

УДК 159.922.27

DOI 10.32755/sjeducation.2022.02.219

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Раджабова Сабіна Шайдівна, кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки і психології,

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
(18031, Україна, м. Черкаси, б-р Шевченка, 81,

e-mail: ssabinarad@gmail.com)

ORCID: 0000-0001-6565-621X

Варіна Ганна Борисівна, старший викладач кафедри психології,

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

(69000, Україна, м. Запоріжжя, вул. Наукового містечка, 59,

e-mail: anyavarina22@gmail.com)

ORCID: 0000-0002-0087-4264

Дацун Галина Олексіївна, старший викладач кафедри педагогіки,
методики та менеджменту освіти,

Українська інженерно-педагогічна академія

(61003, Україна, м. Харків, вул. Університетська, 16,

e-mail: GallD@ukr.net)

ORCID: 0000-0002-3316-3880

Стаття присвячена емпіричному дослідженню динаміки психоемоційних станів та саморегуляції у студентів, здобувачів вищих навчальних закладів протягом перших 4 місяців введення воєнного стану в Україні в контексті вивчення можливостей зміцнення психоемоційного здоров'я.

У роботі доведено, що у студентської молоді суттєво погіршився психоемоційний стан та показники саморегуляції. Результати діагностики тривоги показали, що динаміка показників високого й дуже високого рівня у досліджуваних респондентів зростає. Динаміка показників низького рівня тривоги зменшується в бік підвищення високого. Порівняльний аналіз переживань досліджуваних студентів показав, що типовими для опитуваних виявилися тривожність і фрустрація, збудження та занепокоєння, напруженість і роздратування, агресія тощо. Студенти вказали на підвладність почуттям, схильність до лабільності настрою, втомлюваність, погіршення якості сну, розлади шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної та нервової системи, загострення хронічних захворювань, виникнення депресивних станів.

Наукова новизна. Виконані дослідження дозволили виявити особливості психоемоційного здоров'я студентів та динаміку емоційних станів і складових саморегуляції протягом 2–19 тижнів введення воєнного стану в Україні.

Висновки. *Результати дослідження показали, що події, які нині відбуваються в Україні, мають психотравмувальний вплив на кожного українця. Особливо це торкається студентів зрілого юнацького віку. Доведено необхідність розробки шляхів та засобів надання психологічної допомоги і підтримки особистості, проведення тренінгу психічної та емоційно-вольової саморегуляції для студентів з метою покращення загального самопочуття та зміцнення психоемоційного здоров'я як особистісного ресурсу.*

Ключові слова: *психоемоційне здоров'я, тривога, тривожність, саморегуляція, емоційна стійкість, здобувачі вищої освіти.*

FEATURES OF PSYCHO-EMOTIONAL HEALTH OF STUDENTS DURING MARITAL LAW IN UKRAINE

Radjabova Sabina, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology,
Bohdan Khmelnytskyi Cherkasy National University
(81 Shevchenko Boulevard, Cherkasy, 18031, Ukraine,
e-mail: ssabinarad@gmail.com)
ORCID: 0000-0001-6565-621X

Varina Hanna, senior lecturer of the Department of Psychology,
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
(59 St. Scientific town, Zaporizhzhia, 69000, Ukraine,
e-mail: anyavarina22@gmail.com)
ORCID: 0000-0002-0087-4264

Datsun Galyna, senior teacher of the department of pedagogy,
methods and management of education,
Ukrainian Engineering and Pedagogical Academy
(16 University Street, Kharkiv, 61003, Ukraine, e-mail: GallD@ukr.net)
ORCID: 0000-0002-3316-3880

The article addresses to an empirical study of the dynamics of psycho-emotional states and self-regulation of students and graduates of higher educational institutions during the first 4 months of the introduction of martial law in Ukraine in the context of studying the possibilities of strengthening psycho-emotional health.

The research proved that the psycho-emotional state and indicators of self-regulation significantly worsened among student youth. The results of anxiety diagnostics showed that the dynamics of indicators of high and very high level among the respondents under study is increasing. The dynamics of indicators of a low level of anxiety decreases in the direction of an increase of a high level. A comparative analysis of the experiences of the studied students proved that anxiety and frustration, excitement and anxiety, tension and irritation, aggression, etc., were typical for the interviewees. Students pointed out the subjection to feelings, tendency to mood lability, fatigue, deterioration of sleep quality, disorders of the gastrointestinal tract, cardiovascular and nervous systems, exacerbation of chronic diseases, occurrence of depressive states.

***Scientific novelty.** The conducted research made it possible to reveal the peculiarities of the psycho-emotional health of students and the dynamics of emotional states and components of self-regulation during the 2-19 weeks of the introduction of martial law in Ukraine.*

***Conclusions.** The results of the study showed that the events currently taking place in Ukraine have a psychologically traumatic effect on every Ukrainian. This especially affects students of mature juvenile age. The necessity of developing ways and means of providing psychological assistance and personal support is proven to be important, also as conducting mental and emotionally volitional self-regulation training for students in order to improve general well-being and strengthen psycho-emotional health as a personal resource.*

***Key words:** psycho-emotional health, anxiety, worry, self-regulation, emotional stability, students of higher education.*

Актуальність проблеми. Повномасштабне вторгнення російських військ на територію України 24 лютого 2022 року, введення воєнного стану стали причинами виникнення постійної психологічної напруги, яка негативно відбивається на якості життя, здоров'ї та життєдіяльності кожного українця. Сьогодні дуже важливо дбати про своє фізичне та психоемоційне здоров'я, щоб протистояти викликам війни і запобігати виникненню важкої посттравматичної симптоматики (С. В. Ситнік, О. М. Мірошниченко, Г. М. Свіденська, 2022).

Особливо гостро постає ця проблема для студентської молоді, адже саме в цьому віковому періоді змінюються риси внутрішнього світу і самосвідомості, відбувається пошук власної ідентичності, еволюціонують і перебудовуються психічні процеси та властивості особистості, здійснюється активне професійне й особистісне становлення, змінюється емоційно-вольовий устрій життя.

Проблемі вивчення різноманітних аспектів психоемоційного здоров'я людини присвячено наукові праці багатьох учених: В. К. Вілюнаса, Б. І. Додонова, Л. П. Журавльової, К. Ізарда, А. В. Кічук, С. Мадді, С. Д. Максименка, Е. Л. Носенко, П. В. Симонова, О. П. Саннікової, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, О. Я. Чебикіна та ін. У низці наукових праць (Ю. О. Бохонкова, Ж. П. Вірна, І. І. Галецька, М. О. Кузнецов, О. М. Мірошниченко, Н. С. Никифоров, В. М. Савчин, Г. М. Свіденська, С. В. Ситнік, К. І. Фоменко та ін.) вказується на негативні тенденції погіршення психоемоційного здоров'я,

пов'язані зі зниженням емоційної компетентності та емоційної включеності на тлі підвищення тривожності, агресивності, збільшення частки невідреагованих емоцій, емоційно-інформаційного перевантаження особистості в період зрілого юнацького віку, що характерно саме для студентства.

Психоемоційне здоров'я особистості зрілого юнацького віку трактується як інтегративна особистісна властивість, яка становить основу успішної життєдіяльності через розвиток самосуб'єктної активності, спрямованої на вироблення наближеного до гармонійно-оптимального стилю саморегуляції, і забезпечує здатність студента розпізнавати й контролювати власні емоції та ідентифікувати й адекватно оцінювати психоемоційний стан оточення і впливати на нього (А. В. Кічук, 2021).

Прагнення особистості до адекватної поведінки та емоційного самоконтролю актуалізує механізми її емоційно-вольової регуляції. Однак зауважимо, що екстремальні та ускладнені умови життя викликають зміни і в емоційно-вольовій сфері. Нинішні умови ведення воєнних дій на території України, запровадження воєнного стану є саме такими – ускладненими, а почасти й екстремальними. Отже, обрана тема дослідження є дуже актуальною на сьогодні, оскільки ці обставини можуть згубно впливати на психоемоційне здоров'я та формування стійкої емоційної сфери, зокрема у студентської молоді.

Мета статті – емпірично дослідити динаміку психоемоційних станів і саморегуляції у студентів, здобувачів вищих навчальних закладів освіти протягом перших 4 місяців введення воєнного стану в Україні в контексті вивчення можливостей зміцнення психоемоційного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з позицією одного з фундаторів теорії емоцій – П. К. Анохіна, емоційні переживання беруть участь у сталості внутрішнього середовища організму. Отже, доцільно припускати, що саме емоційний складник психологічного здоров'я забезпечує на основі функціонування відповідних рівнів (ситуативно-орієнтовний, адаптаційно-рольовий, особистісно-діяльнісний) єдність «минушого і безперервного» [1].

Мають рацію ті дослідники, зокрема Н. С. Никифоров [3], М. А. Кузнецов, О. І. Кузнецов, К. І. Фоменко [6], які небезпідставно вважають, що саме емоційне здоров'я дає змогу зберегти цілісне ставлення до себе й навколишнього світу, перетворювати негативні емоції, породжуючи позитивно забарвлені переживання. «Психоемоційне здоров'я виступає домінантою здоров'я взагалі й успішності життєдіяльності зокрема», – переконливо доводить А. В. Кічук [4; 5].

Виклад основного матеріалу. Дослідно-експериментальну роботу проводили впродовж 4 місяців – з 1 березня по 1 липня 2022 року. Вибірку склали 86 студентів (58 дівчат і 28 хлопців) 2-го, 3-го, 4-го курсів, які навчаються в Українській інженерно-педагогічній академії, Черкаському національному університеті імені Богдана Хмельницького та Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького. Вік досліджуваних – 19 – 22 роки.

У дослідженні використовували такі методи: а) теоретичні: аналіз, зіставлення, узагальнення, систематизація – для вивчення теоретико-методологічних засад проблеми дослідження; б) емпіричні методи діагностики з використанням таких конкретних методик: а) особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора (у модифікації В. Г. Норахідзе) [3]; б) тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [3]; в) опитувальник В. І. Моросанової, Є. М. Коноз «Стиль саморегуляції поведінки» [7]; г) методи математико-статистичної обробки результатів дослідження.

Рівень тривожності вимірювали двічі – на початку березня 2022 р. (на 2-му тижні після оголошення воєнного стану) і наприкінці червня (на 19-му тижні після оголошення воєнного стану). Узагальнювальні результати відображені в Табл. 1).

Результати діагностики тривоги показали, що динаміка показників високого й дуже високого рівня в досліджуваних респондентів зростає. Вважаємо, що це пов'язано з наростанням негативних тривожних переживань, пов'язаних з ускладненням ситуації на фронтах, посиленням загрози обстрілів у будь-якому куточку України, усвідомленням респондентами реальної небезпеки власному життю та здоров'ю, посиленню тривоги за своїх близьких та рідних. Деякі студенти за досліджуваний період (1–

19 тиждень війни), на жаль, самі потрапляли під обстріли, опинялися в зоні бойових дій, зазнали загрозу власному життю та життю рідних, вони бачили загиблих і поранених, ставали свідками руйнації будинків та об'єктів інфраструктури в містах і селах. Навіть ті студенти, які виїхали із зони бойових дій у більш безпечне місце, проявляли високу тривогу, пояснюючи свої переживання тим, що війна триває і загроза не зменшується. Респонденти вказували на переживання страхів, відчуття дискомфорту і скутості на фізичному рівні, переважання астеничних та індіферентних емоцій, низьку емоційну стійкість.

Таблиця 1 – Співвідношення показників тривоги досліджуваних студентів на 2-му та 19-му тижнях після оголошення воєнного стану (n = 86)

Показники рівня тривоги (бали)	2-ий тиждень після оголошення воєнного стану		19-ий тиждень після оголошення воєнного стану		t-критерій студента	p
	n	%	n	%		
Низький (0-4 бали)	16	18,6	7	8,14	6,332	<0,05
Середній з тенденцією до низького (5-15 балів)	18	20,93	11	12,79		
Високий рівень (25-39 балів)	19	22,09	29	33,72		
Дуже високий рівень (40-50 балів)	33	38,38	39	45,35		
Всього	86	100	86	100		

Тривогу й негативні емоції, на думку досліджуваних, підсилює і надмірна насиченість інформаційного простору обговоренням подій в Україні та світі, пов'язаних з війною.

Студенти, які були вимушені покинути свої домівки та евакуюватися в перші дні війни, вказують на підвищення тривожності, зумовленої і дезадаптаційними процесами, страхом невизначеності тощо.

Кількість респондентів, що мають середній рівень тривожності, зменшується з 20,93 % (2-ий тиждень після оголошення воєнного стану) до 12,79 % (19-ий тиждень після оголошення воєнного стану). Ці досліджувані, хоч і переживають тривожність, однак здатні раціоналізувати свій страх і не дозволяють

тривозі оволодіти їхньою свідомістю. Вони впевнені в тому, що контролюють ситуацію, у разі виникнення труднощів прагнуть долати їх, діяти, а не покладатися повністю на інших. Такі респонденти мають високу емоційну стійкість і прагнуть активно розв'язувати проблеми, що постають на їхньому шляху.

Динаміка показників низького рівня тривоги в досліджуваних студентів за період проведення дослідження зменшується в бік підвищення високого рівня. Вважаємо, що це пов'язано з усвідомленням небезпеки і трагічності наслідків війни, переживаннями безпорадності та відчаю.

Результати діагностики за методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» підтвердили цілком логічний прямий, тісний кореляційний зв'язок між збільшенням тривоги та високим рівнем тривожності, виявленим за методиками Дж. Гейлор та Г. Айзенка ($r_{xy}=1,000$). Таким чином, чим довше відбуваються воєнні дії в Україні та триває воєнний стан, тим збільшується кількість негативних емоцій і тривожних тенденцій у студентської молоді.

Однак за результатами повторного тестування (на 19-му тижні після оголошення воєнного стану) констатовано зниження показників фрустрації та підвищення рівня активності майже у третини респондентів, що можна розцінювати як індикатор готовності до дій (волонтерство, допомога населенню та Збройним Силам України, участь у територіальній обороні тощо).

Як вказувалося вище, переживання тривоги і тривожності, психоемоційної напруженості та фрустрації є типовими для ускладненої кризової, почасти екстремальної ситуації, зумовленої війною та введенням воєнного стану в країні. Ця особливість є дуже суттєвою з точки зору збереження та зміцнення психоемоційного здоров'я.

У психології здоров'я першочергове значення для його оцінки має усвідомлення свого стану, тобто суб'єктивна картина здоров'я [10]. Тому було проведено порівняльний аналіз переживань досліджуваних студентів шляхом індивідуальної бесіди та аналізу письмових самозвітів. Встановлено, що типовими для опитуваних виявилися переживання очікуваних труднощів і тривожність (100 %), збудження та занепокоєння (78 %), напруженість і роздратування (88 %), агресія (61 %), безвихідь (58 %). Крім виявле-

них типових реакцій, властивих досліджуваним, студенти відчують втомлюваність 56 %, підвладність почуттям – 52 %, схильність до лабільності настрою – 46 %. До того ж третина респондентів вказували на погіршення якості сну, розлади шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної та нервової системи, загострення хронічних захворювань, виникнення депресивних станів.

Здоров'я часто пов'язують з урівноваженістю із зовнішнім світом усіх внутрішніх процесів організму, емоційних та фізіологічних реакцій. Учені називають саме врівноваженість одним з найважливіших критеріїв психологічного здоров'я (І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець; 2018) [10]. Однак через нездатність до саморегуляції багато людей виявляються соціально дезадаптованими, не вміють жити в нових умовах, адекватно реагувати на виклики війни, що згодом призводить до психічних та емоційних зривів. Особливо гостро це питання постає перед студентською молоддю у період введення воєнного стану в Україні.

Нами було проведено порівняльний аналіз показників саморегуляції студентів на 2-му та 19-му тижнях введення воєнного стану в Україні. Як психологічний інструментарій використали опитувальник В. І. Моросанової, Є. М. Коноз «Стиль саморегуляції поведінки» (Табл. 2).

Таблиця 2 – Співвідношення показників саморегуляції досліджуваних студентів на 2-му та 19-му тижнях після оголошення воєнного стану (n = 86)

Стильові особливості саморегуляції	2-ий тиждень після оголошення воєнного стану			19-ий тиждень після оголошення воєнного стану		
	Рівень саморегуляції			Рівень саморегуляції		
	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
Планування	21	28	51	30	40	30
Моделювання	18	20	62	21	36	43
Програмування	15	22	63	16	33	51
Оцінка результатів	33	38	29	34	45	21
Гнучкість	19	44	37	23	48	29
Самостійність	22	45	33	30	48	22
Загальний рівень саморегуляції	21	33	46	26	42	32

Примітка: показники подані у відсотках, що округлені до одиниць

До високого рівня належать респонденти, які здатні адекватно реагувати на зміни умов, що склалися внаслідок введення воєнного стану в Україні. Вони усвідомлюють власну відповідальність за свої дії, здатні до планування й моделювання, реально оцінюють свої можливості та ресурси. Чим вищий загальний рівень усвідомленої саморегуляції, тим легше людина оволодіває новими видами активності, упевненіше почувається в незнайомих ситуаціях і тим стабільніші її успіхи у звичних видах діяльності. У нашому дослідженні хоч і спостерігається деяка позитивна динаміка загальних показників саморегуляції, однак кількість таких респондентів складає лише п'яту частину від загальної сукупної вибірки.

У досліджуваних з низькими показниками за цією шкалою здатність до усвідомленого планування і програмування своєї поведінки не сформована, вони більш залежні від ситуації і думки оточення, мають знижені можливості компенсації несприятливих для досягнення мети особистісних особливостей, ригідні й не вміють пристосовуватися до нових реалій життя.

Висновки. Результати дослідження показали, що події, які нині відбуваються в Україні, мають психотравмувальний вплив на кожного, залишають у душі «рану», вкарбовуючись у пам'ять болісними спогадами, заповнюючи душу й тіло тривогою, порушуючи сон, емоційну та поведінкову саморегуляцію. У нинішніх обставинах, що склалися, студентам вищих навчальних закладів, крім звичайних переживань, пов'язаних з навчанням, іспитами під час сесії тощо, почасти притаманні страхи війни, високі показники психічного виснаження і тривожності, що вказують на необхідність розробки та впровадження програм психологічного супроводу, спрямованих на досягнення оптимального психічного стану.

У зв'язку з цим **перспективи подальших досліджень** вбачаємо в розробці шляхів та засобів надання психологічної допомоги й підтримки особистості, проведенні тренінгу психічної та емоційно-вольової саморегуляції для студентів з метою покращення загального самопочуття та зміцнення психоемоційного здоров'я як особистісного ресурсу.

Список використаних джерел

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. Москва : Медицина, 1975.
2. Галецька, І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки, *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. № 2 (1). С. 49–58.
3. Здоровая личность / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург : «Речь», 2013. 400 с.
4. Кічук А. В. Психоемоційне здоров'я студентів у параметрах діяльності психологічної служби сучасної вищої школи. *Теорія і практика сучасної психології*. Вип. 1. 2020. С. 46.
5. Кічук А. В. Психоемоційне здоров'я сучасного студентства як ресурс продуктивної життєдіяльності. *Вища освіта України у контексті євроінтеграції до європейського освітнього простору*. № 4. Кн. 2. Т. 3 (85). Київ, 2019. С. 113—123.
6. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
7. Моросанова В. И., Коноз Е. М. Стилевая саморегуляция поведения человека. *Вопросы психологии*. № 2. 2000. С. 118–127.
8. Панкратов В. Н. Психотехнология управления людьми. Практическое руководство. Серия «Психология успеха и эффективного управления». Москва : Изд-во Института психотерапии, 2001. 336 с.
9. Ситнік С. В., Мірошніченко О. М., Свіденська Г. М. Особливості емоційних станів здобувачів вищої освіти під час війни в Україні. *Габітус*. Вип. 37. 2022. С. 48–51.
10. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

References

1. Anohin, P. K. (1975), Essays on the physiology of functional systems, Medicine.
2. Galetska, I. I. Mental health as a national security issue, *Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs*, № 2 (1), pp. 49–58.
3. A healthy person: monography (2013), / in Nikiforova, G. S. (Ed.), Publisher “Rech”.
4. Kichuk, A. V. (2020), Psychoemotional health of students in the parameters of the psychological service of a modern higher school, *Theory and practice of modern psychology*, Issue 1, pp. 46.
5. Kichuk, A. V. (2019), Psychoemotional health of modern students as a resource for productive life, *Higher education of Ukraine in the context of*

European integration into the European educational space, № 4, Book 2, Vol. 3 (85), Kyiv, pp. 113–123.

6. Kuznetsov, M. A., Fomenko, K. I. and Kuznetsov, O. I. (2015), *Mental states of students in the process of educational and cognitive activity* : monography, Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv.

7. Morosanova, V. I. And Konozy, E. M. (2000), *Stylish self-regulation of human behavior*, *Questions of psychology*, № 2, pp. 118–127.

8. Pankratov, V. N. (2001), *Psychotechnology of people management, Practical guide. Series "Psychology of success and effective management"*, Institute of Psychotherapy.

9. Sytnik, S. V., Miroshnychenko, O. M. and Svidenska, G. M. (2022), *Peculiarities of the emotional states of students of higher education during the war in Ukraine*, *Habitus*, Issue 37, pp. 48–51.

10. Tolkunova, I. V., Gryn, O. R., Smoliar, I. I. and Golets, O. V. (2018), *Psychology of human health* / in Tolkunova, I. V., Kyiv.