприяють підвищенню ресурсів особистості як суб'єкта діяльності [12].

Для керування психічними станами досить широко використовуються аутогенне тренування, музична терапія, імітаційна гра та інше.

Автором сучасної методики аутотренінгу є Йоганн Генріх Шульц, німецький психотерапевт, автор книги «Аутогенне тренування», один із перших, хто почав практикувати лікування гіпнозом. Стан стресу знайомий кожному студенту. Причинами емоційної напруги студента можуть бути: повсякденне напруження через нерівномірний розподіл часу на навчальну діяльність та відпочинок, хвороби, порушений режим дня, конфлікти у студентській групі, розбіжності з викладачами, проблеми у сім'ї та особистому житті та багато іншого. Аутогенне тренування є досить ефективним прийомом корекції психоемоційної напруги. Наприклад навіть обстановка і особливий психологічний настрій, властивий заняттям аутогенного тренування, навіяний стан спокою та м'язового розслаблення власними силами вже сприяють зменшенню емоційного напруження, властивого невротичним хворим. Ця важлива особливість самонавіювання може бути використана для того, щоб усунути тривогу, занепокоєння, страх, надмірну емоційну напруженість.

Існують деякі нюанси у застосуванні даної психологічної саморегуляції. Для досягнення ефекту від аутогенного тренування важливими є регулярність занять, активна участь індивідуума, висока концентрація уваги, наполегливість. Такі якості, як правило, відсутні у невротичних особистостей. У зв'язку з цим, хороші результати застосування аутотренінгу в корекції рівня екзаменаційного стресу показують, в основному, свідомі, організовані та високоінтелектуальні

студенти. Люди зі слабким типом вищої нервової діяльності воліють пряме навіювання з боку психолога [5].

Теоретичний аналіз впливу музики на психічний стан і вегетативні функції дає змогу стверджувати, що музикотерапія є одним зі способів, за допомогою якого за її правильним використанням можна коригувати в необхідному напрямі функціонування основних психофізіологічних систем організму, а отже – і психічних станів.

Для зняття напруги, забезпечення оптимального реагування особистості на стрес, можна рекомендувати технологію поліфункціональної регуляції психічних станів особистості емоціогенними способами, засновану на звукоколірних програмних комплексах, що складаються з полімодального структурного утворення: звукотерапії й кольоротерапії, комбінований емоціогенний вплив яких здійснюється на різні аналізатори (слуховий, зоровий), на різні відділи головного мозку (структури лімбічного мозку) і проведення команд з ЦНС до робочих функцій організму (сенсорних, моторних, асоціативних) для зняття напруги, чим забезпечується оптимальний стан, необхідний у різних видах діяльності, а особливо - навчальній діяльності [6].

За даними, що містяться у дисертації І.В. Волженцевої, про дослідження оптимізації психічних станів студентів, відомо що сеанси музикотерапії впливають на розумову діяльність студентів, підвищився показник якості роботи. Програма регуляції психічних станів за допомогою музики складається з двох блоків: блок зовнішніх і блок внутрішніх детермінант, що зумовлює зміни стану. До зовнішніх відносяться: жанри, види, властивості музики, особливості організації сеансів музикотерапевтичної регуляції, поєднання музикотерапії і психологічної регуляції. До внутрішніх: психічні особливості (емоційне сприйняття музики; індивідуальне ставлення до музичного твору; показники вегетативного балансу), вікові особливості; рівень розумової працездатності).

Для успішного проведення сеансів музикотерапії із застосуванням вербально-музичної психорегуляції необхідно виконувати такі правила: досягти відносності музики і психічного стану конкретного студента (при збігу

психічного стану людини і музики виникає стан художнього потрясіння – катарсису – гармонійного резонансу людини і музики); варто поступово змінювати характер музики відповідно до бажаної зміни (музика має плавно переводити вихідний психоемоційний стан у бажаний) [7].

Отже, у боротьбі зі стресовим станом, який супроводжує студентів у навчанні в період війни, використовують аутогенне тренування, що дає можливість взяти контроль над своїм станом, викликати у себе розслаблення; музикотерапію, яка сприяє поліпшенню психічного здоров'я, дає змогу сконцентрувати думки. Проте особливе місце у стабілізації психічних станів займає саморегуляція, що є основою для подальших практик у цьому напрямку.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження стабілізації психічних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни проводилося в онлайн-форматі за допомогою гугл-форми (Додаток А) у вигляді опитування. У дослідженні взяли участь студенти, що навчаються за спеціальністю «Психологія», загальною кількістю осіб – 54 (Додаток Б). Період дослідження: осінь 2022 (з 20 жовтня по 8 листопада 2022 р.).

У нашому дослідженні використовувалися методи опитування у формі анкети та контент-аналіз для обробки отриманих результатів.

Анкетне опитування – метод соціально-психологічного дослідження за допомогою анкет; залежно від характеру необхідної інформації та способів її одержання, використовують різні типи опитування (суцільний, вибірковий, усний або письмовий, індивідуальний, груповий, очний або заочний) [19]. В даному випадку було використане письмове, заочне, анкетне опитування.

Під час аналізу відповідей студентів на етапі обробки отриманих результатів було використано метод контент-аналізу. В якості смислових категорії ми застосували багатовимірну модель стилів «виживання» людини – BASIC Ph Model M. Лаада, яка включає такі стилі виживання: 1) Affect (почуття/афект/емоції): уміння розпізнавати різні почуття – як внутрішні (несвідомі), так і відкриті – і називати їх своїми власними іменами; 2) Cognition (розум, пізнавальний, когнітивний фактор/знання/ логіка/думки/реальність): мислити, оцінювати ситуацію, осягати нові ідеї, планувати, аналізувати проблеми та вирішувати їх, навчатися; 3) Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор): спосіб подолання криз, що звертається до діяльності

нашого фізичного тіла, фізична активність (прогулянки на природі, спорт, фізична праця), отримання задоволення через їжу; 4) Social (суспільство/соціальний фактор/приналежність/родина/друзі): здатність/прагнення до спілкування; соціальна підтримка, приналежність до спільноти, організації, прийняття певної соціальної ролі; 5) Imagination (гра уяви та фантазії): творчі здібності; використання творчості, рольового програвання, полегшення, відволікання; заняття рукоділлям, гончарством та ін.; 6) Belief (віра/вірування, переконання та цінності/філософія життя): вміння вірити – будь-то віра в Бога, в людей, у диво чи в себе самого; система переконань, цінностей та смислів; знаходження нового сенсу; потреба в самореалізації та самовираженні [4, 9].

2.2 Особливості стабілізації психічних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни

Результати контент-аналізу та частотного аналізу відповідей учасників на запитання «Як людина може стабілізувати свій психічний стан?» наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати контент-аналізу та частотного аналізу відповідей учасників на запитання «Як людина може стабілізувати свій психічний стан?»

№	Смислова група	Приклади відповідей учасників	Кількість	Відсоток
1	Affect (почуття/афект)	«почуття відповідальності», «самозаспокоєння», «уважне ставлення до емоцій»	9	16,6

2	Cognition (розум/пізнавальний, когнітивний фактор)	«порахувати до десяти», «розбір ситуації», «побудова планів», «навчання», «знання», «читання», «мислити свідомо»	18	33,3
3	Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор)	«прогулянки», «солодке», «дихання», «тілесні практики», «природа», «їжа», «ліки», «спорт», «фізична праця»	33	61
4	Social (суспільство/соціальний фактор)	«люди», «підтримка близьких», «позитивне спілкування», «допомагати людям», «психотерапевт»,	27	50
5	Imagination (гра уяви та фантазії)	«медитація», «танок», «музика», «творчі справи», «щось зробити власними руками», «малювання»	22	41
6	Belief (віра /вірування, переконання та цінності)	Можливі відповіді «молитва», «відвідування храму», «опора в духовному світі», «віра у вище та найкраще»	0	0
7	Інша відповідь		1	2

Результати частотного аналізу отриманих відповідей на запитання «Як людина може стабілізувати свій психічний стан?» (рис.2.1) показали, що ведучим підходом, який обирали учасники нашого дослідження (моделями виживання) є модель Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор). Середню значущість мають стилі: Social (суспільство, соціальний фактор), Imagination (гра уяви та фантазії), Cognition (розум/пізнавальний, когнітивний фактор). Найменше представлені моделі «Affect» (почуття/афект). Така модель виживання як «Belief» (віра/вірування, переконання, цінності) взагалі не передбачається студентами в якості засобу для стабілізації психічного стану.

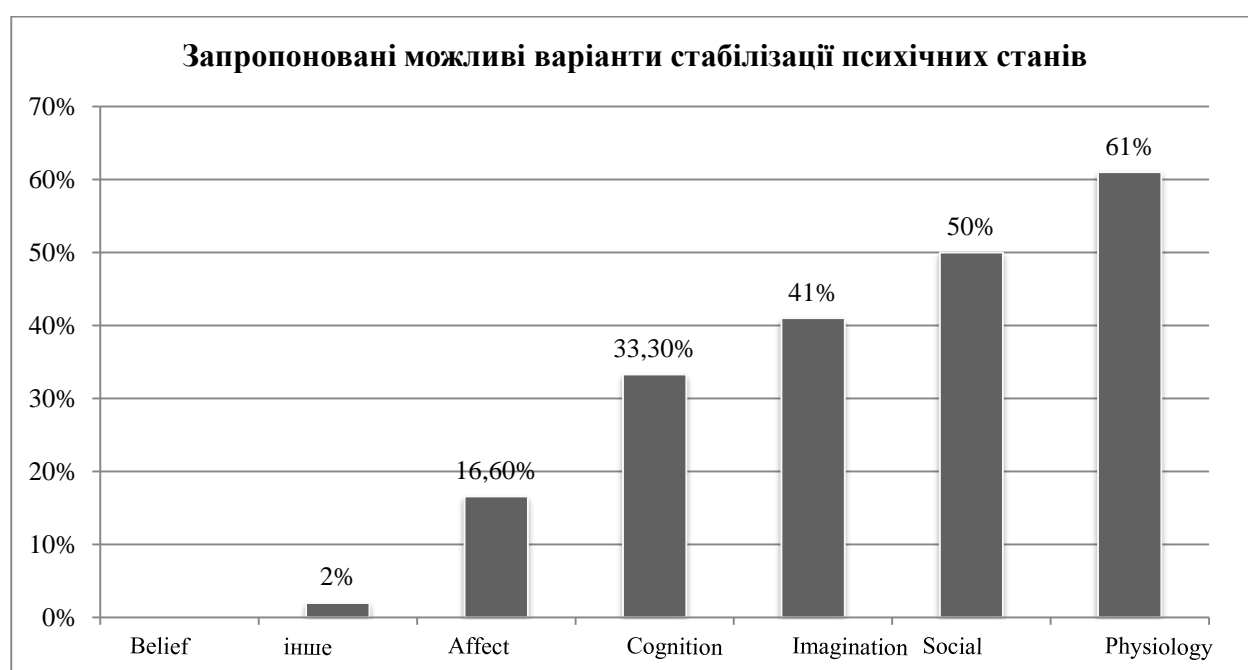


Рис.2.1 Розподіл пропозицій щодо стабілізації психічних станів досліджуваних за моделями виживання, %

Результати контент-аналізу та частотного аналізу відповідей студентів на питання «Опишіть, будь ласка, яку ситуацію Ви вважаєте небезпечною для себе?» наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати контент-аналізу та частотного аналізу відповідей студентів на питання «Опишіть, будь ласка, яку ситуацію Ви вважаєте небезпечною для себе?»

Небезпечні ситуації	Кількість	Відсоток
Пов'язані з війною	33	61,1
Не пов'язані з війною	30	56

За результатами опитування більшість студентів пов'язують небезпечну для себе ситуацію з війною – 61,1 % (рис.2.2).

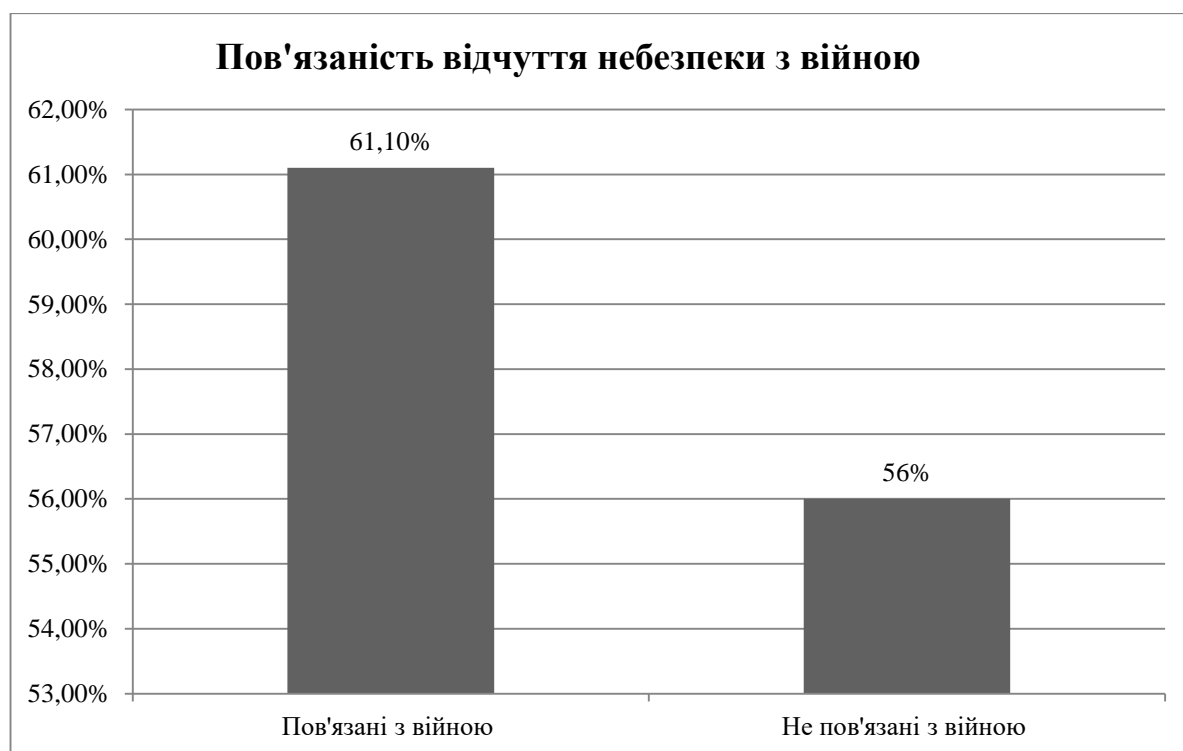


Рис 2.2 Розподіл відповідей досліджуваних про небезпечні ситуації, у %

Результати контент-аналізу та частотного аналізу відповідей студентів на питання «Що Вам допомагає заспокоїтися в ситуації небезпеки?» наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати контент-аналізу та частотного аналізу відповідей студентів на питання «Що Вам допомагає заспокоїтися в ситуації небезпеки?»

№	Смислова група	Приклади відповідей учасників	Кількість	Відсоток
1	Affect (почуття/афект)	«почуття відповідальності», «самозаспокоєння», «уважне ставлення до емоцій»	4	7,4
2	Cognition (розум/пізнавальний, когнітивний фактор)	«порахувати до десяти», «розбір ситуації», «побудова планів», «навчання», «знання», «читання», «мислити свідомо»	22	41
3	Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор)	«прогулянки», «солодке», «дихання», «тілесні практики», «природа», «їжа», «ліки», «спорт», «фізична праця»	23	43
4	Social (суспільство/соціальний фактор)	«люди», «підтримка близьких», «позитивне спілкування», «допомагати людям», «психотерапевт»,	25	46
5	Imagination (гра уяви та фантазії)	«медитація», «танок», «музика», «творчі справи», «щось зробити власними руками», «малювання»	8	15
6	Belief (віра /вірування,	Можливі відповіді «молитва», «відвідування храму», «опора в духовному	0	0

	переконання та цінності)	світі», «віра у вище та найкраще»		
7	Інша відповідь	«не знаю», «бути на самоті»	4	7,4

Результати частотного аналізу отриманих відповідей на запитання «Що Вам допомагає заспокоїтися в ситуації небезпеки?» (рис.2.3) показали, що ведучим підходом, який обирали учасники нашого дослідження на основі власного досвіду, є модель Social (суспільство, соціальний фактор). Середню значущість мають стилі: Physiology (діяльність, фізичний та фізіологічний фактор), Cognition (розум/пізнавальний, когнітивний фактор), Imagination (гра уяви та фантазії). Така модель виживання як «Belief» (віра/вірування, переконання, цінності) взагалі не передбачається студентами в якості засобу для стабілізації психічного стану.

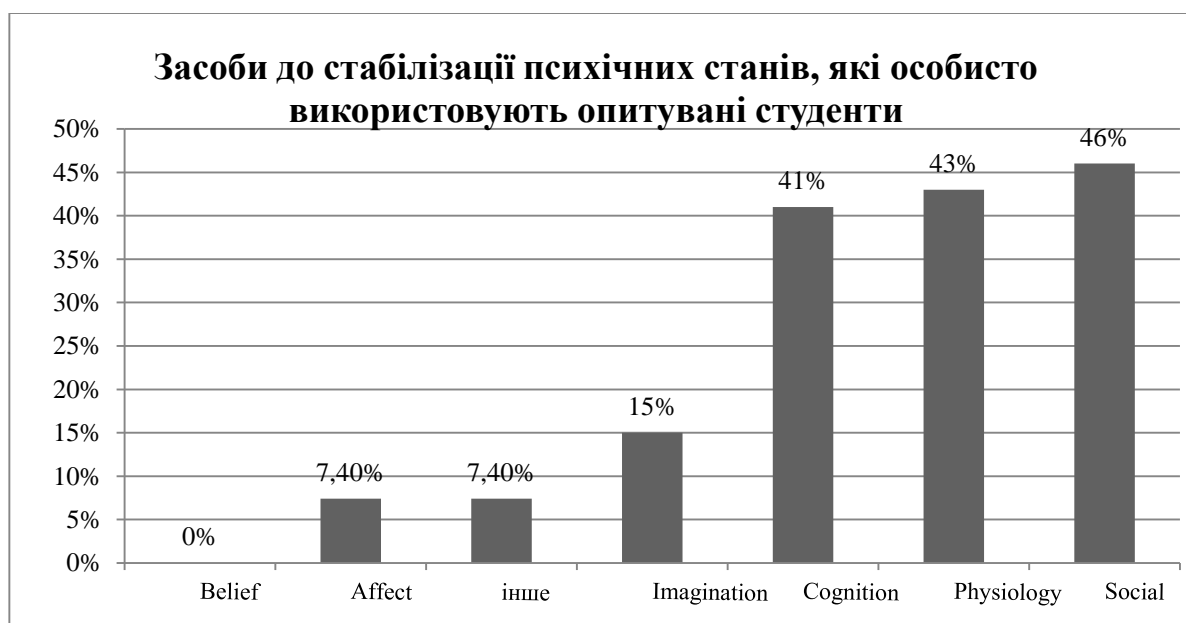


Рис.2.3 Розподіл досліджуваних за моделями виживання, %

При порівнянні результатів відповідей на запитання «Як людина може стабілізувати свій психічний стан?» та «Що Вам допомагає заспокоїтися в ситуації небезпеки?» виявлено розбіжності (рис.2.4). Цікаво, що більшість студентів пропонувало як можливі варіанти стабілізації психічних станів засоби,

що можна віднести до категорії Physiology (діяльність, фізичний та фізіологічний фактор), проте найбільш поширеними засобами, які опитувані використовують у своєму житті, є ті, що відносяться до моделі Social (суспільство, соціальний фактор).

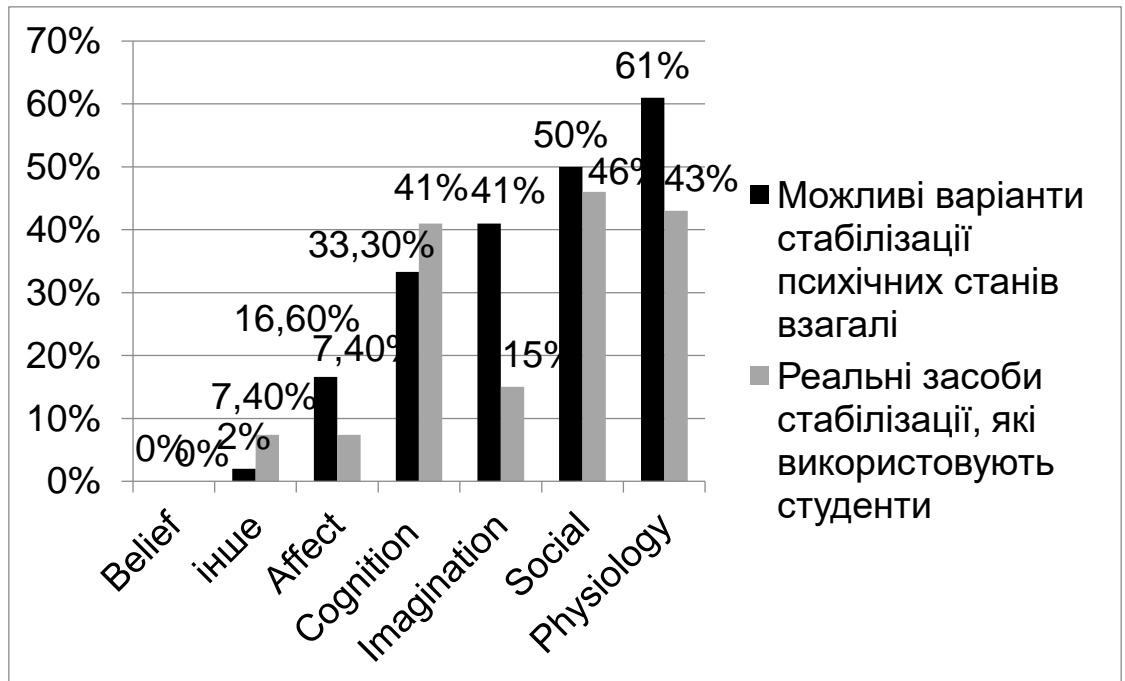


Рис. 2.4 Порівняльна діаграма можливих та реальних засобів стабілізації психічних станів, які пропонують або використовують студенти

Можна зробити висновки, що студенти-психологи дають рекомендації на основі відомих їм технік і фізичних практик, пов'язаних із саморегуляцією та самостійністю, але самі вважають за краще обговорити проблему з кимось із близьких або довірити цей процес досвідченому професіоналу, тобто психотерапевту [2].

2.3 Рекомендації фахівцям у сфері психології щодо використання засобів стабілізації психічних станів

Психологічна підтримка є визначальною для стабілізації стану постраждалого та відновлення втраченої довіри до людей, суспільства. Психологічної підтримки потребує як потерпіла людина, так і її родина.

Психологічна підтримка – система заходів, спрямованих на активізацію наявних психічних та особистісних ресурсів та на створення додаткових ресурсів для забезпечення працездатності та конструктивного функціонування в соціумі. Здебільшого психологічна підтримка має профілактичний характер і скерована на запобігання розвитку негативних психічних явищ [20].

Такі практики як аутотренінг, музикотерапія та інші види можуть бути застосовані у діяльності практичного психолога під час індивідуальних консультацій для розвитку у клієнта, наприклад, вміння до самостабілізації, у груповій консультації – реабілітація після пережитого негативного періоду, що призвели до хронічного тривожного стану.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел розкрили зміст поняття «психічні стани особистості», різновиди психічних станів та засоби стабілізації психічних станів. Психічні стани – психологічна характеристика особистості, що відображує її порівняно тривалі душевні переживання. Класифікації психічних станів різняться залежно від підходів до вивчення кожного вченого. Серед засобів найбільш поширеними є аутогенне тренування, музична терапія, імітаційна гра та інші методи саморегуляції.

2. У результаті проведеного дослідження виявлено, що більшість студентів пов'язують стресову та небезпечну для себе ситуацію з війною. А серед методів стабілізації виділяються (на основі моделі виживання Physiology за BASIC Ph Model M. Лаада): фізична активність, різні тілесні практики; спілкування з сім'єю, друзями та консультація з психологом (модель Social). Шляхом аналізу відповідей виявлено, що студенти-психологи роблять рекомендації, базуючись на відомих їм техніках, тілесних практиках, які вивчаються на дисциплінах з психології, які більш стосуються саморегуляції та самостабілізації. В той час як самі віддають перевагу способу обговорення проблеми з кимось близьким або довірити цей процес досвідченому фахівцеві – «піти до психолога».

3. На основі проведеного дослідження розробили рекомендації фахівцям у сфері психології щодо використання засобів стабілізації психічних станів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н.М. *Психологічні прояви тривожності у студентів під час військової агресії*. «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів 35 Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 31 травня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 35. С.113-117
2. Башлій А.Г. Стабілізація психічних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни /А.Г.Башлій // *Діяльність психолога в умовах війни: збірник тез Міжнародної студентської конференції, 23–24 березня 2023 р.* Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2023. – С.13-15.
3. Башлій, А.Г., Бородулькіна, Т.О. Стабілізація психічних станів здобувачів вищої освіти в умовах війни (до постановки проблеми). *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: Матеріали ІV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 02 листопада 2022 р.) / редкол. : В.Л. Погребна, В.В. Кузьмін, Н.В. Островська, Т.О. Бородулькіна та ін. [Електронний ресурс] Електрон. дані. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. – С. 315–316.*
4. Блінов О.А. *Теоретичні уявлення та практичні здобутки психологічної реабілітації поранених комбатантів*. Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Вип.739. Педагогіка та психологія. Чернівці: Чернівецький нац..у-т, 2015. С. 7-14
5. Віхляєва Я.Є., Башлій А.Г. Застосування аутотренінгу(психічної саморегуляції) у навчальному процесі студентів. *Збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів*. 18-22 квітня 2022 року, С.1691 - 1693.
6. Волженцева, І. *Інноваційна технологія забезпечення оптимального реагування особистості на стрес*. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості. Переяслав-Хмельницький, 2018 С.18-29.

7. Волженцева І.В. *Оптимізація психічних станів студентів у навчальній діяльності засобами музичного впливу*: автореф. дис. на здобут.наук.ступеню канд.психол.наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія. Київ, 2006. 24 с
8. Войтко В.І. Психологічний словник – Київ: Вища шк., 1982. – 214. URL: <http://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0001631>
9. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару*, 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14-15. URL: http://eprints.zu.edu.ua/31196/1/Havrylovska_BASIC%20Ph.pdf
10. Гречко Т.П. *Загальна характеристика основних психічних станів особистості. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. Вип.3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_3_18
11. Гула Н.В. *Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці*: автореф. дис. Канд.психол.наук:19.00.07.Київ,2014 , 20 с.
12. Ігумнова, О. *Напрями психокорекції негативних психічних станів студентів (Directions Of Correction Of Negative Mental Conditions Of Students)*. Наукові записки Національного університету «Острозька академія».(Серія «Психологія і педагогіка».) Вип. 30 (2014): С.64-68.
13. Клибанівська Т.М. *Гене́за поняття психічних станів особистості як психологічна проблема* URL:<http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v10/i25/22.pdf>
14. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. *Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності*. Харків: ХНПУ, 2015. 338 с.
15. Куликов Л.В. *Проблема описания психических состояний*//Хрестоматия. СПб.:Питер,2001, 512 с.
16. Кушнірова Т.В., М.М.Чичуга *Особливості деструктивних психічних станів персоналу установ виконання покарань в професійній діяльності*, м.Київ,

2015, C.15-21 URL:
http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13183/Kushnirova_Chychuha.pdf;jsessionid=7117268B0633E8B7B6AFEA854C000037?sequence=1

17. Мосьпан, М.О. *Психічні стани та їх роль в навчально виховному процесі*. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України 7: С.116-119.

18. Мул С., *Фрустрація як проблема психічного стану особистості*. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки 12.1 (2019): С.193-203.

19. Остополець І. Ю. *До проблеми про психічні стани особистості*. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2005. № 3-4. С. 165-168.

20. Царенко Л. та інші *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. Навчальний посібник. Том 2 Київ, 2018., 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

21. Шинкарук О.Л., and Федорчук С. *Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів*, 2017 URL: <https://library.vspu.net/handle/123456789/646>

22. Шагар В. *Сучасний тлумачний психологічний словник*. Харків, «ПРАПОР» 2007. 640 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Завдання опитування в гул-формі

Вкажіть Вашу стать *

- Жіноча
- Чоловіча

Як Ви розумієте вираз "стабілізація психічного стану"? *

Ваша відповідь _____

В яких випадках людині необхідно стабілізувати свій психічний стан? *

Ваша відповідь _____

Навіщо людині стабілізувати свій психічний стан? *

Ваша відповідь _____

Вкажіть Ваш вік (повну кількість років) *

Ваша відповідь _____

Вкажіть свою групу *

Ваша відповідь _____

Вкажіть спеціальність, на якій Ви навчаєтеся

Ваша відповідь _____

Як людина може стабілізувати свій психічний стан? Вкажіть, будь ласка, всі *
можливі варіанти.

Ваша відповідь _____

Які засоби може використовувати кризовий психолог для стабілізації *
психічного стану людини?

Ваша відповідь _____

Опишіть, будь ласка, яку ситуацію Ви вважаєте небезпечною для себе. *

Ваша відповідь _____

Вкажіть, будь ласка, що Вам допомагає заспокоїтися в ситуації небезпеки. *

Ваша відповідь _____

Без названня

Дякуємо за участь в нашому дослідженні!

Додаток Б

Фрагмент відповідей учасників в гул-формі

№	Отметка времени	Вкажіть Ваш вік (пов)	Вкажіть Вашу групу	Вкажіть спеціальніс	Вкажіть Ва	Як Ви розумієте вираз "стабілізац	В я
7	10.20.2022 16:52:59	5	19 СН-112сп	Психологія	Жіноча	Приведення психічного стану у но	Піс
8	10.20.2022 17:11:52	6	18 років СН-111	053 - Психологія	Жіноча	Привести людину до стабільного Ко	Ко
9	10.21.2022 12:59:00	7	19 СН3-112	Психологія	Жіноча	Введення психіки в один стан та г	В у
10	10.21.2022 13:04:35	8	17 СН3-112	Психологія	Жіноча	Коректування психічного стану, то	В в
11	10.21.2022 13:06:27	9	24 СН3-112	Психологія	Жіноча	Сприймання ситуації, врівноважи	Ко
12	10.21.2022 13:07:40	10	44 СН3-112сп	Психологія	Жіноча	Спокій	Піс
13	10.21.2022 13:09:11	11	30 СН3-112сп	Психологія	Жіноча	Сприйняття або вирішення проб.	У в
14	10.21.2022 23:48:17	12	18 СН3-112	Психолог	Жіноча	Це тоді, коли людині потрібно зуп	То
15	10.22.2022 9:49:28	13	21 СН-112м	Психологія	Жіноча	Вміння приймати нові реалії та п	Ст
16	10.25.2022 13:16:54	14	17 СН-112	Психологія	Жіноча	Відновити свої реакції на оточуюч	Ко
17	10.25.2022 13:19:38	15	17 СН-112	психологія	Жіноча	коли у людини на душі спокійно,	ког
18	10.25.2022 13:20:48	16	17 СН-112	Психологія	Жіноча	проходження психічного стану в н	ког
19	10.25.2022 13:24:34	17	20 СН-112	Психологія	Жіноча	Коли із якого стану людину вивод	Ко
20	10.25.2022 13:26:03	18	18 СН-112	психологія	Жіноча	определенные действия для улуч	с
21	10.25.2022 13:27:09	19	18 СН-112	Психолог	Жіноча	Це коли людина знаходиться у та	Ко
22	10.25.2022 16:26:47	20	17 053	Психологія	Жіноча	Емоції впливають на перебіг різн	За:
23	10.25.2022 16:32:29	22	17 СН-112	053-Психологія	Жіноча	дотримуватися інформаційної гі	ко
24	10.25.2022 16:51:06	23	19 СН-112	053 Психологія	Жіноча	Привести свій емоційний стан у н	Як
25	10.25.2022 17:29:24	24	17 СН-112	Психологія	Жіноча	Нормальний психічний стан або	Аг
26	10.25.2022 18:23:28	25	18 СН-112	Психологія	Жіноча	Для мене— це бути у нейтрально	на
27	10.25.2022 20:46:38	26	17 СН-112	Психолог	Жіноча	приведення емоцій/психіки у стій	В т
28	10.25.2022 22:40:11	27	17 СН-112	Психологія	Жіноча	Це коли людина відчуває себе	сп
29	10.25.2022 23:28:22	28	26 СН-112	Психолог	Жіноча	Стабільний емоційний стан	Як
30	10.25.2022 23:58:06	29	19 СН - 112	Психологія	Жіноча	Это когда человеку помогают вер	Ко
31	10.26.2022 0:14:17	30	17 СН - 112	Психологія	Чоловіча	Повернення психіки людини до	Ко
32	10.26.2022 11:01:30	31	17 СН - 112	053	Жіноча	Стабілізація психічного стану це	Пі
33	10.26.2022 12:55:05	32	18 СН-112	053«Психологія»	Жіноча	покращення психічного стану	при
34	10.27.2022 15:03:57	33	19 СН-110	Психологія	Жіноча	Я розумію цей вираз як приведен	В с
35	10.27.2022 15:06:08	34	19 СН-110	психологія	Жіноча	коли зі стану бурхливості ти повер	у с
36	10.27.2022 16:02:39	35	18 СН-110	Психолог	Жіноча	Коли людина знаходиться в стані	Па
37	10.27.2022 16:17:10	36	19 СН110	Психологія	Жіноча	"приторможення" підвищеного	г Ко
38	10.27.2022 16:33:27	37	20 СН-110	Психологія	Жіноча	Я вважаю це коли не завдається	Ко
39	10.31.2022 3:51:57	38	38 СН3-110	психологія	Жіноча	усвідомлення та регуляція потуж	У с
40	11.3.2022 12:31:33	39	20 СН3-110	Психологія	Жіноча	Бути у стані спокою	Ко
41	11.3.2022 14:31:19	40	19 СН3-110	Психологія	Жіноча	Це спокій, урівноваження, радіст	Ко
42	11.4.2022 12:31:56	41	18 років СН-111	Психологія	Жіноча	Приведення психічного стану в н	с Лю
43	11.4.2022 19:12:03	42	49 1+	псхалогія	Жіноча	Слід завжди звертати увагу на п	за
44	11.4.2022 21:37:52	43	34 СН3-111сп_2	Психологія	Жіноча	Спокій	В с
45	11.5.2022 12:11:50	44	20 СН-110	Психологія	Жіноча	Процес приборкання психічного	як
46	11.6.2022 0:39:42	45	19 СН-110	Психологія	Жіноча	повернення до стану спокою	в с
47	11.6.2022 17:55:23	46	22 СН-110сп	Психологія	Жіноча	Подолання негативних думок	У с
48	11.6.2022 18:28:18	47	19 СН3-110	психологія	Жіноча	врівноваженість	ког
49	11.6.2022 18:31:41	48	21 СН-110 сп	психологія	Жіноча	прийти в норму і успокоїться	ког
50	11.6.2022 20:10:27	49	20 СН-119	Психологія	Жіноча	Вирівнювання емоційного фону,	д Он
51	11.6.2022 21:04:12	50	20 СН-119	Психологія	Чоловіча	Заспокоєння, словільнення	У в
52	11.7.2022 12:35:05	51	18 СН-111	Психологія	Жіноча	Можливість морально допомогти	Ко
53	11.7.2022 13:08:31	52	18 СН-111	Психологія	Жіноча	На мою думку, стабілізація психі	Ко
54	11.7.2022 13:46:59	53	18 СН-111	Психологія	Жіноча	Я вважаю, це коли твій психічний	Ко
55	11.8.2022 15:57:13	54	19 СН3 110	053 психологія	Жіноча	абстрагуватися від чинників які	сп В с