

## ВПЛИВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### IMPACT OF THE WAR IN UKRAINE ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF HIGHER EDUCATION ACQUIRES

У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей впливу повномасштабної війни в Україні на психологічне здоров'я населення, зокрема здобувачів вищої освіти. Проблема аналізу зрушень складників психологічного здоров'я під впливом переживання кризових, екстремальних подій є актуальною проблемою сучасної науки. Доведено, що наслідки гострої або пролонгованої травматизації можуть бути негативними (такими, що призводять до різноманітних порушень, хвороб, розладів) та позитивними (які призводять до особистісного зростання та трансформації). У здобувачів вищої освіти, які брали участь у дослідженні, спостерігаються ознаки як травматизації, так і зростання, а саме: зменшився час, який респонденти приділяють творчим заняттям; зріс рівень фаталізму, покірності долі, безпорадності; у пріоритеті більшою мірою є духовні, а не матеріальні цінності; збільшилася потреба у психологічній підтримці іншими та ін. Особливого значення набули родинні зв'язки, стосунки; збільшилися толерантність, гуманність. Погіршилася здатність до самостійного опанування ситуації, прийняття рішень; зріс конформізм; відчувається втрата контролю над життям, перетворення сенсу життя; скорочення життєвої перспективи.

Наявність певного особистісного ресурсу для відновлення та зростання досліджуваних указують гармонійні стосунки з оточуючими, здатність до співчуття, турботи, піклування. Довірчі взаємини, підтримка є чинниками, що детермінують здатність долати негативні наслідки надзвичайної ситуації, стимулюють адаптацію та позитивну трансформацію.

Отримані в дослідженні результати свідчать про необхідність організації індивідуальної та групової психокорекційної роботи зі здобувачами вищої освіти. Особливої уваги потребують особи, які мають страхи, підвищений рівень тривожності, переживання втрати сенсу життя, проблеми міжособистої взаємодії, відчуття безпорадності, утруднення соціальної адаптації, нездатність упоратися з навчальним навантаженням тощо. Психокорекційна робота повинна здійснюватися з орієнтацією на власні ресурси людини.

**Ключові слова:** психологічне здоров'я, здобувач вищої освіти, психологічне благополуччя, війна, психокорекційна робота.

The article presents the results of a theoretical analysis and an empirical study of the impact of a full-scale war in Ukraine on the psychological health of the population, in particular, of higher education students. The problem of transformation of the components of psychological health as a result of crisis and extreme events is an urgent problem of modern science. It has been proven that the consequences of acute or prolonged traumatization can be negative (which led to various disorders, diseases, disorders) and positive (which led to personal growth and transformations).

Higher education students who took part in the research show signs of both traumatization and growth, namely: less time is devoted to creative pursuits; the level of fatalism, submission to fate, helplessness increased; the priority is spiritual achievements, not material values; the need for psychological support from others has increased. Family ties and relationships became especially important; increased tolerance, humanity. The ability to independently master the situation and make decisions has deteriorated; conformism; loss of control over life, the meaning of life; lack of life perspective.

The presence of a certain personal resource for recovery and growth of the researched is indicated by: the presence of harmonious relations with others; the ability to empathize, care, care. Relationships of trust and support are factors that determine overcoming the traumatic consequences of an emergency situation, stimulate adaptation and positive transformation.

The obtained results indicate the necessity of organizing individual and group psychocorrective work with students of higher education. People who have fears, an increased level of anxiety, experiencing a loss of the meaning of life, problems with interpersonal interaction, a feeling of helplessness, difficulties in social adaptation, inability to cope with the academic load, etc., need special attention. Psychocorrective work should be carried out with a focus on a person's own resources.

**Key words:** psychological health, student of higher education, psychological well-being, war, psychocorrective work.

УДК 159.923.2:613.86  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.13>

#### Холостенко Ю.В.

к. пед. н.,  
доцент кафедри загальної педагогіки та спеціальної освіти  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

#### Свіденська Г.М.

к. психол. н.,  
доцент кафедри психології  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

#### Дацун Г.О.

старший викладач кафедри педагогіки, методики та менеджменту освіти  
Українська інженерно-педагогічна академія

Психологічне здоров'я є складовою частиною благополуччя як окремої людини, так і суспільства у цілому. Це стан внутрішньої гармонійності, який дає можливість реалізувати індивідуальні, вікові та психологічні можливості. Норма психологічного здоров'я визначається за критеріями успішної адаптації, продуктивного розвитку та самоактуалізації людини. Негативний вплив на психологічне здоров'я людини

чинять певні емоційні порушення, такі як страхи, тривога, депресивні настрої, агресивні почуття тощо, коли негативні емоції переважають над позитивними. Такий саме вплив роблять й особистісні порушення, які проявляються у неспроможності людини інтегруватися у суспільство, вирішувати суспільні проблеми, сприяти досягненню цілей спільноти, співчувати та поважати інших, бути толерантною та емпатійною

особистістю. Несприятливими для психологічного здоров'я людини також є стереотипність, некритичність та несамостійність мислення, шаблонність поведінки, відсутність творчого підходу до вирішення життєвих та професійних завдань, скороченість часової перспективи, гальмування процесів самоактуалізації тощо.

Психологічне здоров'я є однією з умов становлення фахівця, тому пошук ресурсів психологічного здоров'я молоді є актуальною проблемою. Ці ресурси визначаються певними чинниками, а саме зовнішніми і внутрішніми умовами. Зовнішні умови створюють навантаження на адаптаційні системи особистості, тобто передбачають виникнення певних ускладнень ситуації: невизначеність обставин, стресогенні ситуації, швидкі зміни, гострі впливи, множинні події тощо, які впливають на стійкість переконань, життєві принципи, ідеали, ціннісні орієнтації, мотиви, сенси; створюють додаткове навантаження на механізми саморегуляції. Непередбачені обставини завжди викликають напругу внутрішніх ресурсів особистості, виникає необхідність негайного реагування без проходження етапу уявного, прогностичного аналізу майбутніх подій [10; 12].

У стресогенних ситуаціях людина потрапляє у залежність від зовнішніх чинників, відчуває неможливість вплинути на розвиток подій, усвідомлює власне безсилля у вирішенні проблем, що не лише ускладнює функціонування особистості у середовищі, а й призводить до зниження самооцінки та рівня домагань, незадоволеності собою, порушення складників психологічного здоров'я [3–6].

Однією з основних загроз психологічному здоров'ю людини є травма, що спричинена впливом негативних подій. Серед значної кількості негативних подій виділяються стресори високої інтенсивності, до яких належить війна, яка викликає реакції інтенсивного страху, почуття безпорадності та жаху, вплив котрої може мати різноманітні негативні наслідки.

Під час оцінки впливу травматичної події на психологічне здоров'я людини важливо враховувати вік, у якому ця подія сталася [17]. Виходячи з того, що наслідки психотравматизації в період ранньої дорослості та її вплив на психологічне здоров'я людини вивчено недостатньо, вирішення цього завдання стає дедалі більш актуальним у вітчизняній науці.

Першими, хто сформулював та почав розробляти проблеми психологічного здоров'я особистості, були психологи гуманістичної орієнтації Г. Олпорт, А. Маслоу,

К. Роджерс [11]. У логотерапії В. Франкла з'явився термін «душевне здоров'я», основними критеріями якого автор вважає усвідомленість існування, духовність та совість [13]. У сучасних зарубіжних концепціях психологічного здоров'я цікавою є концепція салютогенезу А. Антоновського, на думку якого ключовим чинником і системним критерієм психологічного здоров'я є почуття зв'язності, що залежить від того, якою мірою людина відчуває пізнаваність, керованість, усвідомленість світу [6]. Серед критеріїв психологічного здоров'я науковці також виділяють емоційне благополуччя, відсутність депресивності, вигорання, соціальної та особистісної дезадаптації тощо [15].

У вітчизняній психології поняття «психологічне здоров'я» почало з'являтися у 2000-ті роки. Воно розглядалося як сукупність особистісних показників, які визначають стресостійкість, здатність до соціальної адаптації, успішної самореалізації тощо. До проблеми психологічного здоров'я особистості зверталися такі українські вчені, як: С. Максименко, Ю. Гончарова, Л. Коробка, І. Мазоха, О. Падухевич, Т. Работя, Т. Титаренко, О. Царькова, А. Шевченко та ін.

Сьогодні більшість дослідників погоджується з визначенням найважливіших характеристик психологічного здоров'я як складного, багатовимірного, динамічного, індивідуалізованого процесу [11].

У роботах вітчизняних та зарубіжних учених проаналізовано ознаки (критерії) психологічного здоров'я, які стосуються ставлення людини до себе, усвідомленості та керованості власного життя, певних психологічних характеристик: гнучкість, прийняття невизначеності, рефлексія, творча спрямованість, прагнення до саморозвитку, адаптивність, уміння підтримувати соціальні зв'язки, інтерес до інших людей тощо.

Метою статті є висвітлення результатів дослідження особливостей впливу війни в Україні на психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти.

На думку провідних фахівців, які досліджують психологічні особливості осіб юнацького віку, найбільш значущим новоутворенням їхньої психіки є розвиток самосвідомості, потребово-мотиваційних компонентів, що визначають сенси, цінності та часову перспективу особистості, усвідомлення власної унікальності та потенціалу [1]. Тому вирішення проблеми формування психологічно здорової людини саме у цей віковий проміжок є важливим науковим завданням.

Для досягнення мети дослідження використано такі психодіагностичні методи:

методику «Діагностика психологічного здоров'я» (А. В. Козлов), шкалу «Психологічне благополуччя» К. Ріфф; для статистичної обробки результатів використано t-критерій Стьюдента.

У дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти, які навчаються в Ізмаїльському державному гуманітарному університеті, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» та Української інженерно-педагогічної академії кількістю 68 осіб віком від 18 до 21 року. Було проведено лонгітюдне дослідження (онлайн) психологічного здоров'я та психологічного благополуччя: перший вимір зроблений у березні 2022 р., другий – у листопаді 2022 р. Усі респонденти під час війни знаходилися на території України. Отримані за психодіагностичними методиками результати представлені в табл. 1, 2.

Таблиця 1

**Показники психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти (у стенах)**

Шкали	1 вимір (березень 2022)	2 вимір (листопад 2022)	t	p-рівень
Стратегічний вектор	6,5	4,8	1,9	>0,05
Просоціальний вектор	5,7	6,2	0,6	>0,05
Я-вектор	6,3	6,5	0,2	>0,05
Творчий вектор	7,1	5,4	2,1	≤0,05
Духовний вектор	4,3	6,8	3,1	≤0,01
Інтелектуальний вектор	6,2	6,7	0,6	>0,05
Сімейний вектор	4,4	6,6	2,7	≤0,05
Гуманістичний вектор	5,8	7,9	2,5	≤0,05
Психологічне здоров'я	5,9	6,5	0,7	>0,05

Отримані результати свідчать про те, що найбільші зрушення спостерігаються у показниках за шкалами «Творчий вектор» (на  $p \leq 0,05$  рівні значущості за критерієм Стьюдента), «Духовний вектор» ( $p \leq 0,01$ ), «Сімейний вектор» ( $p \leq 0,05$ ) та «Гуманістичний вектор» ( $p \leq 0,05$ ). Тобто під час війни в Україні у здобувачів вищої освіти відбулися певні трансформації складників психологічного здоров'я, а саме: зменшився час, які респонденти витрачають на хобі, творчість; відвідування заходів (виставки, концерти, театральні вистави тощо); дещо знизилася бажання мати красиві речі, читати, насолоджуватися красою природи та мистецтва. Підвищилися фаталізм, ідеалізм, віра в долю, диво; у пріоритеті біль-

шою мірою духовні здобутки, а не матеріальні цінності; зросла усвідомленість цінності навколишнього світу, екологічності існування; збільшилася потреба у психологічній підтримці іншими та інших. Особливої цінності набувають родина, сімейні стосунки та зв'язки; збільшилося бажання проводити час у родинному колі, із рідними людьми; прагнення уникати конфліктів, толерантність до близьких; перевага загальносімейних цінностей над особистими; потреба приносити користь родині. Підвищилася загальна гуманність особистості респондентів; засудження підлості, підступності; прагнення прощати близьких людей за помилки, доброзичливість; здійснення реальної допомоги, емоційної підтримки, емпатія, прийняття. Тобто під час війни в Україні молоді люди більшою мірою усвідомили цінність людських стосунків, родини, допомоги, підтримки, гуманізму, толерантності, доброзичливості тощо.

Таблиця 2

**Показники психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти (у стенах)**

Шкали	I вимір (березень 2022)	II вимір (листопад 2022)	t	p-рівень
Позитивні стосунки	6,2	6,8	0,6	>0,05
Автономія	5,7	3,5	2,2	≤0,05
Керування середовищем	6,4	4,3	2,1	≤0,05
Особистісне зростання	6,1	5,7	0,4	>0,05
Цілі в житті	7,3	5,2	2,1	≤0,05
Самоприйняття	6,5	5,6	0,9	>0,05
Психологічне благополуччя	6,4	5,2	2,2	>0,05

Психологічне благополуччя на відміну від психологічного здоров'я характеризується суб'єктивним почуттям цілісності та усвідомленості людиною власного життя [1; 10]. За період спостережень у респондентів відбулися значущі зрушення показників за шкалами: «Автономія» (на  $p \leq 0,05$  рівні значущості за критерієм Стьюдента), «Керування середовищем» ( $p \leq 0,05$ ) та «Цілі в житті» ( $p \leq 0,05$ ). Показники за цими шкалами суттєво знизилися, що вказує на погіршення здатності до самостійного опанування ситуації; прийняття рішень незалежно від впливу оточуючих; конформізм. Виникли певні ускладнення з плануванням життєдіяльності; зросла безпорадність; відчувається втрата контролю над життям. Також спостерігається трансформування сенсу

життя; відсутність життєвої перспективи. Ці ознаки вказують на значне погіршення психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти впродовж війни.

Найбільше занепокоєння респондентів викликає неможливість успішного опанування професійних умінь та навичок, що пов'язано з об'єктивними обмеженнями життєдіяльності у період воєнного стану, дистанційною формою навчання, скороченням практик на підприємствах та в організаціях і т. д. Також здобувачами освіти переживаються суттєва невизначеність майбутнього, гальмування цілепокладання, проблемний характер професійної мотивації тощо. На стан психологічного здоров'я та відчуття благополуччя негативно впливають матеріальні проблеми та обмеження; дефіцит продуктивного спілкування з однолітками; загальна напруженість у суспільстві; пролонгована загроза життю та здоров'ю тощо.

Однак показники за іншими шкалами вказують на наявність певного особистісного ресурсу досліджуваних, який сприятиме відновленню та зростанню, а саме: збільшилися показники за шкалою «Позитивні стосунки з іншими», що означає формування гармонійних стосунків з оточуючими; здатність до співчуття, турботи, піклування. Довірчі взаємини, підтримка є чинником, який детермінує здатність долати негативні наслідки надзвичайної ситуації, стимулює адаптацію та позитивну трансформацію.

Психологічне здоров'я сприяє підвищенню інтересу молодшої людини до життя, ініціативності та захопленості діяльністю, активності, самостійності, відповідальності, ретельності у засобах досягнення мети, впевненості в собі, усвідомленню цінності власної індивідуальності та неповторності, поваги до інших людей, прийняття їх незвичайності та своєрідності, здатності до глибинних почуттів, творчості тощо. Але для розвитку цих особливостей людини потрібна спеціальна цілеспрямована психологічна робота. Соціальне середовище закладу вищої освіти повинне стати тією реальністю, яка створює спеціально організовані умови для розвитку та підтримки психологічного здоров'я особистості. Включення здобувачів до соціального та просторово-предметного оточення, психологічною сутністю якого є сукупність діяльнісних та комунікативних актів взаємин учасників освітнього процесу, повинне призвести до формування високого рівня психологічного здоров'я.

Отримані у дослідженні результати переконливо свідчать про необхідність організації індивідуальної та групової психо-

корекційної роботи зі здобувачами вищої освіти. Особливої уваги потребують особи, які мають страхи, підвищений рівень тривожності, переживання втрати сенсу життя, проблеми міжособистої взаємодії, відчуття безпорадності, утруднення соціальної адаптації, нездатність упоратися з навчальним навантаженням тощо. Психологічна допомога повинна бути спрямована на загальну емоційну підтримку; аналіз та обговорення особистої життєвої ситуації; прийняття рішення; мотивування на пошук соціальної підтримки; розширення усвідомленості та психологічної культури; підвищення стресової та кризової толерантності; опанування засобів саморегуляції тощо. Психокорекційна робота повинна здійснюватися з орієнтацією та застосуванням власних ресурсів особистості.

**Висновки з проведеного дослідження.** Вплив війни в Україні на психологічне здоров'я та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти проявляється у зниженні здатності до творчості; зростанні значущості духовних, сімейних, гуманістичних цінностей молодих людей. Спостерігається зниження здатності до самостійного, критичного мислення та ухвалення рішень; зростання розгубленості, безпорадності, конформізму; відсутність або скороченість життєвої перспективи. Усі ці зрушення можуть сприяти формуванню різноманітних розладів, якщо здобувачам вищої освіти вчасно не буде надано психологічну допомогу. Саме це й є перспективою подальших розвідок даної проблеми.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Балашов Е. М. Саморегульоване навчання і психологічне благополуччя студентів. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, 18 жовтня 2019 р. Львів, 2019. С. 6–10.
2. Вознесенська О. Л. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми : практичний посібник. Київ : Назаренко Т. В., 2020. 124 с.
3. Горбунова В. В. Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 40–44.
4. Іваницький А. В. Психологічний ресурс як інтегральна характеристика особистості. *Сучасні проблеми науки та освіти*. 2015. № 2–3. С. 26–29.
5. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 2. Т. 1. С. 120–128.
6. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.

7. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в контексті здорового способу життя. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2011. № 2. С. 332–337.
8. Лазоренко Б. П. Підвищення адаптивності проблемної молоді в умовах переживання наслідків травматичних подій. *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій* : методичні рекомендації / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. С. 55–60.
9. Мазоха І. Інтегральна ресурсна концепція здоров'я. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст* : збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2019. 87 с. URL: <http://idgu.edu.ua/wpcontent/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>
10. Падухевич О. Як зберегти психологічне благополуччя в кризу. *Кадровик України. Е-версія*. 2021. № 7. URL: <https://profpressa.com/articles/iak-zberegti-psikhologichne-blagopoluchchia-vkrizu>
11. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
12. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності* : матеріали методол. семінару НАПН України, 24 березня 2016 р. / за ред. С. Д. Максименка. Київ. 2016. С. 42–51. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/704987/>
13. Франкл В. Людина у пошуках сенсу. Санкт-Петербург : Ювента. 1997. 352 с.
14. Царькова О., Работа Т., Гончарова Ю. Збереження психологічного здоров'я студентської молоді за допомогою методів емоційно-вольової саморегуляції. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія «Педагогіка»*. 2014. № 2 (13). С. 209–212.
15. Шевченко А. М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 1 (12). С. 108–115.
16. Antonovsky A. The Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*. 1985. Vol. 22. № 4. P. 273–280.
17. Sigler I. C. Of the developmental timing of trauma exposure on PTSD symptoms and psychosocial functioning among older adults. *Developmental psychology*. 2013. V. 49. № 11. P. 1–15.