

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання
Кафедра теоретичної психології

**ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ МОЛОДІ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого рівня ЗФН
за спеціальністю 053 Психологія
Владислав АНТІНА

Науковий керівник:
доцент кафедри теоретичної
психології, кандидат психологічних
наук,
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент:
кандидат психологічних наук
Роман Яремко

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 2024 р., протокол № _____
Завідувач кафедри теоретичної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Антіна В. Психоемоційні стани молоді в умовах воєнного стану

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі психоемоційних станів молоді в умовах воєнного стану. У роботі представлено теоретичний аналіз психоемоційних станів як специфічної форми психічних станів особистості, висвітлено особливості психоемоційних станів молоді в умовах воєнного стану та їх нормалізація. Підібраний комплекс методів дослідження дозволив в повній мірі дослідити та проаналізувати особливості психоемоційних станів молоді в умовах воєнного стану. На основі відсоткового аналізу можемо сказати, що здебільшого під час воєнних дій молодь переживала тривогу, гнів сум, страх, апатію та радість, брак спілкування, бажання розвиватись, виявилась можливість зайнятись улюбленою справою, а також спостерігалось погане самопочуття, відвідували навчання, здійснювали прогулянки на дивились фільми.

Ключові слова: психоемоційні стани, воєнний стан, соціальний інтелект, молодь, тривога.

ABSTRACT

Antina V. Psychoemotional states of youth in the conditions of martial law

The qualification work is devoted to the problem of psycho-emotional states of youth in the conditions of martial law. The work presents a theoretical analysis of psycho-emotional states as a specific form of mental states of an individual, highlights the peculiarities of psycho-emotional states of youth in the conditions of martial law and their normalization. The selected set of research methods allowed to fully investigate and analyze the peculiarities of the psycho-emotional states of youth in the conditions of martial law. Based on the percentage analysis, we can say that mostly during the hostilities, young people experienced anxiety, anger, sadness, fear, apathy and joy, lack of communication, the desire to develop, there was an opportunity to do their favorite thing, and they also observed bad health, attended training, took walks on watched movies

Key words: psychoemotional states, martial law, social intelligence, youth, anxiety.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	5
1.1. Психоемоційний стан як специфічна форма психічних станів особистості	5
1.2. Психоемоційні стани молоді в умовах воєнного стану та їх нормалізація	15
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	22
2.1. Аналіз вибірки та методів дослідження	22
2.2. Результати дослідження	24
Висновки до другого розділу	36
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	39

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психічні стани як комплексні вияви особистості, які завжди мають свої причини, є тимчасовими та впливають на рівень мобілізації та активності особистості, сприяють або перешкоджають продуктивній психічній діяльності. Психологічна невідповідність людей до такого інтенсивного та загрозового інформаційного потоку в умовах швидкого переходу до нового способу та ритму життя, соціально-економічних змін і загального зростання нестабільності, підтверджує необхідність проведення глибокої психологічної та педагогічної роботи серед населення України.

Аналіз наукових досліджень дозволив вивчити проблему реакції на стресові ситуації, зокрема дослідження стресу проводилися Л. Балабановою, Є. Ільїною, Г. Костюком, В. Моляком, С. Максименком, О. Прохоровою, О. Тімченком, Ю. Білоцерківською, Г. Дубчаком, О. Ігумновою, М. Кузнецовою, Т. Сапельніковою, М. Томчуком, К. Фоменком, Т. Циганчуком та іншими. Проблема психоемоційних станів та їхньої регуляції досліджувалася як у теоретичних (в роботах В.Ф. Ганзена, Г.Д. Єремєєвої, Т.А. Кириленко, А.О. Кузнецової, А.О. Прохорова, В.Д. Юрченка), так і в прикладних аспектах (в роботах Г.А. Габдрєєвої, І. Гольдварга, А. Крягжде, В. Лооса, Н. Пейсахова).

Дослідження особливостей різних стресових станів вивчали Е. І. Бистрицька, В. А. Бодров, Дж. Віткін, Л. А. Китаєв-Смик, О. С. Копіна, Н. В. Самоукіна, В. А. Татенко, О. Я. Чебикін, О. М. Черепанова, Л. Леві. Однак, питання психоемоційних станів молоді в умовах воєнного часу залишається невирішеним, що й послужило основою для обрання теми нашого дослідження.

Об'єкт – психоемоційні стани молоді.

Предмет – психоемоційні стани молоді в умовах воєнного часу.

Мета – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психоемоційні стани молоді умовах воєнного часу.

Завдання:

1. Теоретичний аналіз проблеми психоемоційних станів молоді.
2. Здійснити емпіричне дослідження психоемоційних станів молоді умовах воєнного часу.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення; емпіричні - анкета для дослідження психоемоційних станів у молоді в період карантину, «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, «Тест на визначення потреби самореалізації» який розроблений за теорією А. Маслоу, «Типи акцентуацій» Х. Шмішека, «Методика діагностика самооцінки» Т.Дембо-С.Рубінштейн; відсотковий та кореляційний аналіз.

Структура роботи. Робота складається зі змісту, вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел. Робота розміщена на 42 сторінках. Містить 15 рисунків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психоемоційний стан як специфічна форма психічних станів особистості

Дослідження психічних станів молоді є особливо важливим аспектом для психологічної науки, оскільки саме вони визначають реальність регулювання їхньої особистості. У вітчизняній психології психічні стани розглядаються як однорідні прояви всіх компонентів психіки протягом певного періоду часу, які виступають як єдність, цілісність всіх її елементів. Ця цілісність відзначається відносною стабільністю, особливою структурою та змістом. У психічних станах виявляється міра активності функціонування психіки людини, визначається інтенсивність та якість психічних процесів і властивостей. Загалом, психічні стани відображають все, що відбувається у психіці особистості протягом певного періоду, включаючи особливості перебігу когнітивних, емоційно-вольових та індивідуально-психологічних процесів.

За словами піонера в дослідженні психічних станів Н. Д. Левітова, вони характеризуються єдністю переживань і діяльності. Отже, психічні стани впливають не лише на внутрішні процеси, що відбуваються у психіці людини та виражені у зовнішніх діях, а й впливають на хід діяльності. Таким чином, психічні стани грають значну роль у протіканні навчально-професійної діяльності студентів. Психічні стани, як один з компонентів психіки, є порівняно новою та маловивченою категорією. Роботам Н. Левітова, Ю. Сосновікової, В. Семиченко, Л. Балабанової, В. Ганзена, І. Волженцевої, Л. Дикої, А. Прохорова та інших присвячено дослідження проблеми психічних станів [4; 12].

Вперше питання психічних станів людини було поставлене у вітчизняній психології Н. Левітовим, чії дослідження розглядали механізми

та прояви психічних станів, а також встановлювали зв'язки між ними та іншими психологічними явищами, досліджували психічні стани у різних сферах діяльності. У роботах зарубіжних (В. Джеймс, Т. Рібо) та вітчизняних (Н. Левітов і Ю. Сосновікова) вчених психічні стани розглядаються як окремі, самостійні, цілісні характеристики психічної діяльності протягом певного періоду, які відображають специфіку психічних процесів залежно від вивчених об'єктів і явищ дійсності, попереднього стану та психічних властивостей особистості. Проблема походження психічних станів розглянута у дослідженнях Н. Левітова, який підкреслював їх зумовленість зовнішніми факторами, обставинами, попередніми станами; Ю. Сосновікової та Є. Ільїна, які вказують на ситуативність психічних станів. За В. Семиченком психічний стан визначається стійкістю відповідних явищ у психічному житті людини, їхньою типовістю та повторюваністю протягом чітко визначеного періоду [23].

А. Прохоров узагальнює проблематику психічних станів, вказуючи, що психічний стан відображає ситуацію особистістю у вигляді стійкого цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, що виражається в єдності поведінки і переживання протягом певного періоду часу. У теоретичному аналізі проблеми психічних станів І. В. Волженцевої відзначено такі провідні функції, як адаптивна, функція регулювання та інтеграції окремих психічних станів з подальшим утворенням функціональних одиниць. Щодо структури психічного стану, її досліджували В. А. Ганзен, В. Н. Юрченко, А. В. Маслач та інші вчені. В. А. Ганзен описав чотирирівневу структуру стану, включаючи соціально-психологічний, психологічний, психофізіологічний та фізіологічний рівні, які характеризують поведінку, зміни психічних функцій, вегетативні реакції та нейрофізіологічні характеристики відповідно [17].

У роботах науковців відзначено, що стани завжди включають ситуативну і транситуативну складові. Автор пропонує описувати ситуативні особливості психіки як дріб, де чисельником є сила події, а знаменником - транситуативні особливості психіки і способи діяльності. Класифікація

психічних станів за темпоральною ознакою найбільш детально представлена у дослідженнях Н. Левітова. Під час розгляду тимчасових характеристик станів він визначив стани персеверації, що характеризуються інертністю в переживаннях, неподатливістю до змін та складністю перемикання. Також автори запропоновано наступну класифікацію станів: 1) особистісні та ситуативні; 2) більш глибокі і поверхневі; 3) позитивно чи негативно впливають на людину; 4) тривалі і короточасні; 5) більш або менш усвідомлені.

В. Маріщук відзначає два типи психічних станів залежно від їхньої сталості: домінуючі (найбільш характерні для суб'єкта) та проміжні (перехідні). Ю. Сосновікова класифікує стани на тривалі, відносно тривалі і короточасні, а Є. Ільїн визначає їх як швидкоплинні (нестійкі), тривалі і хронічні. Важливим критерієм систематизації психічних станів є домінування різних психічних процесів, яке дозволяє розподілити їх на гностичні (пізнавальні), емоційні, мотиваційні і вольові. І. Волженцева, проводячи теоретичний аналіз психічних станів, підкреслює їх багатовимірність і наводить основні характеристики, такі як емоційні, активаційні, тонічні, тензійні, тимчасові та полярність станів. Є. П. Ільїн акцентує увагу на необхідності вивчення психічної та фізіологічної основ станів особистості, де психічна сторона виражається у переживаннях і почуттях, а фізіологічна сторона проявляється в зміні різних функцій (вегетативних і рухових). У дослідженнях В. А. Ганзена представлена рівнева модель психічної активації свідомості, що суттєво визначає загальну систему станів [6].

Стан спокою, що представлений емпатією, готовністю, зосередженістю та іншими, відображає оптимальний рівень психічної активності. Стани підвищеної активності характеризуються високим ступенем активації, такими як щастя, захоплення, страх, гнів та інші. Стани зниженої психічної активності проявляються у низькому рівні активності, як то марення, пригніченість, смуток, втома, монотонія тощо. У відміну від вітчизняної психологічної парадигми, що асоціює стани з професійною діяльністю, зарубіжна психологія

ставить перед собою завдання опису станів та їхньої диференціації. Зокрема, З. Фрейд вперше виокремив стани занепокоєння та тривоги. М. Аргайл провів аналіз станів ейфорії, радості, задоволення, в той час як Г. Сельє розглянув зміни в організмі, спричинені негативними стимулами, і запропонував термін "стрес". Р. Лазарус розрізнив фізіологічний та психологічний стрес, розглядаючи їхні відмінності за особливостями впливу стимулу та механізмами реакції. Розенцвейг розвинув теорії фрустрації, а Г. Мюнстерберг поставив проблему монотонності праці, описуючи її як зниження рівнів життєдіяльності [22].

Отже, аналіз основних теоретичних підходів до психоемоційних станів молоді в психології розкриває їхню складність, багатокomпонентність та полірівневість як психічного явища. Психічні стани не лише з'єднують психічні процеси та властивості особистості, а й відображають ставлення особистості до власного психічного світу та відношення до інших, закріплюючи цілісність і стійкість психофізіологічного стану.

Дослідження В. Семиченка, А. Кіколової, Ю. Сосновікової, Г. Габдрєєва, А. Прохорова, Т. Немчини та інших психологів показують, що психічні стани мають суттєве значення в навчальній діяльності, що визначає її успішність. В процесі навчання психічні стани класифікуються переважно за характером переживань та їхньою продуктивністю. Перша класифікація передбачає розрізнення на позитивні та негативні стани, а друга - на стенічні та астенічні [26].

Позитивні психічні стани відображають підйом життєвого тону та задоволення фізіологічних, духовних та інтелектуальних потреб людини, тоді як негативні стани зменшують психічну активність та можуть призвести до погіршення діяльності та зниження працездатності. Стенічні психічні стани спонукають до активності, викликають підйом збудження та можуть виражатися у бадьорості, радості, гніві або ненависті, тоді як астенічні стани характеризуються зменшеною активністю та енергією, проявляючи пасивність та споглядальність.

Щодо впливу психічних станів на успішність навчальної діяльності, позитивні стани зазвичай пов'язані з задоволенням потреб та потягів, тоді як негативні стани можуть призвести до відстрочення задач та появи перешкод. Стенічні стани часто підвищують продуктивність та інтеграцію функцій організму, в той час як астеничні стани можуть призвести до дезадаптації поведінки та погіршення результатів навчальної діяльності. В. Семиченко зауважує, що астеничні стани проявляються у загальній нервово-психічній слабкості, швидкому виснаженні нервових процесів, нестійкості настрою та порушенні сну, особливо активізуючись у студентському середовищі після періодів надмірної розумової напруги.

В залежності від тривалості та стабільності, психічний стан у навчальній діяльності може бути короткочасним, тривалим або затяжним, проте відносно стійким. Наприклад, психічний стан студента під час іспиту зазвичай має стійку структуру: сильні емоційні переживання супроводжуються високою напруженістю більшості психічних функцій. Цей стан виникає перед іспитом та зникає після нього, і рівень напруженості різних компонентів усередині стану може змінюватись у часі.

Наприклад, провідні емоційні стани студента під час іспиту постійно активізують та підсилюють силу тієї чи іншої функції чи навіть кількох, при цьому загальна структура стану залишається відносно стабільною. Сила та напруженість різних компонентів психіки студента у конкретний момент часу можуть бути різними. Визначення типу стану здійснюється на основі переважання певних психологічних компонентів: вольові (активність, пасивність, рішучість, невпевненість і т. д.), емоційні (радість, смуток, обурення, злість і т. д.), а також гностичні (цікавість, сумнів, здивування і т. д.).

І. Волженцева [5] наголошує на необхідності класифікації психічних станів у навчальному процесі з огляду на їх вплив на діяльність та поведінку. Зокрема, вона розрізняє оптимальні, стресові, депресивні та сугестивні стани. Оптимальні стани є найбільш підходящими для конкретної діяльності та

забезпечують успішність у навчанні (допитливість, зосередженість, посидючість, максимальна увага), у той час як підвищена рухливість та збудженість виступають антагоністичними. Стресові стани призводять до напруженості, скутості та обмеженої уваги, що може негативно вплинути на навчальний процес. Депресивні стани проявляються у млявості, обмеженій рухливості, апатії та пасивності, що може вести до недієздатності студента. Сугестивні психічні стани можуть бути корисними чи шкідливими в залежності від інформації, що вони містять. Вони можуть стимулювати або гальмувати активність особистості, спонукати до корисних чи шкідливих дій та вчинків, а також допомагати або заважати використанню потенціалу фізичних та інтелектуальних здібностей людини.

Велике значення у навчальній діяльності студента мають внутрішні психічні процеси, такі як аутосугестія або самонав'язання, що проявляється у формі самопояснень, самопереконань та самообмежень, які регулюють процес пізнання. Окрему групу психічних станів у навчальній діяльності автор визначає як дидактогенії. Ці стани виникають у студентів під впливом неприємних або навіть грубих висловлювань від викладачів, які загрожують самооцінці та самоповазі студента, позбавляючи його впевненості у власних можливостях. Дидактогенії можуть не завжди супроводжуватися почуттям образи, але завжди призводять до гноблення, втрати впевненості та розгубленості особистості. Серед негативних психічних станів, що супроводжують навчальну діяльність, особливу увагу заслуговують стани занепокоєння та тривоги. Термін "тривога" використовується для опису неприємного стану, що характеризується особистісними відчуттями занепокоєння, душевного хвилювання, стривоженості, заклопотаності та нервозності. Цей стан виникає у тих випадках, коли певний зовнішній фактор сприймається як небезпека та загроза, при цьому передумовою тривоги виступає невизначеність ситуації.

Відхилення від оптимального стану, що характеризує тривогу та напруженість, може призвести до подальшого розвитку стану тривоги, який

поступово переходить у властивість особистості – тривожність. Стрес виступає як неспецифічна фізіологічна та психологічна реакція на сильні екстремальні впливи, що може викликати нервово-психічні перевантаження, перевтому та негативні емоційні реакції у здобувачів вищої освіти під час навчальної діяльності.

Пропонований Г. Сельє термін "стрес" можна розглядати як комплексне поняття, що включає в себе трифазний процес загального адаптаційного синдрому відповідно до будь-якого негативного впливу. Перша фаза, або фаза "тривоги", настає безпосередньо після екстремального впливу і характеризується різким падінням опірності організму. Друга фаза, або фаза "опору", відзначається активізацією адаптаційних можливостей. Третя фаза, або фаза "виснаження", характеризується стійким зниженням резервів організму [21].

В. Семиченко провів дослідження стрес-факторів, які призводять до негативних емоційних реакцій, що можуть дезорганізувати особистість, особливо в період підвищеної відповідальності за результати. Серед цих факторів автор виділяє низьку успішність під час семестру, конфлікти з викладачами, непорозуміння або недостатнє розуміння предмету, страх перед можливістю відрахування з вузу через неуспішність, дефіцит часу, велику інтенсивність екзаменаційного періоду, високі темпи і швидкість здачі окремих іспитів і заліків, а також необхідність опрацювання великих обсягів навчальної інформації [30].

Протягом сесії студенти безперервно переробляють і засвоюють різноманітні навчальні предмети, що потребують специфічних стратегій мислення і запам'ятовування. Отже, стрес, який виникає протягом сесії, часто набуває хронічний і комбінований характер, оскільки обумовлений багатьма факторами. Довготривалий вплив комплексу стресових факторів при недостатній стійкості нервової системи та організму загалом ускладнює цілеспрямовану розумову роботу, знижує ефективність праці студентів і погіршує результативність їхньої діяльності. Екзаменаційний стрес значно,

переважно негативно, впливає на різні функціональні системи, що призводить до порушення механізмів саморегуляції на фізіологічному рівні.

У дослідженнях В. А. Семиченка було продемонстровано, що мотивація, волюва активність, внутрішнє ставлення до себе, рівень тренуваності та психологічна підготовка до діяльності можуть впливати на розвиток стресу. Зниження ефективності навчання в умовах психічної напруги може бути наслідком ослаблення волювої активності, зменшення чутливості до зовнішніх мотивів діяльності та внутрішньої стресової реакції особистості.

Призначення мотивації для забезпечення працездатності в умовах стресу представлено у дослідженнях Я. Рейковського, який стверджує, що психічна напруга може призводити до порушення діяльності залежно від сили мотивації, тобто від ступеня акумулятивного ефекту збудження, що викликаний актуалізацією мотивації та стресовими чинниками. Інтенсивність мотивації, за дослідженням Я. Рейковського, залежить як від ситуаційних, так і від особистісних особливостей, які визначають рівень постійної мотивації. Оптимальний рівень мотивації забезпечує найбільшу працездатність [25].

Питання дослідження психічних станів студентів у навчальній діяльності також включає аналіз таких станів, як фрустрація, афективний стан, ажитація та втома. У наукових дослідженнях фрустрація розглядається як стан дезорганізації свідомості і діяльності особистості, що виникає внаслідок непереборних або пережитих перешкод у досягненні бажаної мети, і супроводжується відчуттями дратівливості, відчаю, розчарування та депресії.

Виникнення фрустрації зумовлене об'єктивною ситуацією, але також залежить від індивідуальних особливостей особистості. Фрустрація, що виникає у процесі навчання, може призводити до небажаних змін на рівні особистості. Найпоширенішими наслідками фрустрації у навчальній діяльності є:

1. Прямий вплив на особистість, що проявляється у формуванні негативних рис характеру.

2. Блокування навчальних цілей, що призводить до переструктурування мотиваційної системи шляхом знецінення мотивів, пов'язаних з обраною професійною діяльністю.

3. Знецінення обраної спеціальності та погіршення впевненості у власних професійних здібностях.

4. Деструкція позитивного відношення до себе, своїх якостей та досягнень, що виражається у зниженні самооцінки.

5. Блокування позитивного ставлення до академічного та педагогічного колективів.

Адаптивна поведінка студента проявляється у здатності не виявляти фрустраційний стан під впливом сильних подразників та перешкод, а також залежить від рівня розвиненості толерантності, яка визначається терпимістю та витривалістю у ставленні до факторів, що викликають фрустрацію. Таким чином, розвиток толерантності студентів є важливою передумовою профілактики навчальної фрустрації. Збагачення толерантності можливе завдяки преодоленню внутрішніх та зовнішніх перешкод, оскільки саме вони сприяють формуванню та розвитку особистості. Афект – це інтенсивний та відносно короткочасний стан, пов'язаний з раптовою зміною важливих життєвих обставин [29].

Афекти у більшості випадків виникають при обмеженні особистих інтересів і блокуванні життєво важливих потреб. Їх супроводжує різке звуження свідомості і порушення вольової сфери. Формами афектів є лють, жах, відчай, блаженство (захват, екстаз), які аналогічні емоційним станам (у вузькому розумінні: гнів, страх, горе, насолоду), але виражаються інтенсивніше. Стан афекту, у вигляді бурхливого спалаху радості та тріумфу, особистість студента може виявити під час успішного завершення наукового дослідження. Він також може виникнути у молодого науковця, який тільки що захистив дисертацію, і у студента, який успішно здав сесію і тепер, у афективному пориві, розриває свої конспекти та шпаргалки.

Своєрідною активною формою переживання важливої події, наприклад, іспиту, є ажитація, що виникає як своєрідна афективна реакція на особливо травматичну ситуацію. Ажитація проявляється у формі сильного занепокоєння, тривоги, втрати цілеспрямованості у діях і вчинках. Її часто називають розгубленістю, особливо коли вона виникає у студентів під час іспиту.

Більш поширеним станом під час навчальної діяльності здобувача вищої освіти є стомлення, що характеризується комплексом переживань, що супроводжуються почуттям слабкості, млявості, безсилля та відчуттями фізіологічного дискомфорту. Стомлення є станом, який визначається тимчасовим зниженням працездатності під впливом тривалого навантаження. Втома виникає внаслідок виснаження внутрішніх ресурсів індивіда і неузгодженості в роботі систем організму і особистісних якостей, що забезпечують навчальну діяльність.

А. Маклаков відмічає, що стомлення може виявлятися на різних рівнях: фізіологічному, психологічному і поведінковому. На фізіологічному рівні воно проявляється у підвищенні інертності нервових процесів, а на психологічному рівні відбувається зниження чутливості, порушення пізнавальних процесів та негативні зміни в емоційній та мотиваційній сферах. На поведінковому рівні стомлення проявляється у зменшенні продуктивності праці (успішності навчальної діяльності), а також у зниженні швидкості та точності виконуваних операцій.

В. Семиченко розрізняє феномени втоми і стомлення, які є схожими, але відрізняються. Під час виконання цікавої та улюбленої діяльності стомлення не перетворюється на відчуття втоми. Парадоксальність втоми полягає у тому, що студент, почавши підготовку до складного або нецікавого предмету, вже через короткий проміжок часу відчуває виражену втому, хоча він ще не встиг стомитися.

Монотонія має особливе значення у навчальній діяльності і проявляється через сонливість, зниження волі та уваги, втому, згасання позитивної робочої мотивації та появу негативних емоцій.

В. Семиченко вказує, що ефективність навчальної діяльності втрачається через монотонію значно раніше, ніж настає стомлення. Л. Грімак наголошує, що монотонія представляє собою стан, який протилежний стресу, виникає внаслідок дії одноманітних подразників, тобто при зниженні зовнішньої стимуляції, і характеризується зменшенням рівня життєдіяльності.

Психічний стан відображає ситуацію особистістю у вигляді стійкого цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, що виявляється в єдності поведінки та переживань у певному часовому континуумі. Психолого-педагогічний супровід розвитку особистості студента має передбачати формування конструктивних стратегій управління стресом для профілактики дистресу, розвиток стійкості до стресу та толерантності до невизначеності, а також профілактику стомлення, монотонії та тривожності серед здобувачів вищої освіти.

1.2. Психоемоційні стани молоді в умовах воєнного стану та їх нормалізація

Раптове поширення пандемії відкрило проблеми, що стикаються з усіма людьми. Кожен змушений швидко усвідомлювати та обробляти величезний потік інформації, реагувати на небезпеку, яку далеко не всі повністю розуміють, і перебувати в умовах ізоляції, що для багатьох нагадує ув'язнення. Все це піддає на міцність відносини в сім'ях та ставить під сумнів стійкість родинних зв'язків. Для деяких людей навіть оточення рідних стає джерелом стресу, а для інших - навіть небезпечним (особливо в ситуаціях насильства чи психологічного тиску). Місяць ізоляції змінив ритм і стиль життя, що може призвести до порушень фізіологічних функцій через загострення захворювань, безсоння, конфлікти та зменшення рухової активності. В саме такі часи

підвищеного емоційного навантаження, стресу та ізоляції особливо важливо зберігати, розвивати та компетентно використовувати ресурси для регулювання психоемоційного стану. Питання щодо реалізації потенційних можливостей особистості в діяльності розглядалися в роботах таких вчених, як Л. Виготський, В. Давидов, Д. Ельконін, Е. Еріксон, З. Фройд, К.-Г. Юнг, А. Маслоу та інші.

Основна роль сфери потенційного в розвитку особистості, яка виступає джерелом смислоутворення та часової перспективи, була відзначена О. Леонтьєвим та Л. Божовичем. Поняття потенціалу психіки було розглянуто й пояснено Г. Костюком та С. Максименко. Сучасні вчені досліджують розвиток потенційної сфери та функціональний запас особистості, вивчаючи соціально-адаптивний потенціал (Н. Воронкова, А. Маклаков, С. Максименко), творчий потенціал (І. Воронюк, В. Моляко, А. Хорошун), духовний потенціал (К. Петров, В. Шадріков), енергетичний потенціал (С. Максименко), інтелектуальний потенціал (Л. Венгер, В. Дружинін, М. Смульсон), морально-етичний потенціал (Л. Мар'яненко), трудовий потенціал (А. Вишняк, Е. Радаєва, Р. Федосова), менеджерський потенціал (О. Шмелев, Г. Соловейчик), активовані потенціали (М. Борисова, О. Дмитрова, В. Павленко, М. Макаренко), а також загальний потенціал (В. Зарецький, І. Маноха, В. Слободчиков) [19].

Медична енциклопедія визначає «потенціал» як потенційну можливість, здатність, що може реалізуватись за певних умов, або достатність сил для виконання діяльності. Б. Ананьєв розглядає під потенціалом властивості особистості, що впливають на готовність і здатність до виконання дій та досягнення певного рівня продуктивності, такі як працездатність і спеціальні здібності. За Д. Леонтьєвим, особистісний потенціал - це система індивідуально-психологічних особливостей, що визначають здатність особистості розвивати стійкі внутрішні критерії та орієнтири в своєму житті і зберігати стабільність діяльності та смислів під час зовнішнього тиску та змінних умов, тобто стресостійкість [18].

Енергопотенціал людини, за визначенням С. Максименка, є мірою її здатності до дії - пізнавальної, чуттєвої, моральної або творчої, іншими словами - енергійність. Отже, в літературних джерелах є різні терміни для позначення психічних резервів, ресурсів та потенціалу особистості, таких як актуальна спроможність, потенційні характеристики та інше. Розглянемо ресурси, доступні особистості для подолання психоемоційного напруження, виснаження та конфліктів під час епідемій та карантинів [19].

У умовах воєнного стану молодь може переживати різноманітні психоемоційні стани, включаючи:

Стрес: Неуспішність пристосування до нових небезпечних умов, страх за власну безпеку та безпеку близьких може викликати стрес та тривогу.

Тривога: Невизначеність щодо майбутнього, страх перед можливими загрозами, турбота про близьких можуть призводити до почуття тривоги та напруження.

Депресія: Постійна напруга, втрати близьких, обмеження у звичних сферах життя можуть спричиняти відчуття безнадійності та пригніченості.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Досвід бойових дій, пережите насильство чи травматичні події можуть призвести до розвитку ПТСР, який супроводжується відчуттями страху, непокою, та нав'язливих спогадів.

Переживання втрат: Втрата близьких людей, руйнування домівок та звичних життєвих обставин може викликати глибоке горе та скорботу.

Гнів: Несправедливість, відчуття образи та розлючення можуть викликати гнів та ворожість до конфлікуючих сторін.

Відчуття безпорадності: Неспроможність впливати на ситуацію, втрата контролю та відчуття безпомічності можуть спричиняти відчуття безпорадності та розчарування.

Ці психоемоційні стани можуть мати серйозний вплив на психічне та емоційне здоров'я молоді під час воєнного конфлікту.

Організація простору представляє собою ефективний ресурс, доступний як дорослим, так і дітям. Упорядкування простору, будь то вдома, в кімнаті, на робочому столі чи в шафах, сприяє налаштуванню психоемоційного стану. Це може включати складання речей і одягу, перестановку меблів для пошуку нових вражень або закріплення місць за кожним предметом, що забезпечує відчуття порядку, стабільності та впевненості. Крім того, ефективне управління часом, тобто тайм-менеджмент, також є важливим ресурсом.

Фізичні ресурси охоплюють щоденні процеси організації життєдіяльності людини. Укріплення власного тіла, наприклад, через заняття у спортивній залі, на ковзанці чи в басейні, прогулянки, біг, танці тощо, додає впевненості та можливості подолати труднощі. Крім того, правильне та здорове харчування, яке надає енергію для виконання різних видів діяльності, є важливим аспектом. Однак важливо уникати зловживання цим компонентом.

Ментальні ресурси включають систему знань, умінь, навичок, пізнавальних здібностей, уявлень, цілей, цінностей та орієнтацій. Використання часу для навчання новому, омріяного або необхідного, такого як вивчення іноземної мови, дистанційні курси, музична майстерність, виготовлення листівок тощо, є важливим аспектом розвитку. Також варто переосмислити власні цілі та пріоритети у житті, а у разі потреби звертатися за професійною психологічною допомогою.

Професійні ресурси включають відповідність орієнтації, схильностей та професійних уподобань до обраної сфери діяльності, а також наявність відповідного типу особистості та рівень професійної мотивації. Якщо обрана професія приносить задоволення, вона стає цінним ресурсом; в іншому випадку робота може бути джерелом стресу. Важливо займатися улюбленою справою, постійно вдосконалюватися у ній та оволодівати міжпредметними зв'язками.

Естетичні ресурси виявляються у здатності отримувати задоволення від сприйняття прекрасного. Це може включати прослуховування музики, гру на

музичних інструментах, спів, танець, спостереження за красою природи чи витворами мистецтва, а також здатність творити та діяти оригінально.

Емоційні та чуттєві ресурси означають здатність насолоджуватися всім спектром почуттів та майстерність у керуванні власним емоційним станом. Це включає ознайомлення з власними переживаннями, їх природою та причинами, а також оволодіння методами й техніками психоемоційної стабілізації та розвантаження.

Ресурс комунікації передбачає здібності до спілкування, розуміння та взаєморозуміння, а також задоволення від спілкування. Важливо налагоджувати комунікацію з рідними, близькими, друзями та навіть незнайомими через онлайн платформи та сайти для спілкування.

Духовні ресурси включають віру у силу духу, релігійні переконання та духовні практики. Це система смислів, життєвих цінностей та моральних настанов, які формують життєві позиції особистості [29].

Існує кілька умов, які можуть допомогти молоді не переживати негативні емоційні стани в умовах воєнного стану:

Підтримка та сприяння соціальної підтримки: Забезпечення підтримки від близьких, друзів, родини, а також від громадських організацій та психологічних служб може допомогти молоді подолати стрес та тривогу.

Ефективне спілкування та інформування: Забезпечення доступу до об'єктивної та правдивої інформації про ситуацію, можливість вільного спілкування та висловлення своїх думок та почуттів може сприяти зменшенню тривоги та напруги.

Розробка стресостійкості: Навчання стратегіям копінгу (способам подолання стресу) та розвиток стресоустійливості може допомогти молоді ефективніше впоратися зі стресом та тривогою.

Створення безпечного середовища: Забезпечення безпеки та захисту молоді, як фізичного, так і психологічного, може створити умови для зниження тривоги та стресу.

Розвиток позитивного менталітету: Залучення до діяльності, спрямованої на підтримку психічного здоров'я, такої як медитація, йога, спорт або мистецтво, може допомогти молоді зберегти позитивний настрій та емоційний стан.

Призначення професійної психологічної допомоги: Вчасне надання психологічної допомоги та консультацій може допомогти молоді ефективніше впоратися з емоційними труднощами та стресом, які виникають у зв'язку з воєнними обставинами.

У умовах воєнного часу молоді можуть бути корисні наступні шляхи подолання негативних психоемоційних станів:

Підтримка та спілкування: Забезпечення можливості вільного спілкування та висловлення почуттів з близькими, друзями або професійними психологами може допомогти зменшити відчуття самотності та непорозуміння.

Саморегуляція та релаксація: Використання методів релаксації, таких як медитація, глибоке дихання або йога, може допомогти знизити рівень стресу та тривоги.

Фізична активність: Зайняття спортом або прогулянки на свіжому повітрі сприяють виробленню ендорфінів, які поліпшують настрій та знижують рівень стресу.

Встановлення режиму дня: Планування дня та виконання регулярних рутинних дій може створити відчуття стабільності та контролю над ситуацією.

Навчання стратегіям копінгу: Вивчення та впровадження ефективних стратегій подолання стресу, таких як пошук підтримки, позитивне мислення та вирішення проблем, може допомогти зберегти психічне здоров'я.

Відпочинок та самозасоблення: Важливо забезпечити собі достатньо часу для відпочинку, релаксації та самозасоблення, щоб зберегти енергію та витривалість в умовах воєнного стресу.

Підтримка спільноти: Приєднання до груп або спільнот, які надають підтримку та ресурси для подолання стресу та тривоги, може бути корисним для збереження психічного здоров'я в умовах воєнного часу.

Ці шляхи можуть допомогти молоді ефективно подолати негативні психоемоційні стани, які можуть виникнути в умовах воєнного конфлікту.

Висновки до першого розділу

Дослідження вітчизняних психологів показали, що психічні стани є самостійними, цілісними, чутливими до ситуацій і стійкими психічними утвореннями, що існують протягом певного періоду часу. Психічні стани можна класифікувати за характером їх переживань (позитивні, негативні, стеничні, астеничні) та за продуктивністю (стрес часто є продуктивним, у той час як тривога, фрустрація, дидактогенія, монотонія, стомлення та фрустрація вважаються непродуктивними для навчальної діяльності студента).

У кризових та стресових ситуаціях, під час надзвичайних подій та криз, наприклад, пандемії, кожна людина використовує свої внутрішні ресурси для виживання та підтримки життєдіяльності. Проте, будь-які ресурси, навіть у людей, є обмеженими, і їх потрібно постійно поповнювати. Чим більше можливостей використовує людина, тим легше їй наповнити своє життя енергією, позитивом і впевненістю, що і є ресурсом особистості. Розвиваючи власні ресурси та використовуючи зовнішні, кожна особистість зможе успішно пережити важкі випробування та стресові ситуації, включаючи воєнні дії.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Аналіз вибірки та методів дослідження

З метою поглибленого дослідження психоемоційних станів у молоді в період карантину нами було проведено експериментальне дослідження. Для експериментального дослідження нами було розроблено анкету та підібрано ряд методик, які розглянемо детальніше.

1. Розроблена нами анкета для дослідження психоемоційних станів у молоді в період карантину складається із 5 запитань та дозволяє визначити головні психоемоційні стани, відчуття, переживання які переважали у молоді в період карантину, а також те, як вони відволікались від карантинних обмежень і що відчували по завершенню карантину.

АНКЕТА

1. Вкажіть Вашу стать

Чоловік

Жінка

2. Які емоції та переживання у вас викликають воєнні обмеження?

Страх

Гнів

Біль

Сум

Агресія

Апатія

Тривога

Радість

Натхнення

Власний варіант _____

3. Що ви відчували під час воєнних обмежень?

Брак спілкування

Бажання розвиватись

Погане самопочуття

Приплив натхнення

Бажання покращити зовнішній вигляд

Неможливість зайнятись улюбленою справою

Власний варіант _____

4. Які дії ви здійснювали, щоб відволіктись від війни?

Займались спортом

Відвідували навчання

Гуляли вулицями, парками тощо

Дивились фільми

Слухали музику

Власний варіант _____

2. «Шкала задоволеності життям» Е.Дінера та ін. адаптована Д.Леонтьєвим і Є.Осіним. Учасники повинні відповісти на поставлені запитання. Поставивши бал від 1 до 7 вони позначають свою згоду із кожним твердженням. Основним засобом вимірювання показника задоволеності життям є суб'єктивна оцінка респондента. Методика дозволяє отримати результати за такими шкалами, як: високі показники задоволеності життям, підвищені показники задоволеності життям, середні показники задоволеності життям, занижені показники задоволеності життям, низькі показники задоволеності життям.

3. Для діагностики потреби в самореалізації ми використали «Тест на визначення потреби самореалізації» який розроблений за теорією А.Маслоу. Тест дозволяє визначити наявний рівень потреби у самореалізації, який необхідний респонденту. За тестом можемо отримати такі рівні: дуже високий, високий, середній, низький та дуже низький рівні потреби у самореалізації.

4. «Типи акцентуацій» Х.Шмішека. Методика призначена для діагностики типу акцентуацій особистості. За допомогою даної методики

можемо отримати наступні типи: гіпертимний тип, емотивний тип, педантичний тип, тривожно-боязливий тип, циклотимічний тип, демонстративний тип, неврівноважений тип, дистимний тип, афективно-екзальтований тип.

5. «Методика діагностика самооцінки» Т.Дембо-С.Рубінштейн (адаптація А.Парафіян) побудована на безпосередньому оцінюванні респондентами ряду особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т. д. Кожному випробовуваному пропонується бланк методики, що містить інструкції та завдання. Учасникам дослідження пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх.

2.2. Результати дослідження

Насамперед розглянемо результати анкетування. На рисунку 2.1. зображено результати розподілу за статтю.

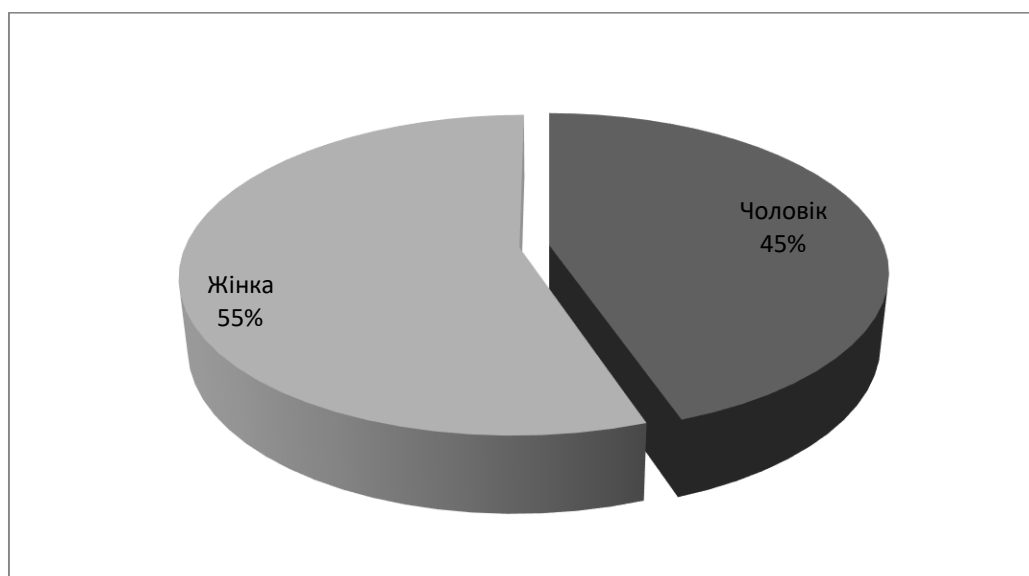


Рисунок 2.1. Розподіл респондентів за статтю

На рисунку 2.2. бачимо, що здебільшого під час війни молодь переживає тривогу, гнів сум, страх, апатію та радість.

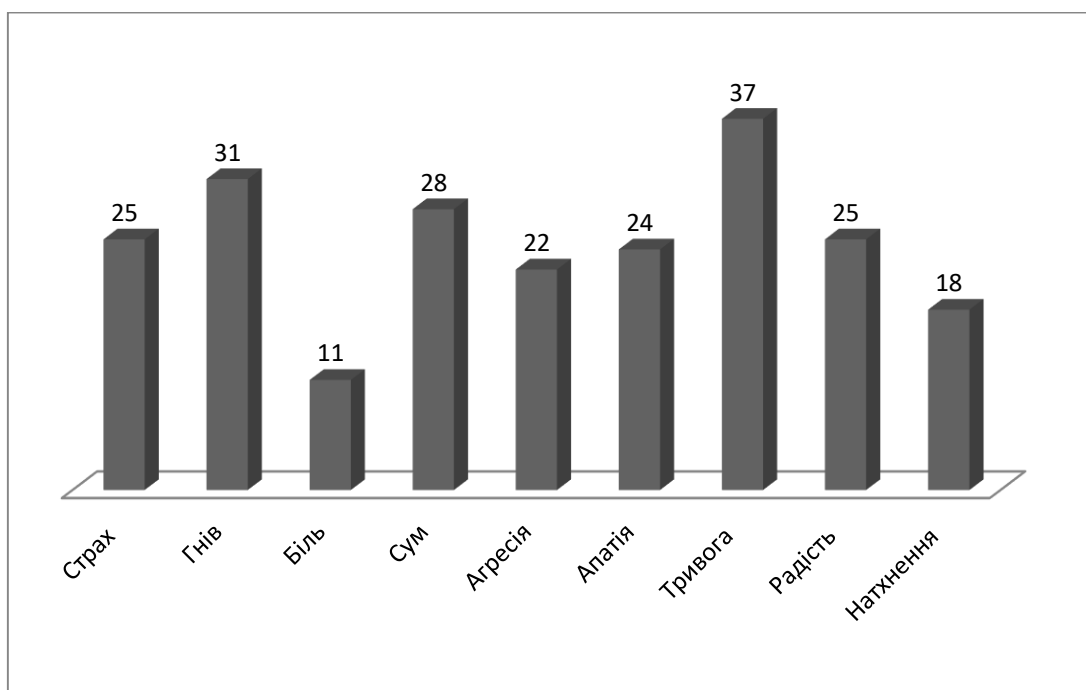


Рисунок 2.2. Результати анкетування за питанням «Які емоції та переживання у вас викликають воєнні обмеження?»

На рисунку 2.3. представлено перелік відчуттів та можливостей під час карантинних обмежень.

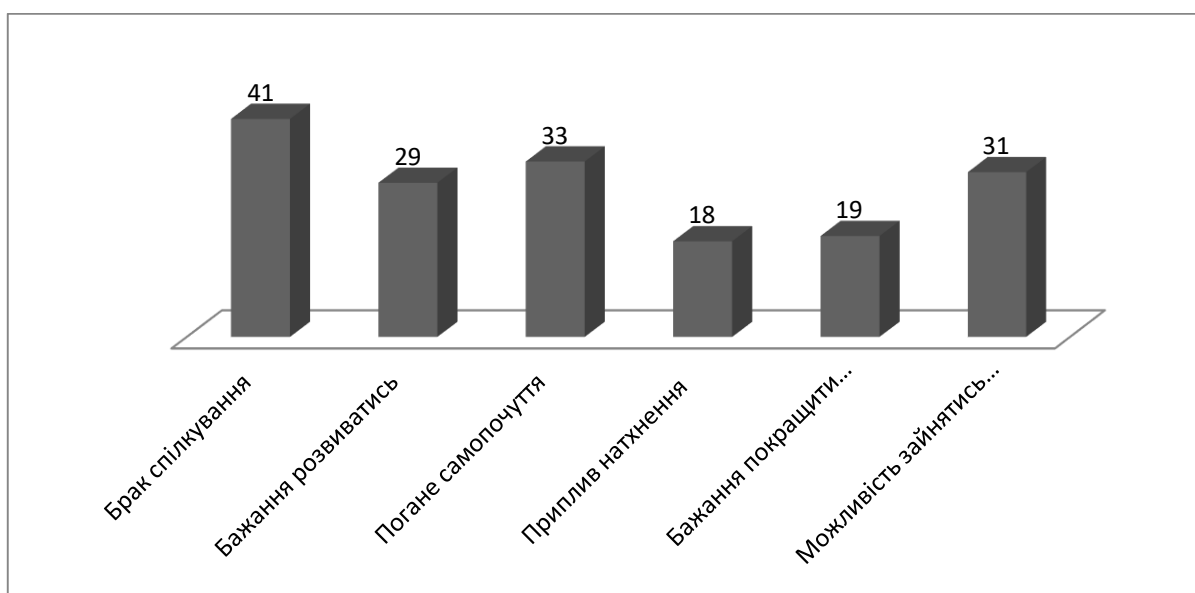


Рисунок 2.3. Результати анкетування за питанням «Що ви відчували під час війни?»

Як бачимо на рисунку 2.3. молодь здебільшого відчували брак спілкування, бажання розвиватись, виявилась можливість зайнятись улюбленою справою, а також спостерігалось погане самопочуття.

Також нами виявлено дії які респонденти здійснювали з метою відволіктись від карантину. Результати зображено на рисунку 2.4.

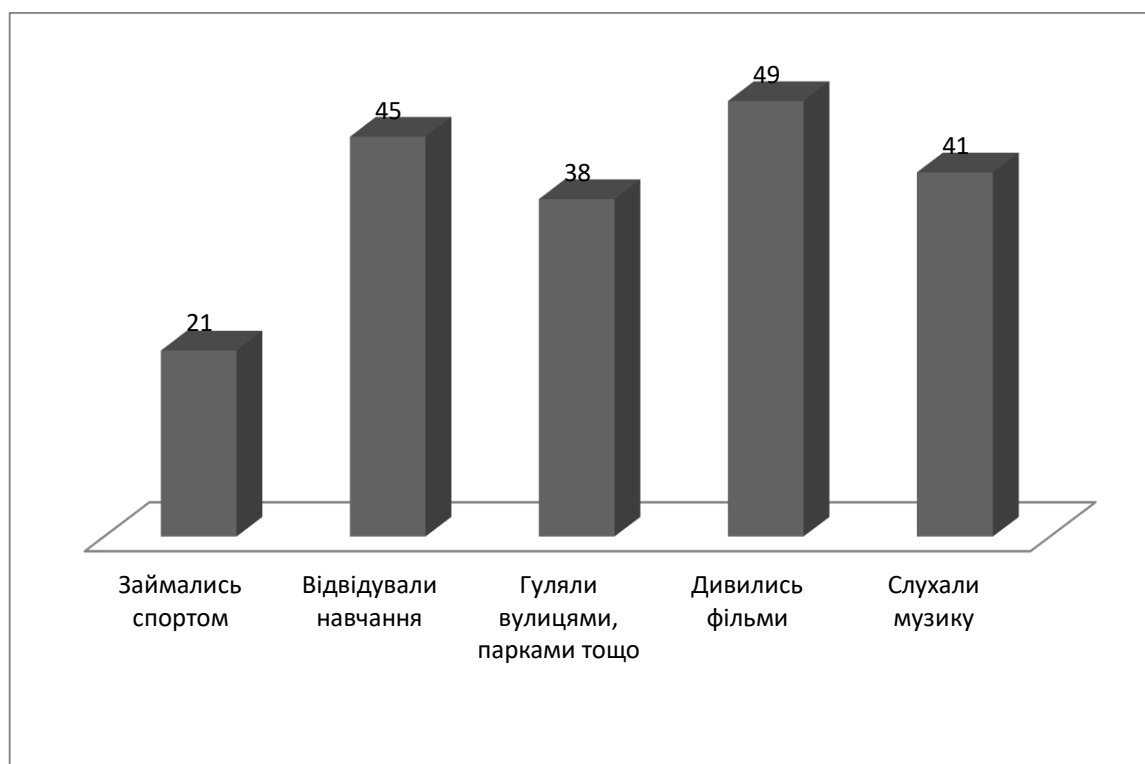


Рисунок 2.4. Результати анкетування за питанням «Які дії ви здійснювали, щоб відволіктись від війни?»

Як бачимо на рисунку 2.4. молодь найчастіше відвідували навчання, здійснювали прогулянки на дивились фільми.

Результати дослідження самооцінки та рівня домагань здійснювалось за допомогою методики «Діагностика самооцінки та рівня домагань» Т.Дембо-С.Рубінштейн. Результати наведено на рисунку 2.5.



Рисунок 2.5. Результати методики «Діагностика самооцінки та рівня домагань» Т.Дембо-С.Рубінштейн.

Як бачимо молоді здебільшого притаманна висока самооцінка та середній рівень домагань.

На рисунку 2.6. бачимо результати методики дослідження самореалізації за методикою А.Маслоу. Як бачимо найбільш виявленими є високий, середній та низький рівні. Дуже високий та дуже низький рівні прагнення самореалізації виявлені дещо менше.

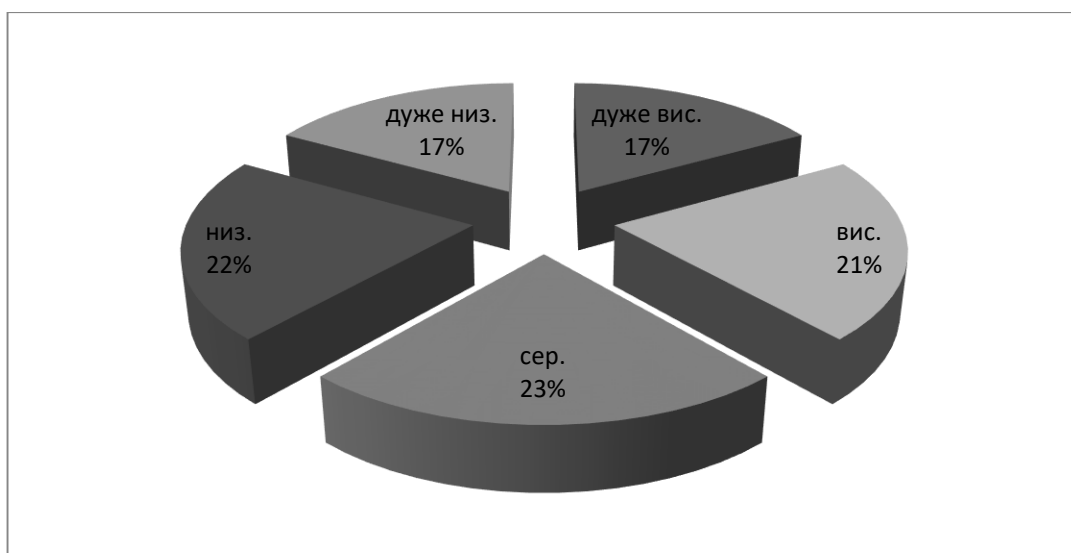


Рисунок 2.6. Результати тесту прагнення до самореалізації А.Маслоу

На рисунку 2.7. представлено результати методики «Шкала задоволеністю життям» Е. Дінера. Як бачимо у молоді переважають середні показники задоволеності життям.

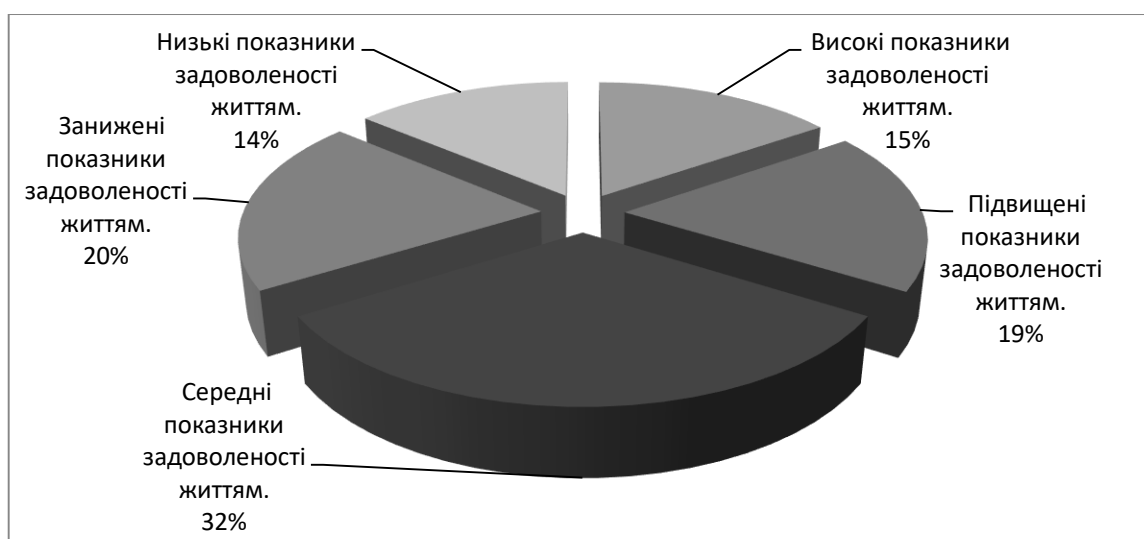


Рисунок 2.7. Результати методики «Шкала задоволеністю життям»
Е.Дінера

З метою виявлення залежності між змінними нами було здійснено кореляційний аналіз (Спірмена (r)). На рисунку 2.8. представлена кореляційна плеяда зв'язків страху з іншими показниками.

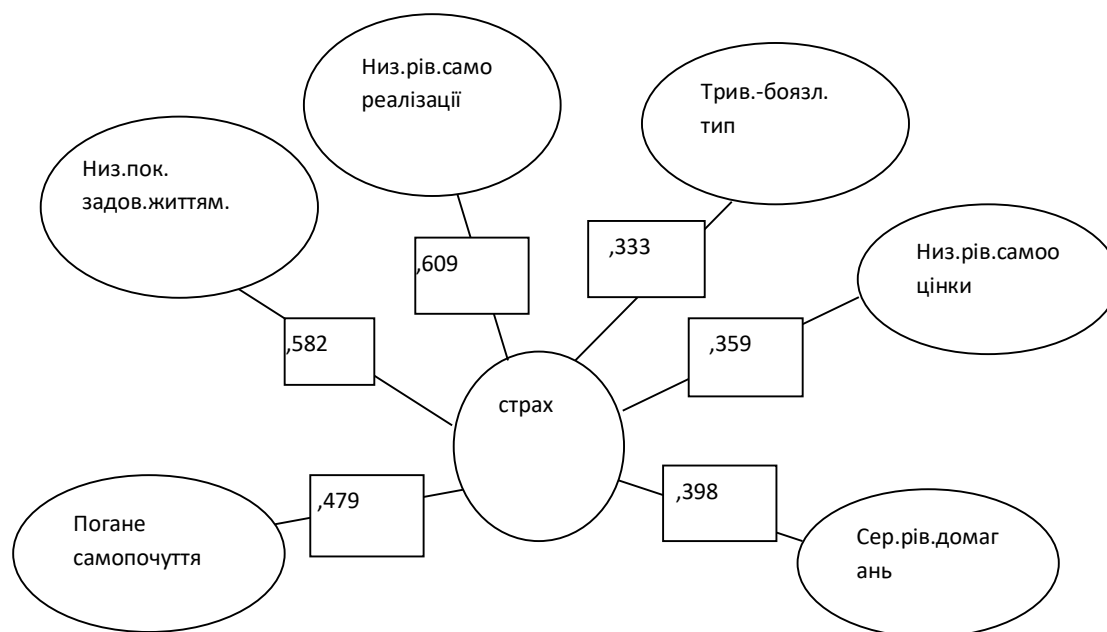


Рисунок 2.8. Кореляційна плеяда зв'язків страху

Як бачимо, страх має зв'язки на рівні значимості $p \leq 0,01$ із поганим самопочуттям ($r=,475$), низьким показником задоволеності життям ($r=,475$), низьким рівнем прагнення до самореалізації ($r=,475$), тривожно-боязливим типом ($r=,475$), низьким рівнем самооцінки ($r=,475$) та середнім рівнем домагань ($r=,475$). Такі результати дозволяють говорити про те, що молодь яку заповонив страх незадоволена своїм життям, немає стійкого прагнення розвиватись та чогось досягати. А також має низький рівень самооцінки, що також не дозволяє наважитись до здійснення спроб щось змінити.

На рисунку 2.9. бачимо кореляційну плеяду зв'язків гніву з іншими змінними.

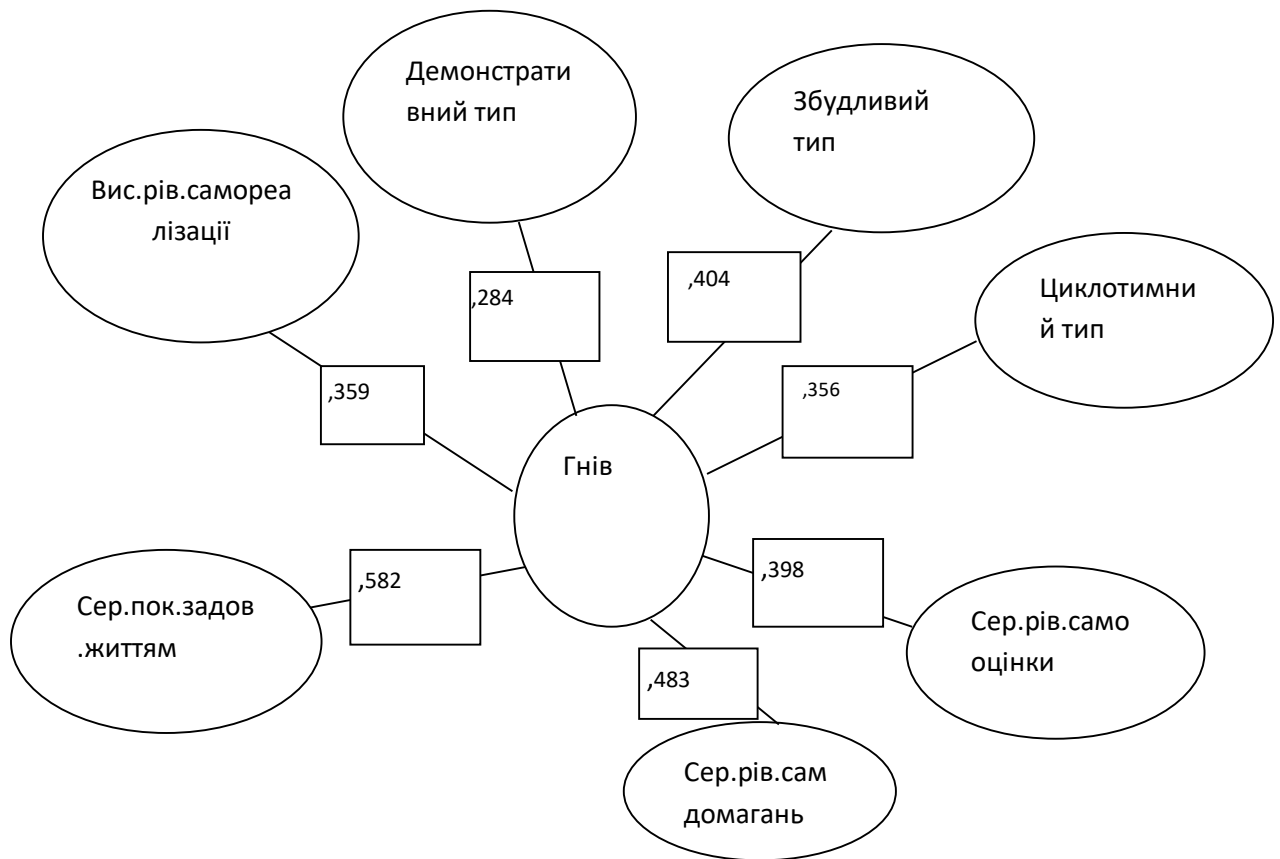


Рисунок 2.9. Кореляційна плеяда зв'язків гніву

На рисунку видно, що гнів має позитивні зв'язки на рівні значимості $p \leq 0,05$ із демонстративним типом ($r = ,284$) та на рівні значимості $p \leq 0,01$ із середнім показником задоволеності життям ($r = ,582$), високим рівнем самореалізації ($r = ,359$), збудливим типом ($r = ,404$), циклотимним типом ($r = ,356$), середнім рівнем самооцінки ($r = ,398$) та домагань ($r = ,483$). Такі результати говорять про те, що такі люди можуть просто демонструвати гнівні реакції, гніваються через неможливість задовільнити потребу у самореалізації, дещо збудливі та схильні до коливань настрою.

На рисунку 2.10. бачимо результати за показником болю з іншими змінними.

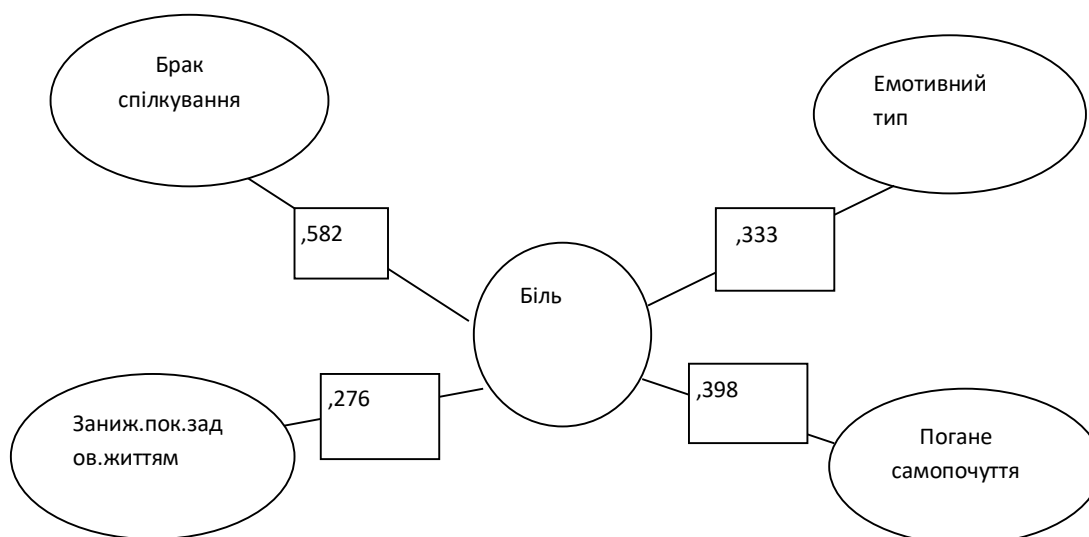


Рисунок 2.10. Кореляційна плеяда зв'язків гніву

На рисунку бачимо, що гнів має позитивні зв'язки на рівні значимості $p \leq 0,05$ із заниженим показником задоволеності життям ($r = ,276$), із емотивним типом ($r = ,333$) та на рівні значимості $p \leq 0,01$ із показниками брак спілкування ($r = ,582$) та погане самопочуття ($r = ,398$). Бачимо, незадоволеність власним життям та брак спілкування викликають у молоді біль, і спричиняють погане самопочуття.

На рисунку 2.11. зображено результати за показником суму з іншими змінними. Як бачимо показник суму має позитивні зв'язки на рівні значимості $p \leq 0,05$ із середнім рівнем самооцінки ($r = ,333$) та на рівні значимості $p \leq 0,01$ із заниженим показником задоволеності життям ($r = ,517$), із екзальтованим типом ($r = ,483$) та поганим самопочуттям ($r = ,383$).

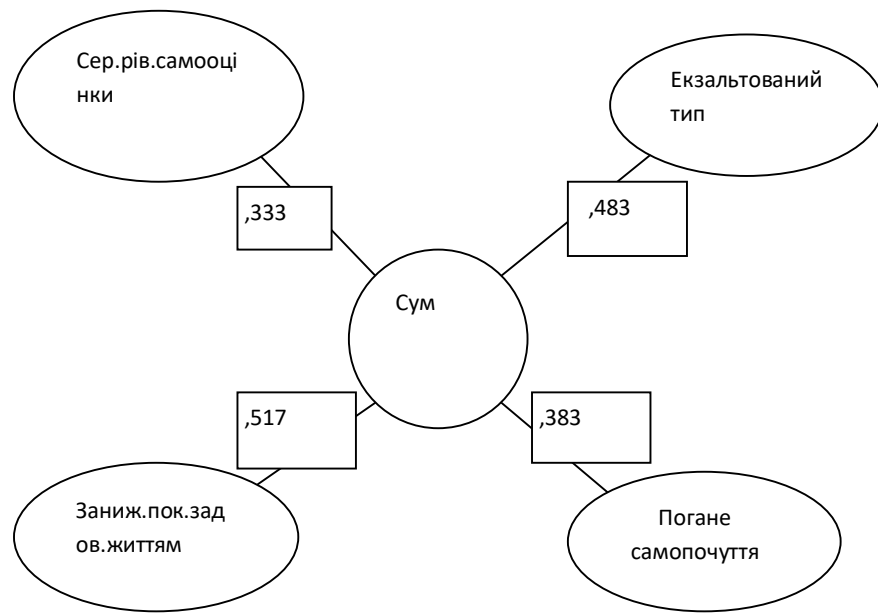


Рисунок 2.11. Кореляційна плеяда зв'язків суму

На рисунку 2.12. зображено результати за показником агресія з іншими змінними. Як бачимо показник агресії на рівні значимості $p \leq 0,01$ прямо корелює із високим рівнем самореалізації ($r=,400$), демонстративним ($r=,359$) та циклотимним ($r=,398$) типами, високим рівнем домагань ($r=,356$) та самооцінки ($r=,517$), бажанням розвиватись ($r=,404$) та із прогулянками, як засобу відволікання від карантинних обмежень ($r=,479$).



Рисунок 2.12. Кореляційна плеяда зв'язків агресії

Можемо говорити, що агресія здебільшого спостерігалась у тих людей, які прагнули до самореалізації, розвитку та досягнень.

На рисунку 2.13. зображено результати за показником апатії з іншими змінними. Як бачимо показник апатії на рівні значимості $p \leq 0,01$ прямо корелює із низьким рівнем самореалізації ($r = ,479$), низьким показником задоволеності життям ($r = ,483$), низьким рівнем самооцінки ($r = ,398$) та дистимним типом ($r = ,356$).

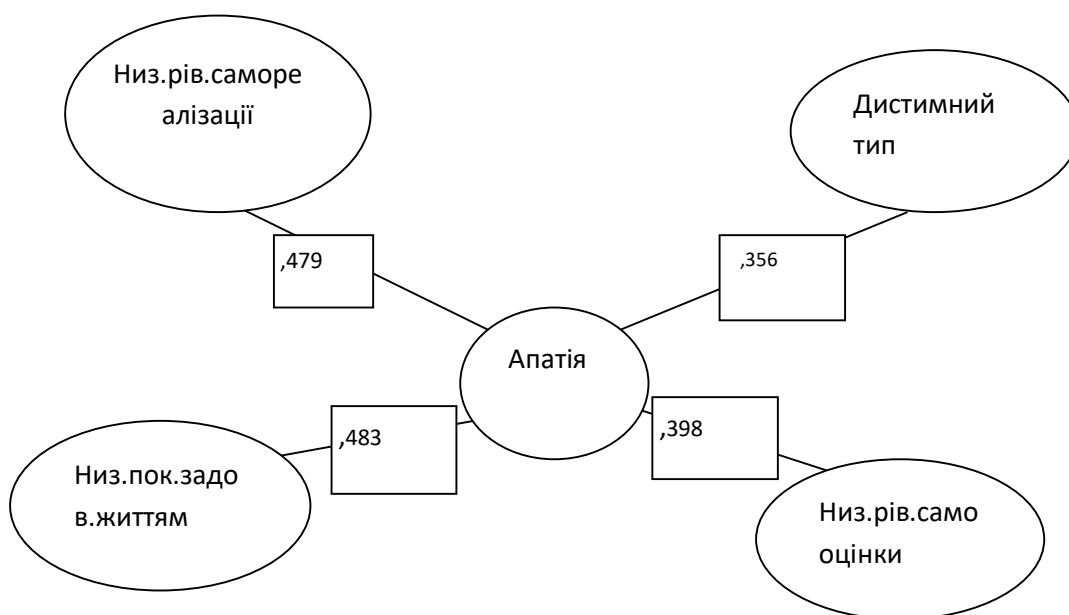


Рисунок 2.13. Кореляційна плеяда зв'язків апатії

На рисунку 2.14. зображено результати за показником тривоги з іншими змінними. Як бачимо показник апатії на рівні значимості $p \leq 0,05$ позитивно корелює із тривожно-боязливим типом ($r = ,284$), середнім рівнем самооцінки ($r = ,288$), та на рівні значимості $p \leq 0,01$ прямо корелює із середнім рівнем домагань ($r = ,398$), середнім рівнем самореалізації ($r = ,517$), екзальтованим типом ($r = ,359$). Люди із проявом тривоги здебільшого характеризуються

перебільшенням проблем, схильні до перепадів настрою та мають середній рівень домагань.

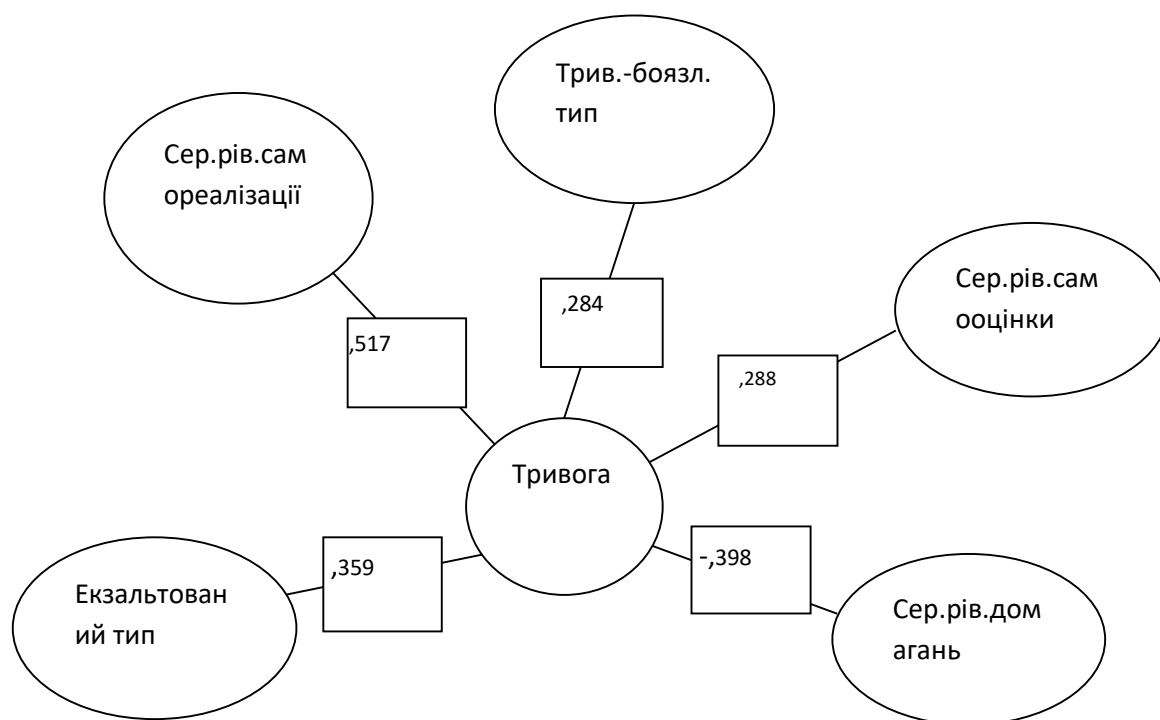


Рисунок 2.14. Кореляційна плеяда зв'язків тривоги

На рисунку 2.15. зображено результати за показником радисть з іншими змінними. Як бачимо показник радості на рівні значимості $p \leq 0,05$ позитивно корелює із високим рівнем самореалізації ($r = ,319$) та на рівні значимості $p \leq 0,01$ прямо корелює із підвищеним показником задоволеності життям ($r = ,483$), можливістю зайнятись улюбленою справою ($r = ,398$), високим рівнем самооцінки ($r = ,383$), гіпертимним типом ($r = ,517$). Така молодь здебільшого шукає позитив у всіх ситуаціях які відбуваються та нові можливості, а також характеризується підвищеним фоном настрою.

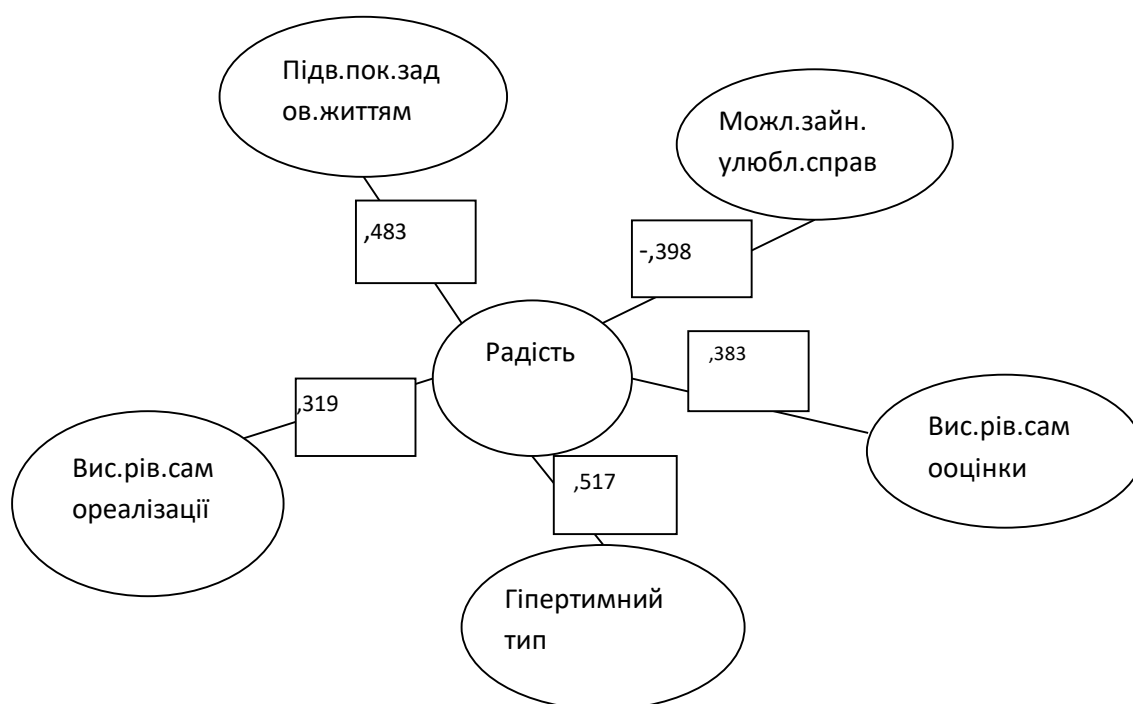


Рисунок 2.15. Кореляційна плеяда зв'язків радості

На рисунку 2.16. зображено результати за показником натхнення з іншими змінними.

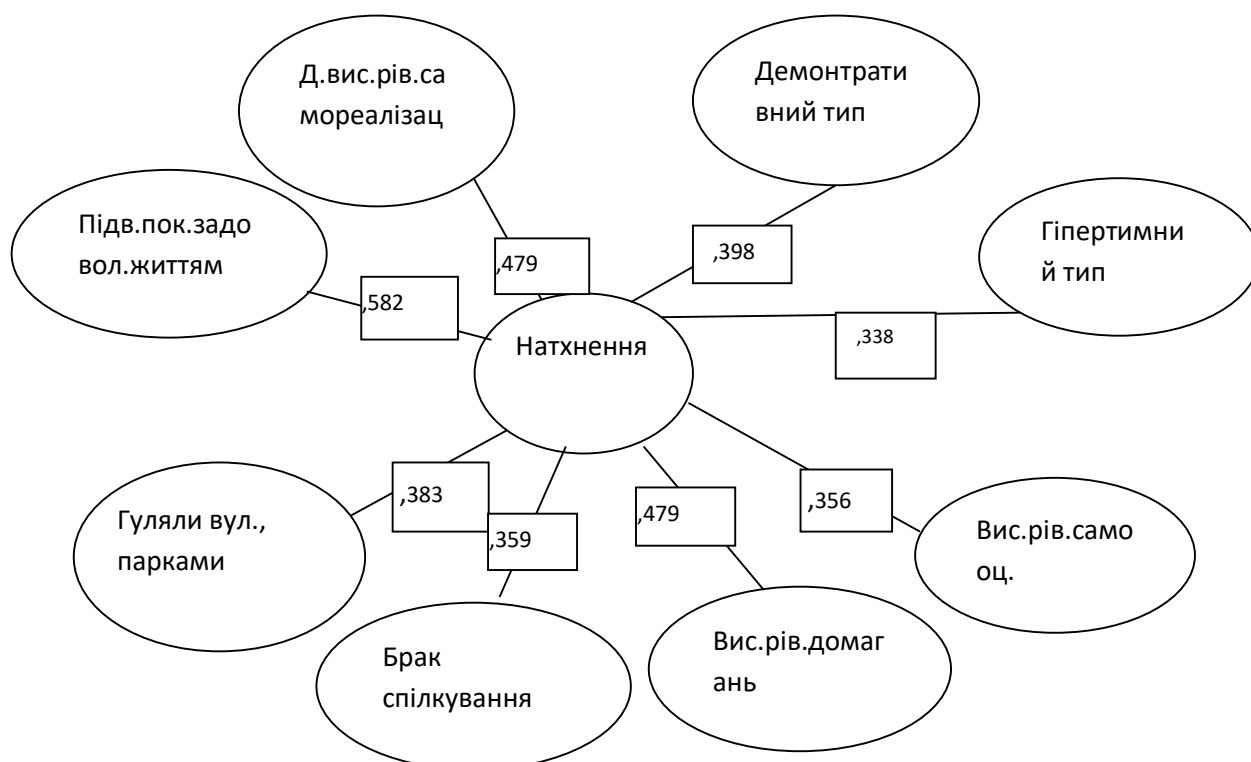


Рисунок 2.16. Кореляційна плеяда зв'язків натхнення

Як бачимо показник натхнення на рівні значимості $p \leq 0,05$ позитивно корелює із гіпертимним типом ($r=,338$) та на рівні значимості $p \leq 0,01$ прямо корелює із дуже високим рівнем самореалізації ($r=,479$), демонстративним типом ($r=,398$), високим рівнем самооцінки ($r=,356$), браком спілкування ($r=,359$), високим рівнем домагань ($r=,479$), відволікались прогулюючись парком ($r=,383$). Молодь, яка відчувала натхнення в період карантину відкрила для себе нові можливості для самореалізації, мають гарну самооцінку і рівень домагань, а також прагнуть спілкуватись.

Висновки до другого розділу

З метою поглибленого дослідження психоемоційних станів у молоді в період карантину нами було проведено експериментальне дослідження. Для експериментального дослідження нами було розроблено анкету спрямовану на визначення основних психоемоційних станів, які виникали під час воєнних дій та підібрано ряд методик для встановлення кореляційних зв'язків.

На основі відсоткового аналізу можемо сказати, що здебільшого під час воєнних дій молодь переживала тривогу, гнів сум, страх, апатію та радість, брак спілкування, бажання розвиватись, виявилась можливість зайнятись улюбленою справою, а також спостерігалось погане самопочуття, відвідували навчання, здійснювали прогулянки на дивились фільми. На основі кореляційного аналізу виявлено зв'язки виявлених психоемоційних станів із поганим самопочуттям, показниками задоволеності життям, прагненням до самореалізації, різними типами акцентуацій характеру, самооцінкою, прагненням до самореалізації, браком спілкування, прогулянками, як засобу відволікання від карантинних обмежень, можливістю зайнятись улюбленою справою.

ВИСНОВКИ

Вітчизняні психологічні дослідження вказують на те, що психічні стани є самостійними, цілісними та стійкими утвореннями, які реагують на ситуації та існують протягом певного періоду часу. Їх можна класифікувати за переживаннями (позитивні, негативні, стеничні, астеничні) та продуктивністю (стрес часто має продуктивний характер, у той час як тривога, фрустрація, дидактогенія, монотонія, стомлення та фрустрація вважаються непродуктивними для навчальної діяльності).

У кризових ситуаціях, таких як надзвичайні події або пандемії, кожна людина використовує внутрішні ресурси для виживання та підтримки життєдіяльності. Однак всі ресурси, навіть у людини, обмежені, і їх треба постійно поповнювати. Чим більше можливостей використовує людина, тим легше їй наповнити своє життя енергією, позитивом і впевненістю - це є ресурсом особистості. Розвиваючи власні ресурси та використовуючи зовнішні, кожна особистість може успішно переживати важкі випробування та стресові ситуації, включаючи воєнні конфлікти.

З метою дослідження психоемоційних станів у молоді в умовах війни, ми провели емпіричне дослідження. Для цього ми розробили анкету, спрямовану на визначення основних психоемоційних станів, які виникали під час воєнних дій, та використали ряд методик для встановлення кореляційних зв'язків.

На основі відсоткового аналізу виявлено, що переважна більшість молоді в умовах війни переживала тривогу, гнів, сум, страх, апатію та радість. Вони також відчували відсутність спілкування та бажання розвиватись, але мали можливість займатись улюбленою справою, відвідувати навчальні заходи, здійснювати прогулянки та дивитись фільми. Після закінчення війни молодь відчуває відчуття свободи, радості та натхнення, а також прагне надолужити втрачене у спілкуванні з друзями.

Кореляційний аналіз показав зв'язки між цими психоемоційними станами та поганим самопочуттям, рівнем задоволеності життям, прагненням до самореалізації, різними типами характеру, самооцінкою, бажанням спілкування, прогулянками як засобом відволікання від воєнних обмежень, та можливістю займатись улюбленою справою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вавринів О.С., Христюк О.Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів: *зб.наук.праць*. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип.2. С.11-15 DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2>
2. Варій М.Й. Загальна психологія / М.Й. Варій. — К.: «Центр учбової літератури», 2009. — 1008 с.
3. Ващенко В.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33–49.115
4. Вознюк О. Психоаналітичні методи корекції негативних психоемоційних станів. *Психолог*. 2014. № 5. С. 28-30.
5. Волженцева І. В. Оптимізація психічних станів студентів у навчальній діяльності засобами музичного впливу: дис. ... к. психол. н. 19.00.07/ І. В. Волженцева. - Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти Академії педагогічних наук України.- Київ, 2006. – 216 с. 107
6. Волженцева І. В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі // *Педагогічний процес: теорія і практика: Зб. наук. праць / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К.: П/п ЕКМО, 2004. – Вип. 2. - С. 319-329.105*
7. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Випуск 4. С. 122-126.
8. Гречко Т. П. Сутність і психологічні особливості вияву негативних психічних станів / Т. П. Гречко // *Збірник наукових праць № 51. Серія : Педагогічні та психологічні науки / гол. ред. Романишина Л. М. – Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2009. – С. 130–134.128*

9. Грицук О. В. Когнітивна активність та регуляція емоційних станів особистості. Проектування позитивного життєвого простору особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 18 – 19 квітня 2019 р. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2019. С. 94 – 97.
10. Дерев'янка С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. Соціальна психологія. Київ, 2008. №1 (27). С. 96–104.
11. Дерев'янка С.П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Філософія. Психологія. Педагогіка. 2009. № 3(27), Ч. 1. – С. 93-98.
12. Завацька Н. Є. Взаємовплив структури ціннісних орієнтацій особи зрілого віку на її адаптаційний потенціал / Н. Є. Завацька // Теоретичні і прикладні проблеми психол. : Зб. наук. праць СНУ ім. В. Даля. – Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2008. – № 3 (20). – С. 85–91.135
13. Ковальчук З.Я. Негативні психічні стани військовослужбовців, що отримали бойовий стрес. Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції / відп. ред. Коваль В.О. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. 2022. С. 27–31.
14. Колос А. Афект як специфічний психоемоційний стан особистості. Матеріали IV Міжнародної студентської наукової конференції «Правова система України в умовах європейської інтеграції: погляд студентської молоді» (15 травня 2020 року). 2020. С. 438 – 440.
15. Корольчук М. С. Соціально–психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
16. Кузнецов О. І. Особистісні фактори динаміки психічних станів студентів в умовах успішної та неуспішної навчальної діяльності: дис. ... канд.. психол. наук: 174 19.00.07 / Кузнецов Олександр Ігорович; Харківський нац. пед. університет імені Г. С. Сковороди. — Х., 2015. — 198 с.

17. Кузнєцов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту: монографія. Харків: «Діса плюс», 2017. 189 с
18. Лазорко, О., & Шевцова, Т. (2022). Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. Психологічні перспективи, (40), 87–103. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz>
19. Максименко С. Д. Психологія особистості. Підручн. / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – К. : ТОВ «КММ», 2007. – 295 с.121
20. Миронець С. М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Ун-т цив. захисту України. – Х., 2007. – 22 с.125
21. Мурашко І. В. Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури. URL: http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2010_7/st18.pdf 116
22. Полікарчик С., Кульчицька, А. (2022). Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. інтернетконф. (15 трав. 2022 р.). (с. 49-52). Луцьк : ПП Іванюк В. П. <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/95/756>
23. Попович І. С. Дослідження психоемоційних станів педагогів у ковідний період. Становлення особистості професіонала у постковідному просторі: зб. матеріалів доп. уч. Міжнар. наук.-практ. конф. Мукачєво : Вид-во МДУ, 2022. С.118-121
24. Путівник корисних дій в умовах ізоляції. URL: <https://npa-ua.org/wpcontent/uploads/2020/04/01.pdf> 117
25. Резнікова О.А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Резнікова Олена Анатоліївна. — Х., 2010. — 229 с.

26. Сергєєнкова, О. П., Столярчук, О. А., Коханова, О. П., Пасєка, О. В. Вікова психологія. Київ: Центр учбової літератури. 2012. 324с.
27. Стасюк В. В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів : монографія / В. В Стасюк. – К. : НУОУ, 2005. – 322 с.
28. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія / О. В. Тімченко. – Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. – 268 с.126
29. Хлопецький, В, Курилюк, С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2019. С.26-33.
30. Широка, А. О. (2008). Адаптація методики психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота, 10, С.45–53.
31. Joshi, P.T., O'Donnell, D. (2003). Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review* ,6(4), 279-291.
32. Kulchytska, A., & Polikarchyk , S.. Psychological analysis of the problems of psycho-emotional states of individuals in the conditions of separation. *Psychological Prospects Journal*, (41), 2023. p.133–145. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kyl>
33. Lazarus R.S. Individual differences in emotion / Lazarus R.S. // The nature of emotion: Fundamental questions / Eds. P. Ekman, R.L. Davidson. — N.Y.: Oxford University Press, 1994. — P. 332-336.
34. Machel, G. (2001). *The Impact Of War On Children*. Hyderabad: Orient BlackSwan.