Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук і соціальних технологій
Кафедра Школа соціальної роботи ім. В. І. Полтавця

Кваліфікаційна робота
освітній ступінь - бакалавр

на тему: «Підтримка психоемоційного стану студентів під час війни»

Виконала: студентка 4-го року навчання,

Спеціальності 231
Соціальна робота

Голубєва Лада Костянтинівна

Науковий керівник – Богдан Д.З.

Рецензент_____
Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою « »
Секретар ЕК _____
«___ » _____2023 р.

Київ – 2023

ВСТУП……3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ……4
1.1 Поняття психоемоційного стану……4
1.2 Огляд попередніх досліджень……..8
1.3 Існуючі методи підтримки психоемоційного стану студентів під час війни ……12
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ……..16
2.1 Час та місце проведення дослідження……16
2.2 Етапи проведення дослідження……..16
2.3 Процедура проведення дослідження……...17
2.4 Методи та інструменти дослідження……...17
2.5 Характеристика вибірки……...19
2.6 Труднощі та обмеження проведення дослідження……20
2.7 Концептуалізація та операціоналізація понять……...
РОЗДІЛ 3. ПІДТРИМКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ
……20
3.1 Фактори впливу на психоемоційний стан студентів під час війни……26
3.2 Вплив різних джерел підтримки на студентів під час війни……..30
3.3
ВИСНОВКИ……36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...37
ДОДАТКИ……...43
Додаток А. Гайд напівструктурованого інтерв’ю……43
Додаток Б. Транскрипт……46

Вступ

Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну та запровадження воєнного стану надзвичайно впливає на людей, особливо на молоде покоління, студентів. Кількість студентів у вищих навчальних закладах України на початок 2021/22 н.р. за джерелами фінансування їх навчання та регіонами становить 1046669 осіб.[31]

Через війну студентам часто доводиться стикатися зі стресовими ситуаціями, які можуть вплинути на їхній психоемоційний стан. Здобувачі вищої освіти можуть відчувати страх, тривогу, розчарування, нестачу мотивації. Сцени насильства, вибухів, терору знаходяться у відкритому доступі у великій кількості під час війни та можуть вплинути на психоемоційний стан студентів.

Студенти мають великий стресс від військової ситуації в країні, але так само вони продовжують стикатися із життєвими стресовими ситуаціями. Молоде покоління все ще перебуває у пошуку себе, а
війна може відібрати мотивацію для побудови планів на майбутнє і, отже, на мотивацію до навчання.

Підтримка психоемоційного стану під час війни є дуже важливою з кількох причин:

1. Підтримка психоемоційного стану студентів допомагає їм упоратися з буденними проблемами, відновлюватися після них та навчитись технікам справлення зі стресовими ситуаціями.
2. Довгостроковий внесок у суспільство. Студенти це майбутнє країни, їхній психоемоційний стан, їх здоров'я мають вплив на майбутній розвиток країни. Наявність у студентів мотивації до навчання є одним із ключових факторів у досягненні високих результатів, які можуть у майбутньому принести користь країні. Під час воєнного стану країни, багато сил сконцентровано на гуманітарній допомозі, безпеці людей, відновленні інфраструктури. [2] Психоемоційний стан студентів може не отримувати належної уваги, тому ця тема є актуальною на 2023 рік.

Метою дослідження є визначення
методів підтримки психоемоційного стану студентів під час війни,
а також визначення факторів, які впливають на їх психоемоційний стан

та можуть призводити до ризику погіршення здоров‘я.

Завданнями дослідження є:

• визначити фактори, які впливають на психоемоційний стан студентів;

• визначити різні методи психоемоційної підтримки студентів під час війни;

Об‘єктом дослідження є психоемоційний стан студентів під час війни та розгляд методів, що сприяють їх психологічній стійкості та здоров'ю.

Предметом дослідження є психологічна підтримка студентів під час війни.

Розділ 1
Теоретичні засади психоемоційного стану студентів в умовах війни.

1.1 Поняття психоемоційного стану

Психоемоційний стан є певною формою психічного стану особи з переважанням емоційної реакції на ситуацію, явище реальності, на дії іншої особи, на об'єкти, що виражається в емоціях. [37, 2 с.].

Психоемоційний стан особи можна визначити як особливу форму психічного стану з перевагою емоційної реакції, яка моделюється на домінанті. [39, 40 с.]

Ознаки психічних процесів і властивостей особистості комбінуються у психоемоційних станах. Відрізнити типи психоемоційних станів складно, тому що майже неможливо умістити це в рамках однієї шкали та класифікувати за однією характеристикою. Кожен стан має свій набір ознак і особистий спектр проявів, наприклад рівень свідомості, домінування психічних процесів, тривалість та відповідність або невідповідність ситуації. [11]

Прогрес та розвиток, поведінки людини можна спрогнозувати завдяки вивченню психоемоційного стану.[39]

Психоемоційний стан несе суттєвий вплив на загальний функціональний стан організму, він впливає на здоров'я, ефективність, когнітивні процеси та життєвий рівень людини. В нашу еру технологічного розвитку, пов'язаного з прискореним ритмом життя, надмірним потоком інформації, обмеженістю часових ресурсів, психоемоційний стрес людей гостро підвищився, спричиняючи важкі розлади психічного та фізичного здоров'я. Серед жителів мегаполісів, інтелектуальних працівників, здобувачів освіти психоемоційне перевантаження більш виражене. Павлюк, Рожко і О Панчак вважають, що до групи ризику можуть бути віднесені студенти, які є промисловим, розумовим та креативним потенціалом нашої країни, через надзвичайно високе адаптаційне навантаження. Через те, що у студентів, через їх вік, недосконалі механізми адаптації, вони можуть відчувати психоемоційне навантаження. [26]

Термін «адаптація» з'явився в 1865 році. Він був введений дослідником Г. Аубертом та вживався виключно в медичній та психологічній літературі, як зміна чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуття до діючих подразників. [12, 181 с.]

Навчаючись у вищих навчальних закаладах студенти зазнають різноманітних психоемоційних вражень, як позитивних, так і негативних. А саме захопленність, страждання, радість, сором, здивування, гнів, страх, провина і так далі. Студенти можуть проявляти себе у позитивних і негативних психоемоційний станах. [36]

Прикладами негативних психоемоційних станів, що можуть переживати студенти є низький рівень самоповаги, тривога, несміливість, відчуття або очікування засудження інших, недовіра людям, відстороненність, низька самооцінка, пасивність, невизначеність, утопічні очікування, незахищенність, суворі вимоги до себе. [36]

Також одним з найчастіших негативних емоційних станів, з якими людина зіштовхується, є почуття самотності. [32]

Самотність - це відсутність необхідних соціальних взаємин, не залежить виключно від самотності як такої, а від нестачі бажаних відносин, зв'язків [24, 29]
Студенти відчувають більше самотності ніж люди інших вікових категорій. [14]
Це почуття може нести значущі наслідки для психоемоційного стану, збільшується ризик симптомів депресії, відчуття незадоволеності і песимістичні настрої. [33]
Позитивні чи негативні враження впливають на інтелектуальні процеси: увагу, ментальну активність, а також дії, вчинки та всю поведінку загалом. З погляду на когнітивну сферу, людина може менше залучатися до когнітивних процесів відповідної діяльності. [21, 27, 38]
За тривалістю психоемоційний стан поділяють на короткочасні та тривалі. На поверхневі та глибокі за силою впливу, на позитивні та негативні за модальністю, на станічні та астенічні за впливом на організм, на усвідомлені та неусвідомлені за ступенем усвідомленості. [3]
Емоції, такі як задоволення, захопленість, радість, є позитивними, стенічними емоціями.
Сум, меланхолія, депресія, є негативними астенічними емоціями.
Позитивні емоції можуть бути класифіковані як стенічні почуття, оскільки вони мають позитивний вплив на організм людини. Емоції, разом із якими настає високий рівень активності, стимулюють фізіологічні процеси в організмі людини, збуджуючи активні процеси енергетичних, розумових та інтелектуальних процесів, заохочуючи особу до дії.
Негативні емоції пригнічують та зменшують рухову активність організму, тому можуть класифікуватися як астенічні.
Виконання елементарних завдань стає складнішим або перетворюється на дуже втомлюючу роботу, настає млявість, негативне ставлення, відсутність енергії, з'являється відчуття сильної втоми. Гнів, злість, розлючення можна вважати стенічними негативними емоціями. Перелічені реакції супроводжуються збільшеною активністю. Ці емоції вважаються деструктивними. При відчутті людиною гніву, виникає інтенсивна мобілізація всіх енергетичних процесів. [30]

Саме негативний психоемоційний стан є складним психоемоційним станом, що характеризується негативними емоціями, когнітивними порушеннями та соматовегетативними порушеннями. [22]

Соматовегетативні порушення нагадують соматичні захворювання, немає жодних проявів, які можна було б класифікувати як відому медицині хворобу, наприклад, болі, втрата апетиту, безсоння, знижена працездатність. [20]

Негативний психоемоційний стан впливає на різні області життєдіяльності людини. Особа може відчувати на психофізіологічному рівні загальне погіршення свого стану або будь-які види психосоматичних і психоневрологічних проблем. [36]

Здивування, байдужість - можуть вважатися нейтральними емоціями. Характеризуються відсутністю болю, навпаки від негативних емоцій, тому вони близькі до позитивних емоцій. В нейтральних емоціях ми проводимо найбільшу половину часу, такі емоції не є енерговитратними. Вони займають середню позицію між негативними та позитивними. [30]

Слід відмітити, що все залежить від нервової системи та особливостей індивіда. Межа між астенічними та стенічними емоціями є тонкою. Гнів у однієї людини може викликати жваву реакцію і водночас сльози у іншої, відчувати радість людина може активно, а може тихо. [28]

Стан нейроментального напруження та порушення вищої нервової діяльності може бути спричиненим надмірним впливом емоційних факторів. Для того щоб збалансувати загальний стан здоров'я, благополуччя та функціонального стану індивіду важливо проявляти свої емоції реагуючи на дійсність.

Оптимальне емоційне збудження означає, що особа готова до ефективної діяльності, яка не буде небезпечною для здоров'я. [39, 40 с.]

Отже, психоемоційни стан людини - складний та багатогранний феномен та є об‘єктом багатьох наукових статей. Характеристики психічних процесів і властивостей особистості комбінуються у психоемоційних станах. Психоемоційні стани поділяють за тривалістю, силою впливу, модальністю, впливом на організм та

ступенем усвідомленості. Завдяки аналізу психоемоційного стану можливо прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та самозростання.

1.2. Огляд попередніх досліджень

Існує ряд досліджень, що стосуються психологічних наслідків стану та психоемоційного стану людей. Незважаючи на той факт, що дослідження присвячені психоемоційному стану студентів під час війни можуть бути обмежені, аналіз суміжних досліджень допоможе отримати важливі уявлення про вплив війни на психоемоційний стан студентів, а також про вплив факторів з якими стикаються студенти під час війни.

Результати опитування, що проводилося Соціологічна службою Центру Разумкова опитали громадян України віком від 16 років, які перетинали кордон України у зв’язку з війною, показали, що на початку війни більшість респондентів оцінювали свій психологічний стан як високий рівень паніки, страху і невпевненості, з середнім значенням 6,7 балів (0-максимальний рівень спокою, упевненості, 10 - максимальний рівень паніки, страху, невпевненості). [14]

Понад 15 мільйонів українців повідомили що з моменту початку війни вони спостерегли погіршення свого психічного здоров’я згідно з недавнім дослідженням Міжнародної організації з міграції (МОМ).

Такі стресори як покидання житла задля безпеки, повторні переїзди, перебування в інших країнах, незнання мови, відсутність електроенергії та електрики, пересіжування в метро, намагання розпочати життя з нулю і забезпечити сім‘ю та себе, відстань з друзями та сім‘єю сприяють появі паніки, легкої або важкої депресії, тривожності та інших проблем зв‘язаних зі стресом. Якщо ці реакції не врегулювати вчасно є ризик мати вплив на загальне здоров'я населення. [35]

Допоміжні сили сфокусовані на тих, хто потребує цього більше за інших: люди, які постраждали фізично від війни, люди, які втратили близьких, ті, хто втратили домівки, роботу, і тд. Люди в безпечних чи відносно безпечних містах, частинах

країни відчувають стрес також. Особи, що перебувають в інших країнах спочатку війни можуть відчувати провину, люди, які переїхали під час війни також.
Мають депресію, тривожний розлад, шизофренію, посттравматичний стресовий розлад або біполярний розлад кожен п‘ятий (22% людей), які пережили війну упродовж останніх 10 років. Всесвітня організація охорони здоров'я передбачає, що приблизно 9,6 мільйона людей в Україні можуть мати психічний розлад, застосовуючи оцінки до України. [40]
Однак дослідження свідчать, що велика кількість людей, що пережили травмуючу подію не матимуть проблем із психічним здоров‘ям. Більшість осіб із ПТСР одужують неочікувано.
Слід усвідомлювати, що у деяких осіб, що стали свідками жахливих подій, розлади у сфері психічного здоров‘я з’являються не одразу, а протягом деякого часу.
Негативний вплив війни на психоемоційний стан та когнітивні функції особи зазначає Слюсаревський.
Стикання із жорстокістю та панікою порушує здатність до ефективного навчання. Зазначається когнітивне зниження - розсіяна увага, погана пам’ять, нестача мотивації. Глибокі депресивні стани можуть розвиватись у осіб підліткового віку. Спостерігаються виражена агресія і фізіологічні дисфункції, самозвинувачення, самознущання. [16]
Дослідники, що вивчали вплив війни на навчальниц процес, зазначають про низку психологічних змін, а саме небажання учнів повертатися до освітнього процесу, ментальні та психічні розлади, що містять у собі симптоми посттравматичного стресу, як емоційна нестабільність, поганий сон та кошмари вночі, сором‘язливість, дратівливість. [1]
Часто зустрічається проблема емоційного вигорання серед студентів вищих навчальних закладів. [7]
У осіб, що знаходяться в умовах постійних підвищених інтелектуальних [23, 8] та комунікативних навантажень, а також у тих, що мають схильність до професійного максималізму [15] присутня більша можливість розвитку синдрому емоційного вигорання.

За результатами дослідження на тему емоційного вигорання студентів з першого по третій курс медичного вищого навчального закладу під час війни, проведеного Кузнецовою М.О., Сулхдост І.О., Кузнєцовою І.К., у 86% опитаних студентів визначалися симптоми властиві синдрому емоційного вигорання.
Великий вплив мали такі сиптоми як байдужість до навчання, байдужість до оточуючих людей, емоційне спустошення, постійна тривога. [8]

Значущою підставою формування психологічного стану здобувачів вищої освіти в України в умовах війни є дистанційне навчання, що застосовується в більшості регіонів України. Досвід локдаунів показує, що дистанційна освіта розвинулась більше, але все ще має свої недоліки. Від психологічної адаптації студентів до нових умов навчання залежить їх подальший особистісний та професійний розвиток. Студенти, які навчаються онлайн і не мають комп‘ютерів та приладів для навчання, студенти, які знаходяться у містах, де немає інтернету більшу частину часу - приклади, які показують, що дистанційна освіта все ще потребує вдосконалення. Неможливість отримати зворотнього зв‘язку від вчителів протягом часу погіршує психоемоційний стан студентів, тому що зворотній зв’язок є важливою передумовою успішного навчання та психоемоційної стабілізації студентів, особливо в умовах війни. [16]
Доктором психологічних наук було проведено дослідження на тему психоемоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання. Дослідження виявило, що більшість респондентів відчувають середній рівень тривожності, високий рівень тривожності був у меншої кількості опитаних, студенти зазначали про відчуття тривоги, стресу під час дистанційного навчання, ще менше опитаних зазначили про низький рівень тривожності. [19]. Війна поєднана з наслідками пандемії COVID-19, може створити надмірний тиск на систему охорони здоров'я в Україні. [25] Живу комунікацію не може повністю замінити онлайн зв‘язком. Однак зараз студенти вимушені користатися ними, тому соціальні платформи займають значну частину життя студентів. Поява нових умов у освітньому процесі може

призводити студентів до емоційних розладів, внутрішньо-особистісних конфліктів та спричиняє погіршення емоційного самопочуття. [19]

Студентам доводиться коригувати свій стиль навчання, вивчати мови країн у яких вони перебувають, що діє на них як виклик.

Онлайн-дослідження "Емоційно-психологічний стан українців" виявило, що основні джерела які приносять задоволення респондентам включають спілкування з рідними/друзями (53%), перегляд фільмів/серіалів вдома (43%), проведення часу в Інтернеті (YouTube, соцмережі, сайти) (41%), прогулянки на свіжому повітрі (36%) та прослуховування музики (25%). [34]

В складних життєвих обставинах, спричинених війною, суттєво погіршується психологічна адаптація студентів до навчання. Опитування онлайн інституту Projector і студії онлайн освіти EdEra демонструє, що значна кількість студентів не в змозі сконцентруватись на навчальному процесі.

Певна кількість респондентів стикаються з провиною «вцілілого» та переживають відчуття недоречності навчального процесу під час війни.

Дослідження «діагностика негативних психоемоційних станів серед студентів» виявило, що студенти, починаючи з перших днів навчання у вищому навчальному закладі, зазнають різних проявів негативного психоемоційного стану. Ці прояви характеризуються негативними емоціями (тривога, сум, збудження), порушеннями когнітивної сфери (погіршення концетрації, погана пам’ять) та соматовегетативними розладами (різного роду болі, нездужання без очевидних причин, порушення сну, знижена працездатність).

Під час навчання у вищому навчальному закладі, студенти вчаться як впоратися та контролювати свої негативні емоції та досвіди. Однак, згідно з результатами діагностичного дослідження, не всі здобувачі вищої освіти досягають успіху в цьому. Навіть старшокурсники зіштовхуються з труднощами у керуванні своїм психоемоційним станом та його негативними проявами. [36]

Дані досліджень підтверджують, що воєнний конфлікт має серйозний вплив на психологічний стан студентів і може викликати різні психологічні проблеми. Аналізуючи, основними висновками попередніх досліджень можна виділити те, що війна має негативний вплив на психоемоційний стан та когнітивні функції осіб. Це може включати розсіяну увагу, погану пам'ять, нестачу мотивації, глибокі депресивні стани, агресію, фізіологічні дисфункції та інші симптоми. Дистанційне навчання має свої недоліки і може призводити до психоемоційного напруження у студентів, особливо через обмежену можливість отримання зворотного зв'язку та взаємодії з вчителями та однокурсниками. Студентам вищих навчальних закладів потрібна психологічна підтримка та адаптація до нових умов навчання, особливо в умовах війни.

1.3. Існуючі методи підтримки психоемоційного стану студентів під час війни

Існує перелік дій на кожен день, які дозволяють зберегти психоемоційний стан у межах Всеукраїнської програми ментального здоров’я за ініціативою Олени Зеленської МОН спільно із ГО «Підтримай дитину» та проєктом «Подбай про себе», ГО «Асоціація дієвих психологів України».
Вони виокремлюють такі способи як:

1. Дихання - ефективний спосіб зменшити почуття стресу та тривоги.
2. Прийняття та нормалізація емоцій. Набагато корисніше розповідати та проживати свої емоції, ніж ховати їх від себе та оточуючих. Психологи рекомендують давати собі знати, що всі реакції, всі емоції є нормальними.
3. Зниження кількості негативних думок. Концентрувати увагу не тільки на негативі, намагатися помічати позитивні речі. [9]

Існує перелік ефективних вправ, які можуть допомогти зняти стрес студентам під час війни. До них відносять такі вправи як: «Дихання за квадратом»; «Ритмічне дихання»; «Я в безпеці»; «Заземлення»; «Зняття напруги через рух»; «Аромати»; «Взаємна підтримка»; «Мокре цуценя»; «Сканування тіла». [7, с. 9]

Наталія Жигайло та Тетяна Шолубка вважають, що для подолання стресових ситуацій необхідно пристосуватися до нової дійсності, дотримуватися психологічних умов створення психологічної стійкості.

Дотримання інформаційної чистоти. Зменешення перегляду негативних новин допомагає у підтримці психоемоційного стану.

Присвячення часу навчанню, читанню відволікає від новин та не дає негативним факторам вплинути на студента.

Читання не тільки стимулює розум і знижує стрес, а й сприяє розвитку критичного мислення і концентрації.

Ведення щоденника також є способом відволікання від стресових ситуацій. Виокремлюють вміння контролювати свої емоції та відстежувати їх, здатність висловлювати їх відкрито.

Взаємна підтримка. Висловлюванная розуміння та вдячності до інших допомогає впоратися не тільки особі, яка це робить, я й іншим.

Н. Жигайло й Т. Шолубка зазначили, що психологічну стійкість ефективно формує віра. Вона допомогає почувати себе краще, переживати стрес легше і підвищує мотивацію до навчання. Наявність друзів, близьких, людей до яких можна звернутися дає віру у свою захищенність і переживати стресові ситуації навіть у період війни буде легше. Тому спілкування - один з найважливіших факторів, що допомогає студентам покращити свій психоемоційний стан. Нестача спілкування погіршує емоційний стан людини і негативно вливає на психічне здоров'я.

Відпочинок і сон - елементи, які впливають на організм і при їх нестачі можуть з'являтися небажані психічні навантаження, що призводять до погіршення психоемоційного стану студента. Сон - відпочинок не лише фізичний, а й відпочинок від думок. [6]

Н. О Хлус і Євстігнєєва Н.І. вважають, що одним із способів підтримання психоемоційного стану є музика.

Музика може діяти як "знеболювальне", підвищуючи психічний тонус, знижуючи дратівливість і агресивність та відволікаючи від турбот і проблем. Музика також знімає м'язову напругу і сприяє розслабленню. [5, 18]

В умовах війни важливого значення набувають питання створення комфортного освітнього середовища та організації освітнього процесу так як навчання, а саме його рівень орагнізованості впливає на психоемоційний стан студентів. Рівень підготовленості вчителів до навчального процесу під час війни впливає на здобувачів освіти.

Ініційовано Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної допомоги за підтримки Першої леді України Олени Зеленської. Мета програми полягає у наданні психоемоційної підтримки населенню під час війни, формуванню у педагогічних працівників навичок роботи з здобувачами освіти. Фахівцям психологічної служби системи освіти України створено всебічну навчальну програму з позашкільної освіти оздоровчого спрямування «Основи безпеки життєдіяльності в умовах бойових дій» й м настанови до цієї програми, поширено найефективніші методи психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників навчального процесу в умовах війни, такі як : «Особливості організації дистанційного навчання під час воєнного стану», «Самодопомога в умовах стресу», «Стрес як ресурс», «Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум», «Долоньки миру», «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій», тощо. [10]

Навичка розрізняти дискомфортні відчуття, які можливо контролювати - є одним із методів ефективної поведінки, самодопомоги і самостабілізації в критичних ситуаціях.

Велика кількість людей докладають безліч зусиль, щоб змінити події, які лежать поза їхнім контролем, перенапружуючи як своє тіло, так і свої емоції. У людини все взаємопов'язане: як тіло, так і розум. Тіло особи стає напруженим,

якщо людина перебуває у стресовому стані, розслабляється воно, коли індивід відпочиває або спить. Розслаблення м'яз тіла домопагає зняти нервове напруження.
Врівноважене дихання - ефективний метод самодопомоги. Коли людина стабілізує своє дихання, вона також забезпечує стабілізацію свого тиску.
Коли людина опинилася в стресовій ситуації, потрібно активізувати власну психоемоційну стабілізацію. Визначивши рівень загрози життю, людина може взяти ситуацію під контроль, тим самим знизивши рівень страху і дозволивши собі контролювати ситуацію. Навички самодопомоги, є способом допомогти собі вижити, подолати внутрішню тривогу.

Одним із способів підтримки психоемоційного стану студентів є робота із психологом. Вона може допомогти відчути безпеку, повернути мотивацію до навчання, віру у краще. Під час роботи із психологом у студентів є можливість обговорення травмуючого досвіду, а як зазначено раніше, проговорення і ідентифікація власних почуттів допомагає більше впоратись із стресом.
Психологи в наш час доступні й в оналйн режимі, існують програми, які надають психологічну допомогу українцям безкоштовно. Студен має можливість обрати те, що зручно йому: груповий чи індивідувальний формат, онлайн чи офлайн зустріч. [17]
Аналізуючи, існує велика кількість способів підтримки психоемоційного стану студентів під час війни. Основними серед них можна виділити конкретні вправи для підтримки. Також виокремлюються такі способи як: дотримання інформаційної чистоти, присвячення часу навчанню і читанню, заповненню щоденика, взаємна підтримка. Зазначен значний вплив спілкування, комунікації студентів один з одним і з друзями, родичами задля підтримки психоемоційного стану під час війни.
Відпочинок, сон - також фактори, які покращують психоемоційний стан студентів.
Навичка розрізняти дискомфортні відчуття, які можливо контролювати є корисною для підтримки психоемоційного стану студентів.

Робота із психологом - один із зазначених науковцями методів для підтримки психоемоційного стану студентів під час війни. У роботі з психологом виявлено можливість обговорення травмуючого досвіду студентів, що сприяє впоранню зі стресом та поверненню мотивації до навчання. Психологічна допомога стає доступною через онлайн-формати та програми, які надають підтримку українцям безкоштовно.

Розділ 2
Методологія дослідження

2.1 Час та місце проведення дослідження

Дослідження проводилось в місті Києві у 2023 році з травня до квітня. У рамках дослідження були організовані онлайн інтерв'ю зі студентами, які навчаються у вищих навчальних закладах Києва під час повномасштабного вторгнення в Україну на тематику їх психоемоційного стану під час війни.

2.2 Етапи та процедура проведення дослідження

Дослідження проводилось в три етапи: підготовчий, основний і заключний.
На першому етапі (травень 2023) був проведений огляд зарубіжної та вітчизняної літератури з питання психоемоційного стану студентів під час війни. На цьому етапі було сформульовано мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження та розроблено інструменти для збору даних. Був обраний метод дослідження (напівструктуроване інтерв'ю), було розроблено гайд для напівструктурованих інтерв'ю. Були визначені критерії відбору студентів та відбувся пошук респондентів.
На другому етапі (1-15 квітня 2023) було проведено опитування респондентів/ок з використанням напівструктурованого інтерв'ю. Дані інтерв'ю було транскрибовано.
Третій етап (квітень 2023) включав аналіз даних, які були отримані під час інтерв'ю та узагальнення результатів.

2.3 Методи та інструменти дослідження

У результаті попереднього опрацювання літератури для проведення дослідження було обрано якісний метод, а саме опитування студентів вищих навчальних закладів Києва, що навчаються під час війни в Україні (були обрані тільки ті студенти, які вчаться під час війни, студенти, які взяли академічну відпустку не входять у вибірку).

Метод напівструктурованого інтерв'ю був обраний з метою дізнатись у респондентів про їх психоемоційний стан під час війни, що, на їх думку, погіршує та покращує їх психоемоційний стан під час війни.

Для проведення інтерв'ю був розроблений інструмент – гайд, який складався з шести блоків та містив питання стосовно психоемоційного стану студентів під час війни, факторів, що на думку респондентів впливають на їх психоемоційний стан під час війни, факторів, що покращують їх психоемоційний стан під час війни.

2.4 Характеристики вибірки дослідження

Для проведення дослідження були залучені студенти, які навчаються у вищих навчальних закладах міста Київ під час повномасштабного вторгнення в Україну. Пошук респондентів відбувався за допомоги соціальної мережі – телеграм. Було розіслано повідомлення у три чати для студентів: « Напишіть, будь ласка, в особисті повідомлення, ті, хто навчаються у Київських вищих навчальних закладах і хочуть прийняти участь у дослідженні». Далі, тим, хто відповів у особисті повідомлення, було розіслано повідомлення «Я, студентка четвертого курсу національгого університету «Києво-Могилянська академія», зараз провожу інтерв'ю для диплому на тему «Підтримка психоемоційного стану студентів під час війни» і я б була дуже вдячна, якщо Ви б змогли відповісти на декілька питань у форматі зум дзвінку». Погодились 12 із 13 студентів, 1 студентка не відповіла на повідомлення. Було знайдено 12 респондентів із п'яти вищих навчальних закладів міста Київ з першого по четвертий курс бакалавру.

При відборі респондентів враховувалися такі критерії як:

• місто вищого навчального закладу;
• статус студента з першого по четвертий курс бакалавра;
• спеціальність;
• регіон походження;
• регіон проживання;

Відповідно до зазначених критеріїв, інтерв'ю були проведені з 12 респондентами, характеристики яких представлені у Таблиці 2.4.1

2.4.1

Стать	Вік	Рік навчання	Вищий навчальний заклад	Спеціальність	Регіон в якому зараз проживаєте	Регіон походження
Жіноча	20	4	Національний університет «Києво-Могилянська академія»	Соціальна робота	Плауен, Німеччина	Київ, Україна
Чоловіча	18	2	Національний університет імені Тараса Шевченка	Історія	Київ, Україна	Київ, Україна
Жіноча	19	3	Національний медичний університет імені О.О. Богомольця	Стоматологія	Київ, Україна	Київ, Україна
Жіноча	21	4	Національний університет імені Тараса Шевченка	Юридична	Київ, Україна	Київ, Україна
Жіноча	20	4	Національнийуніверситет імені Тараса Шевченка	Біологія	Київ, Україна	Київ, Україна
Жіноча	21	4	Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана	Фінанси, банківська справа та страхування	Київ, Україна	Луганськ, Україна

Жіноча	19	3	Національний університет «Києво-Могилянська академія»	Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії	Київ, Україна	Київ, Україна
Жіноча	20	4	Національний університет «Києво-Могилянська академія»	Соціальна робота	Київ, Україна	Київ, Україна
Жіноча	20	4	Інститут міжнародних відносин	Міжнародні комунікації	Відень, Австрія	Київ, Україна
Чоловіча	20	3	Київський національний економічний університетімені Вадима Гетьмана	Корпоративні фінанси	Прага, Чехія	Харків, Україна
Жіноча	21	3	Медичний університет імені О.О. Богомольця	Стоматологія	Київ, Україна	Київ, Україна
Жіноча	18	1	Київський національний економічнийуніверситетімені Вадима Гетьмана	Факультет управління персоналом, соціології та психології	Прага, Чехія	Київ, Україна

2.5 Етичні засади проведення дослідження

Під час проведення дослідження було дотримано етичних принципів: повага до респондента, забезпечення конфіденціойності, інформування. Всі респонденти були чітко поінформовані про тему, мету дослідження, ціль та умови використання отриманих даних. Кожен з респондентів отримав гайд для інтерв'ю перед зум дзвінком. Респонденти дали згоду на участь в дослідженні та на диктофонний запис інтерв'ю. Був зазначений та дотриманий принцип конфіденційності – отримана

інформація не буде виходити за рамки дослідження та використовуватися в непрофесійних цілях.

2.6 Труднощі та обмеження проведення дослідження

Кількість респондентів мала для детального аналізу теми підтримки психоемоційного стану студентів під час війни. Також, усі студенти з вищих навчальних закладів Києва, студенти інших міст не входять до вибірки, тому обмеження одним містом. Були опитані студенти тільки п‘яти вищих навчальних закладів України.

2.7 Концептуалізація та операціоналізація понять

Психоемоційний стан є певною формою психічного стану особи з переважанням емоційної реакції на ситуацію, явище реальності, на дії іншої особи, на об'єкти, що виражається в емоціях. [18, 2 с.].

Розділ 3 Підтримка психоемоційного стану студентів під час війни

3.1. Фактори впливу на психоемоційний стан студентів під час війни

Респондентам було запропоновано оцінити свій психоемоційний стан за шкалою від одного до п’яти на момент інтерв’ю, де один-дуже погано, два-погано, три-

нормально, чотири-добре, п‘ять-дуже добре. П‘ять з дванадцяти респондентів оцінили свій психоемоційний стан на момент інтерв‘ю на трійку.

«Зараз свій психоемоційній стан я напевно оцінюю на три, тому що є дуже багато невірішених питань, але загалом не все так погано як було» (Респондент 2).

«Трійка. Я би сказала, що під час останнього року мій психоемоційний стан коливався від двійки до трійки» (Респондент 10).

Чотири студента оцінили свій психоемоційний стан на момент інтерв‘ю на четвірку.

«Я оцінюю свій емоційний стан на четвірку, бо я трохи стомилась від навчання і хочу відпочинку» (Респондент 12).

Один респондент з дванадцяти опитаних оцінив свій психоемоційний стан на п‘ятірку.

Жоден з респондентів не оцінив свій психоемоційний стан на одиницю і двійку, водночас один з респондентів оцінив свій психоемоційний стан на два з половиною, ще один студент оцінив свій психоемоційний стан на два-три.

Два респонденти додали свої роздуми про те, як вони оцінюють психоемоційний стан під час останнього року, частково відповідаючи на наступне питання: «Як би Ви описали як змінювався ваш психоемоційний стан під час останнього року?».

«Якщо б можна було описати мій психоемоційний стан протягом останнього року, я б назвала це емоційними гойдалками» (Респондент 12).

«Я би сказала, що під час останнього року мій психоемоційний стан коливався від двійки до трійки» (Респондент 10).

Три респонденти охарактеризували свій психоемоційний стан за останній рік «емоційними гойдалками» та «емоційними гірками».

«За останній рік взагалі стан емоційний дуже сильно змінювався. Це були як такі американські гірки, дуже багато було поганих періодів, які могли тривати тиждень, декілька тижнів, місяць, подекуди навіть декілька місяців» (Респондент 2).

«За останній рік можна сказати, що були якісь Американські гірки з психоемоційним станом» (Респондент 7).

Частина респондентів зазначили про вплив війни на всі сфери життя: стосунки, робота, сім‘я, навчання тощо.

«Я би сказала, що мій стан змінився у всіх сферах мого життя» (Респондент 9).

«Зміну свого стану я почала помічати в стосунках, вдома, на роботі, під час навчання, тому що воно в певній мірі сказувалося на всіх аспектах мого життя» (Респондент 4).

«Бо на початку війни, коли почався стрес, який був помітний просто у всіх сферах життя, всі сфери життя зіпсувалися до одиниці і навіть нижче» (Респондент 8).

Наведенні респондентами відповіді свідчать про те, що у жодного з опитаних психоемоційний стан під час війни не був стабільним. Кожен респондент зазначив про швидкі та різкі зміни у їх стані за останній рік.

Непостійність і різкі зміни, за відповідями частини респондентів, ще більше виснажують.

«Тому це якась непостійність емоційного стану, з якою ще більше виснажуєшся» (Респондент 2).

«На початку війни було один, потім півтори, два і от зараз два з половиною» (Респондент 10).

«Також під час останнього року мій психоемоційний стан змінювався не те що дуже швидко, але я б навіть сказала, що можна було прослідкувати певну тенденцію в погіршені» (Респондент 4).

«Якщо по шкалі, то від одного до чотирьох. Тобто від стресових ситуацій до нормалізації ситуацій» (Респондент 6).

Троє з опитаних студентів виділяють, що останнім часом їхній психоемоційний стан став кращим. Респонденти пов'язують це з такими чинниками як адаптацією до ситуації, а також з поверненням людей назад до рідного міста.

«Під час останнього року мій емоційний стан став краще» (Респондент 4).

«Потім з приходом, вже напевно літа, стало трішки краще» (Респондент 7).

«Спочатку війни і рік приблизно це від одного до трьох, а останні місяців кілька це чотири» (Респондент 8).

«На початку війни було один, потім півтори, два і от зараз два з половиною. Можливо, десь через пів року буде вже три» (Респондент 10).

Студенти також говорять про те, що вони помічали протягом року як їх психоемоційний стан погіршувався через такий фактор як переїзд, залишення своєї країни.

«У мене був переїзд до Німеччини - це також невеликий стрес був. Адаптація, проблема з документами, також був стрес» (Респондент 1).

«Спочатку, як тільки я переїхала, я відчувала себе дуже розгубленою, тому що я не знала, як взагалі мені жити, що мені робити, чим займатись» (Респондент 9).

Деякі респонденти говорячи про складнощі переїзду зачіпали тему про те, що нестача спілкування може бути супутнім переїзду і це ускладнювало їх психоемоційний стан.

«Потім дуже важко переїжджати взагалі в іншу країну, де інші люди, інший менталітет, інша мова, і взагалі все по-іншому. У перші часи закордоном, коли я був сам, в мене не було друзів і було дуже сумно» (Респондент 10).

«Бо з одного боку я розуміла, що потрібно від'їжджати за тим, щоб десь перебувати там, де безпечно, а з іншого боку мені взагалі не хотілось від'їжджати від Києва, від своєї сім'ї» (Респондент 7).

Знаходження одного з близьких для студентів людей на війні впливає на їх психоемоційний стан, про це заявив один респондент. Її тато перебуває на війні та її психоемоційний стан часом безпосередньо залежить від новин від тата і чи з'являється він на зв'язок.

«Коли ставалося щось з татом і він не виходив на зв‘язок або що, мій емоційний стан одразу падав на одиницю. Як тільки наступала гарна новина, ти зразу помічав, як піднімався твій психоемоційний стан і звісно підіймався твій емоційний стан на всіх рівнях життя. Тобто, ти помічав, як твоє життя стає краще, не тільки у цій сфері, в якій змінюється цей психоемоційний стан, а й в усіх сферах» (Респондент 8).

Наведенні респондентами приклади апатії та зменшеної працездатності співвідносяться з інформацією, що отримані негативні емоції пригнічують та зменшують рухову активність організму, тому для студентів виконання елементарних завдань стає складнішим і перетворюється на втомлюючу для них роботу.

«Я нічого не хотіла робити і взагалі не була працездатна» (Респондент 11).

Окрім цього, студенти виділяють такі фактори, як складнощі з роботою, втрата роботи.

«Але потім ця робота стала приносити більше стресу, ніж задоволення» (Респондент 7).

«Мій стан погіршила втрата роботи. В першу чергу, бо це був мій основний заробіток в житті» (Респондент 8).

Більшість респондентів у своїх відповідях говорять про вплив навчання як безпосередньо фактора, який змушує відчувати негативні емоції і про те, що під час війни мотивація до навчання падає і, потрібно себе змушувати.

«Мене дуже бісить навчання, тому на зміни мого психоемоційного стану вплинуло саме навчання. Мене бісить монотонна робота, це є ключовим, що впливало на мій психоемійний стан» (Респондент 5).

«Ще й треба було навчання робити. Далі вже - адаптація, але зараз в сесію знову стресові відчуття. Навчання посилює стрес» (Респондент 1).

«Коли в мене було дуже багато незакритих дедлайнів по навчанню, які я просто не мав часу і сил закрити, вони дуже сильно впливали і давили на мене» (Респондент 2).

«Я просто змушувала себе закривати дедлайни» (Респондент 7).

Один з респондентів сказав про те, що навчання спочатку полегшило стан, підкріплюючи свої думки тим, що це щось звичне та знайоме, проте потім навчання почало лише погіршувати стан.

«Але потім повернення до навчання якось дало мені відчуття полегшення, тому що у мене нібито з'явилась якась структура життя, мені добре відома з до війни. Тому спочатку я відчула полегшення, але потім, як час минав, я зрозуміла, що інколи

те, що ми вчимо, взагалі не актуально, і можливо, повинно було б викладачам менше від нас вимагати. Тому спочатку це нібито дало мені полегшення, а потім це ускладнило мені життя» (Респондент 9).

У рамках дослідження опитані зазначили про помітний вплив на їх психоемоційний стан новин та подій які відбуваються в країні.

«Я помічаю зміну свого стану коли читаю новини, тобто якщо це хороші новини, то в мене піднімається настрій, якщо це погані - то погіршується» (Респондент 6).

«Коли стаються масовані ракетні обстріли, ситуація в країні впливає. Коли щось в країні стається, то не можеш себе потім зібрати» (Респондент 1).

Один з респондентів виокремлює вимкнення світла фактором, що погіршує психоемоційний стан.

«Найгіршим він був у осінньо-зимовий період, бо вимикали часто світло і в мене була повна апатія» (Респондент 11).

Окрім цих факторів впливу на психоемоційний стан студентів під час війни, респонденти виділяють життєві ситуації.

«Постійні сварки з приводу майбутнього. Тому що мої батьки дуже сильно хотіли, щоб я навчалася закордоном і взагалі не навчалася в Україні. У мене була зовсім інша позиція» (Респондент 12).

«Це могли бути як якісь прості невеликі конфлікти з друзями, з рідними» (Респондент 2).

«Якась хороша ситуація - одразу в мене хороший психологічний стан, який відображається на все життя. Якщо стається ситуація, яка мені не приємна з цією людиною, мій психоемоційний стан одразу падає» (Респондент 8).

Аналізуючи результати дослідження, респонденти зазначають, що їх психоемоційний стан під час останнього року був нестабільний і постійно змінювався. Різкі зміни у житті студентів погіршували їх психоемоційний стан, виокремили більшість із респондентів.

Частина респондентів розказали про тенденцію погіршення їх психоемоційного стану під час війни, менша кількість респодентів зазначили про поліпшення стану

під час останніх місяців, вони пов‘язують це з адаптацією і поверненням людей до їх рідних міст.

Більшість респондентів зазначають про негативний вплив переїздів, нестачі спілкування та навчання. Водночас один з респондентів свідчить про позитивний вплив навчання на певний період часу так як це дає вічуття буденності.

Знаходження близькоі людини на війні, втрата роботи, вимкнення світла респонденти також виокремлюють як фактори впливу, але рідше.

Окрім перелічених факторів впливу на психоемоційний стан студентів під час війни респонденти зазначили про вплив життєвих ситуацій, а саме негативні наслідки після конфліктів з друзями та рідними.

3.2. Вплив різних джерел підтримки для студентів під час війни

У дослідженні було виявлено, що чотири респонденти зверталися до спеціалістів для покращення свого психоемоційного стану. Студенти зверталися як по одноразову допомогу, так і проходили декілька сеансів.

«Я до психолога зверталась і проходила 10 сеансів» (Респондент 1).

«Я зверталася до психолога» (Респондент 5).

«Я зверталась по допомогу для покращення мого стану психоемоційного. Я звернулась десь у кінці березня цього року. Я знайшла онлайн платформу, я не пам'ятаю вже як вона називається, де можна було забронювати собі сеанси з психологом. І от я так походила на п'ять чи навіть шість сеансів» (Респондент 7).

«Я також просила допомогу у фахівця, це була одноразова допомога. Я розмовляла з психологом. Це була безкоштовна допомога онлайн і якщо є змога допомоги онлайн психологами, то звісно краще її отримати й пройти хоча б одну таку консультацію» (Респондент 8).

Один з респондентів відмовився відповідати на це питання не пояснюючи причину.

З тих опитаних студентів, що зверталися до фахівців, три респонденти розповіли про позитивні аспекти, що дало звернення до спеціалістів.

«Рефлексію себе, підтримку ззовні, людиною ззовні, яка може тобі якось допомогти. Ти проговорюєш свої хвилюючі сторони, а спеціаліст може відреагувати та направити твій фокус в потрібні напрямки. В цілому, покращення психоемоційного стану» (Респондент 1).

«Мені допомогли ці сеанси тим, що мене вислухали, мені підказали лайфхаки, як поводитись в тий чи іншій ситуації з такою чи такою людиною. Було гарно, що мене вислухали, тобто я почула, що в мене є можливість комусь це все розповісти, і вона ця можливість досі є» (Респондент 7).

«Дякуючи психологу, мій стан покращився. «Це дало мені проаналізувати в чому я можу вплинути на свій стан, у яких сферах, у яких моментах я можу на нього впливати. І звісно, дякуючи фахівцю, це допомогло» (Респондент 8).

Двоє респондентів з тих, що отримали допомогу у спеціаліста виокремили те, що їм допомогла підтримка від фахівця, але не повністю.

«Тобто, на мої запроси відреагували, допомогли мені, але так, щоб глобально не можу сказати» (Респондент 7).

«Так, мені це допомогло, але не на довгий час» (Респондент 5).

За даними здійсненого дослідження сім студентів зверталися до близьких людей (сім‘я, друзі, кохані) за підтримкою.

«Я звераталась за порадою до своїх родичів, до своїх друзів для поліпшення свого стану» Респондент 3.

«Якщо ми говоримо про висококваліфікованих фахівців, то ні, але я звертаюсь до своїх друзів та батьків» (Респондент 6).

«Звісно, я зверталась по допомогу до своєї сім‘ї» (Респондент 8).

«Я не зверталася до фахівців, моєю допомогою стали друзі» (Респондент 12).

Троє з респондентів розповіли, що вони не вважають звернення до друзів та сім'ї зверненням за підтримкою, а відносять це до підтримки контакту з близькими людьми.

«Я не вважаю, що це можно назвати зверненням по допомогу адже всі ми маємо друзів, всі ми маємо близьких людей, тому певною мірою хтось помічав, хтось допомагав, але те щоб це було зверненням до фахівців, то ні» (Респондент 4).

«Я б не сказала, що я зверталась по допомогу, саме для допомоги, але я завжди була у контакті зі своїми друзями, з родичами. Інколи я навіть писала тим людям, з якими я була не так близька до війни. Просто ця спільна проблема об'єднала усіх і вже не було важливо, чи мали ви проблеми з цією людиною до війни чи ні, вже проблема була у всіх одна» (Респондент 9).

«Всі ми розуміли, як це важко переносити, тож не я один був таким. Тож це була більш не допомога, а просто поділитися своїми відчуттями з іншими, які взагалі переживають те ж саме» (Респондент 10).

Один із респондентів зазначає про те, що не звертався за допомогою, коли йому вона була йому потрібна.

«Хочу зазначити, що іноді напевно це було потрібно, і я напевно не звертався, коли було потрібно саме через те, що я не вважав, що зможу коректно пояснити, що саме відбувається зі мною, щоб людина змогла нормально мене зрозуміти і підтримати. Тому вирішив це тримати при собі» (Респондент 2).

Одержані дані свідчать про те, що люди, які зверталися за підтримкою до близьких людей, задоволені результатами і бачили позитивний вплив.

«Підтримка від рідних допомогла мені зрозуміти як мені просуватись надалі в своєму житті і також помогла розібратися у своїх думках» (Респондент 3).

«Мені домогає ця підтримка оскільки я заспокоююсь і починаю думати позитивно» (Респондент 6).

«Підтримка від родичів і друзів і взагалі спілкування з людьми дало мені зрозуміти, що ми всі як одне ціле, і ми маємо спільні проблеми, і що ворог теж у нас спільний. Тому можна сказати, що це якось об'єднало і дало почуття, що тебе розуміють, і що ти належиш до якоїсь групи людей. Це також дало мені полегшення» (Респондент 9).

Двоє з респондентів, які не зверталися за підтримкою, на уточнююче питання «Чому не звертались за підтримкою?» відповіли що не
бачили у цьому потреби.

«Не зверталася тому що, як це сказати, не бачила і продовжую не бачити в цьому потреби. І просто це не те на що я б хотіла витрачати свій вільний час» (Респондент 4).

«Я не звертався до соціальних служб, тому що я не бачив у цьому сенсу. Так, мені було дуже погано, але я розумів, що не настільки погано, що хочеться скоїти самогубство або ще щось. Я розумів, що є люди, яким зараз набагато важче, а я все ж таки плюс-мінус дорослий і маю якось тверезо оцінювати все, що коїться, і сам якось з цим боротися» (Респондент 10).

Один із респондентів в інтерв'ю розповіла про те, як складно переживати, коли ти просиш у близької людини допомоги, а вона тобі відмовляє.

« Я просила про допомогу також і свого хлопця, який поїхав з міста зі своїми батьками. Але, не отримуючи від нього допомоги у психоемоційному стані, то мій стан погіршувався і я снову йшла в сім'ю» (Респондент 8).

В підсумку, більшість студентів зверталися за допомогою до своїх близьких людей, вони зазначають про позитивний вплив підтримки з боку друзів, родичів. Частина за підтримкою звертался до фахівців, деякі відвідували спеціалістів разово, деякі - багато разів.

Студенти свідчать про позитивний вплив відвідування фахівців, однак один респондент зазначає про те, що результат від отриманою у спеціалістів допомоги тривав не довго. Думка про те, що звернення до друзів не є допомогою, зустрілося у трьох респондентів. Двоє з респондентів розповіли про те, що не зверталися за допомогою до спеціально навчених людей, бо не бачили в цьому потреби, обгруновуючи це не бажанням витрачати на це час, а також тим, що є люди, у яких ситуація гірша.

3.3. Методи покращення психоемоційного стану студентів під час війни

Аналізуючи відповіді на питання про те, що на думку студентів може покращити психоемоційний стан люде, видно, що більшість студентів вважають одним із найефективніших методів є спілкування. Респонденти зазначили про користь спілкування як із близькими друзями, родиною, так і з приятелями, знайомими, одногрупниками, колегами і новими людьми.

«Покращити загальний емоційний стан студента, думаю, може живе спілкування. Воно дуже сильно рятує, особливо в колі своїх однолітків, друзів. Це те, що дуже сильно витягує зі складних періодів, складних ситуацій» (Респондент 2).

«На мою думку покращити психоемційний стан студентів під час війни може соціалізація, тобто спілкування з рідними, близькими, також знаходження нових знайомств, які можуть бути в нагоді» (Респондент 3).

«Спілкування з друзями, бо я впевнена, зараз багато хто далеко від своїх друзів знаходиться. Всі, взагалі, розкидані по різним країнам. Я маю на увазі спілкування наживо. Але мені здається, що спілкування онлайн теж допомагає» (Респондент 7).

«Звісно, що це комунікація один з одним. Я помітила, що коли ти не сам в сім'ї, з близькими людьми, друзями, зі своїми однокурсниками, одногрупниками, звісно, коли ти постійно в контакті, ти спілкуєшся, ти озвучуєш свою проблему, ти отримуєш підтримку на свою проблему. Звісно, це допомагає підвищити свій психоемоційний стан і покращити його. Тому всім студентам я рекомендую тримати зв'язок хоча б з якимось одним одногрупником мінімально» (Респондент 8).

«Я думаю, що покращити психоемоційний стан кожного студента під час війни можуть допомогти друзі та спілкування. Я вважаю, що це основний фактор» (Респондент 12).

Респондент 11 відмовився відповідати на питання без пояснень причини.

Окрім питання про те, що студенти вважають може покращити психоемоційний стан, було поставлено респондентам питання про те, що допомагає саме їм. Вісім студентів розповіли про комунікацію з близькими людьми, а також деякі згадали про повернення друзів з інших країн назад до рідних міст.

«Мій власний психоемоційний стан якраз найкраще покращує саме спілкування з людьми, оскільки я дуже екстравертна людина. Це те, що я потребую у звичайному стані, зазвичай. Але в таких умовах, в яких ми знаходимося зараз, це особливо те, що рятує» (Респондент 2).

«З мого досвіду, це було повернення друзів. Я з моменту початку війни перебувала в Києві, тому коли перша подруга приїхала в травні в Київ, це було як свіже повітря після трьох місяців апатії та якоїсь такої тривоги, сильної» (Респондент 7).

«Тому перше, що мене рятує зараз, коли мій психоемоційний стан поганий, це просто піти випити кави з мамою. Ми у цей час обговорюємо все, що турбує, про все. Це мене прям рятує, особливо у війну» (Респондент 8).

«Мій психоемоційний стан може покращити спілкування з людьми і розуміння того, що всі ми в складній ситуації, і ті, хто переїхав» (Респондент 9).

Навчання займає більшу частину в житті студентів і значна кількість респондентів зазначають, що розуміння і лояльність до студентів може покращити психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час війни.

«Ставлення з розумінням від викладачів, тобто не робити вигляд, що нічого не відбувається і можна вчитись як раніше. Тобто завжди є додаткові форс-мажори, але насправді викладачі і зараз лояльні. Але часто буває, коли, наприклад, сам викладач, сам в такому ж стресі і ситуації нестабільності, це впливає і на нього також» (Респондент 1).

«На мою думку, це лояльне ставлення викладачів, їхнє розуміння ситуації, можливо це з приводу погіршення світла, або проблем з інтернетом, а також не така загруженість по домашніх завданнях» (Респондент 6).

«Я не впевнена, що щось може покращити психоемоційний стан студентів, окрім гнучкості викладачів щодо деяких предметів. Ця гнучкість була у моєму університеті на початку війни, а зараз викладачі, оскільки я ще й четвертий курс, стали більш вимогливими» (Респондент 9).

Частина респондентів дали відповідь, що відсутність навчання може покращити психлемоційний стан студентів під час війни.

«Окрім того, думаю, якби дивно не звучало, закінчення екзаменів. Тобто просто період, час, коли ти можеш не думати про навчання, коли тобі не потрібно жити в якихось дедлайнах, семінарах, лекціях» (Респондент 2).

«Щоб покращити психоемоційний стан треба просто відмінити навчання» (Респондент 5).

Водночас один респондент підкреслює переваги наявності дистанційної освіти і висвітлює її як один із факторів що допомагає підтримувати його психоемоційний стан.

«Мене як студента підтримує те, що у мене дистанційна освіта зараз, і я можу працювати. Це неймовірно мене надихає і підтримує, бо я дуже люблю свою роботу і дуже люблю своє дистанційне навчання. Якщо є можливість навчатися дистанційно, то я рекомендую всім студентам, тому це мене підтримує зараз у такий час» (Респондент 8).

Один з респондентів на запитання «Що на Вашу думку може покращити психоемоційний стан студентів під час війни?» не дав чітких рекомендацій чи припущень.

«Чесно, я не знаю, що може покращити психоемоційний стан студентів. Саме студентів під час війни. Тому що, як на мене, їм дуже важко, відносно ті ж роботи, це все впливає на нервову систему, на переживання на певні думки, тому як на мене допоки ситуація не стане ліпше, то буде важко щось пропонувати з цього приводу» (Респондент 4).

Два респонденти виокремлюють важливість звернення до спеціалістів задля покращення психоемоційного стану під час війни.

«І класно, коли університети надають можливість безкоштовної психологічної допомоги, щоб підтримати своїх студентів» (Респондент 1).

«І ще одним варіантом, я би сказала, що є терапія, якщо є на то можливість» (Респондент 9).

У переліку основних факторів студентів з власного досвіду для покращення їх психоемоційного стану під час війни респонденти також виділили спорт, фізичну активність, їжу, прогулянки. Робота, хобі, відпочинок, подорожі, нові емоції,

медитації, перегляд фільмів також були згадані респондентами, але у меншої кількості опитаних студентів.

«Спорт, смачна їжа, прогулянки, робота, відволікання від думок» (Респондент 1).

«Для поліпшення мого психоемоційного стану під час війни мені наліпше допомагають заняття фізичною активністю, прогулянки на свіжому повітрі, також допомагають розмови з близькими і особливо подорожі» (Респондент 3).

«Особливо мій емоційний стан покращував завжди спорт, це в першу чергу, ну і по друге речі там як хобі просто, спілкування з друзями, з рідними, відпочинок, тобто все те що приносить якесь мінімальне задоволення» (Респондент 4).

«Мій психоемоційний стан покращує спорт, заняття з тренером в залі, смачна їжа, алкоголь, зустрічі з друзями, з близьми людьми, фільми і дуже тупі серіали» (Респондент 5).

«У мене є декілька речей, які покращують мій психоемоційний стан. По-перше, це смачна їжа, бо від смачної їжі дійсно підіймається настрій, і коли ти смачно поїв, ти якось відчуваєш себе краще. Плюс, гарний сон. Коли ти тримаєш режим і прокидаєшся не дуже пізно, лягаєш теж не дуже пізно і взагалі є чим себе зайняти вдень, то відчуваєш себе набагато краще» (Респондент 10).

«Це друзі, спілкування та медитації» (Респондент 12).

Двоє з респондентів відповіли схожими фразами на питання того, що покращує їх психоемоційний стан під час війни.

«Для мене найголовніше це щасливі близькі люди, щасливі друзі, коли у них все виходить і вони досягають своїх поставлених цілей, то це покращує мій стан» (Респондент 6).

«І звісно, якісь досягнення своїх друзів та родичів, як кажуть: "Якщо все гарно у твоїх близьких, у тебе теж все гарно" (Респондент 10).

Отже респондентами була визначена велика кількість факторів, що підтримують та, на їх думку, можуть підтримувати психоемоційний стан студентів під час війни. У рамках дослідження більшість опитаних виділили основними факторами позитивного впливу на їх психоемоційний стан спілкування із друзями, родиною,

знайомими, колегами, одногрупниками. Такі фактори як спорт, фізична активність, їжа, прогулянки також були виокремлені студентами як ті, що підтримують їх психоемоційний стан під час війни.

Аспект розуміння викладачів ситуації і лояльне ставлення до студентів у ході дослідження виявився впливовим на психоемоційну підтримку студентів під час війни.

Любов, стосунки, хобі, подорожі, відпочинок, робота, нові емоції, можливість навчатись дистанційно, медитації, терапія, щасливі близькі люди, перегляд фільмів були теж зазначені тими фокторами, що покращують психоемоційний стан студентів під час війни, але були вказані респондентами рідше.

3.4. Розуміння психоемоційного стану студентами

Частина респондентів у ході інтерв'ю незважаючи на те, що у питаннях не звучало поняття «емоційний стан», іноді вживали у своїх відповідях це поняття.

«Покращити загальний емоційний стан студента, думаю, може живе спілкування» (Респондент 2).

«Під час останнього року мій емоційний стан став краще» (Респондент 3).

«Особливо мій емоційний стан покращував завжди спорт» (Респондент 4).

«Я оцінюю свій емоційний стан на четвірку» (Респондент 11).

Було вирішено доповнити перелік питань для респондентів ще одним питанням, а вже опитаних студентів, я запитала це питання додатково, зв'язавшись із ними по телефону.

Для того, щоб з’ясувати чи знають студенти різницю між поняттями психоемоційного стану та емоційного стану було поставлено запитання: *«Що для Вас психоемоційний стан, а що для Вас емоційний стан? Чи є різниця в цих поняттях?»*.

Частина опитаних студентів (5 респондентів) відповіла, що не знають різниці між цими поняттями.

«Я не бачу різниці в цих поняттях» (Респондент 3).

«Для мене це якщо чесно однакові терміни» (Респондент 5).

«Я не знаю різниці між емоційним і

станом» (Респондент 10).

«Ні, я не бачу в цьому ніякої різниці» (Респондент 12).

Студенти, які виокремлюють ці поняття зазначають про те, що емоційний стан для них про те, що вони відчувають зараз, а психоемоційний стан це більш широке поняття.

«Для мене психоемоційний стан це більш ширше питання, ніж просто емоційний стан» (Респондент 1).

«Мабуть емоційний це більш як що ми відчуваємо, а психоемоційний стан це вже більш поглиблено» (Респондент 4).

«Емоційний стан це про якісь поверхневі емоції, наприклад: щастя, печаль, сум і так далі. А психоемоційний стан це більш довгостроково, а також, можливо більш глибоко» (Респондент 6).

«Але мені здається так: що емоційний стан він більш рухливий, а психоемоційний стан він не такий схильний до змін» (Респондент 7).

«Емоційний стан - це стан тимчасовий у якомусь емоційному афекті, коли знаходиться людина, тимчасово. А психоемоційний стан - це щось вже підкріплене, наприклад, нейронними зв'язками, що триває вже довгий час» (Респондент 9).

Один з респондентів пояснив психоемоційний стан як «складову чогось психічного», а на питання «Що таке емоційний стан?» відповів, що не знає.

Отже, частина респондентів не мала чіткого розуміння різниці між поняттями "психоемоційний стан" та "емоційний стан". Вони сприймали ці терміни як синоніми або не розрізняли їх. Деякі студенти, які відмічали різницю між психоемоційним та емоційним станом, пояснювали свої уявлення. Вони вказували, що емоційний стан відображає тимчасові емоційні афекти, які людина може відчувати, тоді як психоемоційний стан охоплює більш широкий аспект, включаючи не тільки поверхневі емоції, але й довгострокові, глибокі та стійкі зміни в психічному стані. Деякі студенти також вказували на психологічну основу

психоемоційного стану, яка може бути підкріплена нейронними зв'язками та тривати протягом тривалого періоду.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження свідчать про нестабільний психоемоційний стан студентів під час війни.

Багато студентів відзначають погіршення свого психоемоційного стану під час війни, деякі спостерігають покращення внаслідок адаптації та повернення до рідних міст.

Студенти свідчать про те, що помічали зміни свого психоемоційного стану в усіх сферах життя.

Фактори, які негативно впливають на психоемоційний стан студентів під час війни, включають переїзди, навчання, нестачу спілкування, знаходження близької людини на війні, складнощі з роботою, вимкнення світла та життєві ситуації, такі як конфлікти з друзями та родиною.

Фактори, що позитивно вплинули на психоемоційний стан студентів: спілкування, спорт, фізична активність, їжа, прогулянки,
лояльне ставлення до студентів з боку викладачів, стосунки, хобі, подорожі, відпочинок, робота, нові емоції, можливість навчатись дистанційно, медитації, терапія, щасливі близькі люди, перегляд фільмів.

Студенти звертались по допомогу для покращення свого психоемоційного стану до родичів та/або фахівців, що давало позитивні наслідки. Один недолік допомоги з боку фахівців був зазначений студентами - тимчасовість.

Частина студентів зазначають, що не розрізняють поняття "психоемоційний стан" та "емоційний стан". Студенти, які відмічали різницю між психоемоційним та емоційним станом, пояснювали емоційний стан відображенням тимчасових емоційних афектів. які особа може відчувати, тоді як психоемоційний стан називали

більш широким і складним поняттям, що включає не тільки поверхневі емоції, але й довгострокові, глибокі та стійкі зміни в психічному стані людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк О. ВИКОРИСТАННЯ ОСВІТНЬОГО КОУЧИНГУ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ ТА ПОСИЛЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ [Електронний ресурс] / Олена Антонюк. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/download/610/569.
2. Березняк К. М. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни [Електронний ресурс] / К. М. Березняк, О. П. Накорчевська, О. А. Васильєва. – 2022.
3. Василенко І. МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ–СПОРТСМЕНІВ [Електронний ресурс] / І.С. Василенко. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol14_1/Pekp_2013_14(1)__8.pdf.
4. Емоційне вигорання: симптоми, профілактика та лікування. URL: https://ehokor.com.ua/psihologiya/emotsiyne-vigorannya-na-roboti/

5. Євстігнєєва Н.І. Музика як засіб саморегуляції / Н. І. Євстігнєєва // Постметодика. – 2007. – No 2 (73). – С. 37-40.
6. Жигайло Н. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ПІД ЧАС ВІЙНИ [Електронний ресурс] / Н. Жигайло, Т. Шолубка. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf.
7. Карамушка Л.М. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. Актуальні проблеми психології. Т. 1. : Соціальна психологія. Психологія управління.
8. Кузнецова М.О., Сулхдост І.О., Кузнєцова І.К. Емоційне вигорання https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/30903/1/3.%20Кузнецова%20М.О.%20Емоційне%20вигоряння.docx
9. Міністерство освіти і науки України. ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА: ТУРБОТА ПРО СЕБЕ ПІД ЧАС ВІЙНИ [Електронний ресурс] / Міністерство освіти і науки України. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: https://mon.gov.ua/ua/news/psihoemocijna-pidtrimka-turbota-pro-sebe-pid-chas-vijni
10. Міністерство освіти і науки України. ОСВІТА УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ [Електронний ресурс] / Міністерство освіти і науки України. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2022/Mizhn.serpn.ped.nauk-prakt.konferentsiya/Nauk-metod.zbirnyk-Osv.Ukrayiny.v.umovakh.voyennoho.stanu-%20Innovatsiyna.ta.proyektna.diyalnist.pdf.
11. Наугольник Л. Б. ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ [Електронний ресурс] / Л. Б. Наугольник. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D

0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf.

12. Пацвелків Р. В. Загальна психологія. Київ: Кондор, 2009. 181 с.
13. Подорожний В. Г. ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ [Електронний ресурс] / В. Г. Подорожний, Ю. М. Нетичук – Режим доступу до ресурсу: http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/download/167/162.
14. Разумков центр. Українські біженці: настрої та оцінки [Електронний ресурс] / Разумков центр. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/ukrainski-bizhentsi-nastroi-ta-otsinky.
15. Синдром емоційного вигорання за Фрейденбергом. URL: https: https://psy-practice.com/publications/rabota-obshchestvo/sindrom_emotsiynogo_vigorannyasev/
16. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повтомасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді [Електронний ресурс] / Микола Миколайови Слюсаревський. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/download/254/305.
17. Тараненко Г. В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ [Електронний ресурс] / Г. В. Тараненко, Д. П. Мельничук – Режим доступу до ресурсу: https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/06/22-2.pdf.
18. Хлус Н. О. ВПЛИВ МУЗИЧНОГО СУПРОВІДУ НА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТБОЛ-АЕРОБІКОЮ [Електронний ресурс] / Н. О. Хлус. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/76969/72705.
19. Шпак М. М. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ [Електронний ресурс] / Марія

Мирославівна Шпак. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1242/1199.

20. Юрценюк О. С. Соматоформні розлади [Електронний ресурс] / О. С. Юрценюк. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: https://www.bsmu.edu.ua/blog/somatoformni-rozlady/.
21. BASHYNSKA I. & DYSKINA A. (2018). The overview-analytical document of the international experience of building smart city. Business: Theory and Practice, 19, pp. 228-241. 17.
22. Gradus Research Company. СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНІ НАСТРОЇ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ ВІЙСЬК РОСІЙСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ НА ТЕРИТОРІЮ УКРАЇНИ – третя хвиля дослідження [Електронний ресурс] / GradusResearch Company. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: https://gradus.app/documents/195/Gradus_Report_War_29032022_w3_ua_final.pdf.
23. Grebot E. Stress et burnout au travail: identifier, prevenir, gueri. – Paris: Groupe Eyrolles. 2008: 246 p.
24. Mushtaq R. Relationship Between Loneliness, Psychiatric Disorders and Physical Health ? A Review on the Psychological Aspects of Loneliness [Електронний ресурс] / R. Mushtaq, S. Shoib. – 2014. – Режим доступудо ресурсу: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4225959/. 9.
25. Nature MediciNe. A joint international collaboration to address the inevitable mental health crisis in Ukraine [Електронний ресурс] / Nature MediciNe. – 2022. – Режим доступудо ресурсу: https://www.nature.com/articles/s41591-022-01828-w.pdf.
26. Pavliuk T. Effeciency of Initial-I Stage Generalized Periodontitis Treatment AmongMedical University Students According to Indicators of Oral Cavity Prooxidant-antioxidant System [Електронний ресурс] / T. Pavliuk, M. Rozhko. – 2019. – Режимдоступу до ресурсу: https://www.researchgate.net/publication/334135148_Effeciency_of_Initial-

I_Stage_Generalized_Periodontitis_Treatment_Among_Medical_University_Students_According_to_Indicators_of_Oral_Cavity_Prooxidant-antioxidant_System/fulltext/63a4aaa1a03100368a1d8f1f/Effeciency-of-Initial-I-Stage-Generalized-Periodontitis-Treatment-Among-Medical-University-Students-According-to-Indicators-of-Oral-Cavity-Prooxidant-antioxidant-System.pdf?origin=publication_detail.

27. PEREVOZOVA, I., BABENKO, V., KRYKHOVETSKA, Z., & POPADYNETS, I. (2020). Holistic approach based assessment of social efficiency of research conducted by higher educational establishments. E3S WebConf., 166 (2020) 13022. DOI: 10.1051/e3sconf/202016613022
28. Psycho-Emotional State of Students: Research and Regulation [Електронний ресурс] / [T. SEMIGINA, Z. VYSOTSKA, I. KYIANYTSIA та ін.]. – 2020. – Режимдоступу до ресурсу: https://ojs.ual.es/ojs/index.php/eea/article/download/4049/4447. 1.
29. Rubin A. Research and Therapy. New York: Wiley; 1982. Children without friends, in Peplau LA, Perlman D (eds): Loneliness: A Sourcebook of Current Theory; pp. 255–68.
30. Semigina T. METHODS OF REGULATING THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS [Електронний ресурс] / T. Semigina, I. Kyianitsia, Z. Vysotska. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: http://eprints.zu.edu.ua/31409/1/%D0%9A%D0%BE%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0_IJM_11_06_050.pdf.
31. Shevchuk I. EDUCATIONAL ANALYTICS THROUGH THE PRISM OF WAR: CHALLENGES AND OPPORTUNITIES FOR HIGHER EDUCATION IN UKRAINE [Електронний ресурс] / I. Shevchuk, A. Shevchuk. – 2022.
32. A. Sheridan, J. Drennan, B. Coughlan et al.,Improving social functioning and reducing social isolation and loneliness among people with enduring mental illness: Report of a randomised controlled trial of supported socialization , Int. J. of Social Psychiatry 61(3) 241–250.

33. Singh B, Kiran U V. Loneliness among elderly women. International Journal of Humanities and Social Science Invention. 2013;2(2):10–14.
34. UI Future. Емоційно-психологічний стан українців [Електронний ресурс] / UI Future. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: https://uifuture.org/publications/emoczijno-psyhologichnyj-stan-ukrayincziv%EF%BF%BC/.
35. UN MIGRATION. HOW WAR AND DISPLACEMENT AFFECT MENTAL HEALTH OF PEOPLE IN UKRAINE AND WHY WE SHOULD ADDRESS THIS [Електронний ресурс] / UM MIGRATION. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: https://ukraine.iom.int/blogs/how-war-and-displacement-affect-mental-health-people-ukraine-and-why-we-should-address.
36. VASYLENKO O. Diagnosing the NegativePsycho- Emotional States among Students[Електронний ресурс] / O. VASYLENKO, T. KOMAR, S. PILISHEK. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: http://elar.khmnu.edu.ua/bitstream/123456789/9000/1/1557-6831-1-PB.pdf.
37. VELIKOVA, S., SJAAHEIM, H. & NORDTUG, B. (2017) Can the Psycho-Emotional State be Optimized by Regular Use of Positive Imagery? Psychological and Electroencephalographic Study of Self- Guided Training. Front. Hum. Neurosci. 10:664. DOI: 10.3389/fnhum.2016.00664
38. VISKUN, E., & SOROKOUMOVA, G. (2020). Neuroscience as a Method of Students' Psycho-emotional State Optimization. Development of education, 2(8), pp. 17-20. DOI: 10.31483/r-75562
39. Volzhentseva, 2012 http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9000/1/1557-6831-1-PB.pdf
40. World Health Organization. Scaling-up mental health and psychosocial services in war-affected regions: best practices from Ukraine [Електронний ресурс] / World Health Organization. – 2022. – Режим доступу доресурсу:

https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/scaling-up-mental-health-and-psychosocial-services-in-war-affected-regions--best-practices-from-ukraine.

Додаток А

Тема: Підтримка психоемоційного стану студентів під час війни

Мета дослідження: описати психоемоційний стан студентів під час війни

Вибірка: для цього дослідження обрано 12студентів, які навчаються під час війни, різних факультетів з 1 по 4 курс бакалавра вищих навчальних закладів міста Київ.

Завдання дослідження:

- з‘ясувати фактори, які впливають на психоемоційний стан студентів
- описати які методи на думку студентів можуть допомогти в покращенні психоемоційного стану під час війни

Дослідницьке питання:
Як студенти описують свій психоемоційний стан під час війни?
Який вплив має війна на психоемоційний стан?
Які способи покращення психоемоціонального стану бачать студенти під час війни?

Гайд напівструктурованого інтерв‘ю

Добрий день! Мене звати Голубєва Лада, студентка 4 року навчання Національного університету «Києво-Могилянська академія» за спеціальністю «Соціальна робота». У рамках підготовки дипломної роботи я проводжу дослідження на тему «Підтримка психоемоційного стану студентів під час війни».

Мета мого дослідження: дослідити проблему психоемоційного стану студентів під час війни.

Інтерв‘ю триватиме до 40 хвилини.

Вся інформація залишається конфіденційною.

Результати будуть представлені в узагальненому вигляді.

Участь є добровільною, Ви можете не відповідати на питання, якщо не хочете і можете припинити участь у дослідженні у будь-який момент.

За Вашого згодою інтерв‘ю буде записано на диктофон. Право до доступу буде мати дослідник та його науковий керівник.

Дякую Вам за згоду на участь у дослідженні. Це допоможе виявити проблемі психоемоційного стану студентів під час війни а також розробити рекомендації щодо покращення психоемоційного стану студентів під час війни. Ви вносите великий внесок.

У разі якщо Ви хочете звернутися до дослідника з питаннями про дослідження або дізнатися результати.

Контактна інформація дослідника:
Голубєва Лада Костянтинівна
Тел: +420 723 530 705
ladaholubieva@gmail.com
Науковий керівник:
Богдан Дарина Зіновіївна
daryna.bogdan@ukma.edu.ua

ПІБ учасника

Підписуючи цей документ я даю згоду на участь у дослідженні без зазначення моїх ПІБ під час підготовки результатів дослідження, а також даю згоду на диктофонний запис інтерв'ю.

Підпис

Опитувальник

БЛОК 1. Соціально-демографічні характеристики

1. Вік:
2. Стать:
3. Вищий навчальний заклад:
4. Спеціальність:
5. Рік навчання:
6. Регіон проживання:
7. Регіон походження::

БЛОК 2. Знайомство

Вітання із респондентом, коротка розповідь про себе як інтерв'юєра та про дослідження, ознайомлення з його метою. Загальні питання :

1. Як я можу до Вас звертатися?

БЛОК 3. Короткі питання про психоемоціний стан студентів до та під час війни

Шкала для використання:

1-дуже погано

2-погано

3-нормально

4-добре

5-дуже добре

1. Як Ви оцінюєте свій психоемоційний стан зараз від 1 до 5?
2. Як би Ви описали як змінювався ваш психоемоційний стан під час останнього року?

БЛОК 4. Фактори, що впливають на психоемоційний стан студентів під час війни

1. Чи можете ви навести приклад, де ви помічали зміну свого психоемоційного стану? (Уточнююче питання: наприклад, можливо, впливало на ваші стосунки, навчання, роботутощо?)
2. Що впливало на зміни психоемоційногостану? (Уточнююче питання: будь-які ситуації, події).
3. Чи звертались ви по домогу для покращення психоемоційного стану (Уточнююче питання: будь-яке звернення по допомогу: до друзів, фахівців, родичів).
4. Якщо так, що вам дала ця підтримка , якщо ні, то чому не звертались?

БЛОК 5. Фактори, що покращують психоемоційний стан студентів під час війни

1. Що на Вашу думку може покращити психоемоційний стан студентів під час війни?
2. Що в Вашого власного досвіду покращує Ваш психоемоційний стан під час війни?

БЛОК 6. Розуміння поняття психоемоційного стану та емоційного стану.

1. Що для Вас психоемоційний стан, а що для Вас емоційний стан? Чи є різниця в цих поняттях?

Дякуємо за участь!

Додаток Б

Транскрипт

Респондент 1

Блок 1:

Вік: 20 років
Стать: жіноча
ВНЗ: Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Спеціальність:Соціальна робота
Рік навчання: 4
Регіон проживання: Плауен, Німеччина
Регіон походження: Київ, Україна

Блок 2:
Лера.

Блок 3.1:
Три.

Блок 3.2:

Спочатку було погано - це шок, нерозуміння, що буде далі. Потім - нерозуміння адаптації до нового життя. Спочатку - гострий шок, далі - питання виживання, що робити, щоб сховатись від ракетних обстрілів. Потім - адаптація до нової реальності. Також було відчудження до взагалі навчання - тобто не була готова навчатись. В голову нічого не лізло. Потім трошки звикла, уже стало це як «daily routine», навіть те, що бомбили. Це нормально було вночі встати і перелягати в коридор тому що ракетні обстріли і

загроза. У мене був переїзд до Німеччини - це також невеликий стрес був. Адаптація, проблема з документами, також був стрес. Ще й треба було навчання робити. Далі вже - адаптація, але зараз в сесію знову стресові відчуття. Навчання посилює стрес.

Блок 4.1:

Коли в житті є зміни, то переїзд в Німеччину, в мене взагалі була міні-депресія. Коли в тебе ітак поганий стан, і є проблеми поза навчанням, то мотивація щось робити зменшується. Ти відкладаєш все у довгий ящик, воно все накопичується і під час сесії ти починаєш це розгрібати і воно тебе ще більше стресує, але ти робиш вже.

Блок 4.2:

Коли стаються масовані ракетні обстріли, ситуація в країні впливає. Коли щось в країні стається, то не можеш себе потім зібрати.

Блок 4.3:

Я до психолога зверталась і проходила 10 сеансів.

Блок 4.4:

Рефлексію себе, підтримку ззовні, людиною ззовні, яка може тобі якось допомогти. Ти проговорюєш свої хвилюючі сторони, а спеціаліст може відреагувати та направити твій фокус в потрібні напрямки. В цілому, покращення психоемоційного стану.

Блок 5.1:

Ставлення з розумінням від викладачів, тобто не робити вигляд, що нічого не відбувається і можна вчитись як раніше. Тобто завжди є додаткові форс-мажори, але насправді викладачі і зараз лояльні. Але часто буває, коли, наприклад, сам викладач, сам в такому ж стресі і ситуації нестабільності, це впливає і на нього також. Іноді методи викладання, а також недотримання дедлайнів викладачів також впливають і погіршують твій стан. Але ми також повинні з розумінням до цього ставитись.

І класно, коли університети надають можливість безкоштовної психологічної допомоги, щоб підтримати своїх студентів. Я не

користувалась, але я думаю, класно, що таке є. Здається, в Могилянці таке є.

Блок 5.2:
Спорт, смачна їжа, прогулянки, робота, відволікання від думок.

Блок 6:
Для мене психоемоційний стан це більш ширше питання, ніж просто емоційний стан. Емоційний стан може бути більшекороткотривалим і залежати від подій, які короткострокові та впливабть прям зараз, а психоемоційний стан - більш загальне поняття та мій стан протягом достатньо довгого часу, тобто більш глибоке.

Респондент 2

Блок 1:
Вік: 18 років
Стать: Чоловік
ВНЗ: Національний університет імені Тараса Шевченка
Спеціальність: Історія
Рік навчання: 2
Регіон проживання: Київ, Україна
Регіон походження: Київ, Україна

Блок 2:
Никита.

Блок 3.1:
Зараз свій психоемоційній стан я напевно оцінюю на 3, тому що є дуже багато невірішених питань, але загалом не все так погано як було.

Блок 3.2:
За останній рік взагалі стан емоційний дуже сильно змінювався. Це були як такі американські гірки, дуже багато було поганих періодів, які могли тривати тиждень, декілька тижнів, місяць, подекуди навіть декілька місяців. Звісно, були і хороші періоди, але таких я не можу окремо виокремити, суттєво менше, ніж поганих. Тому це якась непостійність емоційного стану, з якою ще більше

виснажуєшся. Зміна емоційного стану була постійно, і вона дуже часто могла бути від найменшої незначної події. Якщо наводити приклад, то буквально нещодавно, коли в мене було даже багато незакритих дедлайнів по навчанню, які я просто не мав часу і сил закрити, дуже сильно впливали і давили на мене.

Блок 4.1:

На зміну емоційного стану впливало абсолютно все. Це могли бути як якісь прості невеликі конфлікти з друзями, з рідними, так і насправді якісь більш суттєві проблеми, наприклад, пошук роботи, яку дуже складно наразі знайти. Під час воєнного стану, особливо для чоловіка, тому багато чого справді дуже сильно давило і постійно погіршувало емоційний стан і власне, як раз, і стимулювало емоційні американські гірки.

Блок 4.2:

Я як раз відповів і на це у попередньому.

Блок 4.3:

Я не можу сказати, що я на пряму звертався до когось щоб поліпшити свій психоемоційний стан. Тобто, це не були прямі звернення до когось з цією проблемою. Скоріше, це були просто якісь методи відволікання від основної маси проблем, які діяли як невеличке, таке заспокійливе.

Блок 4.4:

Звісно, іноді я звертався саме з цілью щоб мене підтримали або дали якусь пораду і тоді так, це давало свої плоди. Я думаю, як і більшості людей, але все ж таки переважна кількість випадків це не було пряме звернення по допомогу. Хочу зазначити, що іноді напевно це було потрібно, і я напевно не звертався, коли було потрібно саме через те, що я не вважав, що зможу коректно пояснити, що саме відбувається зі мною, щоб людина змогла нормально мене зрозуміти і підтримати. Тому вирішив це тримати при собі.

Блок 5.1:

Покращити загальний емоційний стан студента, думаю, може живе спілкування. Воно дуже сильно рятує, особливо в колі своїх

однолітків, друзів. Це те, що дуже сильно витягує зі складних періодів, складних ситуацій. Окрім того, думаю, якби дивно не звучало, закінчення екзаменів. Тобто просто період, час, коли ти можеш не думати про навчання, коли тобі не потрібно жити в якихось дедлайнах, семінарах, лекціях. Коли ти можеш просто виділити день на себе і займатися тим, що дійсно може класифікуватися як відпочинок.

Блок 5.2:

Мій власний психоемоційний стан якраз найкраще покращує саме спілкування з людьми, оскільки я дуже екстравертна людина. Це те, що я потребую у звичайному стані, зазвичай. Але в таких умовах, в яких ми знаходимося зараз, це особливо те, що рятує. Це, напевно, звісно, залежить від людини, але для мене так. Для мене це спілкування з друзями, однолітками, заведення нових знайомств і напевно, прогулянки десь в місті.

Блок 6:

Для мене різність між психоемоційним і емоційним станом в тому, що емоційний стан - це те, як я себе відчуваю в конкретний момент, а психоемоційний - це, скоріше, напевно, те, як мої емоції впливають або на мій фізичний стан, або на власну загальну картину в моєму житті, тобто, те, як емоції впливають на щось конкретне, а не просто на те сумний є чи радісний.

Респондент 3

Блок 1:

Вік: 19 років

Стать: жіноча

ВНЗ: Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

Спеціальність: Стоматологія

Рік навчання: 3

Регіон проживання: Київ, Україна

Регіон походження: Київ, Україна

Блок 2:

Ірина.

Блок 3.1:

Наразі свій емоційний стан я оцінюю як 4.

Блок 3.2:.

Під час останнього року мій емоційний стан став краще.

Блок 4.1:

Зміну свого емоційного стану я помічала під час повернення з Європи до України.

Блок 4.2:

На зміну мого стану повпливало розуміння того що у найближчі декілька років мені доведеться жити на дві країни тому що в Європі знаходяться мої рідні, друзі, а в Україні навчання і робота.

Блок 4.3:

Я звераталась за порадою до своїх родичів, до своїх друзів для поліпшення свого стану.

Блок 4.4:

Підтримка від рідних домогла мені зрозуміти як мені просуватись надалі в своєму житті і також помогла розібратися у своїх думках.

Блок 5.1:

На мою думку покращити психоемційний стан студентів під ас війни може соціалізація, тобто спілкування з рідними, близькими, також знаходження нових знайомств, які можуть бути в нагоді, також це потрібно спробувати займатись якимось іншим типом діяльності, знайти в цьому щось нове і цікаве для себе і також може допомогти заняття фізичною активністю.

Блок 5.2:

Для поліпшення мого психоемоційного стану під час війни мені наліпше допомагають заняття фізичною активністю, мені допомагають прогулянки на свіжому повітрі, також допомагають розмови з близькими і особливо подорожі.

Блок 6:

Я не бачу різниці в цих поняттях.

Респондент 4

Блок 1:
Вік: 21 рік
ВНЗ: Національний університет Тараса Шевченка
Спеціальність: Юридична
Рік навчання: 4
Регіон проживання: Київ, Україна
Регіон походження: Київ, Україна

Блок 2:
Соня.

Блок 3.1:
Наразі якщо я б оцінювала свій психоемоційний стан, то я би оцінила його, наприклад на 2-3.

Блок 3.2:
Також під час останнього року мій психоемоційний стан змінювався не те що дуже швидко, але я б навіть сказала, що можна було прослідкувати певну тенденцію в погіршені.

Блок 4.1:
Зміну свого стану я почала помічати в стосунках, вдома, на роботі, під час навчання, тому що воно в певній мірі сказувалося на всіх аспектах мого життя, тому то було важко не помітити.

Блок 4.2:
Щодо того, що впливало на стан, то, мабуть, найбільше це були якісь такі різкі, жорсткі зміни. Наприклад в особистому житті, в навчанні. Тобто коли в країні ітак ситуація не дуже стабільна, а воно з усіх боків ще більше погіршує, тоді так це важко і я вважаю, що саме це було таким фактором впливу і воно ним і лишається впринципі.

Блок 4.3:
Ні, я не зверталася про допомогу, я не вважаю, що це можно назвати зверненням по допомогу адже всі ми маємо друзів, всі ми

маємо близьких людей, тому певною мірою хтось помічав, хтось допомагав, але те щоб це було зверненням до фахівців, то ні.

Блок 4.4:

Не зверталася тому що, як це сказати, не бачила і продовжую не бачити в цьому потреби. І просто це не те на що я б хотіла витрачати свій вільний час.

Блок 5.1:

Чесно, я не знаю, що може покращити психоемоційний стан студентів. Саме студентів під час війни. Тому що, як на мене, їм дуже важко, відносно ті ж роботи, це все впливає на нервову систему, на переживання на певні думки, тому як на мене допоки ситуація не стане ліпше, то буде важко щось пропонувати з цього приводу

Блок 5.2:

Особливо мій емоційний стан покращував завжди спорт, це в першу чергу, ну і по друге речі там як хобі просто, спілкування з друзьями, з рідними, відпочинок, тобто все те що приносить якесь мінімальне задоволення.

Блок 6:

Якщо казати що для мене особисто значить різниця психоемоційного і емоційного стану, то я не можу сказати, що я її прям відокремлюю. Мабуть емоційний це більш як що ми відчуваємо, а психоемоційний стан це вже більше поглиблено як для наприклад, я не знаю, предметом психології мабуть або щось подібного до цього. Тобто психоемоційне - це як більше термін науковий, а емоційний це більш таке загальне слово. Особливої різниці я між ними не бачу.

Респондент 5

Блок 1:

Вік: 20 років

Стать: жіноча

ВНЗ: Національний університет імені Тараса Шевченка

Спеціальність: Біологія

Рік навчання: 4
Регіон проживання: Київ, Україна
Регіон походження: Київ, Україна

Блок 2:
Катя.

Блок 3.1:
Я оцінюю свій психоемоційний стан на трійку.

Блок 3.2:
Мій стан змінювався від одного до чотирьох.

Блок 4.1:
На мій психоемоційний стан вплинули робота, ситуація в країні і, мабуть, навчання.

Блок 4.2:
Мене дуже бісить навчання, тому на зміни мого психоемоційного стану вплинуло саме навчання. Мене бісить монотонна робота, це є ключовим, що впливало на мій психоемійний стан.

Блок 4.3:
Я зверталася до психолога.

Блок 4.4:
Так, мені це допомогло, але не на довгий час.

Блок 5.1:
Щоб покращити психоемоційний стан треба просто відмінити навчання.

Блок 5.2:
Мій психоемоційний стан покращує спорт, заняття з тренером в залі, смачна їжа, алкоголь, зустрічі з друзями, з близьми людьми, фільми і дуже тупі серіали.

Блок 6:

Для мене це якщо чесно однакові терміни, хіба що, можна сказати, що психоемоційний стан - цей термін частіше використовується в науковій літературі, але в цілому для мене вони мають однаковий стан, що емоційний стан, що психоемоційний.

Респондент 6

Блок 1:

Вік: 21 рік
Стать: жіноча
ВНЗ: Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
Спеціальність: Фінанси, банківська справа та страхування
Рік навчання: 4
Регіон проживання: Київ, Україна
Регіон походження: Луганськ, Україна

Блок 2:
Аліна.

Блок 3.1:
Зараз від одного до п‘яти - чотири.

Блок 3.2:
Якщо по шкалі, то від одного до чотирьох. Тобто від стресових ситуацій до нормалізації ситуацій.

Блок 4.1:
Я помічаю зміну свого стану коли читаю новини, тобто якщо це хороші новини, то в мене піднімається настрій, якщо це погані - то погіршується.

Блок 4.2:
На мене завжди впливають новини, події в Україні, життєві ситуації моїх близьких та друзів, а також навчання.

Блок 4.3:
Якщо ми говоримо при висококваліфікованих фахівців, то ні, але я звертаюсь до своїх друзів та батьків.

Блок 4.4:

Мені домогає ця підтримка оскільки я заспокоююсь і починаю думати позитивно.

Блок 5.1:

На мою думку, це лояльне ставлення викладачів, їхнє розуміння ситуації, можливо це з приводу погіршення світла, або проблем з інтернетом, а також не така загруженість по домашніх завданнях.

Блок 5.2:

Для мене найголовніше це щасливі близькі люди, щасливі друзі, коли у них все виходить і вони досягають своїх поставлених цілей, то це покращує мій стан.

Блок 6:

На моє переконання, є різниця, можливо, в тому, що емоційний стан це про якісь поверхневі емоції, наприклад: щастя, печаль, сум і так далі. А психоемоційний стан це більш довгостроково, а також, можливо більш глибоко, якісь душевні травми або депресії.

Респондент 7

Блок 1:

Вік: 19 років

Стать: жіноча

ВНЗ: Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Спеціальність: Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії

Рік навчання: 3

Регіон проживання: Київ, Україна

Регіон позодження: Київ, Україна

Блок 2:

Ліза.

Блок 3.1:

Від одного до п‘яти на сьогодняшній день я би оцінила свій психоемоційний стан на 3.

Блок 3.2:

За останній рік можна сказати, що були якісь Американські гірки з психоемоційним станом, бо звичайно на початку війни було погано, але це був якийсь окремий вид погано. Так я ще ніколи собі не почувала. Потім з приходом, вже напевно літа, стало трішки краще, бо не знаю, може якось звикла до всього, що відбувалося. Потім в мене влітку з'явилась робота і спочатку вона мені приносила задоволення, тому я можу сказати, що психоемоційний стан навіть був добрим, але потім ця робота стала приносити більше стресу, ніж задоволення, і тому я думаю, що на фоні цього зараз психоемоційний стан став нормальний і навіть за останні там місяця два щось середнє між погано і нормально.

Блок 4.1:

Щодо конкретних прикладів, я думаю, що я не зможу назвати, бо не пам'ятаю. Але на початку війни, коли ми за місяць відновили потім навчання, була дуже сильна апатія. Взагалі не думала про навчання, не було бажання вчити щось, бо думки були про зовсім інше. Я пригадаю, що був дуже темний період, коли взагалі нічого не хотілось робити, а потім влітку я від'їжджала з України. Це теж був дуже тривожний момент для мене, бо з одного боку я розуміла, що потрібно від'їжджати за тим, щоб десь перебувати там, де безпечно, а з іншого боку мені взагалі не хотілось від'їжджати від Києва, від своєї сім'ї. От тому теж не дуже був мій стан, коли я від'їжджала з Києва, потім я повернулась. І от, у мене з'явилися та робота, про яку я казала, яка теж спочатку в мене були дуже приємні враження, бо і колеги були приємні, і взагалі мені все подобалося. Потім знову з'явилась тривога через нерви, через стрес, через трішки, як на мою думку, токсичний підхід колег до роботи, точніше, до спілкування з колегами. І знову з'явилась ця тривога, яка напевно вже в мене десь з листопада. Не постійна якась така тривога, але тривожний стан є.

Блок 4.2

Напевно, відповідаючи на минуле питання, випадково і частково відповіла на це, бо мої від'їзди з Києва це те, що погано впливало на мій психоемоційний стан. Перший раз я від'їжджала у червні, і мені взагалі не хотілось їхати, але я розуміла, що потрібно було, і я просто, що мені не подобалося, це те, що я не знала на який термін я їду, тому було дуже тривожно. Потім я від'їжджала, потім я

повернулась там і від'їжджала наступного разу у грудні. Там я знала, що я їду тільки на місяць, тому це мене заспокоювало. А останній раз я від'їхала, поїхала з Києва і досі не знаю, коли повернусь. Потім ще й повернення до навчання. Да, воно викликало в мене трішки негатив, коли минулого квітня почали відновлювати навчання після початку війни, бо взагалі не було якогось бажання навчатися, і я просто змушувала себе закривати дедлайни, бо думки були взагалі не про це. Я намагалась підійти до цього як шанс відволіктися від усіх подій, які були, які тоді відбувались, але все одно не допомагало, бо думала я взагалі про інше. Потім, звичайно, коли мої друзі поверталися, це гарно впливало на мій психоемоційний стан, бо соціальне життя поверталось, і там, не знаю, було набагато веселіше, і я відчувала, що я не одна така в якійсь такій ситуації стресовій через війну. Ну, звичайно, я не одна, але я розуміла, що мої друзі мене розуміють і підтримують. Що ще вплинуло на мій стан… Так, це коли я почала помічати, що в Київ повертаються люди. Це було десь на початку травня. Я по-перше помітила, що кафе почали відкриватися і я розумію, що це таке - ну дрібниці. Бо коли ти там тижня три сидиш, от я на початку війни сиділа не виходячи з дому, тільки там з собакою гуляла. Але все одно, ти сидиш в Києві, де нам, ну мені, здавалося, що взагалі там залишилось ну людей 100. В Києві я розуміла, що це не так звичайно, але мої відчуття були такими, от. І після того, як ти так місяця два живеш з відчуттям, що в Києві ніби там 100 людей, і ти бачиш, як відкриваються кафе, люди починають ходити до кав'ярень, люди взагалі повертаються до Києва і вже там якісь навіть затори на дорогах починались, це трішки теж мене радувало. Становилось якось, не знаю, якось веселіше, і надія, що скоро війна закінчиться, теж поверталася.

Блок 4.3:

Так, я зверталась по допомогу для покращення мого стану психоемоційного. Я звернулась десь у кінці березня цього року. Я знайшла онлайн платформу, я не пам'ятаю вже як вона називається, де можна було забронювати собі сеанси з психологом. І от я так походила на п'ять чи навіть шість сеансів. Для мене був це новий досвід, бо я до того ніколи не ходила до психолога, але я відчула, що мені треба з кимось вже поговорити про все, що так би мовити, накопичувалось. От і це не тільки про війну, а й про все інше, і про

особисте життя, і про якісь стосунки, і про те, що я не в Києві тоді була вже довгий час.

Блок 4.4:

Я думаю, що в мене було мало сеансів з тим психологом, бо 5-6, не знаю. Мені здається, не прямо це дуже багато, щоб всі якісь проблеми проговорити і вирішити, не вирішити, а знайти якісь підходи, та для себе зрозуміти, як їх вирішувати. Але щоб, ну мені допомогли ці сеанси… тим, що мене вислухали, мені підказали лайфхаки, як поводитись в тий чи іншій ситуації з такою чи такою людиною. Тобто, на моїй запроси відреагували, допомогли мені, але так, щоб глобально не можу сказати. Було гарно, що мене вислухали, тобто я почула, що в мене є можливість комусь це все розповісти, і вона ця можливість досі є. Тобто, я ще можу повернутись до цієї платформи до цього психолога, от тобто відкрили для себе такий підхід терапії.

Блок 5.1:

Спілкування з друзями, бо я впевнена, зараз багато хто далеко від своїх друзів знаходиться. Всі, взагалі, розкидані по різним країнам. Я маю на увазі спілкування наживо. Але мені здається, що спілкування онлайн теж допомагає. Просто я, на своєму досвіді, пам'ятаю, коли залишились в Києві на початку війни. З початку війни, я була в Києві і в травні перша подруга приїхала з Європи до Києва. Я пам'ятаю, як мені було радісно, що я нарешті когось буду бачити, окрім своєї родини. В плані того, що соціальне життя якесь повернулось, і я могла вже кудись з подругою ходити, не тільки перебувати вдома з родиною. І я думаю, що тому, що ми одного віку, це підтримка друзів дуже важлива, тобто я розумію, що я не одна в такій ситуації, коли там в мене апатія і взагалі дуже сумно і якось тривожно, тобто я розуміла, що я не одна і що люди мене розуміють, друзі мої розуміють мене. От тому я думаю, що це друзі і спілкування з ними це те, що покращує наш стан психомоційний

Блок 5.2:

Знову відповіла на це питання частково у попередньому питанні. З мого досвіду, це було повернення друзів. Я з моменту початку війни перебувала в Києві, тому коли перша подруга приїхала в травні в Київ, це було як свіже повітря після трьох

місяців апатії та якоїсь такої тривоги, сильної. І по-перше, що в травні почали інші люди, більшість людей повертатись у Київ. Почали працювати кав'ярні, кафешки, і там якісь ресторанчики і тому подібне. Ми почали із подругою бачитись кожен день. Це значно покращило мій стан. Потім, ось мій перший від'їзд від Києва, про який я казала, що він був дуже тривожний. Так, але потім, коли я вже адаптувалась, я від'їжджала у Швейцарію з моєю найкращою подругою. Коли я вже адаптувалась там, мені теж стало краще. Я відсвяткувала свій день народження. Мені було дуже прикро, що я далеко від своєї родини, але все одно це були для мене якісь нові емоції і це теж покращило мій стан. Проте, я все одно не могла насолоджуватись цією подорожею, бо завжди згадувала і взагалі думала про те, що зараз відбувається в Україні. От, але я думаю, що головний фактор, який покращив мій стан під час війни, це все ж таки зустрічі з друзями, спілкування з ними. Але я кажу напевно більш про спілкування наживо, бо онлайн воно не таке саме.

Блок 6:

Так, я виокремлюю для себе ці два поняття, але все одно вони для мене схожі один на одного. Але мені здається так: що емоційний стан він більш рухливий, а психоемоційний стан він не такий схильний до змін. Тобто він ніби навіть і довший, типу як психоемоційний стан іде як періодами, а емоційний стан змінюється легше і швидше і мені здається, що яскравіше.

Респондент 8

Блок 1:

Вік: 20 років
Стать: жіноча
ВНЗ: Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Спеціальність: Соціальна робота
Рік навчання: 4
Регіон проживання: Київ, Україна

Регіон походження: Київ, Україна

Блок 2:
Мілана.

Блок 3.1:
Чотири.

Блок 3.2:
Від одного до трьох. Зараз 4, бо останні кілька місяців це 4. А рік минув. Ну, спочатку війни і рік приблизно це від одного до трьох, а останні місяці кілька це чотири.

Блок 4.1:
Мій стан змінювався у стосунках, там також варювалося від одного до п‘яти залежно від емоційних таких гоцдалок. Якась хороша ситуація - одразу в мене хороший психологічний стан, який відображається на все життя. Якщо стається ситуація, яка мені не приємна з цією людиною, мій психоемоційний стан одразу падає, і це помітно як він починає падати одразу по всіх рівнях життя, падаючи до одиниці. Це стосується не тільки стосунків, а взагалі життя. Було видно таку градацію від одного до трьох, коли ставалося щось з татом і він не виходив на зв‘язок або що, мій емоційний стан одразу падав на одиницю. Як тільки наступала гарна новина, ти зразу помічав, як піднімався твій психоемоційний стан і звісно підіймався твій емоційний стан на всіх рівнях життя. Тобто, ти помічав, як твоє життя стає краще, не тільки у цій сфері, в якій змінюється цей психоемоційний стан, а й в усіх сферах.

Через війну я більше відчувала все, бо я була у стосунках, коли почалася війна, і звісно, коли почалася війна, стосунки на моєму психоемоційному стані сильно відобразились. Бо мій молодий чоловік поїхав в інше місто зі своїми батьками, і весь час війни ми були окремо. Мій психоемоційний стан взагалі не був у хорошому стані. Він був постійно на трійці. Він міг підніматися на чотири, коли приходили гарні новини від батька, але це було дуже рідко. Коли я не могла зв’язатись з моїм молодим чоловіком і він не хотів спілкуватись, то мій психоемоційний стан падав на одиницю або дві. Я розумію, що у нього також психоемоційний стан постраждав через війну, але для мене мій психоемоційний стан був насправді

важливішим. Тому ці стосунки розірвалися взагалі. Але вони зв’язані з війною, бо на початку війни, коли почався стрес, який був помітний просто у всіх сферах життя, всі сфери життя зіпсувалися до одиниці і навіть нижче. І на цьому фоні було видно реальне відношення і ставлення один до одного. Це стосувалось як стосунків, так і родини, і роботи. Я помітила, що коли мій психоемоційний стан падає до одиниці, то я бачу реальне ставлення людей і організацій до мене і своє ставлення до них. Тобто в стресових ситуаціях одразу помічаєш якісь явні або хороші, або погані ситуації, які трапляються. Коли ж твій психоемоційний стан нормальний і стабільний, то ти не помічаєш проблем у своїх різних сферах життя. Війна дала змогу зрозуміти, як стан впливає на сфери життя, і як тоді ти можеш впливати на свої сфери життя.

Блок 4.2:

Мій стан погіршила втрата роботи. В першу чергу, бо це був мій основний заробіток в житті. Він давав мені змогу проживати самій, знімати квартиру, себе годувати, відкладати на відпочинок і так далі. Звісно, в першу чергу, я постраждала від війни в тому плані, що я втратила роботу. Звісно, це була сфера життя дуже впливова, звісно, гроші впливають на твій психоемоційний стан. Особливо зараз, коли ти все купуєш за гроші і навіть можна сказати, здоров'я.

І коли ти втрачаєш роботу, не знаючи, що буде далі, що буде завтра, чи отримаєш ти якісь гроші, мій психоемоційний стан погіршився.

А що на нього вплинуло в плані того, що мені допомогло? Мій психоемоційний стан почав змінюватись, коли наша організація, в якій я працюю, зв‘язувалась з нами і писала, що ми будемо отримувати кошти як від професійного працевлаштування. Мінімальне вартування, що ми можемо купити їжу і харчуватися, те, щоб заплатити мінімально за квартплату і так далі. Звісно, це були також емоційні гойдалки, бо мені потрібно було з‘їхати з квартири. Я не могла її більше оплачувати. Це на мене дуже сильно вплинуло. Але! На фоні того, що траплялось в світі, в моїй сім‘ї це було мінімальне похитування в плані психоемоційного стану, бо в мене була опора - сім‘я, яка також мала офіційне працевлаштування і також отримувала мінімальні кошти з цих організацій. Плюс, дякуючи державі, яка виплачувала також одноразову преміальну 6500 чи 6000 на людей, які були влаштовані на роботу. Тут було

видно різницю психоемоційного стану, коли в перший день ти не знаєш їхати на роботу чи ні, бо ти розумієш, що ти без роботи, без грошей і не знаєш просто що робити. І звісно, мій психоемоційний стан погіршився, бо не хочеться залишитись на вулиці в такий період, але він почав покращуватися з тим, що почали налагоджуватися зв‘язки з організацією, з якою я працюю, та те що, держава допомогла грошима.

Блок 4.3:

Звісно, я зверталась по допомогу до своєї сім‘ї, бо з тим, що мені треба було переїзжати знову до батьків… коли я знімала квартиру сама, якось не доводилось тримати прям такі тісні стосунки в плані того, що потрібна була якась психоемоційна допомога. Був стабільний психоемоційний стан, в принципі допомога була не потрібна. З приходом війни, коли взагалі психоемоційного стану не було, можна так сказати, звісно, ми намагались бути разом з сім‘єю, намагались розуміти, що кожен знаходиться зараз у цьому стані і менше звертати увагу на побутові проблеми, а більше звертати увагу на один одного. Наприклад, ми бачили, як змінюється стан мами, бо вона тісно спілкувалася з батьком, він був на війні і зараз там знаходиться. Перші тижні було видно, наскільки сильно він змінюється, і ми намагались допомогати, і згодом, коли мамин стан покращився до нормального, допомогли ми, і тоді вже ми просили її про допомогу. Тато був на війні, ми розуміли, що вона віддає йому свій психоемоційний стан, намагаючись його підтримати, а ми маємо підтримувати маму. Ми намагались і щоб вона дивилась менше новин, щоб вона не дивилась на тривоги і не прислухалась до дивних звуків і звісно, згодом цей стан можна було віддати нам і нормальним станом поділитися з нами. Тому я звісно просила про допомогу маму і брата. Я просила про допомогу також і свого хлопця, який поїхав з міста зі своїми батьками. Але, не отримуючи від нього допомоги у психоемоційному стані, то мій стан погіршувався і я снову йшла в сім‘ю. Я також просила допомогу у фахівця, це була одноразова допомога. Я розмовляла з психологом. Дякуючи психологу, мій стан покращився. Це дало мені проаналізувати в чому я можу вплинути на свій стан, у яких сферах, у яких моментах я можу на нього впливати. І звісно, дякуючи фахівцю, це допомогло. Це була безкоштовна допомога онлайн і якщо є змога допомоги онлайн

психологами, то звісно краще її отримати й пройти хоча б одну таку консультацію.

Блок 4.4:
Якраз відповіла вже.

Блок 5.1:
Звісно, що це комунікація один з одним. Я помітила, що коли ти не сам в сім‘ї, з близькими людьми, друзями, зі своїми однокурсниками, одногрупниками, звісно, коли ти постійно в контакті, ти спілкуєшся, ти озвучуєш свою проблему, ти отримуєш підтримку на свою проблему. Звісно, це допомагає підвищити свій психоемоційний стан і покращити його. Тому всім студентам я рекомендую тримати зв‘язок хоча б з якимось одним одногрупником мінімально, якщо наприклад ти поїхав закордон як студент, ти мав поїхати і сім‘я залишилась і ти менше підтримуєш зв‘язок, потрібно знаходити живе спілкування в кругу, де ти знаходишся. Знаходити українця, який також приїхав з України і також студент, тобто знаходити свою студентську спільноту, де ти міг би спілкуватись і озвучувати свої переживання. Я це помітила, бо я сама зібрала та провела таку консультацію, можна так сказати наснаження, і я зрозуміла, що мені дали фітбек дівчата про те, що їм не вистачало такого спілкування просто про все підряд. Це найважливіше у нас зараз, бо ти підтримуєш не тільки свій стан, а й стан того, з ким спілкуєшся.

Блок 5.2:
Перше це спілкування з мамою, бо у мене дуже тісні стосунки з мамою ще з дитинства. Мені прям зараз, коли доросла, і я можу обговорювати з нею все на світі, всі проблеми, всі переживання, мені прям не вистачало цього. Тому перше, що мене рятує зараз, коли мій психоемоційний стан поганий, це просто піти випити кави з мамою. Ми у цей час обговорюємо все, що турбує, про все. Це мене прям рятує, особливо у війну.

По-друге, мене як студента підтримує те, що у мене дистанційна освіта зараз, і я можу працювати. Це неймовірно мене надихає і підтримує, бо я дуже люблю свою роботу і дуже люблю своє дистанційне навчання. Якщо є можливість навчатися дистанційно, то я рекомендую всім студентам, тому це мене підтримує зараз у

такий час. Я в хороших умовах знаходжусь, я не шукаю інтернет або світло, я не сиджу в укритті і не займаюсь. Бо якщо б ми були в університі, то ми б сиділи в укритті і займались у підвалі. Дистанційне навчання дає можливість працювати і мати хороші умови, я собі сама їх організовую.

І третє це живе спілкування. Я комунікативна людина, мені воно потрібне і воно мене підтримує, тому живе спілкування зараз у війну, бо раніше ти не помічав, який важливий такий зв'язок - спілкуватися, обговорювати проблеми, питання і мати друзів, які живуть просто поруч. Тому що коли друзі поїхали закордон, то ти це відчуваєш.

Блок 6:

Для мене, емоційний стан - це спектр емоцій, які я можу відчувати. Це емоції, як позитивні, так і негативні. Тобто, жаль, біль - я можу розпізнати цю емоцію і дати їй певний окрас. А психоемоційний стан - це моє фізіологічне та психічне становище на глибокому і поверхневому рівні, яке я зараз оцінюю. Тобто, для мене, психоемоційний стан - це стан, коли я відчуваю емоції, які впливають на мій психічний стан. Він впливає на мою психіку і на моє реагування на певні події.

Респондент 9

Блок 1:
Вік: 20 років
Стать: жіноча
ВНЗ: Інститут міжнародних відносин
Спеціальність: Міжнародні комунікації
Рік навчання: 4
Регіон проживання: Київ, Україна
Регіон походження: Київ, Україна

Блок 2:
Єлизавета.

Блок 3.1:

Трійка.

Блок 3.2:

Я би сказала, що під час останнього року мій психоемоційний стан коливався від двійки до трійки.

Блок 4.1:

Я би сказала, що мій стан змінився у всіх сферах мого життя. Наприклад, у навчанні я втратила мотивацію, а якщо говорити про стосунки з близькими, то навпаки побачила у цьому більше сенсу, ніж до війни.

Блок 4.2:

На мій психоемоційний стан вплинули переїзди, продовження навчання, нове коло оточення і новини про війну в Україні. Спочатку, як тільки я переїхала, я відчувала себе дуже розгубленою, тому що я не знала, як взагалі мені жити, що мені робити, чим займатись. Але потім повернення до навчання якось дало мені відчуття полегшення, тому що у мене нібито з‘явилась якась структура життя, мені добре відома з до війни. Тому спочатку я відчула полегшення, але потім, як час минав, я зрозуміла, що інколи те, що ми вчимо, взагалі не актуально, і можливо, повинно було б викладачам менше від нас вимагати. Тому спочатку це нібито дало мені полегшення, а потім це ускладнило мені життя.

Блок 4.3:

Я б не сказала, що я зверталась по допомогу, саме для допомоги, але я завжди була у контакті зі своїми друзями, з родичами. Інколи я навіть писала тим людям, з якими я була не так близька до війни. Просто ця спільна проблема об‘єднала усіх і вже не було важливо, чи мали ви проблеми з цією людиною до війни чи ні, вже проблема була у всіх одна.

Блок 4.4

Підтримка від родичів і друзів і взагалі спілкування з людьми дало мені зрозуміти, що ми всі як одне ціле, і ми маємо спільні проблеми, і що ворог теж у нас спільний. Тому можна сказати, що це якось об'єднало і дало почуття, що тебе розуміють, і що ти належиш до якоїсь групи людей. Це також дало мені полегшення.

Блок 5.1

Я не впевнена, що щось може покращити психоемоційний стан студентів, окрім гнучкості викладачів щодо деяких предметів. Ця гнучкість була у моєму університеті на початку війни, а зараз викладачі, оскільки я ще й четвертий курс, стали більш вимогливими. Вже не підходять такі фрази, як "там у мене не було інтернету", "що там в мене не було зв'язку", "я кудись виїхав", "У мене там ще щось". Вже таке не працює. Тому можливо можна було би виділити ще один семінар для тих, хто не встиг щось досдати. Тому що насправді у всіх спочатку війни з'явилися якісь інші плани і пріоритети, окрім навчання. Можливо, потрібно було б мати якийсь більш індивідуальний підхід до студентів, дійсно зрозуміти, яка причина того, що вони, наприклад, не відвідують семінари, не ходять на лекції. Тому що і так багато речей тиснуть на наше покоління, і ще одного важного тиску нам не потрібно.

Блок 5.2

Мій психоемоційний стан може покращити спілкування з людьми і розуміння того, що всі ми в складній ситуації, і ті, хто переїхав. Це треба вибудовувати собі нову реальність, і це звичайно важко, тому, коли хтось тебе розуміє і чує, це дійсно полегшує. І ще одним варіантом, я би сказала, що є терапія, якщо є на то можливість.

Блок 6:

Я ніколи не задумувалася, чи є різниця між психоемоційним та емоційним станом, але перше, що пройшло мені в голову, це те, що емоційний стан - це стан тимчасовий у якомусь емоційному афекті, коли знаходиться людина, тимчасово. А психоемоційний стан - це щось вже підкріплене, наприклад, нейронними зв'язками, що триває вже довгий час, і що організм таким чином вже навчився справлятися з емоціями, і тому це психоемоційний стан.

Респондент 10

Блок 1:
Вік : 20
Стать : чоловіча
ВНЗ : КНЕУ ім. Гетьмана

Спеціальність : Корпоративні фінанси
Рік навчання : 3
Регіон походження: Харків, Україна
Регіон проживання: Прага , Чехія

Блок 2:
Матвій.

Блок 3.1:
Я думаю два з половиною.

Блок 3.2:
На початку війни було один, потім півтори, два і от зараз два з половиною. Можливо, десь через пів року буде вже три.

Блок 4.1:
Так, на початку війни мені взагалі дуже важко давалося все. Було важко навчатися. Взагалі не було бажання щось робити. Я ще займаюся музикою, пишу пісні і на початку війни було дуже важко, бо дуже важко відволіктися від всіх цих подій на щось інше.

Блок 4.2:
Ну, найважчим, напевно, було прийняття того, що твій дім та твої родичі у небезпеці. Потім дуже важко переїжджати взагалі в іншу країну, де інші люди, інший менталітет, інша мова, і взагалі все по-іншому. У перші часи закордоном, коли я був сам, в мене не було друзів, і тут і було дуже сумно - просто кожен день сам з собою, та ще на фоні всіх цих подій було дуже важко.

Блок 4.3:
На допомогу спеціальній службі не звертався, а от звісно з родичами, насамперед з батьками, з родичами про це спілкувався. Всі ми розуміли, як це важко переносити, тож не я один був таким. Тож це була більш не допомога, а просто поділитися своїми відчуттями з іншими, які взагалі переживають те ж саме.

Блок 4.4:
Я не звертався до соціальних служб, тому що я не бачив у цьому сенсу. Так, мені було дуже погано, але я розумів, що не настільки погано, що хочеться скоїти самогубство або ще щось. Я розумів, що

є люди, яким зараз набагато важче, а я все ж таки плюс-мінус дорослий і маю якось тверезо оцінювати все, що коїться, і сам якось з цим боротися.

Блок 5.1:

Якщо питання саме про студентів, то напевно, крім хороших результатів навчання, якихось гарних балів та гарних результатів іспитів, можливо, є якісь речі, які приносять багато радості молодому поколінню. Це, напевно, стосунки, любов, можливо, щось веселе, музика та інше.

Блок 5.2:

У мене є декілька речей, які покращують мій психоемоційний стан. По-перше, це смачна їжа, бо від смачної їжі дійсно підіймається настрій, і коли ти смачно поїв, ти якось відчуваєш себе краще. Плюс, гарний сон. Коли ти тримаєш режим і прокидаєшся не дуже пізно, лягаєш теж не дуже пізно і взагалі є чим себе зайняти вдень, то відчуваєш себе набагато краще. І звісно, якісь досягнення своїх друзів та родичів, як кажуть: "Якщо все гарно у твоїх близьких, у тебе теж все гарно".

Блок 6:

Я не знаю різниці між емоційним і психоемоційним станом, а взагалі для мене це поняття, як ти відчуваєш різні емоції, і наскільки якісь речі приносять тобі дискомфорт або навпаки комфорт та радість.

Респондент 11

Блок 1
Вік: 21 рік
Стать: жіноча
ВНЗ: Медичний університет імені О.О. Богомольця
Спеціальність: стоматологія
Рік навчання: 3
Регіон походження: Київ, Україна
Регіон проживання: Київ, Україна

Блок 2:
Даша.

Блок 3.1:

Я оцінюю свій емоційний стан на четвірку, бо я трохи стомилась від навчання і хочу відпочинку.

Блок 3.2:

Я не можу сказати, як змінювався мій психоемоційний стан, але найгіршим він був у осінньо-зимовий період, бо вимикали часто світло і в мене була повна апатія. Я нічого не хотіла робити і взагалі не була працездатна.

Блок 4.1:

Помічала я зміну свого стану, коли мені треба було щось робити. Мені було дуже лінь, бо в мене була повна апатія до всього, як раз таки в цей осінньо-зимовий період. Взагалі нічого не хотілося робити.

Далі респондентка попросила прочитати наступні питання і відмовилась відповідати на всі, окрім останнього.

Блок 6:

Я б сказала, що емоційний стан - це складова чогось психологічного. А що таке емоційний стан, я не знаю.

Респондент 12

Блок 1:

Вік: 18 років

Стать: жіноча

Вищий навчальний заклад: Київський національний економічний університет імені Гетьмана

Спеціальність: Факультет управління персоналом, соціології та психології

Рік навчання: 1

Регіон проживання: Прага, Чехія

Регіон походження: Київ, Україна

Блок 2:

Еліна.

Блок 3.1:

На даний момент я можу оцінити свій психоемоційний стан на п'ятірку. Якщо б можна було описати мій психоемоційний стан на протязі останнього року я б назвала це емоційними гойдалками.

Блок 3.2:
Зміну мого психоемоційного стану я помічала у спілкуванні з родичами, з друзями та в період свого навчання.

Блок 4.1:
На зміну мого психоемоційного стану останній рік дуже сильно сприяла робоча родина та домашня рутина, де я знаходилась з батьками.

Блок 4.2:
Постійні сварки з приводу майбутнього. Тому що мої батьки дуже сильно хотіли, щоб я навчалася за кордоном і взагалі не навчалася в Україні. У мене була зовсім інша позиція.
Я думаю, що кожен за цей рік співтнувся з тим, що не міг визначитися з майбутнім. Та в принципі якісь дуже важливі рішення не лізли нікому до голови, та думати ні в кого просто не було особливого бажання.

Блок 4.3:
Я не зверталася до фахівців, моєю допомогою стали друзі.

Блок 4.4:
Саме після підтримки друзів та віри у майбутнє, а звісно поліпшення психоемоційного стану, у мене покращилися відносини з батьками, які точно вже знали чого я хочу і могли проводити зі мною конструктивні розмови.

Блок 5.1:
Я думаю, що покращити психоемоційний стан кожного студента під час війни можуть допомогти друзі та спілкування. Я вважаю, що це основний фактор.

Блок 5.2:
Це друзі, спілкування та медитації.

Блок 6:

Ні, я не бачу в цьому ніякої різниці.