

УДК 159.9.925
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-1-11>

НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Лазуренко О. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної і медичної психології
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця
бульвар Тараса Шевченка, 13, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-3540-0544
lazurenko.elen@gmail.com*

Тертична Н. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної і медичної психології
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця
бульвар Тараса Шевченка, 13, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-7326-1522
tertichna0405@gmail.com*

Сміла Н. В.

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
вул. Паньківська, 2, Київ, Україна
orcid.org/0000-0001-7376-2653
natalya_smelaya@merck.com*

Ключові слова: соціально-психологічна підтримка, захисні механізми, психотравма, емоційна реакція, копінг-поведінка, часова перспектива, студентська молодь, війна.

У статті розглянуто особливості психологічної допомоги студентам в умовах війни та представлено комплексний підхід до надання психологічної допомоги. Представлено організацію та проведення комплексу діагностичних процедур дослідження емоційного стану студентів та способів захисту власної психіки з метою побудови програми психологічної допомоги студентам у період воєнного часу. Визначені та узагальнені запити, які висловлювали студенти, звертаючись за психологічною консультацією. Виділено коло найбільш часто окреслюваних проблем, зокрема способи подолання апатії та бездіяльності; проблеми страхів та тривожності (страх самотності, страх втрати); прийоми адаптації та збереження спокою на фоні війни; конфліктні ситуації з близьким оточенням через стрес війни; загострення внутрішніх особистісних суперечностей на тлі гострого стресу. Розглянуто проблему вибору студентами копінг-стратегій у подоланні стресу у ситуації війни та їх зв'язок зі станами тривоги, формуванням захисних механізмів психіки та можливістю вибудувати часову перспективу свого життя. Наголошено, що назріла необхідність створення системи комплексної соціально-психологічної підтримки та допомоги студентам під час війни. Представлено комплекс діагностичних процедур дослідження емоційного стану студентів та способів захисту власної психіки з метою побудови програми психологічної допомоги студентам у період воєнного часу. Отримані в ході дослідження дані

вказують на необхідність розробки програми психологічного супроводу молодих людей під час війни, яка б дозволяла розвинути свідомість щодо власних переживань, захисних механізмів, шляхів екологічного проживання травматичного досвіду; сформувані більш здорове ставлення до часу, що включало б планування майбутнього хоча б на недалеку часову перспективу та сприяло би підвищенню мотивації до життя та саморозвитку. Зроблено висновки, що подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення та вдосконалення системи реабілітаційних заходів щодо забезпечення збереження психічного здоров'я студентської молоді, профілактики постстресових реакцій, побудови ефективних адаптаційних та реабілітаційних методик з урахуванням особливостей кожного.

DIRECTIONS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF UKRAINIAN STUDENTS DURING THE WAR

Lazurenko O. O.

*Ph.D. in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of General and Medical Psychology
Bogomolets National Medical University
Taras Shevchenko Blvd, 13, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3540-0544
lazurenko.elen@gmail.com*

Tertychna N. A.

*Ph.D. in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of General and Medical Psychology
Bogomolets National Medical University
Taras Shevchenko Blvd, 13, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7326-1522
tertichna0405@gmail.com*

Smila N. V.

*Ph.D. in Psychology, Senior Researcher
G. S. Kostyuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
Pankivska str., 2, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7376-2653
natalya_smelaya@merck.com*

Key words: *socio-psychological support, protective mechanisms, psychotrauma, emotional reaction, coping behavior, time perspective, student youth, war.*

The article examines the peculiarities of psychological assistance to students in war conditions and presents a comprehensive approach to providing psychological assistance. The organization and implementation of a set of diagnostic procedures for studying the emotional state of students and ways to protect one's own psyche in order to build a program of psychological assistance for students during wartime are presented. Identified and summarized the requests expressed by students when applying for psychological counseling. The circle of the most frequently outlined problems is highlighted, in particular ways to overcome apathy and inactivity; problems of fear and anxiety (fear

of loneliness, fear of loss); techniques of adaptation and keeping calm against the background of war; conflict situations with close friends due to the stress of war; aggravation of internal personal contradictions against the background of acute stress. The problem of students' choice of coping strategies in overcoming stress in a war situation and their connection with states of anxiety, the formation of protective mechanisms of the psyche and the opportunity to build a temporal perspective of one's life is considered. It was emphasized that the need to create a system of complex socio-psychological support and assistance to students during the war was ripe. A set of diagnostic procedures for studying the emotional state of students and ways to protect one's own psyche is presented in order to build a program of psychological assistance to students during wartime. The data obtained during the research indicate the need to develop a program of psychological support for young people during the war, which would allow them to develop awareness of their own experiences, protective mechanisms, ways of ecologically living traumatic experiences; to form a healthier attitude to time, which would include planning for the future at least for the short term and would contribute to increasing motivation for life and self-development. It was concluded that further research should be directed to the study and improvement of the system of rehabilitation measures to ensure the preservation of the mental health of student youth, the prevention of post-stress reactions, the construction of effective adaptation and rehabilitation methods, taking into account the personal characteristics of each.

Постановка проблеми. Питання психологічної підтримки є актуальним для сучасної ситуації в Україні. Внаслідок надзвичайних подій, які відбуваються в Україні впродовж останнього року, гостро постала потреба у соціально-психологічній підтримці, а також у психологічній допомозі студентам. Війна у країні призвела до того, що величезна кількість молодих людей відчуває тривогу, страх, занепокоєння, роздратування, пригніченість, розгубленість, інші емоції – все це пов'язане з невизначеністю ситуації, невизначеністю як найближчого, так і віддаленого майбутнього і у соціальному, і в особистісному планах. Соціальні потрясіння, які переживає українське суспільство, інші надзвичайно травмуючі фактори, які викликають стрес, можуть стати психотравмою, спричинити розвиток посттравматичних стресових розладів. Складність ситуації посилюється ще й тим, що сьогоденні обставини, пов'язані з війною в країні, ще більше загострили наявну проблему появи та прояву різного роду страхів, оскільки студентська молодь, як і багато дорослих, виявилася не готова до таких випробувань. Більше того, багато хто зі студентів усвідомив, що вони зовсім не знайомі ані зі своїми страхами загалом, ані зі своїми особливостями емоційної сфери. Саме за таких умов психологам-практикам, психотерапевтам та науковцям важливо було реагувати швидко, професійно та узгоджено.

Професійною відповіддю співробітників кафедр загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця на

запит сучасності була організація психологічної підтримки студентам у межах діяльності Центру соціально-психологічної консультативної допомоги. Зокрема, надаючи психологічну допомогу студентам-медикам, фахівці кафедри вирішують широкий спектр завдань: забезпечують психологічний супровід; проводять комплекс психологічних і соціальних заходів, спрямованих на профілактику і реабілітаційну роботу; здійснюють консультативно-психологічну, психокорекційну, психотерапевтичну діяльність. Важливим кроком авторів у відповідь на потреби сьогодення стало осмислення і узагальнення отриманого практичного досвіду роботи у відповідності до окреслених вище завдань і підготовка цього наукового дослідження.

Надання своєчасної якісної психологічної допомоги людині в екстремальній ситуації постійно перебуває в центрі уваги багатьох учених. Зокрема, О. Макаренко активно досліджує гострі психологічні реакції людини на стресогенні події [1, с. 45–49], прикладним аспектам надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій приділяє увагу Н. Оніщенко [2], питання розладів психіки і поведінки екстремально психологічного походження розглядає Б. Михайлов [3, с. 9–18], проблемам психотравми та спричиненим нею розладам, проявам, наслідкам та сучасним підходам до терапії присвячені праці О. Романчука [4]. Інші дослідники, Д. Бранен, А. Нілсен, відзначають, що в екстремальних, стресових умовах надзвичайно

важливою є наявність позитивної картини майбутнього, яка виступає у ролі мотивуючої сили, що спонукає молоду людину до руху та допомагає подолати сумніви і перешкоди, які виникають на шляху, наголошуючи, якщо ж молода людина опиняється в умовах бойових дій, як опинилися мільйони студентів України в 2022 році, то її здатність сприймати час зазнає суттєвих трансформацій, які можуть негативно впливати як на самопочуття в реальному часі, так і на майбутнє [5]. Психологи Д. Перрі, Г. Пан стверджують, що часова перспектива є надзвичайно важливим феноменом, що проявляється несвідомо, але впливає на сприйняття людиною свого персонального та соціального досвіду, наділяючи його сенсом. Сприйняття часової перспективи визначає здатність людини жити тут і тепер, але разом з тим воно впливає на сприйняття майбутнього, мрій, спрямувань, життєвих планів. Більше того, воно має свій вплив і на сприйняття минулого, а отже, на переосмислення себе [6].

У світлі нашого дослідження особливий інтерес являє вивчення особливостей сприйняття часу під час війни молодими людьми, що схильні використовувати різні захисні механізми. Захисні механізми діють так само на несвідомому рівні, але при цьому дають можливість людині зберігати самоповагу та знижувати рівень тривоги [7].

Наша гіпотеза полягає у тому, що більш позитивний образ майбутнього пов'язаний з використанням зрілих захисних механізмів інтелектуального спектра. Доведення цієї гіпотези відкриває можливість для формування програм психологічної підтримки молодих людей, що опинилися в умовах війни, які би сприяли формуванню здорового образу майбутнього.

Мета статті – доведення гіпотези про наявність значущих кореляційних зв'язків між захисними механізмами психіки та сприйняттям часової перспективи у молодих людей в умовах військових дій та визначення основних напрямів і механізмів психологічної допомоги студентам під час військового стану в Україні. Завдання нашого дослідження включало організацію та проведення комплексу діагностичних процедур дослідження емоційного стану студентів та способів захисту власної психіки з метою побудови програми психологічної допомоги студентам у період воєнного часу.

Результати дослідження. Для здійснення якісної психологічної допомоги студентам необхідно насамперед було враховувати їхні потреби: перебування в постійному стресі, підвищену тривожність та страх, обмеження комунікацій. Відомо, що страх, як своєрідна емоційна реакція, відображає у свідомості людини конкретну загрозу для її психологічного і соціального благополуччя та може проявлятися у невпевненості у собі, самозвинуваченні, появи внутрішніх конфліктів, у тривожних передчуттях та прогнозуванні негативного майбутнього, а також у реалізації різних форм адаптивної поведінки [8, с. 106–114]. Страх часто є причиною емоційних порушень у розвитку особистості, які несуть негативний вплив на весь процес соціалізації молодої людини, впливають на її успішність у навчальній та професійній діяльності [9, с. 634–644].

На першому етапі дослідження нами були визначені та узагальнені запити, які висловлювали студенти, звертаючись за психологічною консультацією. Нами було виділено коло найбільш часто окреслених проблем. Серед них – способи подолання апатії та бездіяльності; проблеми страхів та тривожності (страх самотності, страх втрати); прийоми адаптації та збереження спокою на фоні війни; конфліктні ситуації з близьким оточенням через стрес війни; загострення внутрішніх особистісних суперечностей на тлі гострого стресу. Учасниками нашого дослідження були молоді люди (154 студенти Національного медичного університету імені О.О. Богомольця), вік яких становив від 17 до 21 року, серед яких – 57% юнаків, 43% дівчат. Діагностичні процедури проводилися у період з березня до вересня 2022 року.

Як показують наші дослідження, однією з найважливіших тем для більшості студентів сьогодні виявилось питання віднайдення та побудова прийомів стрес-долаючої поведінки. Ситуація війни, можна сказати, «оголила» низку нагальних проблем, пов'язаних з необхідністю надання психологічної допомоги студентській молоді. Постійне перебування в атмосфері стресу, невизначеність найближчих перспектив, необхідність проявляти високу наполегливість та успішність у вирішенні навчально-професійних завдань вимагає ефективної психологічної відповіді на питання віднайдення можливостей подолання емоційного та фізичного стресу.

Копінг-поведінку розуміємо як цілеспрямовану свідому реакцію на стрес, що виявляє себе у стратегіях, які відповідають характеристикам особистості та ситуації. Ефективні копінг-стратегії є для студентів, на нашу думку, не лише ключовим елементом їхньої навчальної ефективності, а загалом чинником збереження психічного здоров'я. Копінг-стратегії формуються залежно від інтенсивності стресових подразників, частоти їх виникнення, тривалості, індивідуально-психологічних характеристик самої особистості [10, с. 35–47]. Аналіз різних класифікацій копінг-стратегій дозволяє виділити такі базові стратегії, як: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникнення» [11, с. 119]. Наше дослідження було спрямоване на розгляд проблеми вибору студентами копінг-стратегій

у подоланні стресу у ситуації війни, формуванням захисних механізмів психіки та можливістю вибудувати часову перспективу свого життя, а тому передумов формування професійної (емоційно-психологічної) компетентності студентів-медиків [12; 13; 14].

За результатами методики «Індикатор копінг-стратегій» домінуючою копінг-стратегією студентів у боротьбі зі стресовими ситуаціями була виділена стратегія «уникнення». У 51,2% опитуваних нами студентів різного віку переважає саме ця стратегія долаючої поведінки. Такий результат став для нас досить показовим. Навчання сучасного студента у сьогоднішніх реаліях є надзвичайно важким і відповідальним. Вони щодня виконують складні інтелектуальні завдання, пов'язані з власним професійним зростанням, при цьому повинні залишатися зібраними, організованими та самостійними. Водночас копінг-стратегія «уникнення» проявляється у тому, що особистість намагається позбавитися неприємних переживань, викликаних стресом, за рахунок втечі від власного усвідомлення та певної заборони на них. Студенти прагнуть бути максимально ефективними у своїй щоденній праці, проте власні емоційні стани рефлексуються недостатньо або зовсім витісняються, а як наслідок, поглиблюється емоційне та психологічне виснаження. Стратегія «уникнення» не дозволяє прийняти власний емоційний стан, призводить до тимчасового відходу від проблем, поглиблює фокусування на вирішенні лише навчальних завдань, не сприяє ефективній психологічній роботі з власними переживаннями, а лише загострює потребу піти від вирішення проблем, забути їх. Саме така відмова від роботи зі своїми переживаннями і пояснює той невеликий відсоток опитуваних нами студентів (16,4%), які використовують копінг-стратегію «вирішення проблем». Можливо, саме це і є однією з причин емоційного виснаження студентів, появи апатії та бездіяльності. На нашу думку, копінг-стратегія «уникнення» є однією з провідних поведінкових стратегій у формуванні дезадаптивної поведінки особистості. Вона, звичайно, спрямована на подолання або зниження дистресу особистості, однак є далеко не завжди конструктивною. Вважаємо, що використання цієї стратегії зумовлене недостатністю розвитку копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем, пов'язаних не стільки з навчальною діяльністю студента, скільки з його емоційною компетентністю: навичками рефлексії власних емоційних станів та вибору ефективних способів їх переживання. У ситуації війни багато студентів пояснюють вибір такої стратегії намаганням змиритися із ситуацією, в яку вони вимушено потрапили, прийняти її як неминучу та вчи-

тися співіснувати з новими обставинами, які не завжди піддаються впливу та швидкому розв'язку.

Результати нашого дослідження також показали, що третина опитуваних студентів (32,6%) використовують копінг-стратегію «пошук соціальної підтримки». За результатами нашого дослідження студенти, безумовно, потребують допомоги у боротьбі з постійним потоком проблем, що ставить перед ними навчання та соціальна взаємодія. Тому копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки», завдяки якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: друзів, сім'ї або інших значущих людей, теж вибирається тими студентами, які можуть нею скористатися. Адже, на жаль, юнацький максималізм, підкреслене прагнення до самостійності, інколи навіть відверта самовпевненість часто є причиною того, що молода людина не вміє і не знає, як звернутися за допомогою. Тому питання розробки та впровадження комплексної програми психологічної підтримки сучасного студента було для нас особливо важливим у ситуації війни в нашій країні.

Оцінка емоційного стану студента, зокрема, виявлення різних форм агресивної поведінки та фрустраційних реакцій, а також визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності учасників дослідження стала для нас важливим етапом у побудові різних форм психологічної допомоги студентам.

Опитувальник «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» дозволив нам проаналізувати поточний стан тривоги студентів, вимірюючи те, як вони відчували себе «тут і тепер», переживаючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, неспокою та збудження вегетативної нервової системи (шкала ситуативної тривожності). А також ми оцінили рівень особистісної тривожності, яка відображає схильність студента до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною емоційною реакцією. Загальні результати дослідження показали, що дуже високий рівень тривожності мають 6,3% студентів, високий рівень – 42,7%; середній з тенденцією до високого – 32,6%; середній з тенденцією до низького – 18,4%. Цікаво відзначити, що показник низького рівня тривожності був зовсім відсутній у досліджуваних нами студентів. Натомість, високий рівень тривожності чи з тенденцією до високого демонструвало майже 80% студентів, що є відображенням важкої емоційної ситуації, в якій вони перебувають. Поєднання високого рівня тривожності з неможливістю впливати на вирішення зовнішніх фруструючих проблем, а також недостатність розвитку копінг-ресурсів та індивідуальні вікові характеристики студентів

зумовили комплекс тих психологічних запитів, з якими вони зверталися на консультацію.

Аналізуючи емоційний стан студентів, ми звернули увагу, що багато з них відзначали підвищену агресивність, дратівливість у спілкуванні з оточуючими та батьками. Тому за допомогою методики діагностики показників та форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація А. Осницького) ми змогли оцінити як певний рівень прояву агресії, так і характеристики агресивних проявів студентів. Цікавим виявився той факт, що домінуючими у нашій вибірці стали прояви роздратування (73,3%) та вербальної агресії (66,7%), а саме вираження негативних почуттів через крик, образи, лайку, негативні побажання та через зміст словесних відповідей. Досить високий рівень показників непрямої агресії (53,3%), негативізму (62,1%), образи (44,7%), почуття провини (48,3%), підозрілість (39,2%), фізичної агресії (27,6%) демонстрували нам ті внутрішні складні процеси, які переживали студенти під час війни: від пасивного опору до активної боротьби проти ситуації, в якій їм довелося жити.

У ході нашого дослідження для аналізу проявів фрустрації студентів нами був використаний тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга (дорослий варіант), за допомогою якого ми виділили три напрями емоційних реакцій студентів на фруструючі ситуації: екстрапунітивну, інтропунітивну, імпульсивну. Кожен з цих напрямів включав також певний тип емоційної реакції: з фіксацією на перешкоді, з фіксацією на самозахисті, з фіксацією на задоволення потреби. За результатами дослідження екстрапунітивні реакції продемонстрували 42,3% студентів, що свідчить про підкреслення ними фрустрованої ситуації у формі засудження зовнішньої причини фрустрації, прагненні відсторонитися від неї, бажанні, щоб інші вирішили таку ситуацію. Крім того, тип емоційної реакції «фіксація на перешкоді», який проявлявся у 56,3% студентів, демонстрував, що саме акцентування на зовнішніх перешкодах, незалежно від того, розцінюються вони як сприятливі, несприятливі або незначні, створює для них ситуацію фрустрації. Студенти з «фіксацією на самозахисті» (32,1%), як правило, засуджували кого-небудь іншого, проявляли заперечення власної провини, що є абсолютно зрозумілим у ситуації зовнішньої агресії. А ось віднайдення конструктивного рішення («фіксація на задоволення потреби»), впевненість у тому, що час і хід подій приведуть до її вирішення схильні знаходити лише 11,6% опитуваних нами студентів, що свідчить про втрату опитуваними студентами віри у власні сили та відчуття апатії. Інтропунітивний напрям реакції демонстрували 39,8% студентів. Саме для них ситуація фрустрації виникала через надмірне від-

чуття власної провини або ж відповідальності за необхідність виправлення ситуації, що в конкретних ситуаціях війни, яку проживали студенти, могла проявлятися у почутті провини за те, що виїхали з країни чи залишили своїх близьких на небезпечних територіях тощо. Важливо, що серед цих студентів найбільше проявлявся тип реакції «фіксація на задоволення потреби» (38,2%). Досліджувані з такою фіксацією намагалися вирішити проблеми самостійно, включаючись у волонтерський рух чи будь-який вияв благодійності. Студенти з фіксацією на перешкоді (15,1%) знову ж таки намагалися відсторонюватися від фруструючої ситуації, часто втрачаючи відчуття реальності та заперечуючи небезпечність того, що відбувається. Студенти з фіксацією на самозахисті (46,7%) приймали фруструючу ситуацію як причину для засудження себе, що ще більше дестабілізувало їхній емоційний стан. Імпунітивний напрям реакції був виявлений лише у 17,9% студентів, з яких з фіксацією на перешкоді (36,4%), з фіксацією на самозахисті (37,9%), з фіксацією на задоволення потреби (25,7%).

Переживання стану фрустрації, що підкріплюється високими показниками тривожності, є особливо небезпечним у кризові періоди для особистості. В зв'язку з цим особливого значення набуває потреба організації психологічної підтримки студентів з метою вивчення чинників, що зумовлюють стан фрустрації, а також формування адаптивних механізмів подолання стресових ситуацій. Результати вивчення емоційного стану студентів дозволили зробити висновок про те, що подолання стресових ситуацій часто пов'язане з проявами неповаги до себе, з невпевненістю у своїх можливостях, із сумнівом у своїх здібностях та можливостях, з апатією, послабленням механізмів саморегуляції тощо. Студенти у таких ситуаціях намагаються взяти свої емоції під жорсткий вольовий контроль для подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод на шляху до досягнення спокою та впевненості, використовуючи цілу низку механізмів психологічного захисту. Тому наступним етапом нашого дослідження було вивчення механізмів психологічного захисту за допомогою тесту-опитувальника Life Stile Index (адаптація К. Плутчіка). Результати опитування дали змогу встановити, які механізми захисту притаманні студентам, які переживають жахи війни. За результатами дослідження 21% опитуваних студентів притаманне використання компенсації як механізму захисту саме через те, що під час переживання травмуючих подій вони намагаються взяти на себе велику відповідальність за життя близьких, оскільки їм доводиться спостерігати багато втрат серед мирного населення, що породжує страх за рідних. Також висо-

кий показник (19%) – це механізм витіснення, який часто відіграє провідну роль у формуванні соматичних симптомів. Коли цей механізм виявляється недостатнім, з'являються інші захисні механізми, що дозволяють витісненій інформації усвідомлюватись у викривленому вигляді. Захисний механізм заперечення був зафіксований у 17% опитуваних та характеризувався несвідомим відкиданням реальності, небажанням вірити у те, що відбувається насправді. У 15% досліджуваних психологічним механізмом захисту є проєкція, особливістю якої є перенесення власних негативних думок, почуттів та бажань на інших людей, предмети, об'єкти навколишньої дійсності, таким чином розпорошуючи власну тривогу, біль, безпомічність. Захисний механізм регресії демонстрували 12% серед усіх студентів. Це означає, що стресові ситуації мають тенденцію повертати людину на більш ранні етапи реагування та поведінки, аби зберегти відчуття безпеки і контролю. Механізм заміщення виявився у 8% студентів. У таких опитуваних відбувалося перенесення агресивних імпульсів на іншу людину, що є способом підтримання своєї внутрішньої рівноваги та стабільності. Гіперкомпенсація, як механізм психологічного захисту, визначився у 6% опитуваних нами студентів. Тобто вони намагаються прикривати власні слабкості, безпомічність та втрату контролю за рахунок підкреслення своїх сильних сторін. Водночас найнижчий показник (2%) було зазначено у прояві раціоналізації. Суть механізму в такій ситуації полягає у поясненні самому собі всього, що відбувається навколо і з тобою, таким чином, щоб вдавалося контролювано володіти ситуацією, що змушувало багатьох студентів швидко сформувати звичку постійно перебувати у стрічці новин.

У ситуації війни багато студентів пережили багато неконтрольованих емоцій, проявляли невпевненість та спустошеність через втрату перспективи позитивного майбутнього. Опрацьовані нами результати часової перспективи за методикою Зімбардо (ZPTI) [15] дають змогу зробити висновок, що найбільша частина опитуваних, близько 30%, сприймають своє минуле позитивно. Таке тепле та приємне відношення до власного минулого життя зрозуміле, адже саме з ним пов'язані мирні, спокійні дні. Частина опитуваних (22%) відчують фаталістично теперішнє. Студенти з такою часовою перспективою вірять у долю і переконані у тому, що вони ніяк не можуть вплинути ні на минуле, ні на майбутнє. У 18% досліджуваних визначилася така категорія часової перспективи, як майбутнє. Саме ця шкала передбачає, що у поведінці, незважаючи на війну, домінує прагнення докладати всіх зусиль заради своїх цілей у майбутньому. Гедоністичне

теперішнє відобразилося лише у 15% студентів. Таке бачення теперішнього пояснюється тим, що багато студентів заборонили собі будь-які задоволення та свята до завершення війни та не бачать можливості до цього прагнути під час такої кризи. Минуле негативне зазначалось у 15% студентів, яке відображає переживання трагічних подій у минулому, втраті близьких чи домівки.

Отже, отримані в ході дослідження дані вказують на необхідність розробки програми психологічного супроводу молодих людей під час війни, яка б дозволяла: розвинути свідомість щодо власних переживань, захисних механізмів, шляхів екологічного проживання травматичного досвіду; сформувати більш здорове ставлення до часу, що включало б планування майбутнього хоча б на недалеку часову перспективу та сприяло б підвищенню мотивації до життя та саморозвитку, формування психологічних компетенцій.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідження емоційного стану студентів та способів захисту власної психіки від тих фруструючих ситуацій, в яких вони перебувають, часової перспективи, а також вибраних ними копінг-стратегій у подоланні стресу у ситуації війни, дозволили нам комплексно підійти до побудови програми психологічної допомоги. Водночас нас цікавило питання віднайдення механізмів збереження та відновлення психічного здоров'я студентів у сьогоdnішньому моменті, а також збереження їхньої інтелектуальної активності у навчальному процесі.

Реалізуючи ці завдання та з огляду на результати діагностики, нами були окреслені та реалізовані декілька напрямів психологічної допомоги студентам під час війни. Перший напрям стосувався надання індивідуальних психологічних консультацій відповідно до запитів, які формулювалися студентами. Найбільш важливими для студентів були проблеми подолання апатії та втрати мотивації до навчання; проблеми страхів та тривожності (страх самотності, страх втрати); прийоми адаптації до умов іншомовного середовища; рефлексія внутрішніх особистісних суперечностей на тлі гострого стресу; переживання синдрому «провина вцілілого» тощо.

Другий напрям психологічної підтримки студентів передбачав роботу з групами студентів. Проведення тренінгів та групових консультацій з проблем збереження інтелектуальної активності у навчальному процесі; відновлення мотивації до навчання; вирішення конфліктних ситуацій з близьким оточенням через стрес війни; адаптації до нових реалій життя; оволодіння прийомами саморегуляції, рефлексії та контролю власного емоційного стану, передбачали активне включення студентів у вирішення

власних психологічних проблем, отримання підтримки від групи та формування навичок стрес-долаючої поведінки.

Третій напрям нашої роботи передбачав проведення циклу лекцій, майстер-класів, онлайн-семінарів, вебінарів з метою обговорення широкого кола теоретичних та практичних питань, пов'язаних з психічним здоров'ям студентів під час війни. Тематика цих зустрічей ініціювалася самими студентами, що дозволило нам вибудувати цю взаємодію за «студент-центрованим» принципом. Цей принцип передбачав активну участь студентів у підготовці та проведенні відповідних заходів задля форму-

вання їхньої психологічної компетентності та можливості віднайдення способів самопомоги під час війни, а також підтримки близьких людей.

Таким чином, результати наших досліджень мають не лише теоретичне, а й практичне значення. Вважаємо, що подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення та вдосконалення системи реабілітаційних заходів щодо забезпечення збереження психічного здоров'я студентської молоді, профілактики постстресових реакцій, побудови ефективних адаптаційних та реабілітаційних методик з урахуванням особистісних особливостей кожного.

ЛІТЕРАТУРА

1. Макаренко О. М. Гострі психологічні реакції людини на стресогенні події. *Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*, 2005. Том 47. С. 45–49.
2. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Харків : Право, 2014. 584 с.
3. Михайлов Б. В. Розлади психіки і поведінки екстремально психологічного походження. *Психічне здоров'я*. 2015. № 2(47). С. 9–18.
4. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії. *НейроNEWS: психоневрологія і нейропсихіатрія*. № 1(36). 2012. С. 19–24.
5. Brannen J., Nilsen A. Young People's Time Perspectives: From Youth to Adulthood. *Sociology*. 2002. 36(3). 513–537.
6. Perry J. L., Temple E. C., Worrell F. C., Zivkovic U., Mello Z. R., Musil B., McKay M. T. Different version, similar result? A critical analysis of the multiplicity of shortened versions of the zimbardo time perspective inventory. *Sage Open*. 2020. 10(2). 21–351.
7. Phan H. P., Ngu B. H., McQueen K. Future time perspective and the achievement of optimal best: reflections, conceptualizations, and future directions for development. *Frontiers in Psychology*. 2020. 11. 1037.
8. Лазуренко О. О. Експериментальне дослідження психологічних особливостей емоційної компетентності майбутнього лікаря. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць. 2015. Том 5. С. 106–114.
9. Тертична Н. А., Мельник К. С. Особливості соціальних страхів у юнацькому віці. *Перспективи та інновації науки*, 2022. № 9(14). С. 634–644.
10. Кулакевич Т. В. Основні підходи до управління стресовими станами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 2014. № 5. С. 35–47.
11. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
12. Лазуренко О. О. Психолого-педагогічні особливості моделювання професійної компетентності студентів-медиків у процесі професійного становлення. *Psychological journal*, 2018. Том 4. № 3. С. 67–85.
13. Лазуренко О. О. Тренінг формування емоційної компетентності майбутнього лікаря. *Fundamental and Applied Researches in Practice of learning Scientific Schools*, 2016. 2(14). С. 98–107.
14. Лазуренко О. О. Теоретичні основи дослідження категорії емоційної компетентності у сучасній психологічній науці. *Психологія в Україні та за кордоном*, 2016. № 4. С. 19–23.
15. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999. 77(6). P. 1271–1288.

REFERENCES

1. Makarenko, O. M. (2005). Hostri psykhologichni reaktsii liudyny na stresohenni podii [Acute psychological reactions of a person to stressful events]. *Pedahohichni, psykhologichni nauky ta sotsialna robota*, 47, 45–49 [in Ukrainian].
2. Onishchenko, N. V. (2014). Ekstrena psykhologichna dopomoha postrazhdalym v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: teoretychni ta prykladni aspekty : monohrafiia [Emergency psychological assistance to victims in emergency situations: theoretical and applied aspects: monograph]. Kharkiv : Pravo, 584 [in Ukrainian].

3. Mykhailov, B. V. (2015). Rozlady psyhiky i povedinky ekstremalno psyhologichnoho pokhodzhennia [Mental and behavioral disorders of extreme psychological origin]. *Psyhichne zdorovia*, 2(47), 9–18 [in Ukrainian].
4. Romanchuk, O. (2012). Psyhotravma ta sprychyneni neiu rozlady: proiavy, naslidky ta suchasni pidkhody do terapii [Psychotrauma and disorders caused by it: manifestations, consequences and modern approaches to therapy]. *NeuroNEWS: psyhonevrolohiia i neiropsyhhiatriia*, 1 (36), 19–24 [in Ukrainian].
5. Brannen, J., Nilsen, A. (2002). Young People's Time Perspectives: From Youth to Adulthood. *Sociology*, 36(3), 513–537.
6. Perry, J. L., Temple, E. C., Worrell, F. C., Zivkovic, U., Mello, Z. R., Musil, B., McKay, M. T. (2020). Different version, similar result? A critical analysis of the multiplicity of shortened versions of the zimbaro time perspective inventory. *Sage Open*, 10(2), 21–351.
7. Phan, H. P., Ngu, B. H., McQueen, K. (2020). Future time perspective and the achievement of optimal best: reflections, conceptualizations, and future directions for development. *Frontiers in Psychology*, 11, 1037.
8. Lazurenko, O. (2015). Eksperymentalne doslidzhennia psyhologichnykh osoblyvosti emotsiinoi kompetentnosti maibutnoho likaria [An experimental study of the psychological features of the emotional competence of the future doctor]. *Aktualni problemy psyhologii: Zbirnyk naukovykh prats*, 5, 106–114 [in Ukrainian].
9. Tertychna, N., Melnyk, K. (2022). Osoblyvosti sotsialnykh strakhiv u yunatskomu vitsi [Peculiarities of social fears in youth. Perspectives and innovations of science]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 9(14), 634–644 [in Ukrainian].
10. Kulakevych, T. (2014). Osnovni pidkhody do upravlinnia stresovymy stanamy [Basic approaches to managing stressful situations]. *Psyhologichni nauky: problemy i zdobutky*, 5, 35–47 [in Ukrainian].
11. Zlyvkov, V., Lukomska, S., Fedan, O. (2016). *Psyhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiakh* [Psychodiagnostics of personality in life crisis situations]. Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian].
12. Lazurenko, O. (2018). Psyhologo-pedahohichni osoblyvosti modeliuvannia profesiinoi kompetentnosti studentiv-medykiv u protsesi profesiinoho stanovlennia [Psychological and pedagogical features of modeling the professional competence of medical students in the process of professional formation]. *Psychological journal*, 4, 67–85 [in Ukrainian].
13. Lazurenko, O. (2016). Treninh formuvannia emotsiinoi kompetentnosti maibutnoho likaria [Training on the formation of emotional competence of the future doctor]. *Fundamental and Applied Researches in Practice of learning Scientific Schools*, 2 (14), 98–107 [in Ukrainian].
14. Lazurenko, O. (2016). Teoretychni osnovy doslidzhennia katehorii emotsiinoi kompetentnosti u suchasni psyhologichni nauki [Theoretical foundations of research into the category of emotional competence in modern psychological science]. *Psyhologhiia v Ukraini ta za kordonom*, 4, 19–23 [in Ukrainian].
15. Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.