

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра соціальної роботи

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

на тему: «Емоційний стан студентів під час воєнного стану»

«Emotional state of students during martial law»

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності 231 Соціальна робота
Освітня програма «Соціальна робота»
Гніда Яна Андріївна
Керівник – доктор політичних наук,
проф. Дунаєва Л.М.

(підпис)

Рецензент проф. Псядло Е.М.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ ____ від ____ . ____ 20__ р.

Захищено на засіданні ЕК № ____

протокол № ____ від ____ . ____ 20__ р.

Оцінка ____ / ____ / ____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувачка кафедри

Голова ЕК

(підпис)

Хлівнюк Тетяна
(ПІБ)

(підпис)

Ухіна Ірина
(ПІБ)

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ	6
1.1. Визначення поняття емоційного стану	6
1.2. Емоції: характеристика та їхня роль	14
Висновок до першого розділу	19
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СОЦІУМУ	21
2.1. Соціально – психологічні аспекти воєнного стану	21
2.2. Особливості емоційної реакції на стресові ситуації в умовах війни	24
2.3. Поняття посттравматичного стресового розладу в контексті війни	29
Висновок до другого розділу	32
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	34
3.1. Вплив російсько – української війни на емоційний стан молоді	34
3.2. Аналіз емоційного стану студентів під час воєнного стану	37
3.3. Рекомендації щодо формування стресостійкості та покращення емоційного стану	43
Висновок до третього розділу	50
ВИСНОВОК	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	55
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ характеризується змінами геополітичної ситуації, що викликає страх та тривогу серед населення. Особливо це стосується впровадження воєнного стану, що є актуальним для України станом на 2024 рік. Воєнні події зачепили життя мільйонів українців, вирушивши їх у невизначену долю.

Загальновідомим фактом є те, що воєнний стан суттєво впливає на психічне здоров'я людини. Складні життєві обставини, інформація про війну, міжособистісні конфлікти, що потребують швидкого вирішення, і відсутність досвіду вирішення проблем призводять до збільшення негативних емоцій. Ці емоції, нагромаджуючись, викликають прояви тривоги, страху та пригнічення під час війни. Зокрема, війна призводить до збільшення рівня стресу та тривоги серед студентів, оскільки вони зіштовхуються з невизначеністю щодо майбутнього, а також з хвилюванням щодо власної безпеки та безпеки родин. Воєнний стан впливає на ефективність навчання: перерви у навчальному процесі, зміни та перегляд планів навчання. Студенти можуть стикатися з труднощами концентрації на навчанні через поточні події та загрози. Багато з них може відчувати невизначеність, страх та інші психологічні труднощі, що підсилюють необхідність підтримки з боку фахівців.

Сучасне життя в умовах воєнного стану є дуже напруженим і стресовим. Це може призвести до збільшення негативних емоцій, таких як страх, тривога, депресія та інші. Однією з причин таких емоцій є інформаційний шум, який супроводжує війну. Новини та медіа можуть негативно впливати на емоційну стійкість студентів у декількох аспектах. По-перше, перевантаження інформацією може виникати через отримання студентами великої кількості інформації про війну, що призводить до перевтоми та стресу. По-друге, поширення дезінформації може викликати тривогу та невпевненість у

майбутньому, оскільки студенти можуть отримувати невірну чи приховану інформацію.

Зокрема, враховуючи специфіку впливу подразників, таких як тривалий період карантину COVID-19 та повномасштабна воєнна агресія зі сторони Росії, можна виділити фізичний та емоційний стрес. Особлива увага висвітлюється на проблемі емоційного реагування на стресові ситуації в контексті взаємодії емоційної, когнітивної, особистісної та поведінкової сфер. Дослідження та подолання негативних емоцій, зниження впливів сьогодення та зміна динаміки психоемоційного фону можуть сприяти нормалізації самопочуття та ефективному функціонуванню в будь-яких ситуаціях.

Аналіз наукових досліджень свідчить про значимість проблеми стресології та наявність глибоких наукових розробок у цьому напрямі. Однак ситуація воєнного стану в Україні відрізняється за своєю специфікою від попередніх досліджень, тому вимагає окремого вивчення та пошуку оптимальних психологічних методів допомоги населенню. Особливий інтерес викликає дослідження підвищення стійкості студентів, особливо вразливої категорії, до стресових ситуацій під час воєнного стану в Україні.

Об'єктом дослідження є особливості емоційної реакції та емоційний стан студентів у період воєнного стану.

Предметом дослідження є фактори впливу та можливості психосоціальної підтримки емоційного стану студентів у період воєнного стану

Метою дослідження є визначення поняття емоційного стану під впливом війни; аналіз впливу воєнного стану на емоційний стан студентів; вивчення емоційних реакцій в умовах війни, а також їх вплив на здатність адаптації і функціонування в суспільстві.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

- визначити поняття емоцій та їх ролі в соціальній роботі;
- розглянути психологічні аспекти воєнного стану;

- здійснити аналіз особливостей впливу війни на емоційний стан людей;
- визначити вплив російсько-української війни на молодь;
- здійснити опитування для кращого розуміння емоційного стану студентів в умовах війни.

Методи дослідження. У ході дослідження використовувалися різноманітні методи, такі як порівняльно-психологічний аналіз наукових робіт, що охоплюють проблематику емоційного реагування на стресові ситуації, зокрема ті, що пов'язані з воєнним станом. Для цього були використані формально-логічний та структурно-логічний методи дослідження. За допомогою методу анкетування та узагальнення його результатів проведено аналіз особливостей емоційного реагування на стресові ситуації на кожному етапі воєнного стану. Використання прогностичного методу дозволило працювати над розробкою шляхів оптимізації психоемоційного стану особистості, створення відповідних практичних методів та наукового прогнозування можливих наслідків їх реалізації. Зазначені методи, у поєднанні з загальними логічними методами (аналіз, синтез, індукція, дедукція, аналогія), дозволили докладно та ефективно дослідити виявлені проблеми та шляхи їх вирішення.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що дана тема є важливим компонентом у розробці конкретних заходів для контролю стабільного емоційного стану студентів під час війни. Зокрема, результати дослідження можуть стати основою для програм емоційної підтримки студентів, для створення спеціальних тренінгів і семінарів, заходів у навчальному закладі, що сприяло би підвищенню рівня стресостійкості.

Структура та обсяг роботи: Кваліфікаційна робота включає вступ, три основних розділи, висновки, список літератури та додатки.

РОЗДІЛ 1

ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ

1.1. Визначення поняття емоційного стану

Емоції - це складні психічні стани, які впливають на наше мислення, поведінку та фізіологію. Емоції – це реакції на зовнішні та внутрішні подразники, які проявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву тощо. Емоційний стан - це тривалий, відносно стабільний емоційний стан людини, який може мати як позитивний, так і негативний вплив на її життя. У контексті соціальної роботи емоційний стан розглядається як комплексний феномен, що включає різноманітні емоційні реакції та почуття, які можуть впливати на поведінку, взаємодію та загальне самопочуття. Він може впливати на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск, дихання, м'язову напругу, а також на увагу, пам'ять, мислення та поведінку. Дослідження емоційного стану є важливим напрямком у науці про емоції. Воно допомагає нам краще зрозуміти природу емоцій та їх вплив на людське життя. Наприклад, аналізуючи цей фактор, стає відомо, що позитивний емоційний стан може підвищувати мотивацію, творчість та продуктивність людини. А негативний – призводить до стресу, тривоги, депресії та інших проблем зі здоров'ям.

Соціальні працівники часто стикаються з людьми, які переживають складні життєві ситуації, і емоційний стан цих клієнтів може бути нестабільним. Чому важливе розуміння емоційного стану:

1. Підтримка клієнтів: Соціальні працівники повинні вміти ідентифікувати та розуміти емоційні стани своїх клієнтів для надання ефективного допомоги. Це включає виявлення стресу, тривоги, депресії та інших емоційних переживань.

2. Профілактика професійного вигорання: Розуміння власного емоційного стану дозволяє соціальним працівникам запобігати професійному вигоранню, яке може виникнути через постійний стрес і емоційні навантаження.

3. Ефективна комунікація: Знання про емоційні стани допомагає соціальним працівникам у виборі методів комунікації з клієнтами, що сприяє побудові довірливих стосунків.

4. Вибрати відповідний підхід: Знання емоційного стану клієнта допомагає адаптувати комунікаційні методи, щоб бути більш ефективним у наданні допомоги.

Почуття пов'язані не лише з зовнішніми властивостями об'єкта, але й із знаннями та уявленнями, які має людина про нього. Емоції можуть активізувати або пригнічувати людину. Розуміння та управління емоційним станом є невід'ємною частиною соціальної роботи. Це дозволяє забезпечити ефективну підтримку клієнтів, сприяти їхньому психологічному благополуччю та підтримувати професійну діяльність соціальних працівників на високому рівні. Розглянемо, який вплив має емоційний стан на соціальну роботу:

1. Емпатія: Соціальний працівник повинен мати здатність до емпатії, що передбачає розуміння та відчуття емоційних станів клієнтів. Це сприяє побудові ефективних професійних стосунків.

2. Комунікативні навички: Спілкування з клієнтами, які перебувають у стресових ситуаціях, вимагає високого рівня емоційної компетентності. Соціальний працівник повинен вміти слухати, підтримувати та відповідати на емоційні потреби клієнта.

3. Стресостійкість: Робота з людьми у важких життєвих ситуаціях може бути емоційно виснажливою. Соціальний працівник повинен мати навички керування стресом та підтримки власного емоційного стану.

Емоційні стани людини визначаються соціальними умовами і мають особистісний характер. Є певні інструменти для роботи з емоційними станами.

Інструменти для роботи з емоційними станами — це різні методи, техніки та засоби, які допомагають соціальним працівникам оцінювати, розуміти та управляти емоційними станами клієнтів. Інструменти для роботи з емоційними станами є необхідними для соціальних працівників з кількох причин. Вони допомагають забезпечити ефективну підтримку клієнтів, сприяти їхньому благополуччю, а також підтримувати власне психологічне здоров'я та професіоналізм соціальних працівників. Розглянемо детальніше навіщо соціальним працівникам ці інструменти:

1. Оцінка та розуміння емоційного стану клієнтів:

Інструменти дозволяють соціальним працівникам оцінювати емоційний стан клієнтів більш об'єктивно і точно. Це включає різні опитування, тести та бесіди, які допомагають визначити рівень стресу, тривоги, депресії чи інших емоційних проблем. Розуміння емоційного стану клієнтів є першочерговим кроком до надання їм відповідної допомоги.

2. Підтримка психологічного благополуччя клієнтів:

Соціальні працівники можуть використовувати різні терапевтичні методи та техніки для зниження стресу та покращення емоційного стану клієнтів. Це може включати індивідуальну та групову терапію, навчання технікам релаксації та управління емоціями, а також надання кризової підтримки.

3. Підвищення ефективності комунікації:

Розуміння емоційного стану клієнтів і наявність інструментів для роботи з ним допомагають соціальним працівникам будувати ефективну комунікацію. Це включає вміння слухати, проявляти емпатію, а також вчасно та адекватно реагувати на емоційні потреби клієнтів.

4. Запобігання конфліктам та їх розв'язання:

Знання про емоційний стан клієнтів дозволяє соціальним працівникам вчасно виявляти потенційні конфлікти і застосовувати стратегії для їх запобігання або розв'язання. Це сприяє створенню довірливих стосунків і сприятливого клімату для взаємодії.

5. Підтримка професійного розвитку та самозбереження:

Постійна робота з емоційними станами клієнтів може бути виснажливою. Інструменти для роботи з емоційними станами допомагають соціальним працівникам розвивати свої професійні навички, управляти власним стресом та запобігати професійному вигоранню. Це включає методи саморефлексії, супервізію та участь у тренінгах.

6. Сприяння комплексному підходу до вирішення проблем клієнтів:

Емоційні стани клієнтів часто пов'язані з їхніми соціальними, економічними та фізичними проблемами. Використання інструментів для роботи з емоційними станами дозволяє соціальним працівникам впроваджувати комплексний підхід до вирішення проблем клієнтів, враховуючи всі аспекти їхнього життя.

Інструменти для роботи з емоційними станами є невід'ємною частиною професійного арсеналу соціальних працівників. Розглянемо категорії таких інструментів:

1. Методи оцінки емоційного стану:

- Опитувальники та тести: Використовуються для оцінки рівня тривоги, депресії, стресу та інших емоційних станів. Наприклад, шкала депресії Бека (BDI) або шкала тривоги Гамільтона (HAM-A).
- Спостереження: Важливий інструмент, що дозволяє соціальним працівникам оцінювати невербальні сигнали та поведінкові прояви емоційних станів клієнтів.
- Інтерв'ю: Структуровані або напівструктуровані бесіди, спрямовані на виявлення емоційних проблем та потреб клієнта.

2. Терапевтичні методи:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Метод, що допомагає клієнтам виявляти і змінювати негативні мисленнєві патерни та поведінку.
- Мотиваційне інтерв'ю: Техніка, яка сприяє підвищенню внутрішньої мотивації клієнта до змін через емпатичне слухання та підтримку.

- Кризове втручання: Комплекс методів, спрямованих на негайну підтримку клієнтів у кризових ситуаціях для стабілізації їхнього емоційного стану.

3. Підтримка та консультування:

- Індивідуальне консультування: Підтримка клієнтів у формі регулярних зустрічей, де вони можуть обговорювати свої емоційні проблеми та отримувати професійну допомогу.

- Групова терапія: Робота в групах, де клієнти можуть ділитися своїми переживаннями та отримувати підтримку від інших людей у схожих ситуаціях.

4. Навчання та розвиток навичок:

- Тренінги з управління стресом: Навчання клієнтів технікам релаксації, медитації, дихальним вправам тощо.

- Психоедукація: Інформування клієнтів про природу їхніх емоційних станів і способи їх ефективного управління.

5. Техніки самодопомоги:

- Ведення записів: Заохочення клієнтів вести особисті щоденники для саморефлексії та відстеження своїх емоційних станів.

- Майндфулнес: Практики усвідомленості, які допомагають клієнтам бути в моменті та знижувати рівень стресу.

6. Супервізія та професійна підтримка:

- Супервізія: Регулярні зустрічі соціальних працівників з досвідченими колегами або психологами для обговорення складних випадків та отримання підтримки.

- Професійні тренінги: Участь у навчальних заходах для підвищення кваліфікації та освоєння нових методів роботи з емоційними станами.

Емоційні стани є важливою частиною соціально – психологічних явищ. Емоційний стан клієнтів соціальної роботи впливає на їхнє благополуччя та здатність взаємодіяти із соціальними працівниками. Клієнти соціальних служб часто стикаються зі складними життєвими ситуаціями, такими як безробіття, сімейні проблеми, хвороби, соціальна ізоляція, насильство тощо. Це може

призводити до значного емоційного навантаження, що вимагає уважного та професійного підходу з боку соціальних працівників. Характеристика емоційного стану клієнтів:

1. Стрес та тривога: Клієнти часто переживають високий рівень стресу та тривоги через нестабільні життєві обставини;
2. Депресія та безнадійність: Часто клієнти відчують депресивні стани, які можуть супроводжуватись почуттям безнадійності та зниженим інтересом до життя;
3. Гнів та роздратування: Негативні емоції, такі як гнів та роздратування, можуть виникати внаслідок відчуття несправедливості або незадоволеності життєвими обставинами;
4. Сором та провина: Деякі клієнти можуть відчувати сором або провину за своє становище, що ускладнює звернення за допомогою;
5. Соціальна ізоляція: Відчуття самотності та ізоляції є поширеними серед клієнтів, які стикаються з соціальними проблемами;

Для ефективної роботи соціальному працівнику потрібно знати як емоційний стан клієнта впливає на взаємодію з нами. В першу чергу це довіра. Клієнти з негативним емоційним станом можуть мати труднощі з довірою до соціальних працівників, що ускладнює встановлення ефективних робочих стосунків. Друге – це комунікація, так як емоційні переживання можуть впливати на здатність клієнтів ефективно спілкуватися, виражати свої потреби та приймати підтримку. Третє – це співпраця, негативні емоції можуть знижувати мотивацію клієнтів до співпраці у вирішенні своїх проблем. І четверте – сприйняття підтримки, часто саме емоційний стан впливає на сприйняття підтримки, яку надають соціальні працівники.

Робота з емоційним станом клієнтів є важливою складовою соціальної роботи. Ефективні підходи до цієї роботи допомагають соціальним працівникам надавати клієнтам належну підтримку, сприяти їхньому психологічному благополуччю та забезпечувати успішне вирішення соціальних проблем. Наведу приклади таких підходів:

1. Емпатія та активне слухання:

- Емпатія: соціальний працівник має проявляти розуміння та співчуття до емоційних переживань клієнта, що сприяє створенню довірливих відносин;
- Активне слухання: Включає увагу до вербальних і невербальних сигналів клієнта, повторення та перефразування сказаного для уточнення та демонстрації уваги.

2. Психоедукація:

- Освіта клієнтів: надання інформації про природу їхніх емоційних станів, про те, як ці стани впливають на їхнє життя, та про способи ефективного управління емоціями;
- Навчання навичкам: розвиток навичок саморегуляції, управління стресом та емоціями через тренінги та практичні вправи.

3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):

- Ідентифікація негативних патернів: допомога клієнтам у виявленні та зміні негативних мисленнєвих патернів і поведінки;
- Розвиток позитивних стратегій: впровадження нових, більш адаптивних способів мислення та поведінки, які сприяють покращенню емоційного стану.

4. Кризове втручання:

- Негайна підтримка: швидка реакція на кризові ситуації для стабілізації емоційного стану клієнта;
- Стратегії подолання: допомога у розробці плану дій для виходу з кризи та запобігання її повторенню в майбутньому.

5. Мотиваційне інтерв'ю:

- Підвищення мотивації: використання технік, що сприяють підвищенню внутрішньої мотивації клієнта до змін;
- Підтримка автономії: поважання вибору клієнта та стимулювання його до самостійного прийняття рішень.

6. Терапія прийняття та відповідальності (АСТ):

- Прийняття емоцій: допомога клієнтам у прийнятті своїх емоційних станів замість боротьби з ними;

- Визначення цінностей: Робота над визначенням життєвих цінностей клієнта та дій, що відповідають цим цінностям.

7. Соціальна підтримка та розвиток мережі:

- Інтеграція у спільноту: сприяння соціальній інтеграції клієнтів, підтримка у встановленні та зміцненні соціальних зв'язків;

- Групова терапія: залучення клієнтів до групових сесій, де вони можуть отримати підтримку від інших людей у схожих ситуаціях.

8. Майндфулнес та релаксаційні техніки:

- Майндфулнес: навчання клієнтів практикам усвідомленості, які допомагають бути в моменті та знижувати рівень стресу;

- Релаксація: використання технік релаксації, таких як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація або медитація.

9. Терапія спрямована на вирішення проблем (Solution-Focused Brief Therapy):

- Фокус на рішеннях: орієнтація на виявлення та реалізацію ефективних рішень замість детального аналізу проблем;

- Короткострокова робота: концентрація на досягненні конкретних цілей у короткий термін.

Розуміння емоційного стану та ефективне керування ним відіграє ключову роль у нашому повсякденному житті та допомагає нам жити повноцінно та щасливо. Щоб досягти цієї мети, важливо дотримуватися деяких конкретних порад. Починаючи з самоспостереження, слід звернути увагу на свій емоційний стан і ситуації, які його викликають [50]. Розпізнавання різних емоцій також відіграє важливу роль; вивчаючи їх відмінності та розрізняючи позитивні, негативні та нейтральні почуття. Розробка стратегій управління передбачає пошук ефективних способів управління стресом і негативними емоціями, враховуючи індивідуальні потреби.

1.2. Емоції: характеристика та їхня роль

Людина існує в реальному світі та взаємодіє з навколишнім середовищем, вивчає природу, взаємодіє з іншими людьми та вступає в соціальні відносини. Під час своєї життєдіяльності формуються стосунки із суспільством, групами та окремими особами. Реальний світ відбивається в свідомості людини, але вона не лише пасивно відтворює його, а й активно впливає на навколишнє середовище, переживаючи суб'єктивно своє ставлення до об'єктів та явищ дійсності.

Емоція — це переживання людиною свого ставлення до чогось або когось у конкретний момент. Емоційні реакції включають як психологічні, так і фізіологічні аспекти. Тобто, коли людина переживає певну емоцію, вона буде відчувати психологічне хвилювання в поєднанні з певними фізичними реакціями.

Емоції мають оцінну функцію. Людина оцінює різні життєві ситуації, інших, себе. І ці оціночні висновки залежать від її особистих характеристик і світогляду. Процеси прийняття рішень, мотивація, працездатність та інші поведінкові реакції залежать від ставлення до ситуації. Крім того, існують різні фізичні прояви.

Дуже важливу роль відіграє і захисна функція емоцій, тому страх змушує людину попереджати про небезпеку, наприклад, тікати від небезпеки або нейтралізувати ворога. Завдяки емоційним реакціям людина здатна мобілізуватися. Цьому сприяють такі емоції, як страх, радість і натхнення. У той же час в кров викидається додатковий адреналін. Взаємодія між людьми залежить від того, як емоції відображають їхні стани. Іншими словами, емоції виконують сигнальну функцію, що допомагає нам розуміти, які емоційні стани переживають інші люди, і адаптувати нашу поведінку відповідно.

Ми вміємо визначати емоційний стан інших, що дозволяє нам не лише сповіщати про свій власний стан, але й реагувати на стани інших. Наприклад, якщо ми помічаємо, що хтось із наших знайомих відчуває страх або сум, ми

можемо пропонувати підтримку. З іншого боку, коли ми сприймаємо агресивну поведінку від когось, це може бути сигналом, щоб уникнути контакту, оскільки це може бути знаком небезпеки. У ситуаціях, коли ми не маємо достатньо інформації, емоції виконують роль компенсації, що допомагає нам приймати рішення або оцінювати незнайомі об'єкти або ситуації. Наприклад, зустрічаючи незнайому людину, наші перші емоційні реакції дозволяють нам швидко сформувати враження про цю особу (чи симпатична вона нам). Але емоції також можуть мати дезорганізуючий вплив. Наприклад, страх може призвести до неконтрольованої реакції, такої як замирання перед небезпекою замість втечі. У стані гніву і злості можуть виникати руйнівні дії, спрямовані як на інших, так і на самого себе (аутоагресія).

У соціальній роботі емоційний інтелект, який передбачає ефективне розуміння та управління емоціями, є життєво важливим для налагодження стосунків, вирішення конфліктів та покращення соціальної взаємодії [46]. Розвиток емоційного інтелекту підвищує емпатію, комунікативні навички та загальний успіх у особистому та професійному житті [15]. Стратегії, такі як когнітивна переоцінка, перенаправлення уваги та соціальний вираз, можуть ефективно регулювати емоційні реакції [14]. Соціальна обізнаність, здатність розуміти емоції та потреби інших, життєво важлива для покращення соціальної взаємодії та стосунків. Емоції не тільки забарвлюють наш досвід, але й мотивують наші дії та допомагають нам пристосовуватися до мінливих обставин. По суті, емоції є невід'ємною частиною соціальної роботи, формуючи те, як люди сприймають, реагують та взаємодіють один з одним у різних соціальних контекстах.

У соціальній роботі емоції можуть призвести до професійного вигорання, що характеризується деперсоналізацією, редукцією професійних досягнень та емоційною виснаженістю. Це може призвести до байдужого, негуманного ставлення до людей, з якими працюють.

Емоції можуть впливати на мотивацію прийняття рішень, часто перебиваючи раціональність. Наприклад, почуття провини або страху можуть

призвести до прийняття рішень, які не ґрунтуються на логіці. Крім того, емоції можуть призвести до ігнорування фактів, які можуть спростувати їх. Емоції можуть також вплинути на поведінку, що безпосередньо впливає на продуктивність особистої діяльності та командної роботи. Люди з високим емоційним інтелектом можуть краще керувати своїми емоціями, що допомагає їм досягати успіху в кар'єрі.

Емоції є важливою складовою людського досвіду, які впливають на наші думки, поведінку та загальне психічне здоров'я. Вони мають кілька основних характеристик:

1. Складність: емоції включають в себе фізіологічні реакції (наприклад, прискорене серцебиття), суб'єктивні переживання (відчуття радості або суму) та поведінкові реакції (вираз обличчя, жести, дії);
2. Інтенсивність: емоції можуть варіюватися від слабких до дуже інтенсивних, впливаючи на ступінь їхнього впливу на людину;
3. Тривалість: деякі емоції можуть бути короткочасними, а інші — тривалими, перетворюючись на стабільні емоційні стани, такі як тривога або депресія;
4. Полярність: емоції можуть бути позитивними (радість, захоплення) або негативними (сум, гнів);
5. Індивідуальність: кожна людина переживає емоції по-різному, в залежності від особистих характеристик, життєвого досвіду та ситуаційного контексту;
6. Культурна зумовленість: спосіб вираження та розуміння емоцій може варіюватися в різних культурах, що впливає на те, як люди сприймають і реагують на емоційні стани інших.

У соціальній роботі, емоції мають велике значення, адже вони впливають на взаємодію соціальних працівників із клієнтами та на результати роботи. Основні аспекти ролі емоцій у соціальній роботі включають:

1. Розуміння клієнтів: соціальні працівники повинні розуміти емоційні стани клієнтів, щоб правильно оцінити їхні потреби та проблеми. Це допомагає розробляти ефективні стратегії підтримки;

2. Побудова довірливих відносин: емоційна компетентність соціальних працівників, включаючи здатність проявляти емпатію та активне слухання, сприяє побудові довірливих відносин із клієнтами. Довіра є основою ефективної допомоги;

3. Підтримка емоційного благополуччя: робота соціальних працівників спрямована на покращення емоційного стану клієнтів та допомоги людям, які опинилися в складних життєвих обставинах. Це може включати підтримку в подоланні стресу, тривоги, депресії та інших емоційних проблем, консультування та забезпечення доступу до необхідних ресурсів і послуг;

4. Конфліктна компетентність: здатність розпізнавати та ефективно управляти емоціями допомагає уникати або вирішувати конфлікти. Це важливо як у взаємодії з клієнтами, так і в командній роботі;

5. Особистий розвиток та самозбереження: соціальні працівники, які розвивають свої емоційні навички, здатні краще управляти власним стресом і запобігати професійному вигоранню. Це включає регулярну супервізію та участь у тренінгах з емоційної компетентності.

Вивчення ролі периферійних реакцій у виникненні емоцій проводились В. Джемсом та Г. Ланге, які розробили теорію емоцій. За їхньою концепцією, емоції представляють собою усвідомлення фізіологічного збудження, яке виникає безпосередньо після сприйняття події, що викликає це збудження. Зовнішні враження викликають рефлекторні зміни в організмі, а усвідомлення цих змін шляхом проекції на кору головного мозку формує емоцію. Незважаючи на визнання ролі органічних змін у емоціях, така теорія не вбачає виняткову периферійну обумовленість емоцій [55].

За словами К. Ізарда, емоції є складним процесом з нейрофізіологічним, нервово-м'язовим та феноменологічними аспектами [53]. Нейрофізіологічний аспект пов'язаний із електричною активністю нервової системи, включаючи

кору, гіпоталамус та лімбічну систему. Нервово-м'язовий аспект охоплює мимічну активність та інші реакції. На феноменологічному рівні емоції виражаються через переживання, які мають особливе значення для суб'єкта.

С. Л. Рубінштейн аналізує три рівні емоційного реагування у людини [5].

На першому рівні – органічна афективно-емоційна чутливість. На цьому рівні знаходиться загальне самопочуття, яке не пов'язане з конкретним предметом у свідомості, такі як безпредметна радість, тривога чи туга.

Другий рівень включає предметні почуття чи емоції, що виникають, коли людина може визначити причину свого емоційного переживання, такі як захоплення чимось, відраза до іншого, або обурення певною людиною чи подією.

Світоглядні почуття на третьому рівні пов'язані з більш узагальненими відчуттями і виражають стійкі світоглядні установки, такі як почуття гумору, іронії, піднесеного або трагічного.

Емоції, викликані ситуаціями, залежать від їхньої значущості та оцінки людиною відповідно до її потреб і цілей, а також можуть бути емоціогенними як на усвідомленому, так і на неусвідомленому рівнях (реакція на закріплену в генетичній пам'яті значущу ситуацію або вияв інстинкту) [13].

Існують різноманітні види емоцій та притаманні їм характеристики, які відрізняють їх одне від одного [2].

1. Емоції очікування та прогнозу можуть включати хвилювання, тривогу, страх і відчай. Хвилювання перед значущою подією визначається як підвищений рівень емоційного збудження, яке може супроводжувати ситуативна тривожність чи страх. Тривога, яка є різновидом страху, виникає в результаті прогнозування та очікування невдачі чи небезпеки. Це включає активність уяви та фантазії. Страх є емоційним станом, що виникає як захисна реакція на реальну чи уявну небезпеку для здоров'я та благополуччя. Відчай виникає внаслідок думок про неможливе уникнення небезпеки або невдачі, наприклад, коли особа не вступила до університету;

2. Емоції задоволення та радості включають в себе відчуття приємності від задоволення потреб, бажань та прагнень. Радість є активною позитивною емоцією, яка виражається у гарному настрої та відчутті сильного задоволення;

3. Фрустраційні емоції виникають внаслідок невдач, розчарувань та обмежень. Серед них – образа, розчарування, досада, гнів, несамовитість, печаль, смуток, туга, ностальгія та горе. Фрустрація виникає, коли потреби не задовольняються чи очікування не виправдовуються;

4. Комунікативні емоції, такі як радість, збентеження, сором, вина та презирство, виникають у зв'язку зі спілкуванням;

5. Інтелектуальні емоції виникають внаслідок розумової діяльності та включають здивування, інтерес, гумор, емоцію здогади та почуття впевненості-невпевненості.

Основний принцип, який визначає природу та роль емоцій, полягає в установленні зв'язку і взаємозв'язків між подіями, що відбуваються в житті індивіда, його потребами та діяльністю, спрямованою на задоволення цих потреб. Емоції обумовлені взаємодією між подіями та внутрішніми фізіологічними процесами, які визначають основні життєві функції організму. Індивід, взаємодіючи з навколишнім світом, адаптується для відповідної реакції чи протидії. Психічні процеси, такі як сприйняття, осмислення та свідоме передбачення результатів подій, опосередковують взаємозв'язки між зовнішніми подіями та внутрішніми реакціями організму [5]. Емоційні процеси можуть мати позитивний чи негативний характер, залежно від того, як індивід сприймає свої дії та вплив навколишнього середовища відносно своїх потреб і інтересів. Взаємини індивіда з оточуючим середовищем та хід його діяльності визначають емоційний стан.

Висновок до першого розділу

У даному розділі було здійснено аналіз поняття емоцій та емоційного стану, їхнього впливу на поведінку людей, та ролі емоцій у соціальній роботі.

Зокрема, було наведено глибокий огляд та розкриття сутності емоційного стану, який визначається як ключовий елемент у житті людини.

Емоційний стан є ключовим аспектом в соціальній роботі, оскільки він значно впливає як на клієнтів, так і на соціальних працівників. Емоції, такі як стрес, тривога, депресія, радість та задоволення, можуть як сприяти, так і перешкоджати ефективному наданню соціальних послуг. Розуміння та управління емоційним станом клієнтів допомагає соціальним працівникам краще задовольняти їхні потреби та підтримувати позитивний взаємозв'язок. Одночасно, соціальні працівники повинні вміти контролювати свої власні емоційні стани, щоб уникнути професійного вигорання та зберегти високу якість надання послуг. Відтак, емоційний інтелект і навички регуляції емоцій є необхідними компетенціями для соціальних працівників, що дозволяє забезпечити стійку та ефективну підтримку клієнтів у складних життєвих ситуаціях.

Взаємодія з навколишнім середовищем та іншими людьми виявляє важливість емоційного інтелекту у соціальних відносинах, впливаючи на сприйняття та взаємодію у групових та міжособистісних контекстах. Загальний висновок розділу підкреслює значущість емоцій у формуванні поведінки та взаємодії людини з оточенням. Глибоке розуміння характеристик та ролі емоцій допомагає правильно побудувати комунікацію з клієнтом та ефективно надати допомогу.

РОЗДІЛ 2

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СОЦІУМУ

2.1. Соціально – психологічні аспекти воєнного стану

Воєнний стан – це надзвичайний стан, який впливає на психічний та емоційний стан людей. Психологічні аспекти законів війни є предметом значних досліджень, оскільки вони визначають те, як окремі особи, групи та суспільства в цілому реагують на стресові ситуації, пов'язані з конфліктом і військовими операціями. Соціально – психологічні наслідки воєнного стану варіюються від емоційного стресу та посттравматичного стресового розладу до соціальної динаміки та формування міжособистісних стосунків у кризових ситуаціях. Розуміння цих аспектів має вирішальне значення для розробки ефективних програм підтримки та реабілітації для тих, хто пережив війну. У зв'язку з цим актуальним є розгляд психологічних механізмів взаємодії зі стресом, зміни внутрішнього світу особистості та формування нових адаптивних стратегій.

Соціально – психологічні аспекти законів війни підкреслюють складність впливу конфлікту на психічне здоров'я та динаміку людської психіки в надзвичайних ситуаціях.

Проблеми з психічним здоров'ям завжди були актуальними, але сучасний стан суспільства підкреслює необхідність більш детального вивчення впливу воєнного стану на психічне здоров'я молоді. Молоді люди, переходячи від залежності до незалежності, стикаються з новими вимогами та змінами, що може призводити до високого рівня стресу та психічних труднощів. Особливо важливо враховувати, що умови, пов'язані з воєнним станом, можуть стати чинниками ризику для молоді, оскільки вони вже самі по собі, і є схильними до стресових ситуацій.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожен четвертий українець стикається з ризиком розвитку психічного розладу, пов'язаного з воєнними подіями. Це робить охорону психічного здоров'я в юнацькому віці вкрай важливою. Проблеми можуть охоплювати не лише тривогу та стрес, але й серйозніші стани, такі як посттравматичний стресовий розлад [33].

У воєнний період важко забезпечити стійкий психологічний стан, але важливо розуміти, що переживання негативних емоцій у таких умовах є нормальним явищем. Гостра стресова відповідь, яку ми зараз спостерігаємо у собі та інших, є реакцією організму на катастрофічні події, що загрожують безпеці. Ця реакція виникає не від розуму чи свідомості, а від ендокринної системи, гормонів та судин, спрямованих на виживання.

Стресові реакції можуть призводити до того, що ми не завжди здатні взаємодіяти навіть з близькими. Під час жахливих та неочікуваних подій спочатку настає шок, а людина діє автоматично, використовуючи програму виживання. Розум намагається розглядати можливі варіанти майбутнього, але не вдається. Планування обмежується декількома годинами. Пізніше повертаються базові емоції, і з шоку можуть виникати різні стани, такі як відчай, жах, заперечення. Спостереження за цими етапами допомагає краще розуміти психологію воєнного часу [37].

Існує декілька етапів емоційного стану [13]:

1 Етап: Шок і заперечення:

На початковому етапі, після виникнення стресової ситуації, людина може відмовлятися приймати реальність подій. Психологічна функція, зокрема пам'ять, може страждати: можливі труднощі зі згадуванням подій, забуті речі, втрати ключів чи телефону. На цьому етапі виникає дезорганізація, а поведінка може стати неадекватною. У таких випадках важливо дозволити собі висловлювати почуття та емоції.

2 Етап: Біль і почуття провини:

Після поступового відмовлення від захисного механізму розвиваються біль і емоційна напруга. Цей період може бути складним і має високий рівень

почуття провини. Людина може переживати екстремальні перепади настрою, виснаження та сонливість. Важливо припинити постійне прокручування подій у пам'яті, обговорювати неприємні думки та емоції з оточуючими.

2 Етап: Гнів, розчарування і гіркота:

На цьому етапі виникають "спалахи" емоцій, і людина може реагувати гнівом чи розчаруванням на різні події. Це може супроводжуватися униканням соціальних ситуацій, замиканням в собі чи перевтомою.

4 Етап: Прийняття ситуації та відчуття полегшення:

Незалежно від глибини страждань, людина поступово повертається до звичайного життя. Починають проявлятися "резерви сили", і хоча можливі різні кроки вперед і назад, відбувається прийняття ситуації. Допомога іншим може стати джерелом розради та знаходження нового сенсу у житті [13].

Важливо також знати, як допомогти іншим під час війни. Спочатку, важливо враховувати психологічний стан людей, які потрапили в складні ситуації війни. Одним із способів підтримки є залучення їх до соціальної активності. Участь у тренінгах, майстер-класах та інших заходах може допомогти їм не залишатися на самоті в цей важкий період. Важливо враховувати, що деякі люди можуть потребувати самотності для ефективної роботи, але у випадках погіршення психічного стану самотність може ускладнити ситуацію.

Під час спілкування з переселенцями та військовими важливо обережно висловлювати свої думки. Непродумані фрази, спершу спрямовані на підтримку, можуть викликати негативні емоції. Також, важливо уникати зазначень про труднощі та важкість ситуації, оскільки це може викликати додатковий стрес. Замість цього, варто вислухати людину уважно, висловити підтримку та підійти до пропозицій про допомогу ретельно та обдуманно. Допомагаючи іншим, важливо проявляти тактовність та обережність в словах та вчинках. Активна позиція слухача, виявлення підтримки та продумані пропозиції про допомогу можуть значно полегшити стан людей, які переживають важкі життєві обставини.

Однією з важливих проблем є відчуття провини, яке може виникнути в умовах війни. Важливо розуміти, що це не стане вічним. Постійне турбування і тривога також несприятливо впливають на психіку, і організм знайде спосіб справитися з цими емоціями. Важливим аспектом є те, що війна впливає не лише на фізичний фронт, але і на психологічний, викликаючи атаку на ідентичність кожної людини. Психологічна війна може породжувати різні емоції, від ейфорії до провини. Важливо не дозволяти цим емоціям паралізувати себе в бездіяльності та шукати способи подолання стресу [29].

Важливо розуміти, що реакція на воєнний стан різна від людини до людини, і кожна людина проходить унікальний психологічний шлях.

Слід також мати на увазі, що військова діяльність має не лише фізичні наслідки, а й інформаційні та психологічні, які можуть атакувати особистість та самооцінку людини. Щоб успішно долати виклики воєнного стану, важливо визначити та використовувати ефективні стратегії управління стресом, підтримувати сильну соціальну підтримку та дбати про своє психічне здоров'я.

2.2. Особливості емоційної реакції на стресові ситуації в умовах війни

У сучасному світі війна залишається однією з найсерйозніших загроз людству. Вона не лише завдає величезних матеріальних збитків, а й має значний вплив на психічний стан людей. Стресові ситуації в умовах воєнного стану відрізняються великою комплексністю та високим рівнем неспокою. Люди стикаються з ризиками для свого життя, стають свідками насильства та втрат, що може викликати у них різноманітні емоційні реакції. Розуміння емоційних реакцій на стресові ситуації в умовах воєнного стану має важливе значення для розробки ефективних методів соціально – психологічної допомоги та реабілітації. Емоційна реакція на стресові ситуації в умовах воєнного стану залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні

особливості людини, її життєвий досвід, а також особливості воєнного конфлікту.

Стрес, за визначенням Р. Лазаруса [53], представляє собою «взаємодію особи з середовищем, яку людина оцінює як перевищення або обтяження її ресурсів, що ставить під загрозу її благополуччя». Напруга, викликана жахливими подіями в умовах війни в Україні, викликає різні реакції та емоції у людей. Г. Сельє [52] вказує на існування трьох фаз стресової реакції: фаза тривоги, фаза опору та фаза виснаження, які характеризуються психологічними особливостями взаємодії з стресом. О. Когут підкреслює, що негативні емоційні стани, такі як страх, тривога та песимізм, можуть виступати тригером для розвитку стресу [52]. Звертаючись до поняття емоційного стресу, відзначається, що це є негативними емоційними переживаннями, які виникають внаслідок стресових ситуацій та виконують захисну функцію для системи організму та психіки. Емоційний стрес включає емоційні та поведінкові реакції на негативний вплив біологічного та соціального середовища, супроводжуючись відповідними фізіологічними змінами.

Розглядаючи фази емоційного стану людини, важливо враховувати послідовність емоційних реакцій: від розгубленості та тривоги до страху, паніки, злості, роздратування, ейфорії, апатії і депресивних симптомів [27]. Після етапу апатії настає період стабілізації та адаптації, коли людина зосереджується на майбутньому та намагається налагодити своє життя в умовах невизначеності. Важливо діяти раціонально та усвідомлено, спрямовуючи зусилля на швидке повернення до нормального ритму життя.

Після фази апатії настає фаза стабілізації, де емоційні хвилі повторюються, але через усвідомленість їхнього характеру вони проходять більш м'яко. Важливо усвідомити, що ми опинилися в нових умовах на невизначений термін і потрібно навчитися в них функціонувати. Для контролю над емоціями можна використовувати різні стратегії, такі як усвідомлення, назва та прийняття емоцій, раціоналізація та планування дій у новій реальності [20]. Варто пам'ятати, що наше емоційне самовідновлення та стійкість

залежать від наших власних зусиль та рішень, які ми приймаємо під час важких періодів, зокрема в умовах війни.

Люди, перебуваючи в умовах війни, піддаються впливу різних чинників, які можуть впливати на їхню поведінку та реакцію. Перший з таких чинників – стрес та травмування, які роблять соціум більш вразливим до емоційних проблем, таких як страх, тривога та депресія, а також можуть викликати посттравматичний стресовий розлад. Втрата дому та родини також може викликати почуття безпорадності та безнадійності. Інший чинник - ризик радикалізації, який може призвести підлітків до приєднання до бойовиків або інших збройних формувань. Втрата доступу до освіти є ще однією проблемою, яка може призвести до відставання в навчанні та зменшення самооцінки. Небезпека та насильство, пов'язані з воєнними діями, також можуть вплинути на поведінку людини [39].

На жаль, протягом життя ми неодноразово стикаємось із невизначеністю. Навіть в мирний час неможливо передбачити, що трапиться за кілька хвилин, завтра чи через рік. Наші уявлення про майбутнє можуть бути нестійкими, і це є нормою. Психіка людини виявляє дивовижну здатність адаптуватися до стану невизначеності. Більшість з нас не постійно думають про це, і в побутових питаннях невизначеність не завдає тривоги. Навіть у найзвичайніших речах, наприклад, під час планування подорожі, ми готуємося до можливих змін і невизначеності.

Коли невизначеність стає глобальною, такою як війна, тероризм, втрата рідного дому чи переїзд, вона може накопичуватися, ускладнюючи життя. Проте підходячи до цих викликів з резилентністю – здатністю відновлюватися та продовжувати діяльність навіть у складних умовах – ми можемо подолати багато труднощів. Важливо розвивати навички резилентності, починаючи з уважності. Намагаймося фокусуватися на теперішньому моменті, не втрачаючи зору на реальність. Усвідомленість допомагає аналізувати ситуації та взаємодіяти з ними ефективно, навіть у стресових ситуаціях [48]. Таким чином, невизначеність є необхідною частиною життя, яку ми можемо

використовувати як крок до особистісного росту і розвитку, знаходячи позитивні сторони викликів, які життя ставить перед нами.

Невизначеність є невіддільною частиною нашого життя, чи то в мирний, чи то в воєнний час. Замість того, щоб боротися з нею, ми можемо вивчити, як приймати її як природну реальність. Ключовою умовою для успішного сприйняття невизначеності є припинення супротиву їй. Золоте правило полягає в поєднанні розсудливості, спокою, аналізу та можливості уявити різні сценарії, які можуть виникнути. Навіть в умовах безпеки неможливо з точністю передбачити майбутнє. Це абсолютно нормально не знати деякі речі, і саме рішення, які приймаються в умовах невизначеності, допомагають нам жити повноцінно.

Для людей еволюційно нормально жити в умовах постійної небезпеки. Однак важливо вміти перемикатися з напруженого стану в стан розслаблення, щоб уникнути постійного стресу, що може бути шкідливим для нашого здоров'я.

Реагування на стрес є природним, але важливо робити це лише в ситуаціях реальної небезпеки. Напруження та реакція на стрес мають чергуватися з розслабленням після того, як загроза мине. Це допомагає підтримувати психічне та фізичне здоров'я. Важливо відслідковувати свої реакції на стрес. Нормальна реакція передбачає усвідомлення загрози, розуміння ситуації та раціональне планування дій [50]. Гіперзбудження та уникнення можуть свідчити про неправильну реакцію на стрес.

У воєнний час для кожного українця важливо приймати рішення жити та зберігати себе, мати опору у сім'ї та друзях, а також не забувати про свої інтереси та жити зараз, не чекаючи, коли все закінчиться. Важливо думати про теперішнє, а не занадто перейматися тим, що відбулося у минулому чи може статися у майбутньому. Зосередження на теперішньому моменті може допомогти уникнути тривоги, яка виникає при зануренні у минулі або майбутні події.

Після тривалих воєнних подій багато людей відчуває втомленість та втрату ресурсів. Тому важливо знаходити шляхи відновлення сил і знаходження необхідного резерву енергії. Однією з ключових рекомендацій є активність. Шукаючи себе у ситуації, спрямованій на допомогу, ви можете відчути корисність та важливість власної участі. Також важливо розробити план на найближчі два-три дні, що допоможе свідомості мати віру в майбутнє та проявляти активність в поточний момент.

У період воєнних подій відчуття паніки, страху та відчаю вважаються нормальними. Аналогічно, несподіваний прилив оптимізму та віри також може виникнути. Розглянемо ці аспекти детальніше та як впоратися з ними. Коливання емоцій, від страху до ейфорії, вважаються природними у таких обставинах. Важливо не застрягати на негативних етапах та намагатися перейти до позитивних. В умовах війни важливо стежити за своїм внутрішнім станом та приймати власні почуття. Варто позбавитися марних очікувань. Хочеться вірити в швидке завершення воєнного конфлікту, але важливо готувати себе до можливої тривалості воєнних дій. Слід зосередитись на житті зараз, але бути готовим до важких випробувань. Важливо зберігати віру у перемогу, ростемо та розвиваємося під час випробувань. Війна — це боротьба за свободу та можливість зростання. Треба зосередитись на меті перемоги, та це надихне на зусилля та виживання.

Психологічні аспекти воєнного стану — це складне та багатогранне явище, яке впливає на психічний та емоційний стан людини. Важливо розуміти, що реакція на воєнний стан різна від людини до людини, і кожна людина проходить унікальний психологічний шлях. Потрібно надати підтримку, сприяти соціальній адаптації та допомогти вирішити соціальні та психологічні проблеми.

2.3. Поняття посттравматичного стресового розладу в контексті війни

Війна – це надзвичайна ситуація, яка спричиняє різноманітні емоційні реакції, варіюючи від тривоги та страху до гніву, депресії та почуття провини. Ці емоції можуть бути вкрай важкими для переживання та можуть викликати проблеми з психічним здоров'ям, такі як посттравматичний стресовий розлад.

Враховуючи загрозу, стрес і невизначеність в умовах воєнного конфлікту, багато людей стикаються з проблемами, які можуть вплинути на їх психічну стійкість і емоційне благополуччя. Однією з серйозних психологічних проблем, яка може виникнути внаслідок військового досвіду, є посттравматичний стресовий розлад. ПТСР виникає у відповідь на екстремальні, травматичні події, такі як бойові дії, загроза життю або втрата близької людини. Загалом, травматична подія – це та, яка викликає у людини страх, безпорадність або жах. Цей розлад може мати значний вплив на психічне здоров'я та повсякденне життя людини [36].

Звертаючись до теми ПТСР в умовах війни, слід відмітити, що однією з яскравих відзнак «бойового стресу» є те, що людина, знаходячись в умовах війни, стає не лише свідком насильства, але й його активним учасником. Обидві ці реальності стають джерелом травматичних переживань. Страх, викликаний бойовими обставинами, сплачується великою ціною - значним нервовим напруженням. Це може призводити до усвідомлюваних і неусвідомлюваних змін у фізіологічній, емоційній, когнітивній і поведінковій системах регуляції, що утворюють психічну травму. У випадку стрес-фактору участі в бойових діях, психологічні впливи часто переважають над фізіологічними. За умов нормальних обставин, такі зміни можуть вважатися нормою, але в мирному житті вони часто спричиняють дезадаптивні реакції. В результаті цих невідповідностей, спільно з соціокультурним контекстом і рівнем соціальної підтримки, може виникнути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [37].

ПТСР - це психічна реакція, яка може виникнути як відстрочений відгук на травматичний стрес. Розвиток ПТСР відбувається, якщо був певний стресор, що виходить за рамки звичайного людського досвіду і може викликати дистрес. До таких стресорів відносять загрозу для життя, вимушене вбивство, серйозне поранення чи смерть товариша по службі.

Основні симптоми включають порушення сну, нав'язливі спогади, амнезію (уникнення згадування подій), надмірну пильність та неадекватну надмобільність. Вторинні симптоми можуть включати депресію, тривогу, імпульсивну поведінку та інші психічні порушення. Розуміння сутності ПТСР включає різні теорії патогенезу, такі як психодинамічна, когнітивна, психосоціальна, психобіологічна та мультифакторна модель. Психосоціальний підхід враховує вплив зовнішнього середовища на виникнення ПТСР та визначає соціальні фактори, які можуть впливати на адаптацію та успішність подолання психічної травми, такі як фізичні наслідки травми, фінансове становище, соціальний статус та соціальна підтримка від суспільства і близьких людей [33].

Вже тривалий час на території України тривають військові дії, які ставлять нашу психіку перед серйозним випробуванням. Умови війни суттєво змінюють людей, роблячи їх тривожними та наляканими. Важливо розуміти, що війна не обмежується лише вибухами, обстрілами та сигналами сирен. Це також сильний психічний тиск, який може спричинити посттравматичний стресовий розлад, впливаючи на якість життя людей на багато років уперед. Воєнні події залишають невиліковні сліди на психіці та фізичному стані не лише військових, але й мирних мешканців, що проживають у «гарячих точках», а також тих, хто зміг виїхати в безпечніші регіони. Під час серйозного стресу в організмі включаються процеси самозбереження для захисту від небезпеки. Страх мобілізує всі необхідні ресурси для виживання. Однак люди із сформованим ПТСР не можуть ефективно заглушити страх, навіть коли небезпека вже минула.

Характер розвитку посттравматичного стресу може бути гострим, коли симптоми тривають менше трьох місяців, або хронічним, якщо вони продовжуються три місяці і більше. Якщо симптоми з'являються через 6 місяців після події, то розлад визначається як ПТСР з пізнім проявом. Характерний для ПТСР хвилеподібний перебіг, де у більшості випадків пацієнти одужують, але іноді розлад може стати хронічним, триваючи багато років та перетворюючись у стійку зміну особистості. ПТСР супроводжується різними симптомами, включаючи постійні думки про травматичні події, відчуття постійної небезпеки, гіперзбудженість, уникнення згадок про травму, панічні атаки, зловживання різними речовинами, труднощі у повсякденному житті, проблеми в стосунках та суїцидальні думки [30].

Посттравматичний стресовий розлад не обмежується лише психічними проявами. Наявний дисбаланс гормонів стресу, таких як адреналін та кортизол, може викликати порушення у функціонуванні різних систем організму, зокрема серцево-судинної, ендокринної, імунної і інших. В Інституті фізіології ім. О.О.Богомольця НАН України розглядають ПТСР як захворювання, яке може викликати передчасне старіння та сприяти утворенню в організмі зістарених клітин. Ці клітини, за цією гіпотезою, можуть впливати на інші клітини, змушуючи їх старіти та загинати. Дослідження також вказують на те, що у людей із ПТСР частіше спостерігаються захворювання, пов'язані з віком.

При ПТСР відзначається порушення як когнітивного, так і емоційного інтелекту, а також гибель цілих груп нейронів у визначених центрах, що відповідають за певні функції. Водночас, вплив ПТСР на здоров'я залишається поки що предметом подальших досліджень.

Ефект стресу виявляє різні впливи на різних людей, і генетичні фактори грають важливу роль у схильності до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та посттравматичної здавленості (ПТЗ). Генетична схильність визначається різноманітністю генетичних варіацій, що робить окремих людей більш схильними до різних розладів, включаючи ПТСР та депресію. Причини ПТСР та ПТЗ мають суб'єктивний характер, і кожна людина сприймає травму

по-різному. Наприклад, після теракту п'ять людей можуть реагувати різним чином, кожен демонструючи власний механізм травми. Важливо враховувати індивідуальні особливості, такі як рівень тривожності та психічний характер, які впливають на те, як людина переносить стрес і травматичні ситуації [32].

За оцінками Міністерства охорони здоров'я України, психологічна допомога може знадобитися понад 15 мільйонам українців, і вже зараз понад 650 тисяч звернулися до психіатрів та психологів. Дані свідчать, що від 20% до 40% військовослужбовців потребують психологічної допомоги, а симптоми гострої травми виявляються у 60–80% тих, хто був свідком загибелі побратимів або цивільного населення. Молоді військовослужбовці віком 18–24 роки, а також ті, у кого вже були симптоми депресії чи проблеми з алкоголем, є в особливому ризику розвитку порушень психічного здоров'я. Зазначено, що щонайменше 10% населення України, тобто близько 4 мільйони людей, будуть дотичними до ветеранських послуг після завершення війни. Це робить Україну лідером за кількістю осіб, які будуть враховуватися ветеранами відсотково від загального населення, порівняно з іншими країнами [48].

Тривала війна спричинила значні порушення психічного здоров'я у людей, які її пережили. Люди, які втратили близьких у війні, також мають високий ризик розвитку ПТСР. Вони можуть відчувати глибокий смуток, провину і безпорадність. Важливо розуміти, що ПТСР - це не ознака слабкості. Це розлад, який може виникнути у будь-якої людини, яка пережила травматичну подію.

Висновок до другого розділу

Війна - це надзвичайна подія, яка має значний вплив на психологічний стан соціуму. Вона викликає у людей широкий спектр емоційних реакцій. Ці реакції можуть бути дуже важкими для переживання і можуть призвести до проблем з психічним здоров'ям, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Умови воєнного стану породжують специфічні особливості емоційної реакції, які виявляються в збільшенні рівнів тривоги, страху та гіперважливості. Люди можуть відчувати постійне відчуття небезпеки, безпорадності та жаху. Вони можуть також відчувати гнів і ненависть до ворогів. ПТСР - це розлад, який може виникнути у людей, які пережили або були свідками травматичної події.

Травматична подія - це подія, яка викликає у людини відчуття страху, безпорадності або жаху. До травматичних подій відносяться, наприклад, воєнні дії, терористичні акти, природні катаклізми, сексуальне насильство. ПТСР може мати серйозний вплив на життя людини. Він може призвести до проблем у роботі, в особистих стосунках, до соціальної ізоляції.

У контексті вирішення проблеми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в умовах війни в Україні, необхідно впроваджувати ряд конкретних заходів. Ці заходи мають на меті розширення доступу до соціальної та психологічної допомоги, створення спеціалізованих програм для військовослужбовців та їхніх сімей, а також проведення освітніх кампаній та формування мережі підтримки.

З метою розширення доступу до соціальної та психологічної допомоги, передбачається створення центрів в областях із високим рівнем військових дій. Також заплановано розробку та впровадження онлайн-платформ для консультацій з фахівцями, що дозволить надавати підтримку віддалено. Залучення волонтерів та соціально – психологічних груп передбачає проведення сесій підтримки в постраждалих регіонах.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Вплив російсько-української війни на емоційний стан молоді

Війна між Росією та Україною, що розпочалася у 2014 році, не лише змінила політичний та економічний ландшафт, але й суттєво вплинула на емоційний стан молодих людей. Стрес, нестабільність і загрози безпеці стали невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя, сприяючи формуванню нових цінностей і роздумів про ідентичність і свою роль у суспільстві.

Російське вторгнення в Україну призвело до серйозних людських втрат, переміщення населення внутрішньо та за кордон, а також масової депортації українців до Росії. Руйнування внаслідок конфлікту охопило населені пункти по всій країні, включаючи житлові будинки, установи освіти та охорони здоров'я, а також критичну інфраструктуру [3].

В умовах війни особливої уваги потребує молодь, яка активно займається освітою, шукає своє місце на ринку праці та будує свою сім'ю. Багато молодих людей були вимушені обмежити або повністю відмовитися від своєї звичної діяльності через вторгнення. Деякі з них активно включились у волонтерську роботу, збирали та роздавали гуманітарну допомогу, підтримуючи військових та внутрішньо переміщених осіб, а також вступали до лав Збройних Сил України. Для підтримки молоді та максимального використання їхнього потенціалу в процесі відновлення країни, важливо своєчасно визначити їхні потреби, запити та загальне становище.

Війна викликає широкий спектр негативних емоційних реакцій, які можуть мати довготривалі наслідки для психологічного здоров'я та загального добробуту молодих людей:

1. Травма та стрес: молодь, особливо ті, хто безпосередньо стикається з воєнними діями або втратили близьких, переживають сильний стрес і травму. Це може проявлятися у формі посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів, депресії та інших психологічних проблем;

2. Почуття втрати та невпевненості: війна руйнує стабільність та безпеку, що може викликати почуття безнадії, втрати перспектив і невпевненості у майбутньому. Молодь може відчувати себе ізольованою та покинутою, що впливає на їхнє емоційне благополуччя;

3. Розлади сну та проблеми з концентрацією: хронічний стрес і постійна тривога можуть призводити до порушень сну, що, у свою чергу, впливає на здатність концентруватися та виконувати повсякденні завдання, включаючи навчання;

4. Соціальна ізоляція та порушення соціальних зв'язків: вимушене переселення, розрив сімейних і дружніх зв'язків через евакуацію або втрати, посилюють відчуття ізольованості та самотності. Молодь може втрачати можливість для соціальної підтримки, яка є важливою для подолання стресу;

5. Зростання агресії та ризикованої поведінки: в умовах війни можуть зростати прояви агресії та ризикованої поведінки серед молоді, яка намагається таким чином впоратися з емоційним напруженням і травматичним досвідом;

6. Стійкість та адаптація: водночас, варто відзначити, що багато молодих людей демонструють високу стійкість та здатність адаптуватися до складних умов. Підтримка з боку сім'ї, громади та соціальних служб може значно полегшити цей процес і сприяти емоційному одужанню.

Багато українців висловлюють оптимізм стосовно відбудови країни після війни. Важливою є соціальна та психологічна адаптація до нових умов, і вона залежить від життєвої позиції, інтенсивності емоцій та соціальних факторів, що впливають на людей під час війни [38].

Населення України проявляє достатню силу та стійкість, проте повномасштабна війна може викликати поглиблену дезадаптацію. Російсько-

українська війна залишає глибокий слід у психіці молодих українців. В умовах стрімкої ескалації конфліктів і наслідків військових дій молоді люди демонструють високий рівень стресу, тривоги та психічного напруження. Підлітки, які пережили миттєвий емоційний і фізичний стрес через зникнення або евакуацію, демонстрували більш виражені психічні труднощі. Важливим аспектом є також визначення різних адаптивних стратегій, які молоді люди обирають для подолання емоційних труднощів. Активний спосіб життя, підтримка сім'ї та громади, уміння спілкуватися з близькими є ефективними чинниками подолання стресу та хвилювання.

Плани молоді на післявоєнний період свідчать про її рішучість повернутися до нормального життя й брати активну участь у процесі національного розвитку. Бажання отримати нові знання, зробити нову кар'єру чи відкрити власний бізнес свідчить про внутрішню мотивацію та готовність до змін. Загалом психологічний стан підлітків в умовах війни є складним і різноманітним, але водночас стабільним і адаптивним. Реалізація позитивних стратегій адаптації, взаємопідтримка та надія на майбутнє можуть допомогти підліткам подолати труднощі та зберегти психологічну стабільність в умовах війни.

Війна суттєво впливає на емоційний стан українських студентів, які стикаються з унікальними викликами та стресовими ситуаціями. В період воєнного стану особливості їхнього емоційного стану можна охарактеризувати наступними аспектами:

1. Підвищений рівень тривожності та стресу: постійна загроза безпеці, звуки сирен, новини про воєнні дії та особисті втрати призводять до високого рівня тривожності. Студенти можуть відчувати постійний стрес, який негативно впливає на їхнє психічне та фізичне здоров'я;
2. Почуття невизначеності та безпорадності: війна руйнує відчуття стабільності та передбачуваності майбутнього. Студенти можуть відчувати безпорадність через відсутність контролю над своїм життям та навчанням, що підсилює емоційне напруження;

3. Депресивні настрої та емоційне виснаження: тривале перебування в стані тривоги та стресу може призвести до депресії та емоційного вигорання. Студенти можуть відчувати втрату інтересу до навчання, соціальної взаємодії та загалом до життя;

4. Соціальна ізоляція: через евакуацію, переміщення та онлайн-навчання багато студентів втрачають можливість звичного спілкування з однолітками та друзями, що посилює відчуття самотності та ізоляції;

5. Проблеми з концентрацією та навчанням: постійні відволікання на новини про війну, зміна місця проживання та психологічне навантаження негативно впливають на здатність студентів зосереджуватися на навчанні, що може призводити до зниження академічної успішності;

6. Почуття патріотизму та солідарності: попри всі труднощі, багато студентів відчують підвищене почуття патріотизму та солідарності з народом України. Це може стати джерелом підтримки та мотивації, сприяти участі в волонтерській діяльності та громадських ініціативах;

7. Адаптаційні стратегії та стійкість: студенти активно шукають способи адаптації до нових умов, розвивають навички саморегуляції та знаходять нові джерела підтримки.

3.2. Аналіз емоційного стану студентів під час воєнного стану

Для аналізу емоційного стану студентів було взято всеукраїнське соціологічне дослідження серед молоді, проведений Клубом Добродіїв, за підтримки Plan international [31]. Респондентами опитування була молодь 13-19 років, 600 осіб.

Серед опитаних підлітків було 48% дівчат та 52% хлопців, як це вказано на рис. 3.1.



Рис. 3.1. Стать респондентів опитування

Вік молоді, які пройшли опитування складав від 13 до 19 років. Серед них більш активними та зацікавленими були підлітки 13-17 років, менш зацікавленими стали особи 18-19 років див. рис. 3.2.



Рис. 3.2. Вік учасників

Першим запитанням в опитуванні стало «Що вас хвилює найбільше?». 73% підлітків відповіло, що їх найбільше хвилює війна. Аналізуючи дане питання можна зробити декілька висновків:

1. Пріоритетність проблеми війни для підлітків: велика частка підлітків (73%) вказує, що війна є їхньою найбільшою тривогою. Це свідчить про те, що війна є основним джерелом занепокоєння для молоді, переважаючи інші можливі проблеми;

2. Високий рівень стресу серед підлітків: такий високий відсоток занепокоєних війною підлітків вказує на значний рівень стресу та тривожності у цій віковій групі. Війна впливає на їхнє психічне здоров'я і може мати довготривалі наслідки;

3. Потреба в підтримці: результати опитування підкреслюють необхідність у наданні психологічної підтримки підліткам, які переживають стрес через війну. Психологічна допомога, консультації та інші форми підтримки можуть бути життєво важливими для їхнього емоційного благополуччя;

4. Соціальні та освітні наслідки: занепокоєння війною може впливати на здатність підлітків зосереджуватися на навчанні, взаємодіяти з однолітками та брати участь у соціальному житті. Це може вимагати адаптації навчальних програм та додаткових ресурсів у школах і коледжах;

5. Відображення загальної ситуації в країні: високий рівень занепокоєння війною серед підлітків відображає загальний стан суспільства. Це може бути індикатором того, наскільки сильно війна впливає на різні вікові групи в Україні.

Наступним запитанням було «Що саме вас хвилює під час війни?», були отриманні такі відповіді:

- Війна загалом;
- Відключення світла;
- Вибухи, сирени, повітряні тривоги;
- Родичі, друзі в ЗСУ;
- Обмеження через комендантську годину.

З цього можна зробити висновок, що воєнні дії багатогранно та глибоко впливають на життя підлітків. Це відображає широкий спектр страхів, включаючи фізичну безпеку, економічні наслідки та невизначеність майбутнього. Ми можемо помітити, що це впливає на їхнє повсякденне життя, навіть у базових побутових речах підлітки відчують дискомфорт та

труднощі. Розглядаючи це питання ми бачимо потребу різнопланової підтримки молоді для покращення їх емоційного стану.

Також, 23% відповіли, що їх хвилює навчання, а конкретно:

- Навчання загалом;
- Вступ, підготовка до національного мультипредметного тесту (НМТ);
- Проблеми в навчанні;
- Відсутність мотивації;
- Іспити/сесія в закладах вищої освіти.

Ці відповіді вказують на те, що освіта залишається важливою складовою їхнього життя, але також стала джерелом значного стресу. На жаль, через значні зміни у процесі навчання, адаптації до нових умов, невпевненості у освітньому процесі, у підлітків виникає сильна емоційна напруга, що може привести до апатії та втрати мотивації.

Також 15% респондентів кажуть про те, що їм не подобається чи важко навчатися онлайн. Є декілька факторів, які впливають на це, а саме:

- Зниження мотивації;
- Відсутність належних умов для ефективного навчання вдома (наприклад, якість інтернет-з'єднання або наявність необхідних пристроїв);
- Можуть виникати труднощі із самодисципліною, організацією свого часу;
- Втрата безпосереднього спілкування з однолітками, це може погано впливати на їхнє емоційне здоров'я та соціальні навички;

Також, є дані стосовно того, що ще турбує молодь, окрім війни та навчання, зображено на рис. 3.3.

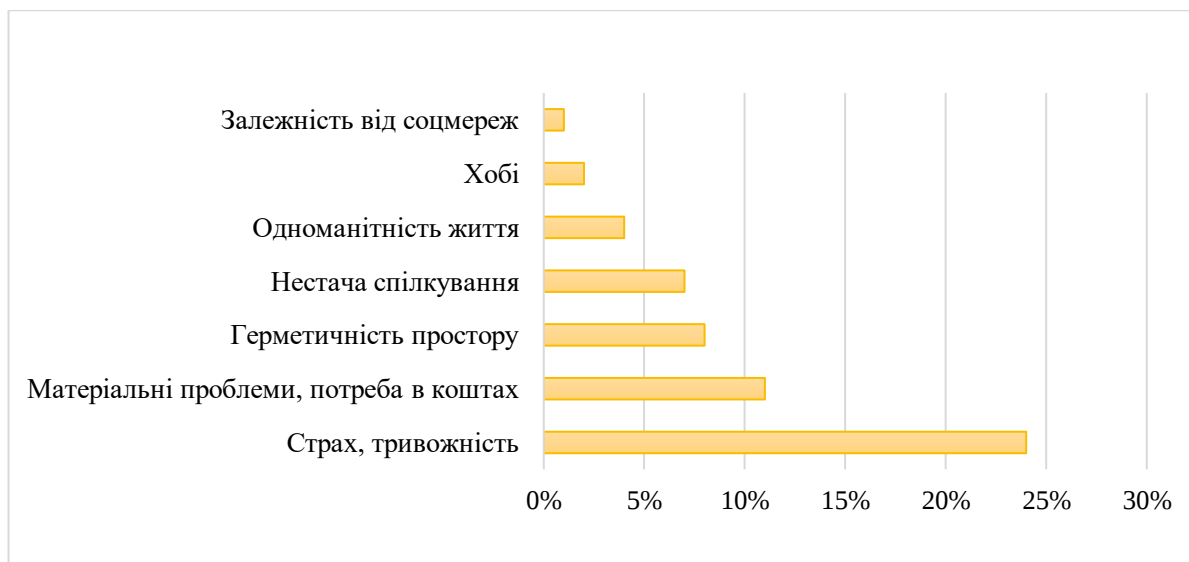


Рис. 3.3. Що ще турбує молодь, окрім війни та навчання

З цього, можна зрозуміти, що найбільше турбує це все-таки страх за майбутнє та невизначеність; обмеження в коштах та пересуванні/поїздках; також через дистанційне навчання/роботу, коли вся родина вдома, немає змоги залишитись наодинці; одноманітність життя поглинає, через що потім з'являється страх змін.

Також було поставлене запитання «Що допомагає відволікатися від хвилювання, поганих новин, тривоги?». Докладніше на рис. 3.4.



Рис. 3.4. Що допомагає відволіктися від хвилювання, поганих новин, тривоги

Аналізуючи відповіді можна помітити, що більший відсоток перепадає на музику, це найпопулярніший спосіб зняття стресу та відволікання негативних емоцій, цим підкреслюється важливість музики як інструменту

емоційної регуляції та засобу для покращення настрою. Спілкування займає друге місце, що свідчить про високу потребу підлітків у соціальних контактах. Спілкування з друзями та близькими забезпечує емоційну підтримку. Використання соцмереж та інтернету, як спосіб відволікання, відображає сучасні тенденції в способах проведення вільного часу. Це може включати споживання контенту, спілкування онлайн та інші форми цифрової взаємодії. 35% обрали фізичну активність та перебування на свіжому повітрі, прогулянки сприяють зниженню стресу та покращенню загального психічного та фізичного здоров'я.

В опитувальнику також зацентрували увагу на питанні «підлітки і навчання». Ось, які були результати:

— 80% підлітків розуміють як і де можуть використати отриманні знання та навички;

— 74% вважають, що мають достатньо часу для навчання;

— 76% кажуть, що вони з легкістю можуть поєднувати навчання з особистими справами;

— 73% вважають, що мають достатньо мотивації для навчання;

— 68% говорять, що їм подобається, як викладачі ведуть заняття;

— 56% відчують високу завантаженість по навчанню;

— 52% відчують високу завантаженість в цілому.

З цього можна зробити кілька важливих висновків:

1. Кожен підліток індивідуально сприймає інформацію, тому деяким легко дається навчання під час війни, а деяким навпаки важко навчатися у таких умовах, через що відчують високу завантаженість;

2. Розуміння практичності навчання – більшість підлітків бачать практичну цінність свого навчання, що може позитивно впливати на їхню мотивацію та залученість у навчальний процес;

3. Так, як 74% вважають, що мають достатньо часу для навчання, і 76% кажуть, що вони з легкістю можуть поєднувати навчання з особистими справами, ми можемо зробити висновок, що підлітки задоволені своїм

розкладом, можуть ефективно розподіляти свій час та успішно балансувати між навчанням та іншими аспектами свого життя;

4. На жаль, понад половина підлітків відчувають значне навантаження, що може вказувати на потенційні проблеми з перевантаженням, і що навантаження, пов'язане з навчанням, є значною частиною загального життєвого стресу підлітків.

3.3. Рекомендації щодо покращення емоційного стану студентів під час воєнного стану

За результатами теоретичного дослідження та аналізу опитувальника необхідно розробити методичні рекомендації щодо профілактики вигорання, підтримки та покращення емоційного стану студентів. Для того, щоб запобігти апатії та депресії важливо залучити студентів, батьків/родичів, та педагогів, тому що комплексна робота дасть ефективний результат.

В першу чергу необхідно надати рекомендації саме студентам для того, щоб вони знали як діяти у разі вигорання, і як можна підтримувати хороший емоційний стан у воєнний час. У разі вигорання, студентам важливо мати стратегії для управління своїм психічним та емоційним здоров'ям.

1. Важливо вчасно розпізнати симптоми вигорання:
 - Фізичні симптоми: Постійна втома, головний біль, зміни апетиту або сну;
 - Емоційні симптоми: Відчуття емоційного виснаження, безнадії, дратівливості;
 - Когнітивні симптоми: Труднощі з концентрацією, зниження продуктивності;
2. Визначення причин вигорання: потрібно переглянути своє навчальне навантаження та визначити, які завдання викликають найбільший стрес, та оцінити баланс між навчанням та особистим життям;
3. Розроблення плану дій:

- Планування свого дня: можна розробити розклад, який включає час для відпочинку, фізичної активності та соціальних контактів;
 - Встановити пріоритети: зосередитись на найбільш важливих завданнях і не намагатися зробити все одразу;
 - Розбити завдання на менші частини: це допоможе уникнути відчуття перевантаження.
4. Практикуйте здорові звички:
- Фізична активність: регулярні вправи допомагають знизити рівень стресу;
 - Здорове харчування: збалансована дієта підтримує енергію та настрій;
 - Сон: спробуйте спати достатню кількість годин щодня. Також варто дотримуватись режиму, та старатись лягати та вставати приблизно в один і той самий час.
5. Навчіться відпочивати:
- Медитація та дихальні вправи: практикуйте техніки розслаблення, такі як медитація або глибоке дихання;
 - Хобі та захоплення: займайтеся тим, що вам подобається і що приносить задоволення.
6. Спілкуйтеся та шукайте підтримку:
- Соціальні зв'язки: проводьте час з друзями та родиною, не уникайте контактів;
 - Професійна допомога: зверніться до психолога або соціального працівника для консультацій;
 - Підтримка однолітків: обговорюйте свої проблеми з іншими студентами, можливо, вони відчують подібні труднощі.
7. Зменшуйте використання цифрових пристроїв:
- Обмежте час в соц. мережах: зменшіть час, проведений в соціальних мережах, оскільки це може підвищити рівень стресу;

- Цифровий «детокс»: встановіть час без гаджетів, особливо перед сном.

8. Розгляньте можливість зміни навантаження:

- Академічні поради: поговоріть з академічним радником про можливість зменшення навчального навантаження або зміни курсу;

- Гнучкість навчання: вивчіть можливості для дистанційного навчання або часткового навчання.

9. Займайтеся волонтерською діяльністю:

- Волонтерство: допомога іншим може відволікти вас від власних проблем і підвищити почуття власної значущості.

10. Позитивне мислення:

- Ведення щоденника: записуйте свої думки та емоції, це може допомогти вам краще зрозуміти свої переживання і знайти способи їх вирішення;

- Фокус на досягненнях: Звертайте увагу на свої успіхи, навіть на маленькі перемоги.

11. Знайте свої межі:

- Не бійтеся сказати "ні": важливо не брати на себе більше, ніж ви можете впоратися;

- Відпочинок і перерви: пам'ятайте, що регулярний відпочинок є необхідним для відновлення сил.

Вигорання – це серйозне питання, яке потребує уваги та активних дій для його подолання. Застосування вищезазначених рекомендацій допоможе ефективно боротися з вигоранням, підтримувати своє психічне здоров'я та зберігати продуктивність у навчанні. Важливо пам'ятати, що допомога завжди доступна, і не потрібно соромитися звертатися за нею.

Рекомендації як підтримувати хороший емоційний стан під час воєнних дій:

1. Емоційна підтримка:

- Спілкування з близькими: залишайтеся на зв'язку з родиною та друзями, обговорюйте свої почуття та переживання;
 - Підтримка однолітків: обмінюйтеся досвідом і підтримуйте один одного зі студентами, які переживають схожі ситуації;
 - Професійна допомога: не соромтеся звертатися до психологів чи соціальних працівників, якщо відчуваєте, що вам потрібна допомога.
2. Забезпечення інформаційної безпеки:
- Обмежте споживання новин: намагайтеся не переглядати новини занадто часто, особливо перед сном, щоб зменшити рівень тривожності;
 - Надійні джерела інформації: отримуйте новини тільки з перевірених і надійних джерел, щоб уникнути дезінформації.
3. Самодопомога та розвиток:
- Особистий розвиток: використовуйте вільний час для розвитку нових навичок або хобі;
 - Читання та освіта: продовжуйте читати та навчатися, щоб підтримувати активність мозку.
4. Гуманітарна допомога: звертайтеся за допомогою, якщо вам потрібна матеріальна допомога, зверніться до відповідних організацій або соціальних служб.

Підтримка емоційного здоров'я під час війни є викликом, але застосування цих рекомендацій може допомогти студентам залишатися стійкими та знаходити способи для зменшення стресу і тривожності.

Рекомендації для батьків, як можна допомогти та підтримати своїх дітей-студентів у такий нелегкий час:

1. Встановіть відкритий канал спілкування:
 - Будьте доступні: створіть атмосферу, в якій ваші діти відчувають, що можуть звернутися до вас з будь-якими проблемами або переживаннями;
 - Слухайте активно: приділяйте увагу тому, що говорить ваша дитина, вислухайте її без осуду і дайте зрозуміти, що її почуття важливі для вас.

2. Підтримуйте регулярний розклад:

- Допоможіть у плануванні часу: підтримуйте дітей у створенні розкладу, який включає навчання, відпочинок та інші активності;
- Розумний підхід до навчання: сприяйте тому, щоб ваші діти мали достатньо часу для відпочинку та відновлення сил.

3. Забезпечте фізичне здоров'я:

- Заохочуйте фізичну активність: допомагайте дітям знаходити можливості для занять спортом чи прогулянок на свіжому повітрі;
- Слідкуйте за харчуванням та сном: підтримуйте здорове харчування та регулярний сон вашої дитини.

4. Забезпечте емоційну підтримку:

- Позитивна атмосфера вдома: створюйте вдома позитивну та підтримуючу атмосферу, де дитина може відчути себе безпечно;
- Зверніть увагу на емоційні потреби: розпізнавайте та реагуйте на емоційні потреби вашої дитини, допомагайте їй справлятися зі стресом та тривожністю.

5. Зменшуйте вплив негативних новин:

- Контроль споживання медіа: допомагайте дітям обмежувати час, проведений за переглядом новин, щоб зменшити рівень стресу;
- Надійні джерела інформації: забезпечте доступ до надійних джерел інформації, щоб уникнути дезінформації та паніки.

6. Підтримуйте соціальні зв'язки:

- Заохочуйте спілкування з друзями: підтримуйте можливості для соціальної взаємодії ваших дітей, навіть якщо це відбувається в онлайн-форматі;
- Організуйте сімейні активності: проводьте час разом, організуйте спільні заходи, щоб зміцнити сімейні зв'язки.

7. Підтримка у навчанні:

- Допомога у навчанні: пропонуйте допомогу з навчанням, якщо це необхідно, але також заохочуйте самостійність і відповідальність;

- Розуміння навантаження: будьте в курсі навчального навантаження вашої дитини і підтримуйте її у випадку перевантаження.

8. Розвиток навичок самодопомоги:

- Навчайте технікам релаксації: показуйте та практикуйте разом техніки релаксації, такі як медитація чи глибоке дихання;

- Підтримка хобі та інтересів: заохочуйте заняття, які приносять задоволення та допомагають зняти стрес.

9. Звертайтеся за професійною допомогою:

- Консультації психолога: якщо ви помічаєте, що ваша дитина переживає серйозні труднощі, не соромтеся звернутися до професійного психолога чи соціального працівника;

- Підтримка соціальних служб: використовуйте ресурси та підтримку, які можуть надати соціальні служби, якщо це необхідно.

10. Будьте прикладом:

- Показуйте здорові способи справлятися зі стресом: ваші діти спостерігають за вашою поведінкою, тому намагайтеся демонструвати позитивні стратегії управління стресом;

- Проявляйте оптимізм та надію: підтримуйте позитивний настрій і надію, що допоможе вашим дітям зберігати віру в краще майбутнє.

Рекомендації педагогу щодо створення комфортнішого та сприятливого навчального середовища для студентів, особливо під час складних обставин, таких як воєнний час. Ось декілька з них:

1. Побудова підтримуючого середовища:

- Відкрите спілкування: заохочуйте студентів до відкритого обговорення своїх думок та почуттів, створюючи атмосферу довіри та підтримки;

- Регулярні перевірки: проводьте регулярні індивідуальні або групові зустрічі, щоб перевіряти емоційний стан студентів та надавати необхідну підтримку.

2. Гнучкість у навчанні:

- Адаптивні завдання: дозволяйте гнучкість у виконанні завдань, враховуючи індивідуальні обставини студентів;

- Онлайн-ресурси: використовуйте онлайн-матеріали та ресурси, щоб студенти могли навчатися у зручному для них режимі.

3. Зменшення стресу та тиску:

- Реалістичні очікування: встановлюйте реалістичні дедлайни та вимоги до виконання завдань;

- Позитивне підкріплення: використовуйте позитивне підкріплення, щоб підвищити мотивацію студентів та визнати їхні зусилля та досягнення.

4. Емоційна підтримка:

- Психологічна допомога: запропонуйте доступ до психологічної підтримки або консультування для студентів, які потребують додаткової допомоги;

- Ресурси самодопомоги: надайте інформацію про техніки управління стресом, медитацію та інші ресурси для самодопомоги.

5. Залучення до активного способу життя:

- Групові проекти: заохочуйте співпрацю та командну роботу через групові проекти та завдання;

- Позанавчальні заходи: організовуйте позанавчальні заходи, які сприяють соціалізації та зміцненню почуття спільності.

6. Індивідуальний підхід:

- Персоналізоване навчання: враховуйте індивідуальні потреби та обставини кожного студента, адаптуючи методи навчання відповідно до їхніх потреб;

- Підтримка особистих цілей: допомагайте студентам визначати та досягати своїх особистих та академічних цілей.

7. Створення комфортного навчального середовища:

- Затишна атмосфера: підтримуйте класну кімнату або навчальний простір у чистому та затишному стані, щоб студенти відчували себе комфортно;

- Інтерактивні методи: використовуйте інтерактивні та залучаючі методи викладання, щоб зробити навчання цікавим та мотивуючим.

8. Розвиток навичок самостійного навчання:

- Організація часу: навчайте студентів ефективному управлінню часом та організації навчального процесу;

- Критичне мислення: заохочуйте розвиток критичного мислення та навичок вирішення проблем.

9. Використання технологій:

- Цифрові платформи: використовуйте цифрові платформи для інтерактивного навчання та зручного доступу до навчальних матеріалів;

- Онлайн-консультації: запропонуйте можливість онлайн-консультацій для студентів, які потребують додаткової допомоги.

10. Зворотний зв'язок:

- Регулярний фідбек: надавайте студентам регулярний та конструктивний зворотний зв'язок щодо їхньої роботи та прогресу;

- Опитування та анкети: використовуйте опитування та анкети для збору зворотного зв'язку від студентів про їхнє навчання та емоційний стан.

Створення сприятливого навчального середовища для студентів вимагає комплексного підходу, що включає емоційну підтримку, гнучкість у навчанні, позитивне підкріплення та активне залучення до навчального процесу. Використання цих рекомендацій допоможе педагогам підтримати своїх студентів, забезпечити їхнє емоційне благополуччя та сприяти успішному навчанню навіть у складні часи.

Висновок до третього розділу

Даний розділ присвячений впливу вторгнення росії до України на психологічний стан молоді, висвітленню особливостей емоційного стану українських студентів в умовах воєнного стану. Було проведено аналіз опитування, який проводився серед підлітків 13-19 років. Завдяки цьому

опитуванню ми зрозуміли як зараз почувають себе студенти, який в них емоційний стан, та що змінилось після війни.

Також було надано рекомендації студентам, їхнім батькам та педагогам, застосування яких покращить емоційний стан студентів, забезпечить сприятливе середовище для навчання та допоможе створити підтримуюче середовище.

ВИСНОВОК

Тема емоційного стану студентів в умовах воєнного стану дозволяє глибше зрозуміти, як досвід війни впливає на психічний стан молоді. Акцентується увага на тому, що під час військових дій студенти відчують значний стрес, що може спричинити тривогу, депресію та страх. Було висвітлено необхідність розуміння та управління емоційним станом, соціальним працівникам це дозволяє краще пізнати клієнтів, задовольняти їхні потреби та підтримувати позитивний взаємозв'язок.

Відповідно до завдання визначити поняття емоцій та їх ролі в соціальній роботі, можна прийти до висновку, що емоції клієнтів відіграють ключову роль у роботі соціальних працівників, так як вони впливають в першу чергу на процес взаємодії, оцінки потреб та результативність соціального втручання.

Згідно з наступним завданням щодо розгляду психологічних аспектів воєнного стану, можна узагальнити, що соціально-психологічні аспекти воєнного стану є надзвичайно важливими для розуміння того, як екстремальні умови впливають на психічне та соціальне здоров'я населення. Адекватна підтримка, розуміння емоційних та психологічних потреб, а також створення сприятливого соціального середовища можуть значно полегшити адаптацію і допомогти людям зберегти психічне здоров'я та стійкість. Комплексний підхід до вирішення цих питань включає емоційну підтримку, соціальні взаємини, адаптивні стратегії та інформаційну безпеку, що разом сприяє покращенню загального благополуччя під час воєнного стану.

Наступним завданням було визначити вплив війни на молодь, тут ми помітили у студентів підвищення рівня тривожності та невпевненості у майбутньому, значне зниження мотивації та самоізоляція. Через тривале перебування в стані тривоги та стресу студенти відмітили, що це впливає на психічне та фізичне здоров'я. Соціальна ізоляція стала досить великою проблемою, адже багато студентів втрачають можливість звичного

спілкування з однолітками, через що втрачають здібності до соціальних взаємодій.

Згідно із завданням проаналізувати емоційний стан студентів під час війни, ми побачили як по-різному сприймають та реагують студенти на стресові ситуації. Деякі зосереджуються та поглиблюються в навчання та різні дослідження, коли інші страждають від апатії та відсутності мотивації. Аналіз опитування дав змогу зрозуміти, що підліткам зараз, як ніколи потрібна підтримка. Також виявлено, що велика кількість студентів не знають що їм робити та як справлятися із проблемами, з вигоранням та відсутністю мотивації.

Відповідно до отриманих результатів було розроблено рекомендації для студентів щодо підтримки хорошого емоційного стану, а також як розпізнати та що робити у разі вигорання. Також було розроблено рекомендації для батьків та педагогів. Розроблені рекомендації допоможуть стабілізувати емоційний стан підлітків, забезпечити максимально можливе комфортне середовище для проживання, та створення сприятливого навчального осередку.

Детальний аналіз показує, що емоційний стан суспільства, особливо молоді, під час військового конфлікту є складним і вразливим. Військові події створюють нестабільність і незахищеність та посилюють психологічний дисбаланс. Молоді люди, які перебувають у центрі подій, стикаються з багатьма утисками, що впливають на їхній емоційний стан. Система соціально – психологічної підтримки має бути добре структурованою та доступною для всіх верств населення, в тому числі для молоді.

Дослідження психологічних аспектів збройного конфлікту є важливим для розробки та впровадження ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я населення. Розробка інноваційних методів терапії, індивідуальних та колективних програм допомоги може відіграти важливу роль у покращенні емоційного благополуччя суспільства в умовах воєнного стану.

Узагальнюючи вище сказане, можна відмітити, що ця проблема є наразі досить актуальною, та потребує більшого дослідження, аби було більше можливостей допомоги. В Україні досить відповідально ставляться до свого психічного та фізичного здоров'я, що пришвидшує дослідження, аналіз та інноваційних методичних розробок для покращення емоційного стану підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411.
2. Волосевич І. Когут І. Жерьобкіна Т. Назаренко Ю. Вплив війни на молодь в Україні. Київ. 2023. 77 с.
3. Вплив війни на молодь в Україні. *Cedos*. URL: <https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-na-molod-v-ukrayini/> (дата звернення: 08.01.2024).
4. Гаврилькевич В. Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. №2. 2023. С. 41-47.
5. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуація: навч. посіб. Київ : ЗАТ «Віпол», 2016. 188 с.
6. Гелета Д. Горшанкова Т. Адаптація і керування емоціями під час війни. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*. 2023. С. 241-243.
7. Герман Л. В. Основні стресові реакції людини в умовах війни. *Збірник тез всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму*. 2022. № 139. С. 139–141.
8. Гончаров К. Бурдига І. Шепелева А. Війна очима молоді: Потрібно щось робити і захищати країну. *DW*. URL: <https://www.dw.com/uk/viina-ochyma-molodi-potribno-shchos-robyty-i-zakhyshchaty-krainu/a-61265280> (дата звернення: 08.01.2024).
9. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Вісник національної академії державної прикордонної служби України*. 2015. № 1. С. 378-390.

10. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ. №2. С. 97-107.

11. Грузинська, І. Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. №12. 2022. С. 31–39.

12. Гуменюк Л. Й. Федчук О. В. Дослідження посттравматичного стресового розладу і напрямків психореабілітації постраждалих від воєнних психотравм. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. № 1. С. 228-240.

13. Емоції: значення, особливості, фундаментальні емоції людини. *Освіта.UA*. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10086/> (дата звернення: 05.01.2024).

14. Емоційний інтелект: що це таке та навіщо його розвивати. URL: <https://espresso.tv/emotsiyniy-intelekt-shcho-tse-take-ta-navishcho-yogo-rozvivati> (дата звернення 22.05.2024).

15. Емоційний стан людини та ненормативна лексика. *Освіта.UA*. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28082/> (дата звернення: 05.01.2024).

16. Емоційний стан. Психологіс. URL: http://psychologis.com.ua/emocionalnoe_sostoyanie-1.htm (дата звернення: 05.01.2024).

17. Емоційні качелі під час війни. *Ресурсна психологія та психотерапія*. URL: <https://arpp.com.ua/blog/mood-swings-during-the-war/> (дата звернення: 07.01.2024).

18. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько–української війни. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми*. 2022. С. 45–49

19. Жигайло Н. Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету*. Серія Психологічні науки. №14. 2022. С. 3-14.

20. Загальна характеристика емоційних процесів особистості, їх форм та призначення, керування ними. *Друкарня*. URL: <https://drukarnia.com.ua/articles/zagalna-kharakteristika-emociinikh-procesiv-osobistosti-yikh-form-ta-priznachennya-keruvannya-nimi-EiyH3> (дата звернення: 06.01.2024).

21. Загальнонаціональне опитування: Україна в умовах війни. *Соціологічна служба «Рейтинг»*. 1 березня 2022 р. URL: <https://cutt.ly/zLwKMOVq> (дата звернення: 01.07.2022).

22. Зливков В. Лукомська С. Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.

23. Корольчук В. Психологія стресостійкості особистості. Київ. 2009. 511 с.

24. Ліба Н. Марценюк М. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»* / ред. кол.: Т.Д. Щербан. №2. 2018. С. 129-134.

25. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської молоді*. / за заг.ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України. 2018. 198 с.

26. Методичні рекомендації до написання кваліфікаційної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності галузі знань 23 «Соціальна робота» 231 Соціальна робота Факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова / Л.М. Дунаєва, Т.П. Хлівнюк, К.О. Кулава. Одеса, 2022. 32.

27. Москвін І. Поліщук Л. Устянська О. Особливості функціонування психоемоційних процесів під час надзвичайних ситуацій у воєнний час. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. С. 29-33.

28. Нагірнер І. І. Умови формування психологічної стійкості в навчальному процесі ВНЗ. *Сучасні проблеми науки і освіти*. 2015.

29. Наугольник, Л. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
30. Невидима рана війни: чому ПТСР це проблема не тільки ветеранів, але і всіх українців. *WomanEL*. URL: <https://womanel.com/uk/zdorovja/2023/09/12/nevydyma-rana-vijny-chomu-ptsr-tse-problema-ne-tilky-veteraniv-ale-i-vsikh-ukraintsiv/#як-війна-в-україні-вплинула-на-ситуації> (дата звернення: 07.01.2024).
31. Підлітки та їхнє життя під час війни. URL: <https://dobrodiy.club/wp-content/uploads/2023/03/doslidzhennya-pidlitky-ta-yihnye-zhyttya-pid-chas-vijny-nastroyi-czinnosti-majbutnye.pdf> (дата звернення 23.05.2024).
32. Пономаренко А. Базалюк Л. Яніцька Л. Психо-емоційний стан студентів при підготовці до іспитів під час війни в Україні. *Theoretical and science bases of actual tasks*. Lisbon. 2022. С. 408-412.
33. Посттравматичний стресовий розлад у військових: як виявити та допомогти? *Ресурсна психологія та психотерапія*. URL: <https://arpp.com.ua/blog/ptsd-in-the-military/> (дата звернення: 07.01.2024).
34. Потапюк Л. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. №2. 2023.
35. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
36. ПТСР під час війни: як розпізнати і вийти зі стресового розладу. *Українська правда*. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2023/09/8/256430/> (дата звернення: 07.01.2024).
37. Розвиток ПТСР внаслідок війни, симптоми та лікування. *pleso*. URL: <https://pleso.me/ua/blog/rozvitok-ptsr-vnaslidok-vijni-simptomi-ta-likuvannya> (дата звернення: 07.01.2024).
38. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. №18. С. 141–152.

39. Самопочуття українців під час війни: емоції, очікування, особистий досвід – опитування у західних та центральних регіонах. *Фонд «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва та Центр політичної соціології за підтримки John Fell Oxford University Press Research Fund*. 7–15 травня 2022 р. URL: <https://cutt.ly/CLq6L4W> (дата звернення: 01.07.2022).

40. Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: дис. ... канд. психол. наук. Київ. 2010. 289 с.

41. Старко О. Емоційний стан особи: окремі кримінально-правові аспекти. *Порівняльно-аналітичне право*. №3. 2020. С. 133-139.

42. Тептюк Ю.О. Психологічні умови виникнення та розвитку психологічної стійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2017. № 2. С. 47-51.

43. Тимошенко Т.А. Проблема стресу (дистресу) та когнітивні теорії. *Інженерний вісник*. 2011. Т. 18. № 4. С. 72-74.

44. Управління емоціями та почуттями. URL: <https://lcptodcz.lviv.ua/news/17-40-30-29-07-2019/> (дата звернення 22.05.2024).

45. Характеристика емоцій і почуттів у повсякденному житті. *PsyMag*. URL: <https://psymag.info/article/kharakterystyka-emotsii-i-pochuttiv-u-povsiakdennomu-zhytti-1680173134/> (дата звернення: 06.01.2024).

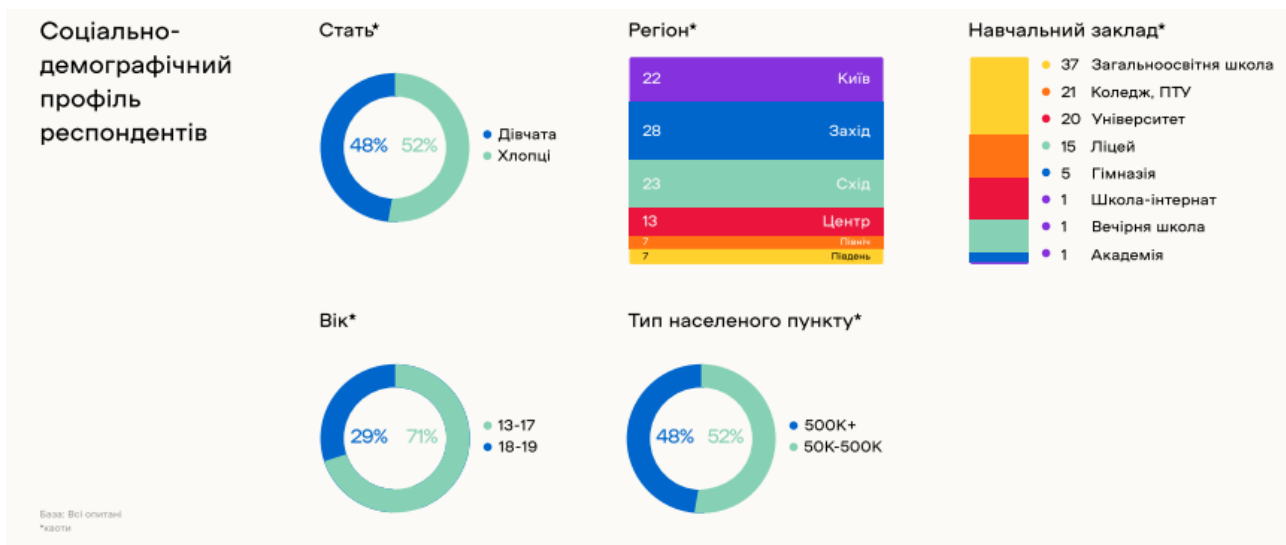
46. Характеристика емоцій. *Pidru4niki*. URL: https://pidru4niki.com/14940807/psihologiya/harakteristika_emotsiy (дата звернення: 06.01.2024).

47. Цимбалюк М. Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128-136.

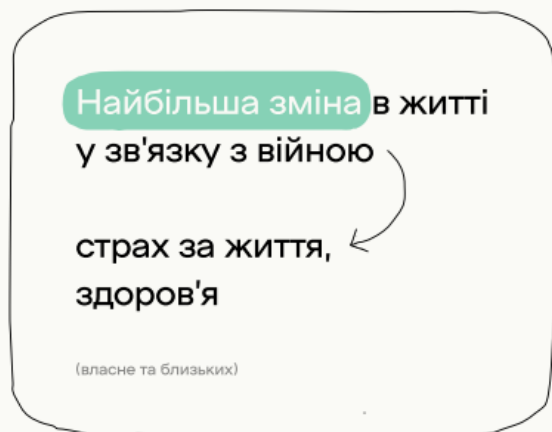
48. Чикур Л. Ригель О. Губарева Д. Вплив російсько-української війни на психологічний стан дітей та методи його стабілізації. *Перспективи та інновації науки*. №12. 2023. С. 827-836.

49. Шейко А. О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. Т. 2. №11. 2013. С. 332-336.
50. Що слід знати про психоемоційні стани під час війни. *Мережа аптек D.S.* URL: <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/shcho-slid-znaty-pro-psykhoemotsiini-stany-pid-chas-viiny> (дата звернення: 07.01.2024).
51. Що таке емоції. URL: <https://abal.com.ua/shcho-take-emotsii.html> (дата звернення 22.05.2024).
52. Kohut O. (2021). Determinants of personality stress resistance. *Psychological journal*. № 7 (5). 2021. С. 120-128.
53. Lazarus R. Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: SpringerPub. 1984. 460 p.
54. Osama M., Islam M. Y., Chen H. et al. Suicidal ideation among medical students of Pakistan: a cross-sectional study. *J Forensic Led Med*. 2014. 27. P. 65–68.
55. Murthy S. Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. № 5(1). 2006. P. 25-30.

Результати соціологічного дослідження психологічного стану молоді під час війни



Що хвилює молодь під час війни?



Мене хвилює:

- війна загалом
- відключення світла
- вибухи, сирени, повітряні тривоги
- родичі, друзі зараз в ЗСУ
- обмеження через комендантську годину і повітряні тривоги

Що хвилює молодь під час війни?

23% хвилює:

- навчання загалом
- вступ, підготовка до ЗНО, національного мультитесту
- проблеми в навчанні
- відсутність мотивації до навчання
- іспити/сесія в університеті

15% переймаються

щодо відсутності навчання офлайн:

- важко чи не подобається навчатися онлайн

Що хвилює молодь під час війни?

Що ще турбує
молодь, окрім війни
та навчання?



- Страх за майбутнє, невизначеність/непевність майбутнього
Тривожність, стрес, нервова напруга
Тривога за батьків/родичів
- Матеріальна скрута, потреба в коштах
Відсутність можливості знайти роботу/підробіток
- Немає часу/можливості проводити багато часу на вулиці/свіжому повітрі
Обмеження у пересуванні, поїздках
Обмеженість/відсутність фізичної активності
Вся родина вдома, через дистанційне навчання/роботу.
Неможливість лишитися наодинці
- Немає або мало друзів
Не вистачає спілкування загалом
Не вистачає живого спілкування; те, що все спілкування в онлайні
- Кожен день схожий на інший, одноманітність життя, повсякденності
- Немає часу/можливості займатися своїм хобі/захопленнями

База: Всі опитані

Що допомагає
відволікатися від
хвилювання, поганих
новин, тривоги?

43%

музика

38%

соцмережі,
інтернет

Найбільше (93%) спілкуються
з друзями, батьками та
однокурсниками/однолітками.

Водночас для 37% стало важче
знаходити друзів під час війни.



40%

спілкування

35%

прогулянки

Підлітки
та навчання

80%

розуміють як і де
можуть використати
отримані знання та
навички

74%

вважають, що мають
достатньо часу для
навчання

76%

я можу з легкістю
поєднувати навчання
з особистими справами

73%

вважають, що
достатньо мотивовані
для навчання

56%

відчують високу
завантаженість по
навчанню

52%

відчують високу
завантаженість
в цілому

68%

подобається, як
викладачі ведуть
заняття