

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра практичної і клінічної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Психолого - соціальні проблеми сучасної молоді
Psychological and social problems of current youth

Виконала: студентка заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

освітня програма «Психологія»

Мхітарян Каміла Арноївна

Керівник: проф. Псядло Е.М.

(підпис)

Рецензент: проф. Панов Б.В.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ __ від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри ПСЯДЛО Е.М.

(підпис)

Захищено на засіданні ЕК № _____

протокол № __ від _____ 2024р.

Оцінка _____ / _____ / _____

(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Голова ЕК _____

(підпис)

Одеса 2024

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-СОЦІАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	7
1.1 Огляд вітчизняної та зарубіжної літератури.....	7
1.2 Загальний огляд психолого-соціальних проблем сучасної молоді	12
1.3 Теоретичні аспекти вивчення проблем молоді в психології та соціології	19
1.4 Вплив війни на молодь.....	26
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I.....	32
РОЗДІЛ II: ЕМПЕРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНО-СОЦІАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОЛОДІ ТА ПРОБЛЕМ, З ЯКИМИ ВОНИ СТИСКАЮТЬСЯ.....	36
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	36
2.2. Обробка результатів дослідження	40
2.3 Рекомендації щодо підвищення стресостійкості та уникнення проблем серед молоді.....	54
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II	64
ВИСНОВКИ	66
Список літератури.	69

ВСТУ

Сучасний світ, населений молоддю, є ареною та обличчям постійних змін та викликів. Молодь, яка є каталізатором суспільного прогресу, стикається з різноманітним спектром проблем, які визначають їхній соціальний та психологічний стан. Поглиблення вивчення психолого-соціальних аспектів молодіжного життя стає важливим завданням, щоб зрозуміти та вирішити виклики, з якими молодь стикається у сучасному суспільстві.

Питання соціального статусу, економічної нестабільності, освіти, зайнятості та психічного здоров'я стають суттєвими компонентами аналізу проблем, що впливають на молодь. Зростаюча складність сучасного життя, плюси та мінуси глобалізації, а також зміни у соціокультурному оточенні справляють суттєвий вплив на психологічний стан та соціальну інтеграцію молоді.

Зміна ціннісних орієнтацій є процесом, який може бути досить болісним, і розуміння його закономірностей може допомогти виявити особливості впливу суспільних інститутів на молодь. Метою є зменшення емоційних стресів та запобігання можливій соціальній напруженості.

Зазвичай люди утверджують свою ціннісну картину світу на етапі соціалізації, що передує періоду зрілості, і залишають її незмінною протягом усього життя [1]. У сучасній психології категорія "цінності" розглядається як одне з найзмістовніших та найскладніших утворень, що одночасно впливає на мотивацію та когнітивні аспекти. Цінності організовують пізнання, мотивують поведінку та дії особистості, і вони пов'язані з якостями, що втілюються в її поведінці та діяльності, надаючи життю смислового вмісту.

Проблема ціннісних орієнтацій особистості розглядається в психологічній літературі, зокрема в дослідженнях таких авторів, як С. Рубінштейн, Б. Ананьєв, М. Рокич, В. Ядов, М. Каган, І. Кон та інші [1; 7]. В гуманістичній психології на цю тему писали також А. Маслоу, В. Франкл, К. Роджерс та інші, які досліджували мотиваційно-потребнісні аспекти [7; 8].

Повне вторгнення Російської Федерації в Україну призвело до серйозних людських втрат, переміщень населення як всередині країни, так і за кордон, і стало причиною примусової депортації українців до РФ. За даними ООН на лютий 2023 року в Україні загинуло 8 231 та було поранено 13 734 цивільних, з них 494 дітей загинуло, а 979 було поранено. Лише на території Європи перебуває 8,1 мільйонів українців, які виїхали за кордон через війну. Також по всій країні зазнали руйнувань населені пункти, включаючи житлові будинки, заклади освіти та охорони здоров'я, а також транспортну інфраструктуру.

У цих важливих умовах особливо актуальним є увага до молоді, яка лише здобуває освіту, шукає своє місце на ринку праці та створює власні сім'ї. Внаслідок вторгнення, багатьом довелося обмежити або відмовитися від своєї звичної діяльності. Молодь об'єдналася, активно волонтерить, збирає та розносить гуманітарну допомогу, допомагає військовим, ВПО та біженцям, а також вступає до лав Збройних Сил України. Для підтримки молоді та їхнього повноцінного включення в процес відновлення країни, важливо вчасно визначити їхні потреби, запити та загальне становище.

Ця дипломна робота присвячена ретельному аналізу психолого-соціальних викликів, які стоять перед сучасною молоддю в Україні. Розуміння цих проблем необхідне для розробки ефективних стратегій, які сприятимуть покращенню якості життя та загального благополуччя молодого покоління.

У цьому контексті, дипломна робота розглядає ключові аспекти психологічного та соціального стану молоді, звертаючи увагу на взаємозв'язок між цими двома сферами та вплив зовнішніх чинників. Використовуючи аналітичний підхід, робота має на меті виявлення можливих шляхів розв'язання проблем та сприяння розвитку позитивного психологічного та соціального клімату для молоді в Україні.

Мета: глибокий аналіз психолого-соціальних проблем, що стикаються сучасна молодь в Україні. Робота спрямована на розкриття сутності цих проблем, визначення основних факторів, які впливають на їх виникнення та

розвиток, а також висвітлення можливих шляхів розв'язання та поліпшення соціального та психологічного стану молоді.

Завдання:

1. Проаналізувати сучасний соціокультурний контекст: Розглянути основні аспекти соціокультурного середовища, в якому зростає сучасна молодь, зокрема вплив мас-медіа, освітніх систем, технологічного прогресу та культурних змін.

2. Вивчити психологічні особливості молоді: Дослідити особливості психологічного розвитку та соціальної адаптації молоді, враховуючи вплив сім'ї, однолітків, шкільного та вищого навчання.

3. Виявити ключові соціальні проблеми молоді: Визначити та проаналізувати основні соціальні виклики та проблеми, які стикаються молодь у сучасному суспільстві, такі як безробіття, низький рівень економічної самостійності, психологічні труднощі тощо.

4. Оцінити вплив факторів на психосоціальний стан молоді: Розглянути взаємодію різних факторів, таких як економічні, соціальні та культурні, на психосоціальний стан молоді, зосереджуючись на їх взаємодії та можливих наслідках.

Ці завдання стануть основою для систематичного дослідження та логічного викладу проблем психолого-соціального характеру, що стосуються сучасної молоді.

Об'єкт дослідження: сучасна молодь України. Робота ставить за мету вивчення різноманітних аспектів їхнього життя, у тому числі економічного стану, освітньої ситуації, зайнятості та психічного здоров'я.

Предмет дослідження: психолого-соціальні проблеми, що виникають у сучасної молоді України. Робота фокусується на вивченні взаємозв'язку між соціальним статусом молоді, економічною нестабільністю, освітою та психічним здоров'ям, а також на виявленні можливих рішень для покращення ситуації.

Для досягнення поставлених цілей використовувалися різноманітні наукові методи та прийоми. Аналіз літературних джерел, статистичні дані, анкетування та інтерв'ю були використані для збору інформації. Крім того, використовувалася системний аналіз для вивчення взаємозв'язків між різними аспектами проблеми та розробки комплексного підходу до їх розв'язання.

Практичне значення даної роботи проявляється в декількох аспектах:

1. Розробка рекомендацій для соціальних служб та освітніх установ: На основі отриманих результатів дослідження будуть розроблені конкретні рекомендації для соціальних служб, освітніх установ та інших організацій, що працюють з молоддю. Це дозволить покращити підходи до вирішення соціальних проблем та психологічної підтримки молоді.

2. Внесок у соціальну політику: Результати дослідження можуть стати підґрунтям для формулювання пропозицій та рекомендацій для удосконалення соціальної політики в сфері молодіжної підтримки. Це може включати заходи для зменшення безробіття серед молоді, покращення доступу до освіти та інші ініціативи.

3. Підвищення обізнаності громадськості: Робота може внести свій внесок у підвищення обізнаності громадськості щодо психолого-соціальних проблем, з якими стикається молодь. Це може сприяти формуванню підтримки громадськості та зацікавленості у вирішенні цих проблем.

4. Можливості для подальших досліджень: Отримані результати можуть слугувати основою для подальших наукових досліджень у галузі психології та соціології молоді, розширюючи розуміння проблем та пошук шляхів їх вирішення.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-СОЦІАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1 Огляд вітчизняної та зарубіжної літератури

Дослідники в різний час і в різних країнах активно займалися вивченням проблеми особистості. Ці дослідження здебільшого зосереджувалися на загально-методологічному рівні і надавали можливість глибше розуміти, як люди сприймають свій життєвий шлях та ставляться до майбутнього.

Більш конкретно, науковці як К. А. Абульханова-Славська, А. Адлер, Б. Г. Ананьєв, Г. О. Балл, М. А. Бердяєв, Л. С. Виготський, М. Вебер, Е. Дюркгейм, І. С. Кон, С. Д. Максименко, А. Маслоу, В. О. Моляко, К. Роджерс, С. Л. Рубінштейн, В. Франкл, Е. Фромм та інші робили важливий внесок у вивчення даної проблеми.

Подібно до загально-методологічного підходу, окремі вчені, якісь як Л. Ф. Бурлачук, Є. І. Головаха, О. О. Кронік, В. А. Роменець, Л. В. Сохань, О. Б. Старовойтенко, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Ю. М. Швалб та інші, досліджували життєвий шлях та образ майбутнього через конкретні теоретичні та практичні підходи.

У рамках психоаналітичних теорій, таких як ті, що належать З. Фрейду, А. Адлеру, К. Юнгу, В. Франклу, Е. Берну та іншим, особистість розглядалася не лише як об'єкт дослідження, але і як суб'єкт психотерапевтичного впливу та корекції. Це дозволило не лише аналізувати, а й активно впливати на розвиток особистості, оптимізуючи її майбутнє.

Зазначимо також, що гуманістичний підхід, представлений А. Маслоу, К. Роджерсом, В. Франклом, Ф. Перлзом та іншими, розглядає людину як суб'єкта, що постійно розвивається та самоактуалізується. Цей підхід дозволяє розглядати особистість як творчий суб'єкт, який активно формує своє майбутнє.

Таким чином, вивчення проблем молоді є важливим напрямком, яке дозволяє глибше розуміти та впливати на розвиток людської ідентичності та майбутнього.

Особистісні перспективи відображають потенційні можливості людини, і їхній розвиток є важливим показником успішної адаптації підлітків у суспільстві (О. М. Дубовська, Є. І. Головаха, О. П. Белінська, Н. В. Скотна та інші). Формування планів на майбутнє є характерною ознакою молодіжного віку (В. Г. Асєєв, Л. І. Божович, І. С. Кон, Н. С. Лейтес). Під час переходу до дорослого життя молоді постають перед лицем завдання самоідентифікації, оскільки закінчення школи та необхідність самостійного вибору життєвого шляху вимагають узгодження особистих цілей з вимогами суспільства. Нові виклики сучасності, такі як зміни у вимогах до молоді та зміна умов життя, породжують певний розбіжності і неоднозначність у ставленні до майбутнього серед молоді. Суспільна криза та відчуття «руйнування надій» відображаються у психологічному стані та поглядах на майбутнє, зумовлюючи відчуття невпевненості та безпорадності.

Такі зарубіжні дослідники як Раманда Махарані, Шабріна Шаліхатініса Хакікі, Сучі Сафітрі, розглядають, що навчання для молоді є дуже стресовим фактором, тому що це є відповідальність перед родичами, викладачами, своїм майбутнім та самим собою.

Інші дослідники, такі як Ерик Еріксон, Лоуренс Кольберг, та Джеймс Марсія, також внесли вагомий внесок у розуміння проблем молоді через розвиток теорій процесу соціалізації та морального розвитку.

Еріксон, запропонувавши теорію психосоціального розвитку, підкреслив важливість вирішення конкретних кризових ситуацій на різних етапах життя. Його модель розвитку включає в себе такі стадії, як довіра проти недовіри, ініціатива проти вина, старанність проти відчаю, тощо.

Щодо проблем молоді, Еріксон вважав, що цей період є критичним для формування особистості. Особливу увагу він приділяв поняттю ролідентифікації, яка описує процес пошуку та усвідомлення власної ідентичності. У підлітковому віці, за його думкою, молодь стикається з конфліктом між відчуттям ідентичності та роллю, яку вона грає в суспільстві. На цьому етапі важливо для молоді знайти своє місце у світі, розробити особисту ідентичність і знайти своє покликання.

Теорія Еріксона стверджує, що успішне вирішення цього конфлікту приводить до відчуття душевного спокою та стабільності, тоді як невдача може призвести до внутрішніх конфліктів і невизначеності. Його роботи дали важливий внесок у розуміння проблем молоді, зокрема в усвідомленні їхнього пошуку ідентичності та самопізнання, що є ключовими аспектами підліткового розвитку.

Його теорія Еріксона стала важливим фундаментом для розуміння та вивчення проблем молоді в психології. Його підходи дозволяють збагатити дослідження в цій області, спростити виявлення ключових викликів та конфліктів, з якими зіштовхуються молоді люди. Розуміння цих аспектів важливе для розробки програм та стратегій підтримки та розвитку молоді, а також для визначення способів розв'язання проблем, що виникають на їх шляху.

Кольберг, у свою чергу, розробив теорію морального розвитку, яка складається з шести стадій, від простого уявлення моральних норм до розвиненого морального розуміння та дії на основі принципів.

Марсія вніс важливий внесок у розуміння формування ідентичності у молоді через свою теорію процесу ідентичності, що включає в себе такі стадії, як заплутаність, пошук, збереження та упевненість.

Ці дослідники підкреслювали важливість розвитку психосоціальних та моральних компетенцій у молоді для їхнього успішного адаптивного функціонування у сучасному суспільстві.

Європейський вчений, Ерих Фромм, німецький психолог і філософ, досліджував питання особистісного розвитку та самоусвідомлення. Він акцентував увагу на внутрішніх конфліктах та шляхах подолання психологічних бар'єрів у молодіжному віці. Фромм підкреслював важливість самоаналізу та саморефлексії для досягнення гармонії та особистісного розвитку.

Дмитро Ужченко (Україна): Український психолог, який вивчав психосоціальний розвиток підлітків та молоді в умовах сучасного суспільства. Його дослідження були спрямовані на адаптацію молоді до викликів і труднощів сучасного світу [14,17].

Карл Густав Юнг (Швейцарія): Видатний швейцарський психіатр і психолог, який розробив концепції колективного безсвідомого та архетипів. Він вивчав роль індивідуації та психічного розвитку у формуванні особистості [48].

Андре Ларошель (Франція): Французький соціолог, який зосередився на вивченні соціального розвитку молоді та взаємодії із суспільством. Його дослідження стосувалися впливу соціального середовища на ідентичність та розвиток особистості молоді [27,28].

Джон Боулбі (Велика Британія): Видатний британський психіатр та психоаналітик, який вивчав теорії прикріплення. Він досліджував взаємодію між батьками та дітьми і її вплив на соціальний, емоційний та психологічний розвиток молоді [38,55].

Ірене Волльф (Німеччина): Німецький психолог, який спеціалізувався на дослідженні психічних розладів серед молоді та шляхах їх подолання. Вона

розробляла психотерапевтичні методики та програми для допомоги молоді в переживанні складних емоційних переживань [48].

Аннелізе Моеллер (Німеччина): Німецька психологиня, що вивчала розвиток особистості в різні періоди життя, зокрема, перехідні етапи молодості. Вона досліджувала вплив змін у соціальному середовищі на формування ідентичності та самооцінки молоді [11,18].

1.2 Загальний огляд психолого-соціальних проблем сучасної молоді

Суть молоді та її основною соціальною характеристикою є здатність досягати соціальної активності, впроваджувати новітні соціальні відносини та інноваційні практики. У сучасній Україні налічується понад 11 мільйонів молодих людей, що становить 22,6% загального населення країни. Поширеною думкою є, що молодість завершується, коли особа повністю вступає в дорослий світ, отримує економічну самостійність, особисту незалежність в усіх аспектах життя і створює власну сім'ю. У вітчизняній соціології молодь розглядається як соціальна група, що займає певне місце у соціальній структурі суспільства, має власний соціальний статус у різних соціальних структурах (таких як класові, професійні, соціально-політичні тощо), і зазнає спільних проблем, соціальних потреб і інтересів, а також має свої унікальні особливості та способи життєдіяльності.

Останнім часом загострилося чимало молодіжних проблем, серед яких найголовнішими є:

- вплив війни: молодь стає свідком та учасником непередбачуваних та стресових ситуацій. Військові конфлікти можуть призводити до фізичних та психологічних травм, втрат близьких, втрати дому та загрози безпеці;

- низький рівень життя, безробіття і значна економічна та соціальна залежність від батьків;

- шлюбно-сімейні проблеми (високий рівень розлучень, сімейних конфліктів);

- низька народжуваність — вже протягом трьох з половиною десятиліть в Україні зберігається рівень народжуваності, який не забезпечує навіть відтворення поколінь;

- матеріальна незабезпеченість, відсутність умов для поліпшення житлових умов;

- поганий стан здоров'я і зростання рівня соціальних відхилень (злочинність, пияцтво, наркоманія, проституція);

- втрата ідеалів, соціальної перспективи, життєвого оптимізму;

— освітні проблеми: доступ до якісної освіти може бути обмеженим, і молодь може стикатися із високим рівнем конкуренції, надмірними вимогами, а також питаннями щодо вартості та доступності освітніх ресурсів;

— соціальна ізоляція та адаптація: зміна соціальних стереотипів та труднощі у взаємодії з іншими групами можуть впливати на соціальну адаптацію молоді;

— психічне здоров'я: сучасне молоде покоління стикається з ростом рівня стресу, депресії, тривожності та інших психічних проблем. Соціальні та економічні труднощі можуть поглиблювати ці проблеми;

— труднощі в самоідентифікації: молодь шукає своє місце в суспільстві, визначає власні цінності та ідентичність, що може викликати конфлікти та невизначеність;

— вплив технологій: розростання використання технологій та соціальних мереж може мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров'я та соціальні відносини молоді;

Постійно скорочується питома вага молоді щодо всього населення. В Україні за останні десять років її кількість знизилася з 22 до 20%. За всіма прогнозами, ця тенденція триватиме і надалі.

Проблемам функціонування ринку праці, в тому числі і в умовах нестабільного зовнішнього середовища, присвячені праці таких вітчизняних учених, як Е. Лібанова, Л. Лісогор [2], Ю. Маршавін, А. Колот, Д. Богиня, І. Петрова [16], В. Близнюк [3], Я. Юрик, Ю. Харазішвілі та багатьох інших. У роботі А. Руснака досліджено вплив макроекономічних чинників на розвиток ринку праці в умовах нестабільності та виявлено стимули державного впливу для досягнення збалансованості ринку праці.

Дослідження, проведене Г. Лех та Л. Рібун [12], висвітлює основні тенденції ринку праці в Україні, вказуючи на його нестабільність та тінізацію як ключові характеристики розвитку. У контексті складних епідеміологічних умов на світовому та національному рівнях, зростання ризиків кризового стану економіки та поява нових викликів, як внутрішніх, так і зовнішніх, стає

необхідним всеосяжний аналіз теоретичних основ соціально-економічної нестабільності та її впливу на ринок праці в Україні [2,3]

Нестабільність представляє собою деформацію структури, функцій або будь-яких процесів соціально-економічних систем, яка змінює ці системи і загрожує їх цілісності. Це явище може проявлятися як на локальному рівні окремих систем (нестабільність економіки, державної влади тощо), їх взаємодії один з одним, так і на глобальному рівні всього суспільства. Нестабільність суспільства розуміється як відсутність стійкості і неможливість розвиватися відповідно до змінних умов.

Соціально-економічна нестабільність є одним із найважливіших факторів, що впливають на рівень і стійкість розвитку ринку праці країни. Необхідно відзначити, що нестабільність в економіці та на ринку праці – явище нормальне, звичайне і навіть необхідне, оскільки економічні процеси завжди розвиваються з певними коливаннями і реалізуються за показниками: попит-пропозиція, рух цін, безробіття тощо [24,25].

Взагалі, нестабільність світової економічної системи, її динамічність і суперечливість керуючих впливів, з одного боку, є загрозою для господарчої системи і можуть привести до різного роду кризових явищ, з іншого – відкривають можливості, підштовхують до пошуку нових джерел економічного зростання і модернізації економічної системи. Зазвичай за рахунок властивих їй внутрішніх закономірностей функціонування система постійно повертається до стійкого рівноважного стану [16].

Але українська економіка відноситься до перехідної, яка характеризується переміщенням від одного стану системи до іншого, а весь цей процес переходу сам по собі представляє саме нестабільний стан. У такому контексті соціально-економічна нестабільність є якісним показником ринкової економіки, а розуміння механізмів нестабільності дозволяє виробити напрями стабілізації економіки.

При цьому важливо враховувати вплив економічної нестабільності на підлітків, які, перебуваючи в етапі формування особистості, особливо чутливі

до економічних турбуленцій. Економічна нестабільність може впливати на їхні можливості отримання освіти, зайнятість та загальний соціальний статус. Перебудова економіки та її нестабільність можуть створювати додаткові виклики для соціальної інтеграції підлітків, визначати їхні перспективи та впливати на формування їхнього життєвого шляху.

Сучасна молодь стикається з великим вибором освітніх можливостей, що включає як внутрішній вибір між різними вишами та факультетами, так і можливість отримання вищої освіти за кордоном. Здобуття освіти за кордоном може бути захопливим викликом, однак воно також пов'язане з численними труднощами.

Однією з основних перешкод є необхідність вивчення мови навчання. Переміщення до іншої країни часто передбачає вивчення нової мови, що може бути важким завданням та вимагати великої рівноваги часу та зусиль. Окрім того, відсутність впевненості в власних знаннях мови може створити додаткові стреси в процесі навчання [44].

Переїзд до іншої країни також означає віддалення від рідного міста, родини та друзів. Це може стати великим емоційним викликом, особливо для тих, хто переїжджає вперше. Втрата рідного соціокультурного середовища може вплинути на психологічний стан студента.

Фінансові витрати: Освіта за кордоном часто пов'язана із значними витратами на навчання, проживання, харчування та інші витрати. Не всі сім'ї можуть дозволити собі такі великі витрати, що може стати головним обмежуючим фактором [26].

Стрес та самотність: Життя в іншій країні вимагає великої самотності та адаптації до нового оточення. Молодь може стикатися з почуттям втрати, самотності та стресу через відсутність звичних підтримуючих систем.

Культурні різниці: Різниці в культурних та соціальних аспектах можуть бути викликом. Це може вплинути на сприйняття нового оточення, взаємодію

з однокурсниками та викладачами, а також загальну адаптацію до нового соціального середовища.

Вибір спеціальності: Завдання визначення правильної спеціальності та університету є важливим. Не завжди просто визначитися, яка саме галузь чи навіть країна найбільше відповідає індивідуальним цілям та інтересам.

Міжкультурні взаємодії: Спілкування та співпраця зі студентами та викладачами з інших країн може вимагати вміння взаємодіяти в міжкультурному середовищі, розуміти та поважати різниці у поглядах і традиціях.

Незважаючи на ці труднощі, вивчення за кордоном може відкрити нові перспективи, розширити горизонти та надати можливість отримати якісну освіту в своєму обраному напрямку

Незалежно від різних підходів до взаємодії людини із середовищем, важаю за важливе враховувати різноманітні аспекти цієї взаємодії. Особливу увагу слід звертати на зовнішнє середовище, потреби індивіда (групи), мотиви, що їх ведуть, настанови, цінності, орієнтації та цілі, особистісні ролі, стиль прийняття рішень, стиль міжособистісних відносин і когнітивний стиль. Всі ці аспекти визначають дії та вчинки особистості, а також взаємозв'язок між поведінкою та умовами, в яких вона виникає [54].

Очевидно, для повнішого розуміння та прогнозування поведінки індивіда потрібне розуміння ситуації, середовища та життєвого простору, оскільки відсутність такого уявлення робить непродуктивним пояснення чи прогнозування поведінки людини лише за рахунок особистісних факторів [22,23].

Модель особистісно-ситуаційної взаємодії, запропонована Н. Ендлером та Д. Магнусоном, підкреслює, що поведінка є результатом безперервного взаємодії між особистістю та ситуацією. Особистість у цьому взаємодійному процесі діє як активний та цілеспрямований суб'єкт, а детермінантами поведінки виступають когнітивні та мотиваційні фактори. Психологічне значення ситуації є важливим детермінуючим фактором для індивіда.

Сучасна галузь досліджень, що вивчає взаємодію людини з соціальним та психологічним середовищем, отримала назву психології середовища або психологічної екології, і вона була заснована Р. Баркером. Визначення ситуації розглядається на різних рівнях, від мікро- до макрорівня. Ситуація розглядається як система, яка включає об'єкти оточуючого світу, діючих осіб, події, просторові та часові обмеження. Важливо враховувати суб'єктивні та об'єктивні елементи, які виникають у результаті взаємодії суб'єкта та середовища [18].

Незважаючи на те, що оточення впливає на поведінку, варто зауважити, що саме оточення також є частково продуктом діяльності людини. Людина має здатність впливати на власну поведінку та самостійно будувати її у відповідності до конкретної задачі або ситуації (модель взаємного детермінізму як результат взаємодії поведінки, особистісних факторів та впливу оточення) [28].

Щодо зовнішніх та внутрішніх детермінантів поведінки, слід відзначити, що ні один з них не може бути визначено як первинний. З самого початку життя людина виступає як індивідуальний засіб трансформації та подальшого розвитку суспільства. Таким чином, ситуацію можна розглядати як молярну одиницю психологічного механізму включення індивідуального буття у життя суспільства. Сукупність психологічних ситуацій визначає соціалізацію суб'єкта [29].

На ранньому етапі становлення інтеракцій молодь виявляє основний інтерес до розвитку соціальних взаємодій та побудови відносин. Протягом цього періоду вони стикаються з різноманітними впливами, включаючи сімейні, освітні та соціальні аспекти. Здатність адаптуватися до різноманітних соціальних ситуацій, розуміння власних та інших потреб стає важливим елементом формування стосунків.

Спільні заходи, які включають участь у групових проектах, колективних заходах та інших спільних активностях, сприяють взаєморозумінню та співпраці молоді. Засвоєння соціальних навичок, таких як емпатія,

співпереживання та ефективна комунікація, визначає рівень комфорту в міжособистісних відносинах.

Суттєвою частиною становлення інтеракцій є визначення власної ролі в колективі та уміння адаптуватися до різноманітних ситуацій взаємодії. Цей процес не лише сприяє формуванню особистості молоді, але й визначає їхню соціальну інтеграцію та взаємодію в широкому соціокультурному контексті.

На більш пізніх етапах становлення інтеракцій молодь знаходиться в періоді активного визначення власного місця в суспільстві. Збагачення досвіду, набуття нових знань та розвиток особистісних якостей впливають на їхню соціальну ідентичність. Молодь може ставити перед собою нові цілі, визначати особисті та професійні пріоритети, що впливає на вибір соціальних контекстів для взаємодії [30].

Процес формування інтеракцій у молоді також пов'язаний із взаємодією з технологіями та онлайн-середовищем. Сучасні засоби комунікації та соціальних мереж стають важливим аспектом інтеракційного простору молоді, впливаючи на їхні способи спілкування, обміну інформацією та будування відносин.

При цьому, важливо враховувати, що інтеракції молоді є динамічним та постійно змінюючимся процесом, і розуміння цього аспекту важливе для створення сприятливого середовища для їхнього розвитку та соціальної інтеграції.

1.3 Теоретичні аспекти вивчення проблем молоді в психології та соціології

Теоретичні аспекти вивчення проблем молоді в психології та соціології включають різні теорії та підходи, які спрямовані на розуміння та пояснення факторів, що впливають на психічне та соціальне становище молоді. Давайте розглянемо деякі з цих аспектів:

В психології:

Теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона.

Еріксон визнав, що розвиток особистості протікає за визначеним порядком через вісім стадій психосоціального розвитку, охоплюючи період від дитинства до дорослого віку. Кожна з цих стадій супроводжується психосоціальною кризою, яка може впливати на розвиток особистості у позитивний чи негативний спосіб [40,50].

Згідно з Еріксоном, ці кризи є психосоціальними, бо вони пов'язані з психологічними потребами особистості (психічними), які конфліктують з соціальними потребами суспільства (соціальними).

Відповідно до цієї теорії успішне подолання кожної стадії призводить до формування здорової особистості та розвитку базових чеснот. Базові чесноти представляють собою характерні сильні сторони, які можна використовувати для вирішення наступних криз [40,50].

Неспроможність успішно завершити стадію може призвести до зниження здатності проходити наступні стадії й, відповідно, до більш нездорової особистості та почуття “Я”. Однак ці стадії можуть бути успішно подолані пізніше.

Довіра чи недовіра — це перша стадія в теорії психосоціального розвитку Еріка Еріксона. Ця стадія починається від народження і триває приблизно до 18 місяців. На цій стадії немовля не впевнене у світі, в якому воно живе, і очікує від свого основного піклувальника стабільності та послідовності у догляді.

Автономія проти сорому та сумнівів — це друга стадія психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном. Ця стадія відбувається у віці від 18 місяців до

приблизно 3 років. За Еріксоном, діти на цій стадії зосереджені на розвитку почуття особистого контролю над фізичними навичками та почуттям незалежності. [70,71].

Ініціатива проти провини — це третя стадія теорії психосоціального розвитку Еріка Еріксона. На стадії “Ініціатива проти провини” діти частіше самостверджуються, керуючи грою та іншою соціальною взаємодією.

Четверта психосоціальна криза Еріксона, що передбачає боротьбу між працездатністю (компетентністю) та неповноцінністю, відбувається в дитинстві у віці від п’яти до дванадцяти років [73].

П’ята стадія теорії психосоціального розвитку Еріка Еріксона — це ідентичність проти рольової плутанини, яка відбувається в підлітковому віці, приблизно з 12 до 18 років. На цій стадії підлітки шукають відчуття себе та особистої ідентичності, інтенсивно досліджуючи особисті цінності, переконання та цілі.

Близькість проти ізоляції — це шоста стадія теорії психосоціального розвитку Еріка Еріксона. Ця стадія відбувається в період ранньої дорослості у віці приблизно від 18 до 40 років. На цій стадії основний конфлікт зосереджується на формуванні інтимних, люблячих стосунків з іншими людьми.

Продуктивність проти застою — це сьома з восьми стадій теорії психосоціального розвитку Еріка Еріксона. Ця стадія припадає на період середньої дорослості (вік від 40 до 65 років).

Цілісність его проти відчаю — це восьма й остання стадія теорії стадій психосоціального розвитку Еріка Еріксона. Ця стадія починається приблизно у віці 65 років і закінчується смертю. Саме в цей час ми осмислюємо свої досягнення і можемо розвинути цілісність, якщо бачимо, що живемо успішним життям.

Теорія соціального капіталу - це концепція, що виникла в соціології та економіці, що розглядає соціальні взаємодії та зв'язки як ресурси, які можуть призвести до сприятливих результатів для індивідів та груп у суспільстві. Ця

теорія визнає, що взаємодія та взаємопідтримка між людьми мають велике значення для досягнення успіху та досягнення цілей [68,69].

Термін "соціальний капітал" був вперше введений в науковий обіг в соціології та економіці. Один із ранніх вчених, які активно розглядали цю концепцію, - французький соціолог П'єр Бурдьє. Він використовував термін "капітал" для опису різних видів ресурсів, які люди можуть використовувати для свого соціального підйому та економічного успіху [67].

Однак концепцію соціального капіталу широко розвинув інший вчений - американський соціолог і політолог Роберт Путнам. У своїй книзі "Відділені: Дороги до відродження американської громадянської культури" (1995), він висвітлив роль соціального капіталу у взаємодії та співпраці громад у формуванні демократичного суспільства.

Путнам розглядає соціальний капітал як сукупність соціальних відносин, мереж, довіри та взаємодії, які забезпечують взаємодопомогу та співпрацю в громаді. Його дослідження внесло значний вклад у розуміння того, як соціальні зв'язки та спільна діяльність можуть сприяти економічному та соціальному розвитку [66].

Основні аспекти теорії соціального капіталу включають[60,64].:

Соціальні мережі: Зосередження на вивченні взаємодії між людьми у вигляді соціальних мереж, включаючи родину, друзів, колег та інші групи, які впливають на соціальний капітал.

Взаємодія та довіра: Підкреслення важливості взаємодії та довіри між індивідами. Взаємна довіра та робота в групах розглядаються як чинники, що підвищують соціальний капітал.

Співпраця та колективна діяльність: Врахування того, як спільна діяльність та співпраця можуть призвести до сприятливих соціальних результатів, таких як покращення добробуту, зменшення конфліктів та підвищення якості життя [62,63].

Доступ до ресурсів через соціальні зв'язки: Розглядання соціальних зв'язків як засобу доступу до різноманітних ресурсів, таких як інформація, можливості працевлаштування, підтримка та інші блага.

Культурний та соціальний капітал: Урахування впливу соціального капіталу на формування культурних та соціальних цінностей в спільноті.

Теорія соціального капіталу використовується для аналізу та розуміння того, як взаємодія та взаємодія між індивідами впливають на розвиток суспільства, економіки та благополуччя індивідів [61,65].

Теорія стресу та адаптації є концептуальним підходом, що вивчає взаємодію між організмом та його оточенням в умовах стресових ситуацій та реакцій на них. Головні поняття цієї теорії включають стресори (фактори, які викликають стрес), стрес-реакції (фізіологічні та психологічні відповіді на стрес) і процес адаптації (зміни в організмі для пристосування до стресу).

Згідно з теорією, стрес може виникати внаслідок різноманітних чинників, які ставлять під загрозу фізичне чи психологічне благополуччя індивіда. Організм реагує на стресори через активацію фізіологічних систем і відповіді, такі як викиди гормонів та зміни у роботі серця. Процес адаптації полягає в тому, як організм намагається відновити рівновагу та адаптуватися до нових умов.

Стадійний підхід є ключовим елементом теорії стресу та адаптації. Організм проходить кілька етапів у відповіді на стрес, включаючи стадії тривоги, резистентності та, у деяких випадках, виснаження. Успішна адаптація дозволяє організмові зберігати оптимальне функціонування, тоді як неуспішна адаптація може призвести до різних проблем зі здоров'ям.

Згідно з класичною теорією стресу, яку сформулював Г. Сельє, стрес є станом фізіологічної або психологічної напруги, викликаній різними чинниками (такими як фізичні, розумові, емоційні, зовнішні або внутрішні, частіше - їх комбінацією), які спрямовані на порушення функцій організму, і від яких організм намагається уникнути. Залежно від інтенсивності, дози та тривалості впливу стресорних чинників стрес-реакція може пройти три

послідовні стадії - тривоги, резистентності та виснаження. На стадії виснаження загальний адаптаційний синдром може набрати характер руйнівного процесу (дистресу), або лише перші дві стадії (тривога і резистентність), коли виникає так званий еустрес (позитивний стрес), який, за словами Г. Сельє, сприяє підтриманню та збереженню здоров'я.

Через 6 годин після сильного стресорного впливу виникає перша стадія - стадія тривоги, яка триває 48 годин і в основному опосередковується гіпоталамо-гіпофізарно-адренкортикальною системою (віссю). На цій стадії відзначаються зміни в багатьох структурах і функціях головного мозку, активація гіпоталамічних пептидів і катехоламінергічної системи мозку, а також виділення адренкортикотропного гормону (АКТГ) гіпофізом.

Після стадії тривоги настає стадія резистентності, або стабільності. Тут відбувається певна нормалізація функцій залоз внутрішньої секреції та тиміко-лімфатичної системи, а іноді навіть збільшення функціональної активності залоз, які були пригнічені на першій стадії стресу. [61,72].

Інтенсивне чи повторне впливання стресорів може призвести до розвитку третьої фази стресу - стадії виснаження. Ця стадія подібна до першої стадії тривоги, але відзначається, навпаки, пригніченням виділення глюкокортикоїдів. Фаза виснаження стрес-реакції часто лежить в основі різних патологічних процесів, відомих як стресові захворювання. Стрес описується як фактор, що сприяє розвитку злоякісних пухлин, численних серцево-судинних захворювань, зокрема артеріальної гіпертензії, алкоголізму, ожиріння та депресії. Відомо, що різні особи та тварини в межах одного виду мають різну стійкість до стресових впливів, що визначається генетично обумовленими та придбаними в процесі життя параметрами активності стрес-здійснювальних і стрес-лімітувальних систем.

Теорія стресу від Г. Сельє розвивається далі, а не просто обмежується єдиною стресовою реакцією. Вважається, що організм реагує на різноманітні чинники внутрішнього та зовнішнього середовища стадійно, формуючи загальний адаптаційний синдром. Цей синдром включає реакції стресу,

орієнтації, спокійної та підвищеної активації, переактивації та неповноцінної адаптації. Адаптаційні реакції поділяються на сприятливі (еустрес - спокійна та підвищена активація) та несприятливі (дистрес - стрес, переактивація, неповноцінна адаптація). Реакція орієнтування займає проміжне положення, оскільки може змінюватись як у напрямку еустресу, так і дистресу. Характер та частота виникнення адаптаційних реакцій часто визначають неспецифічні клінічні прояви, тривалість та природу перебігу захворювань, прогноз і хронізацію гострих патологічних процесів, впливаючи в кінцевому підсумку на ефективність лікування. [69,71].

В соціології:

Теорія соціальної інтеграції вивчає процеси і механізми, за допомогою яких індивід або група взаємодіє з суспільством та вбудовується в соціальну структуру. Основна ідея полягає в тому, що інтеграція описує взаємодію та участь особистості в різноманітних аспектах суспільного життя.

Ключові аспекти теорії соціальної інтеграції включають:

Соціальні ролі: Вивчення ролей, які індивід виконує у суспільстві, та їх вплив на взаємодію з іншими.

Групова взаємодія: Розгляд групової динаміки та впливу груп на індивіда, а також механізми взаємодії між різними групами.

Спільнота та соціальна структура: Аналіз утворення спільнот та їхньої ролі в соціальній інтеграції, а також вивчення соціальних структур та інститутів.

Соціальна ідентичність: Дослідження того, як особистість сприймає себе в контексті соціальних груп, та формування соціальної ідентичності.

Соціальна підтримка: Розгляд ролі підтримки та взаємодії з оточуючими в процесі соціальної інтеграції.

Таким чином, висновок огляду теорій психосоціального розвитку та факторів, що впливають на психологічне становище особистості, може бути сформульований так:

Теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона надає глибоке розуміння взаємодії між особистістю та соціальним оточенням, висвітлюючи ключові моменти формування ідентичності протягом життя. Зрозуміти ці етапи є важливим для визначення факторів, що впливають на психічне здоров'я молоді та розробки ефективних стратегій підтримки [59,60].

Теорія соціальної інтеграції підкреслює важливість активної участі в соціальних групах для досягнення психосоціального добробуту. Розгляд цієї теорії допомагає визначити роль спільнот та соціальних мереж у формуванні позитивного психологічного середовища для молоді.

Теорія стресу та адаптації, представлена Г. Сельє, допомагає розуміти реакції організму на стресори та їх вплив на фізіологічний і психічний стан. Це інформація є важливою для розробки програм психосоціальної підтримки та стресменеджменту для молоді.

Теорія соціального капіталу, з свого боку, підкреслює роль взаємин та підтримки в досягненні спільних цілей. Розуміння цієї теорії дозволяє розвивати ініціативи та програми для створення сприятливих соціальних умов для молоді.

Огляд вищезазначених теорій надає комплексне розуміння психосоціальних аспектів життя молоді та визначає перспективи для подальших досліджень та розробки практичних рекомендацій у сфері психології та соціології молоді.

1.4 Вплив війни на молодь

Війна, що почалася у 2014 році, загострила усвідомлення наших національних цінностей, а повномасштабне вторгнення у 2022 році випробувало їх на міцність. Зараз, незважаючи на те, що деякі люди продовжують жити у безпеці в місцях, де вони завжди проживали, мільйони змушені були втекти в інші країни, дехто проживає в прифронтових містах, понад мільйон людей знаходяться на тимчасово окупованих територіях, безліч людей стали внутрішньо переміщеними особами, та багато хто втратив свій дім та особисті речі. [11].

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну спричинило людські втрати, переміщення населення як всередині країни, так і за кордон, а також стало причиною примусової депортації українців до РФ. За даними ООН, станом на лютий 2023 року в Україні загинуло 8 231 та було поранено 13 734 цивільних. З них загинуло 494 дітей, було поранено — 979. Тільки на території Європи перебуває 8,1 млн українців, які виїхали за кордон через війну. Також руйнувань зазнали населені пункти по всій країні, зокрема житлові будинки, заклади освіти та охорони здоров'я, транспортна інфраструктура.

Під час війни молоді люди в Україні опиняються в складній і непростій ситуації. Однак, попри труднощі, молодь продовжують прагнути до мирного та повноцінного життя. [10].

Війна має значний вплив на молодь, який проявляється в різних аспектах їхнього життя:

1. Психологічний вплив: Молодь часто відчуває стрес, тривогу та невпевненість через загрозу війни та можливість втрат. Це може призводити до погіршення психічного стану, тривожності та депресії.

2. Соціальний вплив: Війна може призводити до руйнування соціальних структур та зниження можливостей для освіти, зайнятості та розвитку. Молодь може втрачати доступ до освіти, роботи та інших

можливостей через евакуацію, руйнування інфраструктури та інші наслідки війни.

3. Економічний вплив: Війна може призводити до економічної нестабільності, безробіття та зниження рівня життя. Молодь може стикатися з фінансовими труднощами та обмеженими можливостями для самореалізації через економічні обставини, пов'язані з війною.

4. Фізичний вплив: Війна може призводити до травм та загибелі серед молоді через бойові дії та інші небезпеки. Молодь може також стикатися з недостатнім доступом до медичної допомоги та нестачею медичних ресурсів.

Психологічний вплив війни на молодь може виявлятися у втраті віри у майбутнє та почутті безпорадності перед невизначеністю ситуації. Молодь може відчувати втому та розчарування через тривалу невпевненість та постійний стан напруження. Зміни в життєвому стилі та звичках можуть також впливати на психічний стан молоді, зокрема, може збільшитися кількість стресових реакцій та погіршитися якість сну.

Безпека та відчуття стабільності також стають ключовими питаннями для молоді під час війни. Частіше за все, вони відчують страх за власну безпеку та безпеку своїх близьких, що може призводити до гіпервигорання та постійного пошуку інформації про потенційні загрози. Це може викликати тривожність та панічні атаки серед молоді, яка намагається зберегти відчуття контролю над ситуацією.

Нарешті, втрата соціальної підтримки та відчуття втрати нормального життя може призвести до виникнення внутрішньої конфліктності та почуття втрати ідентичності. Молодь може відчувати відчуженість від суспільства та постійну боротьбу зі змінами внутрішнього світу через досвід війни, що може призводити до розвитку психічних розладів та психосоціальної дезадаптації.

Соціальний вплив війни на молодь проявляється у втраті зв'язку зі звичним соціальним середовищем та відчутті віддаленості від спільноти.

Загроза для життя та небезпека військових дій можуть призвести до евакуації або вимушеної еміграції, що збільшує ризик втрати зв'язку з рідними та друзями та призводить до відчуття соціальної відчуженості. Молодь може також відчувати відторгнення з боку оточуючих через стигматизацію або дискримінацію, що виникає внаслідок політичних поглядів чи інших соціальних факторів [52,54].

Крім того, війна може суттєво вплинути на соціальний статус та можливості молоді, зокрема, шляхом зниження можливостей для освіти, працевлаштування та розвитку кар'єри. Зниження доступу до освіти та інших соціальних послуг може призвести до зростання відставання у розвитку та обмеження можливостей для самореалізації. Такі обмеження можуть вплинути на довгострокові перспективи молоді та призвести до загострення соціальної нерівності.

Війна може призвести до руйнування соціальних структур та звичайних практик спілкування, що може вплинути на формування соціальних ідентичностей та міжособистісних відносин. Загострення конфліктів у суспільстві та розпад традиційних соціальних мереж можуть призвести до загострення соціальної напруженості та збільшення випадків конфліктів між молоддю та іншими соціальними групами.

Економічний вплив війни на молодь може бути значним і багатогранним. Одним з основних аспектів є зниження економічної стабільності та можливостей для заробітку. Воєнний конфлікт може призвести до зруйнування інфраструктури, зменшення виробництва та збільшення безробіття, що ускладнює здатність молодих людей до забезпечення собі та своїм сім'ям достатнього рівня життя [39,40].

Крім того, економічна нестабільність може призвести до збільшення вартості основних життєвих потреб, таких як їжа, житло та медичні послуги. Це може поглибити фінансові труднощі молоді та позначитися на їхньому

фізичному та психічному здоров'ї. Бідність та економічне ущемлення можуть також обмежувати можливості для отримання освіти та професійного розвитку, що загрожує довгостроковим перспективам молодих людей [41,42].

Економічний вплив війни може призвести до масової міграції молоді в пошуках кращих економічних умов [40]. Це може створити додаткові виклики для країн, що приймають мігрантів, та призвести до погіршення умов життя для молоді, яка залишає свої рідні країни. Таким чином, економічний вплив війни може мати серйозні наслідки для молодих людей та їхнього майбутнього.

Боснія та Герцеговина. Під час війни в Боснії та Герцеговині (1992- 1995) близько половини населення були змушені залишити свої домівки та окрім травм, отриманих на війні, жити у вигнанні та сильній бідності. Хоча місцеві фахівці повідомляли, що переселенці голодують, доведено, що попри те, що харчування було одноманітним і недостатнім за якістю та кількістю, його стан не був катастрофічно поганим [44,45]. Проблемами, які зазвичай спостерігалися у дітей-війни — дратівливість, безсоння, тривога розлуки, психосоматичні симптоми, проблеми з концентрацією та нічні жахи. Втім за наявності соціальної підтримки, у більшості дітей ці симптоми були короткочасними, та у перспективі суттєво не позначилися на здоров'ї дітей, незважаючи на вплив серйозних травмівних подій [51,46].

Палестина. Для дітей Палестини війна була очікуваною, а тому менше вплинула на їх психологічний стан, діти були мотивовані на боротьбу з ворогом і вважали її невід'ємною частиною свого життя. Найбільше страждала шкільна інфраструктура, школи ніколи не були об'єктами бомбардувань, але саме в школах часто відбувалися акти насильства в тому числі стрілянина сльозогінним газом [47,48]. Діти Палестини часто ставали свідками публічного приниження їх батьків - коли батьків збирали на відкритому повітрі й ганьбили перед їхніми родинami (наприклад, били, змушували сидіти в багнюці тощо). Найбільш травмівним фактором для дітей Палестини був догляд за пораненими після надання їм першої медичної допомоги [49].

Хорватія. Хоча симптоми посттравматичного стресу з часом зменшувалися, 10% дітей повідомили про важкий рівень симптоматики через 30 місяців після завершення війни. Соціальна підтримка суттєво мінімізує ризик тривожних та депресивних розладів особливо в молодшому підлітковому віці. Для дітей старших 4 років було характерно відчуття «скороченого майбутнього», коли вони стверджують, що не виростуть, а скоро помруть, і тому відмовляються планувати життя наперед [50].

Ліван. Кількість військових травм, які пережила дитина позитивно пов'язана з симптомами посттравматичного стресового стресу (чим більше травм, тим вищий ризик ПТСР); водночас найчастіше симптоми ПТСР розвивалися у дітей, які бачили артобстріли своїх міст. Ліванські діти чітко усвідомлювали, хто для них є «лютим ворогом», цим самим виправдовуючи найекстремальнішу поведінку (наприклад, насильство, тортури) щодо ворогів. Часто не маючи можливості реалізувати свої прагнення насильства щодо ворога, ліванські підлітки демонстрували насильство щодо своїх безпосередніх сусідів однолітків, які так само воюють з ними проти ізраїльтян. При цьому домінуючим настановленням у них було те, що будь-який конфлікт «вирішується за допомогою ворожості, агресії та насильства» [52].

Сирія. Громадянська війна в Сирії (2012 -), фактично - репетиція Росії перед вторгненням в Україну. За даними ООН, на початок березня 2013 року загинуло в ході громадянської війни понад 70.000 сирійців. Кількість біженців досягла 1 000 000 осіб, переважна більшість осіла в сусідньому Лівані, також в Йорданії, Туреччині та інших суміжних країнах. Кількість втікачів значно зросла з початку 2013 року, в січні-лютому 2013 їх кількість склала 420.000 осіб. Понад 2.500.000 сирійців змушені були переселитися в спокійніші райони всередині країни. Наприкінці квітня 2013 року за оцінками ООН кількість загиблих сягнула близько 93 тисячі осіб. Загинуло щонайменше 6561 дітей [57,58].

Понад 90% дітей у вищезазначених країнах ніколи не зазнавали катувань та не були свідками катувань інших дітей та підлітків [53,55].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Сучасна молодь стикається з різноманітними психолого-соціальними проблемами, які впливають на їхнє благополуччя та життєвий успіх. Однією з найважливіших проблем є зростання рівня стресу та тривоги серед молоді, що може призводити до погіршення психічного здоров'я та зниження якості життя. Крім того, війна, сімейні конфлікти, економічні обмеження та соціальна нерівність є серйозними проблемами, з якими стикається сучасна молодь. Негативний вплив соціальних мереж та технологій на психічне здоров'я та самопочуття молоді також стає дедалі більш помітним. Отже, для забезпечення добробуту та успіху молодого покоління необхідно вдосконалювати психолого-соціальну підтримку, розвивати програми для подолання стресу та тривоги, сприяти психічному та емоційному здоров'ю, а також зменшувати соціальні нерівності та економічні обмеження, що впливають на молодь.

Розуміння психологічних та соціальних проблем молоді є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та вдосконалення системи освіти та виховання. Вирішення цих проблем вимагає комплексного підходу з урахуванням різноманітних факторів, що впливають на життя молоді. Крім того, важливо сприяти розвитку позитивного самовизначення та самооцінки серед молоді, а також створювати умови для їхнього особистісного зростання та самореалізації. Зміцнення ролі молоді у суспільстві та створення умов для їхнього активної участі у прийнятті рішень є ключовими аспектами підтримки та розвитку молоді в сучасному світі. Такий підхід дозволить створити сприятливі умови для їхнього успішного розвитку та впливу на майбутнє суспільство.

Теоретичні аспекти вивчення проблем молоді в психології та соціології відображають різноманітні підходи та концепції, що визначаються специфікою кожної наукової дисципліни. В психології розглядаються індивідуальні аспекти розвитку особистості, в той час як соціологія аналізує соціальні виміри життя

молоді та їх взаємодію з суспільством. Психологічні підходи наголошують на внутрішніх факторах, таких як когнітивні процеси, емоції та особистісні характеристики, що впливають на поведінку та розвиток молоді. З іншого боку, соціологічні дослідження акцентують увагу на соціальних умовах, інституційних впливах та структурних чинниках, які визначають можливості та обмеження для молоді у сучасному суспільстві.

Існує безліч теорій у психології та соціології, які спробували пояснити проблеми молоді. Деякі з них покладають акцент на стадії розвитку особистості, такі як теорія Є. Еріксона, яка розглядає основні вікові етапи та соціальні кризи, що стикається молодь. Інші теорії, такі як соціальна структура, ставлять у центр уваги соціальні ролі, класи та статуси, що впливають на ідентичність та поведінку молоді. Всі ці теоретичні підходи допомагають зрозуміти складність та багатогранність проблем молоді з психологічного та соціологічного погляду.

Важливою є інтеграція психологічних та соціологічних підходів у вивченні проблем молоді. Комбінуючи знання з цих двох наукових галузей, можна отримати більш повне розуміння факторів, що впливають на життя, розвиток та самовизначення молоді. Такий гібридний підхід дозволяє розглядати молодь як складну систему, що взаємодіє з внутрішніми та зовнішніми чинниками, враховуючи як індивідуальні, так і соціальні аспекти їхнього існування.

Вплив війни на молодь є складним та має багатогранний характер. У зоні конфлікту молодь стикається з низкою викликів, що включають загрозу для життя, травми, втрату близьких, а також втрату можливостей для освіти, розвитку та самореалізації. Ці впливи можуть мати серйозні наслідки для психічного здоров'я та соціального функціонування молоді, включаючи появу посттравматичного стресового розладу, депресії та інших психологічних проблем.

З іншого боку, війна може також впливати на молодь за межами зони конфлікту, створюючи відчуття страху, безпеки та невизначеності. Соціально-економічні наслідки війни, такі як економічна нестабільність, втрата робочих місць та переселення, можуть також впливати на життя молоді, обмежуючи їхні можливості для освіти, розвитку та зайнятості.

З урахуванням цих факторів, важливо надавати молоді необхідну психологічну, соціальну та психосоціальну підтримку, сприяти їхньому психологічному відновленню та адаптації до нових умов. Також важливо розробляти та впроваджувати програми та проекти, спрямовані на стимулювання розвитку та самореалізації молоді, щоб забезпечити їм можливості для успішного подолання викликів, що виникають у воєнний час.

Останнім часом загострилося чимало молодіжних проблем, серед яких найголовнішими є: війна, шлюбно-сімейні проблеми, зростання рівня соціальних відхилень, втрата ідеалів, психічне здоров'я, вплив соціальних мереж та технологій, проблеми з освітою. Ці проблеми становлять серйозний виклик для молоді та суспільства в цілому і потребують комплексного підходу для їх вирішення. У зв'язку з цим, дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку молоді стає актуальним, оскільки це може допомогти краще зрозуміти сучасні виклики та знайти ефективні шляхи їх подолання.

Еріксон визнав, що розвиток особистості проймається через визначену послідовність вісьми стадій психосоціального розвитку, яка охоплює період від дитинства до дорослого віку. Кожна з цих стадій супроводжується психосоціальною кризою, що може впливати на розвиток особистості в позитивному або негативному напрямку.

Теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона вкладає важливі ідеї у розуміння процесу формування особистості та її взаємодії з навколишнім світом. Ця теорія підкреслює значення розвитку протягом усього життя та визначає вісім стадій психосоціального розвитку, кожна з яких супроводжується своєю унікальною кризою.

Одним з ключових аспектів теорії є відповідність успішного вирішення криз досягненню певного рівня зрілості та розвитку особистості. Ці стадії можуть відображатися у розвитку базових чеснот та характерних рис, які впливають на подальший розвиток особистості.

Теорія Е. Еріксона також надає можливість розуміти важливість психосоціального контексту та соціальних взаємодій у формуванні особистості. Вона підкреслює важливість взаємодії між психологічними потребами особистості та соціальними очікуваннями суспільства.

У цілому, теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона допомагає зрозуміти складний процес формування особистості та взаємодії з навколишнім середовищем. Вона надає важливі інсайти для розвитку психологічних та соціальних програм, спрямованих на підтримку та стимулювання здорового розвитку особистості на різних етапах життя.

За Еріксоном, такі кризи є психосоціальними, оскільки вони виникають з психологічних потреб особистості (психічних), які узгоджуються з соціальними потребами суспільства (соціальними). Ефективне проходження кожної фази призводить до створення збалансованої особистості та розвитку ключових якостей. Ці ключові якості є характерними сильними сторонами, які можна використовувати для подальшого розв'язання нових викликів. Стадії психосоціального розвитку: довіра проти недовіри (від народження до 1 року), автономія проти сором'язливості та сумління (1–3 роки), ініціатива проти провини (3–6 років), готовність до праці проти почуття непродуктивності (6–12 років), ідентичність проти розплутання ролей (12–18 років), творчість проти утиску (18–40 років), внутрішнє удосконалення проти стагнації (40–65 років), інтеграція проти відчуття відділення (65 і старше).

РОЗДІЛ II: ЕМПЕРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНО-СОЦІАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОЛОДІ ТА ПРОБЛЕМ, З ЯКИМИ ВОНИ СТИСКАЮТЬСЯ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Мета дослідження: полягає у виявленні та аналізі психолого-соціальних проблем, що виникають у сучасної молоді, а також у розробці рекомендацій та стратегій їх вирішення для покращення якості життя та соціального благополуччя молоді.

Об'єкт дослідження: молодь.

Предмет дослідження: психологічні та соціальні проблеми, що впливають на психічний стан, соціальні взаємини, адаптацію до суспільства та формування особистісних характеристик молоді в сучасних умовах.

В якості методик дослідження виступили:

1. Тест на навчальний стрес (Ю.В. Щербатих) (Додаток А).
 2. Тест на самооцінку тривожності (Ч.Д. Спілбергера і Ю. Л. Ханіна) (Додаток Б).
 3. Опитувальник САН (Додаток В).
 4. Опитувальник «Шкала депресії А. Бека» (Додаток Г).
 5. Моє дослідження «Вплив соціальних мереж на самооцінку»
- Вибірка: у вибірку увійшли 72 особи. Це студенти 3 - 5 курсу ОНУ ім. І.І. Мечникова, віком 20-24 рік.

1. Методика " Тест на навчальний стрес", розроблена Ю.В. Щербатим, призначена для вивчення недоладів у стані під час стресових ситуацій під час навчання та виявлення змін у процесі адаптації до стресів на різних етапах навчання (Додаток А).

Методика "Тест на навчальний стрес" є інструментом для вивчення стресових ситуацій, що виникають учнями під час навчального процесу. Ця методика спрямована на ідентифікацію факторів, які спричиняють стрес, а також на визначення їх впливу на студентів. Вона включає в себе анкетування

або інтерв'ю, за допомогою яких збирається інформація про різні аспекти навчального процесу, такі як навчальне навантаження, вимоги викладачів, складність матеріалу тощо. Після збору даних проводиться їх аналіз, що дозволяє визначити основні джерела стресу для студентів і розробити стратегії для зменшення його впливу. Використання цієї методики дозволяє ефективно впливати на покращення психологічного стану студентів та їхню успішність у навчанні.

Цей тест включає сім шкал, які відображають рівень сприйняття, оцінку та особисте ставлення студента до ситуації іспиту. Питання структуруються з урахуванням гіпотези про те, що саме період екзаменаційної сесії є основним джерелом стресу під час студентства.

Шкали, представлені в анкеті:

1. Оцінка вкладу окремих проблем.
2. Зміна рівня постійного стресу за останні три місяці навчання.
3. Труднощі життєдіяльності.
4. Прийоми зняття стресу, що практикуються.
5. Самооцінка рівня хвилювання перед іспитами.
6. Ознаки екзаменаційного стресу.
7. Способи зняття передекзаменаційного хвилювання.

2. Тестування молоді на тему «Вплив війни на молодь України». Тестування молоді України було проведено для того щоб мати змогу розуміти, як саме впливає війна на молодь. Тести передбачають собою відповіді «так» чи «ні», а також особистісні опитувальники і анкети (Додаток А).

3. Наше дослідження: «Вплив соціальних мереж на самооцінку».

Вибірка: у вибірку увійшли 72 особи. Це студенти 3 - 5 курсу ОНУ ім. І.І. Мечникова, віком 20-24 рік (Додаток В).

Цілю цього дослідження є розкриття впливу соціальних мереж на самооцінку молоді. Воно спрямоване на вивчення того, як саме використання соціальних мереж впливає на сприйняття власної особистості студентами. Це дослідження може допомогти краще зрозуміти, які аспекти використання соціальних мереж сприяють поліпшенню або погіршенню самооцінки, а також виявити можливі шляхи підвищення психологічного благополуччя молоді в контексті їхнього використання.

В даному дослідженні були використані тести та опитувальники, що базувалися на передбачуваних, уважно відібраних і перевірених питаннях щодо їхньої валідності та достовірності. Відповідно до результатів цих опитувань можна зробити висновки про психологічні характеристики об'єктів дослідження. Особистісні опитувальники і анкети є зручними у практичному використанні, оскільки не потребують спеціального обладнання і забирають мало часу для їх заповнення. У даній роботі саме цей метод використовувався для аналізу психологічної проблеми стресових реакцій серед молоді.

4. Метод Холмса-Раге. Для оцінки рівня стресу можна використовувати методику Холмса-Раге. Автори вивчали залежність захворювань від різних стресогенних життєвих подій у майже п'яти тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі цього вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стресогенності (Додаток Г).

Метод Холмса-Раге, також відомий як Шкала Стресу Життя, є інструментом для вимірювання рівня стресу, зокрема, стресу, пов'язаного з подіями в житті людини. Він базується на ідеї, що певні події можуть викликати стрес, а цей стрес може накопичуватися і впливати на загальний стан особистості. Шкала містить список подій, кожна з яких має ваговий коефіцієнт

стресу. Людина оцінює, які події сталися з нею протягом певного періоду часу, і їхній загальний бал визначає рівень стресу, якому вона піддається. Цей метод допомагає ідентифікувати основні джерела стресу в житті людини і оцінити загальний рівень її стресового навантаження.

5. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) (Додаток В).

Ця методика призначена для самоконтролю і само-оцінки самопочуття, активності і настрою. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (само-почуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

У нашому дослідженні ми зосередились тільки на ситуативній тривожності. Ми вимірювали цей показник, вважаючи, що особистісна тривожність є стійкою характеристикою особистості, тоді як ситуативна тривожність може змінюватися.

Ситуативна тривожність як стан відображається у суб'єктивних емоціях, таких як напруга, тривога, стурбованість і нервозність.

Дослідження може проводитися як індивідуально, так і у групі. Експериментатор пропонує учасникам відповісти на питання шкал, відповідно до інструкцій, які подані в опитувальнику, і нагадує, що учасники повинні працювати самостійно. Кожна з частин шкали має свою власну інструкцію, заповнення бланка відповідей не викликає складнощів, і процедура тестування зазвичай займає приблизно 5-8 хвилин.

Бланк методики Спілберга містить інструкції та 40 питань-суджень, з яких 20 призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ), а інші 20 - для визначення рівня особистісної тривожності (ЛТ). На кожне питання

надається чотири варіанти відповідей за ступенем інтенсивності. Перша шкала допомагає визначити, як саме відчуває себе людина у даному моменті, тобто для діагностики поточного стану, в то час як завдання другої шкали спрямоване на розуміння того, як суб'єкт визначає тривожність як характеристику особистості.

2.2. Обробка результатів дослідження

Для аналізу впливу стресу на психічний стан студентів було проведено комплексне психологічне обстеження, що включало в себе вимірювання рівня стресу, оцінку самопочуття, активності, настрою, рівня депресії, важливості взаємодії з іншими людьми та рівня ситуативної тривожності студентів.

Для аналізу стресу та психічних станів студентів зі загальної вибірки було утворено дві групи: перша складалася зі студентів 3 курсу, друга - зі студентів 5 курсу. Для виміру рівня стресу та його компонентів ми використали Тест на навчальний стрес. Головною метою цієї методики є визначення загального зображення, а саме - рівня стресу та трьох основних показників тесту.

Результати анкети представлені в табл. 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Результати дослідження рівня стресу в період навчання

№	Фактор стресу	Варіанти відповіді	3 курс
1.	Внесок окремих проблем в загальну картину стресу	Проблеми, що мають загальний організаційний характер, включають відсутність підручників, неефективне управління часом, фінансові обмеження та інші аспекти.	6.8 %

		До "вічних" проблем студентства належать навчальне навантаження, нерегулярне харчування, труднощі в особистому житті тощо.	6.4 %
2.	Зміна рівня стресу за останні три місяці навчання(%)	Зменшився	-
		Не змінився	36 %
		Збільшився	64 %
3.	Самооцінка рівня хвилювання перед іспитами		8.2 %

При аналізі першого критерію - впливу окремих проблем на загальну картину стресу, було відзначено високий середній рівень стресу серед третьокурсників у відношенні до загальних організаційних питань та типових аспектів студентського життя - вони отримали оцінку 6.8 та 6.4 відповідно. Це підтверджує наявність кількох стресових факторів для третьокурсників. Найважливішими проблемами були відзначені відсутність адаптаційних навичок серед третьокурсників у навчальному закладі, особливо в контексті неспроможності правильно організувати свій розпорядок дня (8.8 балів), фінансові обмеження (8.6 балів), велике навчальне навантаження (7.2 балів) та вимогливість викладачів (8.4 середніх бали). Помітні також об'єктивні причини недостатньої самоорганізації, включаючи неефективне управління розпорядком дня, сором'язливість, нерегулярне харчування, що суттєво впливають на їх емоційний стан.

Низькі бали з проблем загально організаційного характеру (відсутність підручників - 3.1, невміння правильно розпоряджатися часом - 3.8, обмежені фінанси - 3.5) у студентів 4 курсу, говорять про динаміку адаптації до нових форм та методів навчання у вузі. При відповіді на питання студентами цих же курсів виділяються більше «вічні проблеми» студентства: велике навчальне навантаження - 4.5; нерегулярне харчування - 5.3; проблеми в особистому житті

- 5.6, тощо. Однак вони, як правило, вже самостійно вирішуються і не впливають на навчальний процес.

Наступним кроком у нашій дослідницькій діяльності була обробка та аналіз отриманих даних щодо показників самопочуття, активності та настрою серед студентів. Методика САН, яку ми використовували, надає можливість оцінити ці показники досліджуваної групи. В результаті застосування методики САН ми виявили різноманітні показники, які відображають рівень рухливості, швидкості та темпу функцій (активність), ступінь сили, стан здоров'я та рівень стомлення (самопочуття), а також особливості емоційного настрою. Після проведення тесту були отримані наступні результати у табл. 2.2.2

Таблиця 2.2.2

Результати опитуваних за методикою САН

Студенти						
Рівень вираженості	Низький		Середній		Високий	
	К-сть респондентів/ у %					
Самопочуття	4	20%	13	65%	3	15%
Активність	5	25%	12	60%	3	15%
Настрій	3	15%	14	70%	3	15%

Серед студентів 1 групи було зафіксовано нижчі рівні самопочуття і настрою, які становили відповідно 4.87 та 4.74, у порівнянні зі студентами 4 курсу. Студенти 4 курсу мали нижчий середній показник активності - 4.51, ніж першокурсники. Студенти цієї групи виявилися швидкими у прийнятті рішень та прагненні до активної діяльності. Вони відзначаються вираженим оптимізмом, високою самооцінкою, настроєм і самовпевненістю. Ці аспекти можуть бути результатом переходу від однієї системи навчання (школа) до іншої (вищий навчальний заклад), що може підтвердити наше припущення про

неадаптованість студентів до нових навчальних умов. Значення шкали самопочуття, які свідчать про силу та здоров'я, були визначені на середньому рівні у групі - 4,87. Ці результати вказують на помірний рівень цього показника. Однак серед студентів виявлено проблеми, такі як занепокоєння, зниження пам'яті, проблеми зі сном та втрата працездатності, що свідчить про загальну слабкість.

Для перевірки гіпотези про високий рівень ситуативної тривожності серед студентів, ми застосували методику оцінки самооцінки хвилювання за Спілбергом-Ханіном. Проведення та аналіз результатів дослідження тривожності за допомогою шкали ситуативної тривожності Спілберга-Ханіна серед студентів, результати зазначені у табл 2.2.3

Таблиця 2.2.3

Результати дослідження рівня ситуативної тривожності

Рівень вираженості	Низький		Середній		Високий	
	К-сть респондентів/ у %					
Студенти	2	10%	4	20%	14	70%

Проведений дослідний аналіз розкриває, що основною особливістю більшості студентів є високий рівень тривожності та емоційна нестабільність. Дослідження виявило, що 70% випробовуваних мають високий рівень ситуативної тривожності, що може бути індикатором реакції на різноманітні психологічні стресори. Ці стресори можуть включати агресивну реакцію або очікування негативної оцінки, сприйняття ворожого ставлення та загрози для самоповаги. Постійний стресовий вплив може призвести до тривоги перед можливою невдачею.

Середній рівень тривожності зафіксовано у 20%, а низький у 10% випробовуваних. Висока ситуативна тривожність свідчить про загальну напругу, неспокій і нервозність, що в основному не пов'язані з реальною

ситуацією, а з їх уявленням про неї. Ця тривога є ірраціональною.

За результатами опитувальника «Шкала депресії Бека» були отримані наступні результати.

Таблиця 2.2.4

Результати дослідження рівня депресії

Рівень вираженості	Відсутність		Низький		Помірний		Середня важкість		Важкий прояв	
	К-сть респондентів/ у %									
Студенти	2	10%	6	30%	7	35%	3	15%	2	10%

Відсутність депресивного стану помічено у 10% респондентів. Отриманий результат свідчить про відсутність виражених симптомів депресії. У даному випадку можна зауважити слабо виражені прояви депресивного стану, які мають незначний характер і не потребують психотерапевтичного втручання. Зазвичай такі симптоми самостійно зникають протягом короткого періоду.

Низький рівень спостерігається у 30% студентів. Цей результат може свідчити про наявність певних ознак депресивного розладу на ранній стадії розвитку, який у медичній практиці відомий як "субдепресія". У виняткових випадках ця форма захворювання може впливати на соціальну адаптацію та світогляд хворого, і потребує медичного спостереження з боку психолога для відстеження динаміки симптомів.

Помірний рівень проявляється у 35% респондентів. Мірний ступінь вираження депресивного синдрому характеризується тенденцією до похмурості, втратою зацікавленості у житті та постійним почуттям пригніченості. Цей стан супроводжується різким зменшенням самоповаги та виникненням відчуття провини, яке непокоїть.

Середній ступінь важкості спостерігається у 15% опитуваних. Такі

результати однозначно свідчать про наявність у досліджуваних депресивного розладу з вираженою симптоматикою. Цей стан відноситься до середнього за важкістю і супроводжується раптовою втратою апетиту та бездіяльністю, яка з'являється швидко. Під впливом психічних розладів спостерігаються зміни у емоційному тонусі та фізіологічному стані. Усі дії виконуються автоматично, оскільки особа втрачає інтерес до життя.

Важкий перебіг депресії виявлений у 10% опитуваних. Цей показник свідчить про наявність в особі важкого депресивного розладу. Психічні відхилення виявляються у відчутті безнадійності та печалі, що примушує хворого відмовитися від своєї звичної життєвої активності. Більшість людей, які страждають від серйозної форми депресії, відчувають власну незначущість і мають низьку самооцінку. Важкий депресивний розлад супроводжується втратою працездатності, втратою апетиту та втратою мотивації для життя. Вплив хвороби відображається також на емоційному рівні, виявляючись у стрімких змінах настрою. Серед симптомів захворювання слід відзначити проблеми зі сном, зниження імунної функції та різку втрату ваги. Песимістичний погляд на майбутнє може викликати істеричну та агресивну поведінку.

Отже, з цих результатів можна зробити висновок, що серед студентів спостерігається більш виражений рівень депресивного стану.

Була проведена обробка та кількісний аналіз відповідей групи учасників для виявлення відмінностей у показниках самопочуття, активності, настрою, тривожності і рівні стресу. Для цього використовувалися методи описової статистики для виявлення статистично значущих розбіжностей, використовуючи непараметричні критерії, такі як критерій Манна-Уїтні та критерій кутового перетворення Фішера для незалежних вибірок. Отримані результати та їх аналіз наведено нижче.

В результаті підрахунків за критерієм були отримані значення, відображені в табл. 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

Розподіл U-критерію Манна-Уїтні для зіставлення груп студентів 3 і 5 курсів (за опитувальником САН)

Показник	Uемп	Гіпотеза		Рівень значущості
		підтвердилася		
		H ₀	H ₁	
Самопочуття	151,5		+	$p \leq 0,01$
Активність	123,2		+	$p \leq 0,05$
Настрій	212,3		+	$p \leq 0,01$

У таблиці 2.2.2 представлені результати порівняння між групами студентів 3-го та 5-го курсу, спрямовані на виявлення різниці у їх загальному емоційному стані. Значення U-емп для кожного типу, отримані під час обробки дослідження за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, свідчать про підтвердження гіпотези H₁, що підтверджується також рівнем значимості $p < 0,05$.

За отриманими числовими даними видно, що всі параметри перевищують критичне значення. Розглянуті вибірки значущо відрізняються за цими показниками. Особливі відмінності на статистично значущому рівні ($p \leq 0,05$) спостерігаються у показнику активності.

Між студентами 3-го та 5-го курсу виявлено різниці у показниках самопочуття, активності та настрою. У період дистанційної освіти студенти відчувають значні навантаження, що може призвести до втоми. Зі зростанням рівня втоми спостерігається зміна взаємозв'язку між цими показниками, яка відбувається через відносне зниження самопочуття та активності порівняно з настроєм.

Для оцінювання достовірності відмінностей між процентними частками двох вибірок за показниками стресостійкість, був застосований ϕ^* - критерій кутове перетворення Фішера (табл. 2.2.6).

Таблиця 2.2.6

Розподіл ϕ^* - критерію для зіставлення груп студентів по рівню стресу

	Збільшення рівня стресу		Немає ефекту		Сума	
	Кількість	% частка	Кількість	% частка		
Група 1 - студенти 3-го курсу	15	75%	5	25%	20	100%
Група 2 - студенти 5-го курсу	5	25%	15	75%	20	100%

Даний критерій слугує для оцінки достовірності різниць між процентними складовими двох груп, у яких ми спостерігаємо певний інтересний нас ефект, наприклад, високий рівень стресу.

Були висунуті певні припущення:

Нульова гіпотеза стверджує, що рівень стресу у студентів третього курсу не перевищує той, що виявляється у студентів п'ятого курсу. Альтернативна гіпотеза стверджує, що рівень стресу у студентів третього курсу вищий, ніж у студентів п'ятого курсу. Отримане емпіричне значення $\phi^* = 0,389$ не досягає статистичної значущості. Кількість осіб із низьким рівнем стресу серед третього курсу не перевищує ту, що має місце серед п'ятикурсників. Стрес під час підготовки та складання іспитів сильно впливає як на студентів четвертого, так і на першого курсу. Отже, на основі цього результату ми можемо зробити висновок, що рівень стресу у студентів третього курсу не перевищує той, що має місце у студентів п'ятого курсу.

Для оцінки достовірності різниць між відсотковими складовими двох груп було використано ϕ^* – критерій кутового перетворення Фішера. Цей критерій дозволяє оцінити значимість відмінностей між процентними частками двох груп, де спостерігається певний ефект, яким, у даному випадку, є рівень

ситуативної тривожності. Були сформульовані наступні гіпотези: Нульова гіпотеза (H0) стверджує, що рівень тривожності серед студентів третього курсу не перевищує той, який спостерігається серед студентів п'ятого курсу. Альтернативна гіпотеза (H1) стверджує, що рівень тривожності серед студентів третього курсу вищий, ніж у студентів п'ятого курсу. Отримане емпіричне значення $\varphi^* = 2,14$ перебуває в області статистичної значимості. Це дозволяє нам припустити, що між рівнями тривожності у студентів третього і п'ятого курсів існують значущі відмінності.

Серед студентів третього курсу рівень тривожності виявився значно вищим, як показано в таблиці 2.2.7.

Таблиця 2.2.7

Розподіл φ^* - критерію, для зіставлення груп студентів з високим і низьким рівнем ситуативної тривожності

	Є ефект $d \geq 46$		Немає ефекту $d \leq 45$		Сума	
	Кількість	% частка	Кількість	% частка		
Група 1 - студенти 3-го курсу	15	75%	5	25%	20	100%
Група 2 - студенти 5-го курсу	3	15%	17	85%	20	
Суми	20		20	100%	40	

За допомогою критерію Спірмена були виявлені наступні статистично значимі кореляційні зв'язки. Результати представлені у табл. 2.2.8

Таблиця 2.2.8

Статистично значимі кореляційні зв'язки між показниками стресу та психічними станами

За критерієм Спірмена		Рівень стресу (Тест на навчальний стрес)
Самопочуття	Показник значимості	0,012

	Показник кореляції	-0,453
Настрій	Показник значимості	0,010
	Показник кореляції	-0,634
Тривожність	Показник значимості	0,015
	Показник кореляції	0,432
Депресивність	Показник значимості	0,007
	Показник кореляції	0,786

Виходячи з результатів аналізу даних, можна зробити висновок, що існує пряма взаємозв'язок між рівнем стресу та тривожності, депресії, а також обернений зв'язок із самопочуттям та настроєм. Це підтверджує основну гіпотезу нашого дослідження, що рівень стресу корелює з психічним станом особистості. Зі зростанням рівня стресу у студента збільшується рівень тривожності та депресивності. Такий стрес негативно впливає на самопочуття та настрій особистості, знижуючи їх та викликаючи почуття пригніченості.

Дослідження особливостей соціальних мереж та їх впливу на студентів проводилося з використанням різноманітних психодіагностичних тестів.

Результати проведеного дослідження, вибіркою якого стали студенти ОНУ імені І.І. Мечникова свідчать про наступне:

26.4% студентів витрачають до 3х годин на добу у соціальних мережах, 41.7% витрачають до 5 годин на добу, 23.6% витрачаюьсь до 8 годин на добу та 11.1% витрачають більше 8 годин на добу у соціальних мережах(Рис. 2.1).

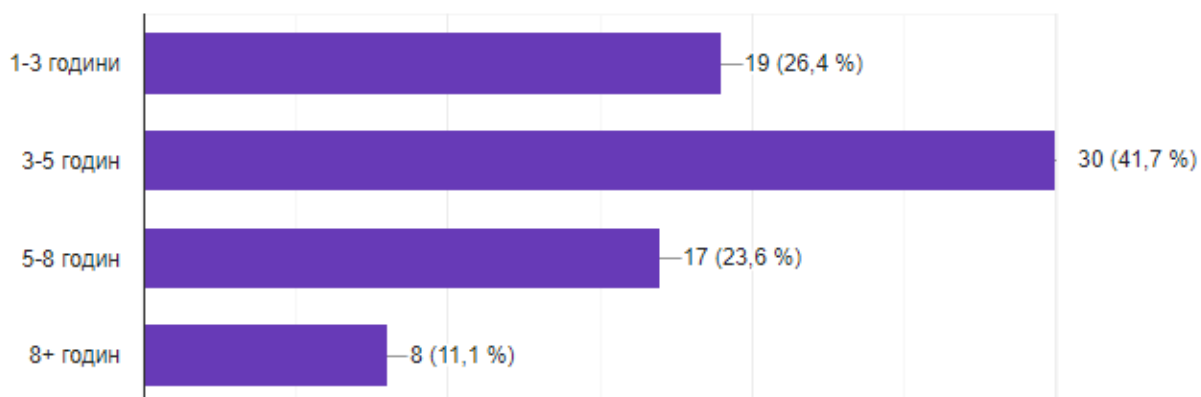


Рис 2.1 Відповіді на питання: Скільки часу на добу ви витрачаєте на соціальні мережі?

Частіше студенти використовують телеграм – 68.6%, інстаграмі – 47.1%, tiktok – 34.3%.

На питання "Як часто ви порівнюєте своє життя з життям інших людей на соціальних мережах?" було отримано такі відповіді: Рідко або ніколи – 47.1%, приблизно один раз на місяць – 21.4%, кілька разів на тиждень - 24.3%, майже щодня – 8.6%.

"Чи відчуваєте ви позитивні емоції, коли отримуєте багато лайків або коментарів під вашими постами?" : Так, але це не впливає на мою самооцінку - 40%, Так, це підвищує мою самооцінку 38.6%, Я не публікую багато в соціальних мережах – 22.9%

"Чи впливають коментарі або відгуки під вашими постами на вашу самооцінку?": Так, інколи негативно – 7.1%,Так, вони можуть підвищити мою самооцінку – 35.7%, Ні, я намагаюся не приділяти їм уваги – 27.1%, Як правило, не дуже звертаю на це увагу -35.7% (Рис 2.2)

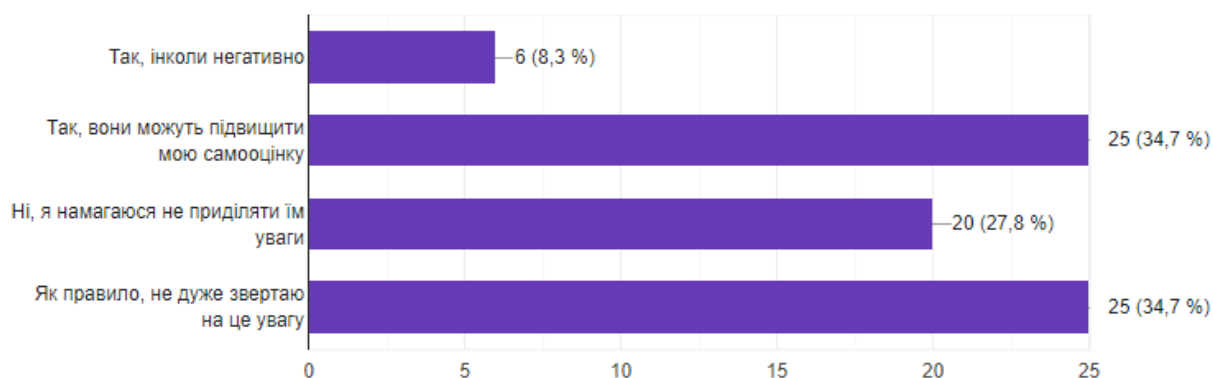


Рис. 2.2 Відповіді на питання: Чи впливають коментарі або відгуки під вашими постами на вашу самооцінку?

"Чи важливі для вас лайки та коментарі під вашими публікаціями у соціальних мережах?": Так, я перевіряю лайки та коментарі під моїми публікаціями – 37.1%, Іноді перевіряю – 48.6%, Ні, я не звертаю на це уваги – 14.3%.

І більшість опитуваних вибрали такі твердження, з якими вони частіше стикаються:

42,9% - Я періодично переглядаю свій профіль та видаляю або приховую дописи, які не відповідають моїй іміджу або не здаються мені ідеальними.

42,9% - Я використовую фільтри або редактори фотографій, щоб поліпшити світлоту або вигляд моїх зображень, перед тим як опублікувати їх в соціальних мережах.

20% - Я часто чекаю на підтримку або позитивні коментарі під своїми постами і відчуваю розчарування, якщо отримую недостатньо вподобань або позитивних відгуків.

8,6% - Я часто чекаю на підтримку або позитивні коментарі під своїми постами і відчуваю розчарування, якщо отримую недостатньо вподобань або позитивних відгуків.

Дослідження вказує на те, що використання соціальних мереж може впливати на самооцінку студентів у різних аспектах їхнього життя, таких як зовнішній вигляд, успіхи в навчанні, соціальні стосунки та загальне задоволення життям. Наприклад, постійне порівняння себе з іншими, яке є

характерним для соціальних мереж, може призвести до формування ідеалізованого уявлення про життя інших, порушуючи реальність та призводячи до недовіри до власної особистості [1].

Негативний вплив соціальних мереж на політичну сферу також може бути серйозним. Соціальні мережі можуть використовуватися для поширення фейкових новин та маніпулювання думками користувачів, що може підірвати довіру до медіа та загрожувати демократичним цінностям[1].

Крім того, соціальні мережі можуть впливати на нашу поведінку та емоції. Дослідження продемонструвало, що особи, які витрачають більше часу на соціальних мережах, можуть бути більш схильні до депресії, тривожності та відчуття ізоляції [1].

Частіше за все, люди, викладаючи гарні картинки з омріяним життям більшості, наприклад з подорожами, машинами, брендовими сумками, показують лише результат своїх дій, не показуючи сам процес їхнього шляху. У цей час молодь, яка бачить лише результат, не думає про те, який шлях пройшла людина, тому що не була в її чоботах. Студентам здається, що іншій людині, яка викладає ці картинки, дуже пощастило, що це не результат великої роботи. Тому молодь починає замикатися в собі, не розуміючи, чому комусь пощастило, і хтось має мільйони в кишені, а комусь треба днем вчитися в університеті, а ввечері підробляти на неулюбленій роботі.

Саме через це виникає низька самооцінка. Щоб її опрацювати, потрібно звернутися до таких аспектів, як збереження позитивної самооцінки в умовах впливу соціальних мереж. Наприклад як: підтримка внутрішньої самооцінки, відмова від порівняння, розвиток внутрішніх ресурсів, баланс використання соціальних мереж.

Загальною метою використання таких підходів є створення стійкої підтримки для позитивної самооцінки, яка допоможе студентам переживати вплив соціальних мереж без втрати впевненості в собі та психічного здоров'я [2].

Соціальні мережі змінюють уявлення студентів про себе та їхні можливості, порівнюючи їхнє життя з життям інших. Постійне викладання ідеалізованих моментів може створювати неправдиве уявлення про успіх та щастя. Багато студентів відчують тиск досягти подібного рівня ідеальності, що може призвести до стресу та низької самооцінки. Такий порівняльний підхід може пригнічувати студентів та перешкоджати їхньому особистісному розвитку. Важливою стає свідоме усвідомлення та вміння критично оцінювати зміст, який вони споживають в соціальних мережах[3].

2.3 Рекомендації щодо підвищення стресостійкості та уникнення проблем серед молоді

Тому, щоб не отримати негативні наслідки від стресу та позбавитися стресу є різні практики та стратегії копіngu, які були перевірені групою осіб.

Перша практика це 9 способів порятунку від стресу [45]:

1. Потрібно з'ясувати, що саме викликає ваше хвилювання і сильно вас турбує. Психологи стверджують, що проблема, про яку ви відкрито говорите, вже наполовину розв'язана. Вам не обов'язково звертатися до психоаналітика. Просто поділіться своїми турботами зі своєю близькою людиною. Це спеціальний психологічний прийом: висловлюючи свою проблему вслух, ви зможете краще зрозуміти її коріння та знайти вихід із ситуації.
2. Не ставте себе в роль жертви. Психологи рекомендують, щоб у випадках, коли ви відчуваєте потяг до перебільшення невеликих проблем, ви шукали людину, яка має більш серйозні проблеми, і пропонували їй свою допомогу.
3. Розплануйте свій день. Дослідники відмітили, що для людини, яка наближається до стресової ситуації, час здається прискореним. Це може призвести до відчуття надмірного навантаження і нестачі часу. Щоб впоратися з цим, розпишіть свої завдання за їхньою важливістю і дотримуйтеся свого розкладу.
4. Не перебільшуйте проблеми. Люди, які схильні до стресових реакцій, мають тенденцію розглядати будь-яку проблему як серйозну катастрофу. Насправді важкі ситуації в нашому житті відбуваються рідко. Тому важливо забути про надумані проблеми і такі, які ви не в змозі вирішити.
5. Навчіться контролювати свої емоції. Наш мозок виділяє гормони стресу на будь-які подразники, які загрожують нашому спокою. При цьому йому не важливо, чи є ці загрози реальними чи

уявними. Проста йогівська вправа може допомогти вам вийти зі стресового стану. Закрийте очі і уявіть, що ви знаходитесь на березі океану. Підніміть руки вгору і розведіть їх у сторони, уявляючи, що вони наповнюються енергією. Покладіть їх одна на одну навколо пупка (ліва рука знизу). Цього досить, щоб відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтись.

6. Не забувайте відзначати свої досягнення і заслуги, коли ви вдається подолати стрес. Наприклад, подаруйте собі щось приємне. Проте це робіть не тільки для себе, але й для вашого мозку. Ваші мозкові клітини також заслуговують на винагороду за вдалий виконаний труд.
7. Посміхайтесь, навіть якщо вам не дуже до цього. Сміх має позитивний вплив на імунну систему, стимулюючи роботу Т-лімфоцитів у крові. Ваш організм реагує на усмішку, виділяючи корисні гормони радості.
8. Виконуйте фізичні вправи принаймні протягом 30 хвилин щодня. Замість того, щоб лежати в ліжку, вправляйтесь. За словами лікарів, найефективніші види фізичної активності для боротьби зі стресом - це біг і ходьба. По-перше, активність не дозволяє адреналіну накопичуватися, а по-друге, вона відволікає від негативних думок. Контролюйте свій пульс - його оптимальна частота розраховується за формулою: 180 мінус ваш вік.
9. Використовуйте агресивну енергію для мирних цілей. Прийміть японський метод вираження стресу. Коли японець відчуває роздратування, він може кидати м'ячик в фігурку свого боса. Якщо немає під рукою м'ячика, ви можете написати гнівний лист і, з усією енергією, яку ви відчуваєте, спалити його, розірвати на шматки... (Можна уявляти, що це ви робите з об'єктом вашого гніву.) Психологи відзначають, що ненормативна лексика разом з різкими жестами також допомагають зняти негативні емоції.

Проведено тестування ефективності різних психологічних методів зменшення стресу на групі з 6 учасників. У цій групі були представлені різні вікові групи та статі.

Групу з 6 учасників складала:

1. Жінка, 25 років
2. Чоловік, 23 роки
3. Жінка, 24 роки
4. Чоловік, 27 років
5. Жінка, 25 років
6. Чоловік, 26 років

Вправа "З'ясуйте, що саме вас тривожить": Більшість учасників відчули позитивний ефект від виявлення та аналізу своїх тривог. Процес саморефлексії допоміг їм краще розібратися у причинах свого стресу та знайти конструктивні вихідні шляхи.

Вправа "Не видавайте себе за бідну ягничку": Учасники відчули користь у перегляді своїх проблем з іншої точки зору. Цей метод надав їм можливість побачити ситуацію більш об'єктивно та зрозуміти, що є інші, краще способи вирішення проблем.

Вправа "Сплануйте свій день": Планування дня виявилось ефективним способом зменшення стресу та підвищення продуктивності. Учасники відчули, що це допомогло їм краще організувати свій час та виконувати завдання без зайвого напруження.

Вправа "Не згущуйте хмари": Цей метод сприймався учасниками як важливе нагадування про те, щоб не перебільшувати масштаби проблем. Він надав можливість переглянути ситуацію з більш розумною та об'єктивною точки зору.

Вправа "Навчіться керувати своїми емоціями": Більшість учасників відчули, що цей метод допоміг їм краще контролювати свої емоції в стресових

ситуаціях. Це дозволило їм зберегти спокій та ефективно впоратися з проблемами.

Поощрюйте себе за успіхи у керуванні стресом: Використання позитивного підходу до власного успіху у керуванні стресом може сприяти підвищенню самоповаги та мотивації. Призначте собі нагороди за досягнуті результати у зменшенні стресу, наприклад, подаруйте собі щось приємне. Це допоможе зміцнити позитивні асоціації зі стресовими ситуаціями та підвищити внутрішню мотивацію до подальших зусиль.

Усміхайтесь, навіть якщо вам не до сміху: Психологічні дослідження підтверджують, що усмішка може стимулювати вироблення гормонів щастя. Це може покращити ваш настрій та загалом позитивно вплинути на ваше психічне здоров'я, навіть у стресових ситуаціях.

Фізична активність для зменшення стресу: Регулярні фізичні вправи є ефективним методом зменшення стресу та покращення психічного здоров'я. Вони допомагають вивільнити напругу, підвищити рівень ендорфінів та загалом покращити настрій. Біг та спортивне ходіння вважаються особливо ефективними для зменшення стресу.

Використання агресивної енергії у конструктивних цілях: Виявлення агресивної енергії може бути корисним у зменшенні стресу, коли вона використовується у мирних та конструктивних цілях. Наприклад, виразне вираження своїх емоцій у листі або через символічні дії може допомогти звільнити негативні емоції та знайти способи подолання стресу.

1. Враження учасника номер 1 (Жінка, 22 роки):

Використання різноманітних методів керування стресом та емоціями стало для мене відкриттям. Після виконання вправи хвалення себе, я відчула, що моя самооцінка зросла, а ставлення до себе стало більш позитивним. Подарунок собі став символом власного успіху у подоланні стресу, що сприяло підвищенню моєї самодисципліни та мотивації. Першим моїм

подарунком самій собі був червоний браслетик, який продавала маленька дівчинка біля магазину. Купивши його я була дуже рада за себе, я зрозуміла, що одна ситуація, через яку в мене був стрес - це є лише маленька лужиця, яку я сама робила океаном. Зараз я купую собі квіти у бабусь, яких бачу на вулиці.

Крім того, використання усмішки як інструмента для зниження стресу виявилось дивовижно ефективним. Навіть у складних ситуаціях усмішка допомагала мені зберегти спокій та оптимізм. Цей метод став для мене невід'ємною частиною стратегії копіngu у повсякденному житті. Ця вправа закріпила відчуття того, що одна стресова ситуація є лише маленькою частиною життя, її не потрібно робити океаном.

2. Чоловік, 23 роки

Використання різних вправ для керування стресом та емоціями стало для мене цікавим експериментом. Вправа з хвалення себе виявилася найбільш корисною для мене. Покупка собі подарунка за досягнуті успіхи дійсно допомагає зміцнити позитивне ставлення до себе і підвищує самооцінку. Цей метод особливо ефективний, коли відчуваєш себе перевантаженим або роздратованим.

Щодо вправи з усмішкою, вона не завжди працює для мене. Іноді усмішка виглядає штучно, що викликає власну невдоволеність. Однак у легких ситуаціях, коли треба підняти настрій або відволіктися від проблем, цей метод може бути ефективним.

Серед ситуацій, коли я використовував ці вправи, були напружені періоди на роботі та важкі моменти в особистому житті. Вправи з хвалення себе допомагали мені зберігати позитивне мислення і переживати труднощі з більшою емоційною стійкістю. У той же час, вправи з усмішкою частіше використовувалися в неформальних ситуаціях, коли потрібно було розслабитися і відпочити від стресу.

3. Жінка, 24 роки

Ці вправи стали для мене дійсно корисними в моєму щоденному житті. Зокрема, роблення фізичних вправ протягом 30 хвилин на день стало справжньою знахідкою. Я завжди відчуваю себе більш енергійною та бадьорою після занять. Біг або спортивне ходіння допомагають відволіктися від стресу та негативних думок, а також покращують моє фізичне самопочуття. Зараз це стала для мене не лише корисною розвагою, але й частиною мого щоденного ритму, що допомагає зберігати емоційну стійкість.

Щодо інших вправ, таких як використання агресивної енергії в мирних цілях, вони мені не так сильно підійшли. Мені складно виражати негативні емоції агресивно, і це викликає у мене додатковий стрес. Однак, я спробувала це іноді застосовувати в ситуаціях, коли мені було особливо важко, і можу сказати, що в деяких випадках це дійсно допомагало вивести негативні емоції із себе.

4. Чоловік, 22 роки

Після використання вправи "Навчіться керувати своїми емоціями" я відчув значне полегшення в управлінні своїми емоціями під час стресових ситуацій. За допомогою простої йогівської вправи, я зміг зосередитися і відчути внутрішній спокій. Це дозволило мені краще зосередитися на проблемі та знайти раціональне рішення, замість того, щоб бути переповненим емоціями.

Щодо інших вправ, я не відчув такого значного впливу. Наприклад, вправа "Не згущуйте хмари" виявилася менш ефективною для мене, оскільки важко відмовитися від переживання проблеми. Однак, вправа "Робіть фізичні вправи" допомагала мені зняти стрес і покращувала моє настрій під час важких днів.

Загалом, ці вправи допомагають мені краще розуміти та контролювати свої емоції в стресових ситуаціях, що дозволяє мені більш ефективно впоратися з життєвими труднощами.

5. Жінка, 24 роки

Після проведення різних вправ для подолання стресу, я відчула значне полегшення в моєму емоційному стані. Вправа "Не видавайте себе за бідну ягничку" дійсно допомагає переглянути ситуацію з іншого кута зору. Коли я почуваю, що стрес накопичується, я намагаюся пригадати, що є люди, які переживають складніші ситуації, і це допомагає мені зосередитися на позитивних аспектах моєї ситуації.

Щодо вправи "Сплануйте свій день", я відчула, що це дійсно ефективний спосіб організації свого часу. Коли у мене буває дуже багато справ і я відчуваю стрес від невиваженості часу, планування моїх дій на день допомагає мені впоратися з цим. Я розподіляю свої справи за пріоритетами, що допомагає зосередитися на важливих завданнях та уникнути перевантаження. Крім того, ця вправа надає відчуття контролю над своїм часом, що дуже важливо для подолання стресу.

6. Чоловік, 23 роки

Використання різноманітних вправ для стрес-менеджменту стало неocenною складовою мого повсякденного життя. Під час спроби збалансувати роботу, особисті справи та емоційне благополуччя, ці вправи стали невід'ємною частиною мого розкладу.

Зокрема, вправа "Сплануйте свій день" дозволила мені більш організовано приступити до виконання завдань та розподілити їх за пріоритетами. Це допомогло покращити продуктивність та зменшити відчуття перевантаження, що часто виникало в наслідок стресу.

Також, вправа "Навчіться керувати своїми емоціями" виявилася надзвичайно корисною для підтримання емоційного стану на рівноважному рівні, особливо під час конфліктних ситуацій або надмірного навантаження. Завдяки цій вправі я відчував більшу впевненість у собі та здатність краще керувати своїми реакціями на стресові ситуації.

Щодо інших вправ, таких як "Не згущуйте хмари", вони, мабуть, не виявилися настільки ефективними для мене. Важко було відштовхнутися від негативних думок та відчуттів у разі серйозних проблем, і ця вправа здається мені менш корисною в таких випадках.

У цілому, ефективність цих вправ полягає в їхній комплексності та гнучкості. Вони дозволяють реагувати на стресові ситуації індивідуально та знаходити підходящі методи подолання стресу для кожного конкретного випадку.

Керування психічним станом здійснюється за допомогою методів саморегуляції. У загальному, алгоритм освоєння методів саморегуляції може бути описаний таким чином:

1. Розробити карту станів, щоб виділити та упорядкувати ключові відомі стани, які будуть позначені зручним чином. Важливо запам'ятати їх об'єктивні ознаки та пов'язані з ними суб'єктивні переживання.

2. Навчитися відрізняти стани якісно та кількісно, розрізняючи їх характеристики.

3. Оволодіти навичками переходу з одного стану в інший, спочатку переходячи в сусідні стани, а потім в стани, що віддалені від початкового.

4. Починати з використання опосередкованих методів, таких як рухи, дихання та зовнішні впливи. Поступово ставити за мету переходити між станами виключно за допомогою свідомого зусилля.

Для зміцнення й стабілізації початкової бойової готовності можна використовувати метод "маятника" - спочатку розігнатися, а потім заспокоїтися, або ж "медитувати", а потім здригнутися.

Усі спеціальні методи саморегуляції базуються на ідеї взаємозв'язку між поточним станом людини й складністю завдань, які вона може ефективно вирішувати у цьому стані. Якщо в стані втоми ви не можете вирішувати складні творчі завдання, то, напевно, зможете вирішити завдання обливання з відра або заварювання міцного чаю. Після цього, коли стан зміниться на більш бадьорий, можна повертатися до основної діяльності.

Однак у негативних станах свідомість звужується, критичність мислення знижується, і людина часто не усвідомлює, що її поточний стан заважає її ефективності.

Можливо, вона вважає, що саморегуляція - це ще більш складний процес, тому краще "дотерпіти" або "піднатужитися". Для вирішення цієї проблеми може допомогти звичка до саморефлексії та використання простих методів саморегуляції, доступних навіть у найзатемненіших моментах.

Умовно практика саморегуляції може бути розбита на чотири великі частини:

1. Профілактика негативних станів.
2. Підтримка позитивних станів.
3. Корекція стану в разі його погіршення.
4. Поліпшення базового стану.

Профілактика негативних станів має два основних підходи: зміцнення психофізіологічного здоров'я та раціональна організація життя. Основні напрямки саморегуляції включають фізичні вправи, відпочинок і сон, правильне харчування, спеціальні процедури, поліпшення екологічних умов життя та психогігієну.

Декілька рекомендацій щодо уникнення проблем серед молоді:

Забезпечте підтримку: Відкритість і чуйність у спілкуванні є ключем до побудови міцних відносин. Будьте готові вислухати думки та почуття інших, а також висловлювати свої власні без страху перед засудженням. Спілкуйтеся про свої успіхи, радості та переживання, і шукайте підтримку у важкі моменти.

Розвивайте емоційну інтелігентність: Розуміння своїх власних емоцій та емоцій інших допомагає покращити якість взаємодії та зменшити конфлікти. Навчіться впізнавати та називати свої емоції, а потім навчіться керувати ними. Важливо розвивати навички вислуховування та співчуття, щоб ви могли бути підтримкою для інших у складних ситуаціях.

Будуйте позитивне спілкування: Ефективне спілкування передбачає вміння слухати активно, виражати свої думки та почуття чітко та відверто, а також використовувати позитивну мову та тон. Важливо пам'ятати про взаємоповагу та толерантність до думок інших.

Ставити перед собою мети: Визначте свої цілі та розвивайте плани дій для їх досягнення. Розробка конкретних, реалістичних та досяжних мети є важливим кроком до особистого розвитку. Спробуйте розбити великі цілі на менші кроки, які можна досягти крок за кроком.

Практикуйте здоровий спосіб життя: Фізичне та психічне здоров'я взаємопов'язані. Забезпечення здорового харчування, регулярної фізичної активності та відпочинку допомагає підтримувати оптимальне функціонування мозку та емоційне благополуччя. Збалансований режим дня, достатній сон та уникнення шкідливих звичок також важливі для здоров'я та емоційного стану.

Додаткові методи та прийоми можуть бути використані для більш ефективного зниження стресу та підвищення стресостійкості у студентів [48, с.6].

1. Метод аутогенного тренування є одним з варіантів саморегуляції, який впливає на психічні та вегетативні процеси в організмі, включаючи ті, що не піддаються свідомій регуляції [48, с.6].

2. Різні методи релаксації, такі як візуалізація, можуть допомогти досягти стану розслаблення. У стресових ситуаціях тривога та страх часто викликають м'язову напругу, що посилює негативні емоції. Усвідомлене розслаблення м'язів може розірвати цей замкнутий коло та привести до рівноваги [48, с.6].

3. Фізіологічне перемикання, таке як лазня або масаж, може бути корисним при впливі стресових факторів.

4. Активне перемикання, таке як плавання, фізична активність або прогулянка на природу, також може допомогти у подоланні стресу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

З метою встановлення зв'язку стресу з психічними станами у студентів в було проведене емпіричне дослідження. У вибірку увійшли 40 осіб. Це студенти 3 - 5 курсу ОНУ ім. І.І. Мечникова, віком 20-24 рік.у дослідженні були використані методики: Тест на навчальний стрес (Ю.В. Щербатих), Тест на самооцінку тривожності (Ч.Д. Спілбергера і Ю. Л. Ханіна), опитувальник САН, опитувальник «Шкала депресії А. Бека».

Для встановлення зв'язку між стресом та іншими психічними станами, ми провели кореляційний аналіз. Результати обробки даних математично підтверджують гіпотезу нашого дослідження: рівень стресу прямо корелює із тривожністю та депресією, і обернено корелює з самопочуттям та настроєм. Отже, чим вищий рівень стресу у молоді, тим більше вони відчують тривогу, підвищується рівень депресивності, погіршується настрій та самопочуття. На основі цих результатів були розроблені практичні рекомендації для молоді з метою зниження рівня стресу та поліпшення психічного стану.

За методикою «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна) виявилось, що домінуючою шкалою у більшості респондентів є шкала «Отримання диплому», потім йде шкала «Оволодіння професією». Цікаво, що у більшості респондентів на останньому місці знаходиться шкала «Набуття знань». Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.2.9.

Таблиця 2.2.9

Кількісні показники рівня мотивації навчальної діяльності за методикою «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна)

Рівні розвитку мотивації навчання	Шкали		
	Шкала "Набуття знань"	Шкала "Оволодіння професією"	Шкала "Отримання диплому"
Високий	29,5%	34%	38%
Середній	30%	41%	26%
Низький	38%	25%	34%

Найбільша кількість респондентів має високий показник за шкалою «Отримання диплому». Середню кількість набрала шкала «Оволодіння професією». Найменшу кількість балів отримала шкала «Набуття знань». Респонденти можуть бути незадоволені своїм вибором професії або навчального закладу.

Після аналізу відгуків різних людей про вправи для подолання стресу, можна зробити наступні висновки:

Індивідуальність реакції: Кожна людина відреагувала на вправи по-своєму. Що працює для одного, може бути менш ефективним для іншого, враховуючи різноманітність характерів, життєвих ситуацій та потреб.

Популярність методів: Деякі вправи отримали більше позитивних відгуків, ніж інші. Наприклад, методи управління емоціями та фізична активність виявилися популярними серед учасників.

Ефективність: Багато людей відзначили позитивний вплив вправ на їхнє психічне становище та загальний рівень стресу. Це підтверджує важливість займатися самопізнанням та знаходити ефективні методи подолання стресу.

Різнманітність підходів: Різнманітність вправ дозволила людям вибирати той підхід, який найбільше відповідає їхнім потребам та індивідуальним особливостям.

Важливість практики: Багато вправ вимагають регулярної практики для досягнення максимального ефекту. Це підкреслює важливість постійної відданості та сталого розвитку.

ВИСНОВКИ

Сьогоднішня молодь стикається з різноманітними психолого-соціальними викликами, що відображаються на їхньому благополуччі та успішності. Однією з найбільш значущих проблем є зростання рівня стресу та тривожності серед молоді, що негативно впливає на їхнє психічне здоров'я та якість життя. Додатково, війна, сімейні конфлікти, економічні труднощі та соціальна нерівність створюють серйозні бар'єри для молоді. Негативний вплив соціальних мереж та технологій на психічний стан молодих людей також стає все більш очевидним. Тому, для покращення добробуту та успіху молодого покоління, необхідно посилити психолого-соціальну підтримку, впроваджувати програми для боротьби зі стресом і тривожністю, сприяти покращенню психічного та емоційного здоров'я, а також зменшувати соціальну нерівність та економічні обмеження.

Важливим є усвідомлення психологічних та соціальних проблем молоді для розробки ефективних стратегій підтримки та вдосконалення системи освіти та виховання. Вирішення цих проблем вимагає комплексного підходу з урахуванням різних факторів, що впливають на життя молодих людей. Важливо також сприяти розвитку позитивної самооцінки серед молоді та створювати умови для їхнього особистісного розвитку і самореалізації. Зміцнення ролі молоді у суспільстві та створення можливостей для їхньої активної участі у прийнятті рішень є ключовими аспектами підтримки та розвитку молоді у сучасному світі. Такий підхід дозволить створити сприятливі умови для їхнього успішного розвитку та впливу на майбутнє суспільства.

Теоретичні підходи до вивчення проблем молоді в психології та соціології відображають різні наукові перспективи, що відповідають специфіці кожної дисципліни. У психології фокусують увагу на індивідуальних аспектах особистісного розвитку, тоді як соціологія досліджує соціальні аспекти життя молоді та їх взаємодію з суспільством. Психологічні

теорії підкреслюють роль внутрішніх факторів, таких як когнітивні процеси, емоції та особистісні риси, які впливають на поведінку та розвиток молоді. Соціологічні дослідження, навпаки, зосереджуються на соціальних умовах, інституційних впливах та структурних чинниках, які визначають можливості та обмеження для молоді в сучасному суспільстві.

Існує багато теорій у психології та соціології, які намагаються пояснити проблеми молоді. Наприклад, теорія стадій розвитку особистості Е. Еріксона розглядає ключові вікові етапи та соціальні кризи, з якими стикається молодь. Інші теорії, такі як концепція соціальної структури, акцентують увагу на соціальних ролях, класах та статусах, які впливають на ідентичність та поведінку молодих людей. Ці теоретичні підходи дозволяють глибше зрозуміти складність і багатогранність проблем молоді з точки зору психології та соціології.

Після проведеного дослідження взаємозв'язку між рівнем стресу та психічними станами молоді та вплив психолого-соціальних проблем на молодь, можемо зробити такі висновки:

1. Аналіз літературних джерел з цієї теми дозволив дослідити проблеми та стрес як невід'ємну частину людського життя, що є реакцією організму на екстремальні умови, які порушують емоційну рівновагу. Стрес розглядається як природна відповідь організму на стресові ситуації та труднощі, що виникають у житті та потребують постійного подолання. Причини стресу можуть бути різноманітними, включаючи особисті, професійні або навчальні проблеми.

2. Навчання у вищих навчальних закладах представляє значний виклик для молоді, що включає не лише інтелектуальні завдання, але й емоційне навантаження. Цей процес може призводити до стресу, який впливає на роботу вегетативної нервової системи, відповідальної за підтримку нормальної життєдіяльності організму. Особливо великим навантаженням є дистанційне навчання, яке стало особливо актуальним під час карантину.

3. Для вивчення зв'язку між стресом та психічними станами студентів під час карантину, було проведено емпіричне дослідження. Учасниками дослідження були 40 студентів. Методики, що використовувалися, включали Тест на навчальний стрес (Ю.В. Щербатих), Тест на самооцінку тривожності (Ч.Д. Спілбергера і Ю. Л. Ханіна), опитувальник САН, опитувальник "Шкала депресії А. Бека" та моє дослідження щодо впливу «Вплив соціальних мереж на самооцінку»

Дослідження демонструють, що соціальні мережі суттєво впливають на самооцінку студентської молоді. Постійне порівняння свого життя з ідеалізованими образами, які вони бачать в соціальних мережах, може призвести до невдоволеності та низької самооцінки. Такий вплив може сприяти почуттю невпевненості та стресу, що впливає на психічне здоров'я та особистісний розвиток. Однак, свідоме усвідомлення та критична оцінка вмісту, що споживається в соціальних мережах, може допомогти студентам зберегти позитивну самооцінку та реалістичне сприйняття себе та свого життя. Загалом, сучасні соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого життя, яка може бути корисною для розширення спільноти та підтримки взаємозв'язків з друзями та сім'єю. Однак, важливо пам'ятати, що вони також можуть впливати на наш емоційний стан, здатність концентруватися, пам'ять, переконання та взаємовідносини з іншими людьми. Тому використання соціальних мереж повинне бути обережним та свідомим.

Необхідно навчитися використовувати соціальні мережі конструктивно та зберігати баланс, дотримуючись здорового глузду та етики в інтернет-спілкуванні. Також ми можемо допомогти собі та іншим, підтримуючи позитивні аспекти соціальних мереж та борючись зі шкідливими явищами, такими як кібербулінг та дезінформація. Важливо також розуміти, що соціальні мережі не є панацеєю на всі проблеми та потребують розумної та відповідальної взаємодії.

Список літератури.

1. Білодід В.М. Формування узгодженої життєвої перспективи студентів в ході психологічного тренінгу / В.М. Білодід // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – № 2 (37). – Т. 2. – С. 5 – 13.
2. Лісогор Л.С. Європейський досвід прогнозування потреби у робочій силі в контексті формування інноваційних перспектив трансформації зайнятості в Україні. Ринок праці та зайнятість населення. 2016. № 1. С. 17–20.
3. Близнюк В.В. Український ринок праці: історичні виклики та нові завдання. Український соціум. 2016. № 3(58). С. 58–71.
4. Білоус Р.М. Вплив часової перспективи на життєстійкість молоді / Р.М. Білоус, В.О. Охрименко // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – № 3 (38). – С. 46 – 54.
5. Ващенко І.В. Розвиток студентської молоді в різних умовах соціалізації / І.В. Ващенко // Психологічні технології конструктивного самозбереження особистості в епоху суспільних трансформацій : монографія / за наук. ред. Л. Калмикової, Г. Хомич. – К. : Слово, 2016. – С. 405 – 421.
6. Відбудувати Україну може кожен! Ініціативи до яких ти можеш долучитися [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vikna.tv/stylzhyttya/podorozhi/vidbudova-ukrayiny-inicziatyvy-do-yakyh-ty-mozheshdoluchytysya/>
7. Волосевич І. , Ірина Когут, Тетяна Жерьобкіна, Юлія Назаренко Вплив війни на молодь в Україні. 2023. С. 76
8. Дайджест опитувань U-Report: І квартал 2022 р. (національне кіно, цифрові професії, молодь в умовах війни: безпека та волонтерство, фінансово-допомога) [Електронний ресурс]. Режим доступу:

<https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=8d3433dfd5&attid=0.1&permmsgid=msg-f:1759813411700490671&th=186c1cf95b6041af&view=att&disp=inline>

9. Діти героїчного народу – теж герої : Керівництво держави відзначило маленьких українців за неймовірні вчинки під час війни [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mvs.gov.ua/uk/news/diti-geroyicnogo-narodu-tez-geroyikerivnictvo-derzavi-vidznacilo-malenkix-ukrayinciv-za-neimovirni-vcinki-pid-casviini>

10. Ідентичність і самосвідомість у молоді - Аннелізе Моеллер (2005), Мюнхен: Ernst Reinhardt Verlag, 220 стор.

11. Карнегі, Дейл. Як подолати неспокій і почати жити. КМ-БУКС, 2022. - 352 с.

12. Лех Г.А., Рібун Л.В. Тенденції розвитку вітчизняного ринку праці. Науковий вісник НЛТУ України. 2016. Вип. 26.6. С. 55–61.

13. Молодь України: виклики та можливості - Коваль І., Деменюк В. (2015), Київ: Фенікс, 280 стор.

14. Молодь у посттоталітарному суспільстві: виклики та перспективи" - Іванна Петренко, Степан Лисенко. Київ: Видавництво "Критика", 2014. 172 ст.

15. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, допінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 981. Вип. С. 168-172.

16. Петрова І.Л. Інноваційний сегмент ринку праці: оцінка тенденцій та перспектив. Демографія та соціальна економіка. 2018. № 1. С. 166–180.

17. Психосоціальний розвиток підлітків та молоді в умовах сучасного суспільства - Дмитро Ужченко (2008), Київ: Ін Юре, 200 стор.

18. Психологія розвитку: перехідні вікові періоди - Ларсен К. (2010), Київ: Видавництво Соломії Павличко, 360 стор.

19. Психологія стресу та методи його профілактики: навчально-методичний посібник / Авт.-упоряд. – ст. викл. В.Р. Більданова, доц. Г.К. Бісєрова, доц. Г.Р. Шагівалєєва. - Єлабуга: Видавництво ЕІ КФУ, 2015. - 142с.

20. Підлітковий вік і психосоціальні проблеми - Михайло Спирін, Ірина Барановська. Київ: Видавництво "Сфера", 2014. 240 сторінок.
21. Психологія молоді: проблеми та перспективи - Наталія Коваль. Львів: Видавництво "Світанок", 2014. 176 сторінок.
22. Психологічні аспекти міжособистісних відносин у молодіжному середовищі" - Олена Кравченко, Максим Мельник. Київ: Видавництво Новий Світ, 2014. 196 сторінок.
23. Психосоціальні проблеми молоді в українському суспільстві: аналіз та розв'язання - Віктор Левченко, Ніна Денисенко. Львів: Видавництво "Видавничий дім Львівської політехніки", 2014. 220 сторінок.
24. Руснак А.В. Макроекономічні стимули збалансування ринку праці. Економіка та держава № 12. 2015. С. 116–120.
25. Руснак А.В. Макроекономічні стимули збалансування ринку праці. Економіка та держава № 12. 2015. С. 116–120.
26. Соціальна адаптація молоді в умовах сучасного суспільства - Олександр Григоренко, Вікторія Лисюк. Харків: Видавництво "Фоліо", 2014. 192 сторінок.
27. Соціальна ідентичність - Андре Ларошель (1996), Париж: Presses Universitaires de France, 280 стор.
28. Структура ідентичності у молоді: Теорія і методи" - Беккер В. (2002), Берлін: Springer, 210 стор.
29. Сучасна молодь: проблеми самоідентифікації та самореалізації - Юрій Шевченко. Київ: Видавництво "Основа", 2014. 208 сторінок.
30. Сучасна молодь: трансформація ціннісних орієнтацій і ідентичності - Олена Попова. Харків: Видавництво "Веста", 2014. 184 сторінок.
31. Стрес і адаптація в молодіжному віці - Ігор Богомаз, Оксана Михальченко. Київ: Видавництво "Книга-Сервіс", 2014. 164 сторінок.
32. Сучасна молодь: виклики та перспективи - Оксана Данилюк, Ігор Краснополський. Львів: Видавництво "Піраміда", 2014. 208 сторінок.

33. «Сміливі відновлювати» як команда волонтерів та волонтерок допомагає відбудувати Київщину після російського вторгнення [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://rubryka.com/article/brave-to-rebuild/>
34. Студентство проти русні [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://savelife.in.ua/projects/creative/studentstvo-protyrusni/>
35. Твій друг Стас [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://twitter.com/slovyanskasil/status/1573036482939555841>
36. Що з тобою сталося? Про травму, психологічну стійкість і зцілення / Уінфрі, Опра; Перрі, Брюс Д. Vivat, 2023. - 320 с.
37. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.
38. Attachment and Loss - John Bowlby (1969-1980), London: Basic Books, 3 volumes.
39. Billings, A. G., & Moos, R. H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. No. 4. P. 877–891.
40. Childhood and Society Erik H. Erikson New York: W. W. Norton & Company, 1993 352 pages
41. Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., Welch, A. Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. *Coping with chronic stress* / ed. B. J. Gottlieb. New York, 1997. P. 105–130.
42. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. No. 37. P. 727–745.
43. Hobfoll, S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: *A lifetime of relationships*. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 1996. P.12–22.
44. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, 1984. 444 p.

45. Lazarus, R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 2000. No. 55. P. 665–673.
46. Mitchell R. E. Cronkite R. C., Moos R. H. Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*. 1983. No. 92. P. 433–448.
47. Peterson, C., Seligman, M. E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York, 2004. 800 p.
48. *Psychological Types* - Carl Gustav Jung (1921), Zurich: Rascher Verlag, 640 pages.
49. *Handbook of Psychopathology in Intellectual Disability: Research, Practice, and Policy* - Neil K.,
50. Staniszkis, J. *Patologie struktur organizacyjnych. Próba podejścia systemowego*. Breslau, 1972. 166 p.
51. Willi, J., Heim, E. *Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht*. Springer. 1986. No. 1. P.132–137
52. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. (Bessel van der Kolk) New York: Viking, 2014. 464 pages.
53. *Lost at School: Why Our Kids with Behavioral Challenges are Falling Through the Cracks and How We Can Help Them*. (Ross W. Greene) New York: Scribner, 2014. 320 pages.
54. *The Gift of Failure: How the Best Parents Learn to Let Go So Their Children Can Succeed*" Jessica Lahey. New York: HarperCollins, 2015. 304 pages.
55. *Identity: Youth and Crisis* Erik H. Erikson New York: W. W. Norton & Company, 1994 288 pages
56. *The Life Cycle Completed* Erik H. Erikson New York: W. W. Norton & Company, 1998 160 pages
57. *Generation Me - Revised and Updated: Why Today's Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled--and More Miserable Than Ever Before*. Jean Twenge. New York: Atria Books, 2014. 400 pages.
58. *Separation: Anxiety and Anger*" - John Bowlby (1973), London:

Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 130 pages.

59. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business. Charles Duhigg New York: Random House, 2014. 416 pages.

60. Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking. Susan Cain. New York: Crown Publishers, 2012. 352 pages.

61. "Childhood and Society" Erik H. Erikson New York: W. W. Norton & Company, 1993 352 pages

62. Grit: The Power of Passion and Perseverance Angela Duckworth New York: Scribner, 2016. 352 pages.

63. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood and What That Means for the Rest of Us. Jean Twenge. New York: Atria Books, 2017. 352 pages.

64. Mindset: The New Psychology of Success. Carol S. Dweck New York: Ballantine Books, 2007. 320 pages.

65. Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. Brené Brown. New York: Avery, 2015. 320 pages.

66. Lost Connections: Uncovering the Real Causes of Depression – and the Unexpected Solutions - Johann Hari. New York: Bloomsbury USA, 2018. 336 pages.

67. Educated: A Memoir - Tara Westover. New York: Random House, 2018. 352 pages.

68. Untamed - Glennon Doyle. New York: The Dial Press, 2020. 352 pages.

69. Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy - Sheryl Sandberg, Adam Grant. New York: Knopf, 2017. 240 pages.

70. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ - Daniel Goleman. New York: Bantam, 2005. 352 pages.

71. The Road Back to You: An Enneagram Journey to Self-Discovery - Ian Morgan Cron, Suzanne Stabile. Downers Grove: InterVarsity Press, 2016. 240 pages.

72. The Four Tendencies: The Indispensable Personality Profiles That

Reveal How to Make Your Life Better (and Other People's Lives Better, Too)" –
Gretchen

73. 30 до 30. Обличчя майбутнього [Електронний ресурс]. Режим
доступу: [https://forbes.ua/ratings/30-do-30-oblichchya-maybutnogo-22082022-
7820](https://forbes.ua/ratings/30-do-30-oblichchya-maybutnogo-22082022-7820)

ДОДАТКИ

Які особисті проблеми турбують вас найбільше сьогодні?	2021	2022
Відключення електроенергії, нестабільний інтернет та мобільний (телефонний) зв'язок	-	50%
Здоров'я (своє і близьких)	35%	50%
Відсутність грошей	46%	31%
Фізична безпека (власна або членів сім'ї)	-	27%
Психічне здоров'я (поганий настрій, пригніченість, депресія, тривога, почуття самотності)	11%	22%
Відсутність можливості самореалізації, саморозвитку	26%	19%
Неможливість працевлаштуватися та/або втрата актуальності здобутої професії	12%	19%
Відсутність вільного часу	38%	16%
Доступ до якісних медичних послуг	-	13%
Негативний вплив засобів масової інформації, дискусій у соціальних мережах	20%	13%
Доступ до якісних освітніх послуг	-	11%
Переміщення в інші населені пункти власне через війну	-	11%
Переміщення в інші населені пункти членів сім'ї, близьких через війну	-	11%
Житлові проблеми (відсутність або поганий стан житла)	28%	10%
Неможливість поїхати за кордон через обмеження для призовників (власна або членів сім'ї)	-	10%
Високе фізичне навантаження (тяжкі умови праці на роботі чи по домогосподарству)	21%	9%
Наявність шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків)	12%	7%
Обов'язкова служба в армії (відсутність вільного вибору служити в армії)	8%	7%
Переміщення за кордон членів сім'ї, близьких, через війну	-	7%
Складнощі вибору майбутньої професії (профорієнтація)	10%	7%
Втрата житла через війну (руйнування) або окупацію	-	5%
Надмірне користування інтернетом та комп'ютером	10%	5%
Проблеми у родині (відсутність спілкування, взаєморозуміння, конфлікти)	13%	4%
Відсутність друзів, труднощі у спілкуванні з оточуючими	8%	3%
Гендерна нерівність (нерівність між чоловіками і жінками)	9%	2%
Невміння вирішувати конфлікти	9%	2%

Додаток А