

ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ПЕТРА МОГИЛИ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**« ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН  
СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ »**

**« THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PSYCHO-  
EMOTIONAL STATE OF STUDENTS DURING MARTIAL LAW »**

Магістранта групи 683  
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
спеціальність 017 Фізична культура і  
спорт

**Бочтового Андрія Геннадійовича**

Керівник: кандидат наук з фізичного  
виховання і спорту, доцент

**Харченко-Баранецька Людмила  
Леонідівна**

Рецензент: **К.б.н., доцент. Гетманцев  
Сергій Васильович**, зав. Кафедри МБОСтаФСР

ЧНУ ім. Петра Могили

**Миколаїв – 2024**

ЗГІДНО РІШЕННЯ КАФЕДРИ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІНОГО СПОРТУ

Протокол № 5 від 31.01.2024 року

Кваліфіковану роботу здобувачки другого (магістерського) рівня вищої освіти Бочтового Андрія Геннадійовича

на тему: «Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів під час воєнного стану» рекомендувати до захисту.

Завідувачка кафедри

Довгань Н.Ю.

Декан факультету

Тупєєв Ю.В.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>АНОТАЦІЯ.....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1 Теоретичні аспекти впливу рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час воєнного стану .....</b>	<b>8</b>
<b>1.1. Загальна характеристика психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.....</b>	<b>8</b>
<b>1.2. Аналіз сучасних настанов щодо розвитку рухової активності здобувачів вищої освіти.....</b>	<b>11</b>
<b>1.3. Місце рухової активності у програмах комплексного відновлення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.....</b>	<b>19</b>
<b>РОЗДІЛ 2 Організація та методика дослідження впливу рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.....</b>	<b>23</b>
<b>2.1. Методи дослідження.....</b>	<b>23</b>
<b>2.2. Характеристика вибірки.....</b>	<b>27</b>
<b>2.3. Етапи та структура експериментального дослідження.....</b>	<b>29</b>
<b>РОЗДІЛ 3 Ефективність програми психологічної реабілітації психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.....</b>	<b>32</b>
<b>3.1. Експериментальна комплексна програма психологічної корекції психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану: методичні аспекти впровадження.....</b>	<b>32</b>
<b>3.2. Динаміка проявів психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану під впливом корекційної програми.....</b>	<b>59</b>
<b>3.3. Зміни психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану в процесі комплексної психологічної корекційної програми.....</b>	<b>67</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>82</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>85</b>

## АНОТАЦІЯ

**Бочтовой А.Г «Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів під час воєнного стану» // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили , 2024. – 78с.**

У роботі обґрунтовано як воєнний стан може суттєво впливати на психоемоційний стан людей, включаючи здобувачів вищої освіти. Теоретично обґрунтовано та проаналізовано вплив рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час воєнного стану. Проведено пошук по наявній методичній та науковій літературі із аналізом знайденого матеріалу, порівняння, класифікація, проектування, теоретичне моделювання, з'ясування причинно-наслідкових зв'язків, систематизація, спостереження, анкетування, аналіз документації та результатів діяльності дослідників з проблеми проведеного дослідження, практичний експеримент. В роботі вперше використана система використання фізичної активності з метою оптимізації психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану. Експериментально доведено як на теоретичному рівні робота може розкривати нові погляди на зв'язок між фізичною активністю та психоемоційним станом у стресових умовах, так і з практичної точки зору доведено те, що використання нової системи психологічної корекції може мати безпосередні наслідки для розвитку індивідуальних підходів до збереження фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.

Матеріали дослідження можуть стати цінним ресурсом для подальших наукових досліджень у галузі впливу фізичної активності на психоемоційний стан в умовах воєнного стану.

*Ключові слова: Рухова активність, психоемоційний стан, воєнний стан, психологічна корекція, стресові умови.*

## ANNOTATION

**Bochtovoy A.G. "The influence of motor activity on the psycho-emotional state of students during martial law" // Master's Qualification Work / specialty 017 "Physical Culture and Sports". – Petro Mohyla Black Sea National University, 2024. – 78 p.**

The work substantiates how martial law can significantly affect the psycho-emotional state of people, including higher education students. The influence of physical activity on the psycho-emotional state of higher education students during martial law is theoretically substantiated and analysed. A search of the available methodological and scientific literature with analysis of the found material, comparison, classification, design, theoretical modelling, clarification of cause and effect relationships, systematisation, observation, questionnaires, analysis of documentation and results of researchers' activities on the research problem, and a practical experiment were carried out. For the first time, a system of using physical activity to optimise the psycho-emotional state of higher education students during wartime was used in the work. It is experimentally proved that at the theoretical level, the work can reveal new views on the relationship between physical activity and psycho-emotional state under stressful conditions, and from a practical point of view, it is proved that the use of a new system of psychological correction can have direct consequences for the development of individual approaches to the preservation of physical and mental health of higher education students during martial law. The materials of the study can become a valuable resource for further scientific research in the field of the impact of physical activity on the psycho-emotional state under martial law.

*Keywords: Physical activity, psycho-emotional state, martial law, psychological correction, stressful conditions.*

## ВСТУП

**Актуальність теми роботи.** Воєнний стан може суттєво впливати на психоемоційний стан людей, включаючи здобувачів вищої освіти. Фізична активність може бути важливим фактором для збереження психічного здоров'я в умовах стресу. У ситуації, коли стрес та тривога можуть бути високими, регулярна фізична активність може допомагати знижувати рівень стресу та поліпшувати настрій. Вправи сприяють виділенню ендорфінів, які відомі як «гормони щастя». Крім того, рухова активність може поліпшити якість сну, що є важливим елементом психічного благополуччя.

Робота із здобувачами вищої освіти також може включати елементи психологічної підтримки через фізичну активність. Такі заходи можуть допомагати здобувачам вищої освіти розслабитися, зосередитися та зберігати емоційний баланс.

Варто відзначити, що прямо чи опосередковано обрана проблематика представлена у наукових розвідках. А. Абдураман акцентував увагу на здоров'ї як потреба молоді. Т. Андріученко розглянула особливості формування здорового способу життя. А. Герасимчук, О. Ужеліна представили результати формування у здобувачів вищої освіти потреб до занять фізичною культурою. О. Адаменко, О. Литвиненко, Н. Борецька окреслили ляхи реалізації моделі формування здорового способу життя молоді засобами фізичної культури у закладах вищої освіти. І. Арчая, Я. Копитіна, І. Скрипка, С. Черідніченко, Л. Зубченко охарактеризували формування здорового способу життя засобами спортивних єдиноборств. Різні аспекти впливу фізичних навантаження на емоційний стан здобувачів вищої освіти вивчали Г. Бойко, І. Грузинська, Р. Драч, О. Дудник, С. Коваль, Т. Козлова, Г. Коробейніков, О. Моргунов, С. Перекопський, Г. Петров, І.

Підситков, О. Порохненко, І. Самохвалова, П. Рибалко, С. Шарафутдінова, Ю. Ядвіга.

**Метою дослідження** є проаналізувати вплив рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.

Для виконання сформульованої мети дослідження, були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати сучасний стан дослідження впливу рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час воєнного стану на основі теоретичного вивчення наукових джерел.

2. Обґрунтувати доцільність використання методик.

3. Розробити експериментальну комплексну програму дослідження впливу рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.

4. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми.

**Об'єктом дослідження** є вплив рухової активності.

**Предметом дослідження** є психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.

**Методи дослідження** в роботі використані такі: пошуковий по наявній методичній та науковій літературі із аналізом знайденого матеріалу, порівняння, класифікація, проектування, теоретичне моделювання, з'ясування причинно-наслідкових зв'язків, систематизація, спостереження, анкетування, аналіз документації та результатів діяльності дослідників з проблеми проведеного дослідження, практичний експеримент.

**Наукова новизна роботи** полягає у наявності оригінального дослідницького матеріалу по напрямку проведеного дослідження. В роботі вперше використана система використання фізичної активності з метою оптимізації психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час

воєнного стану. Такий підхід дозволяє здобути об'єктивні дані про рівень фізичної активності здобувачів вищої освіти у реальному часі, що раніше було складно досягти. Ці дані можуть стати цінним ресурсом для подальших наукових досліджень у галузі впливу фізичної активності на психоемоційний стан в умовах воєнного стану.

**Теоретична та практична цінність роботи** полягає в збалансованому поєднанні теоретичних концепцій та конкретних практичних застосувань. На теоретичному рівні робота може розкривати нові погляди на зв'язок між фізичною активністю та психоемоційним станом у стресових умовах. З практичної точки зору, використання нової системи психологічної корекції може мати безпосередні наслідки для розвитку індивідуальних підходів до збереження фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.

**Структура роботи.** Робота складається з вступу, трьох розділів, дев'яти підрозділів, загальних висновків та списку використаних джерел.



## РОЗДІЛ 1

### Теоретичні аспекти впливу рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час воєнного стану

#### 1.1 Загальна характеристика психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану

Збройний конфлікт призвів до змін в організації вищої освіти в Україні. Внаслідок збройного конфлікту довший або короткий період часу здобувачі вищої освіти перебували в негативному психоемоційному стані. Відновлення навчання, з психологічної точки зору, сприяло відновленню активності пізнавальної та інтелектуальної сфер здобувачів вищої освіти, зменшило негативний вплив на їхній психоемоційний стан. Стабілізувати психоемоційний стан здобувачів вищої освіти, безперечно, можливо завдяки ефективній організації навчання в умовах війни [14].

Навчання в умовах воєнного стану пов'язане зі значним діапазоном коливань активності, порушенням режиму відпочинку та сну, сильними емоційними переживаннями.

Психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час воєнного стану може виявитися надзвичайно складним. Зазвичай такі періоди характеризуються стресом, тривогою та нестабільністю. Спробуймо розглянути деякі аспекти:

1. Стрес. Непередбачуваність та загроза впливу воєнного стану може викликати значний стрес серед здобувачів вищої освіти. Невизначеність майбутнього та загроза особистої безпеки можуть суттєво впливати на психічний стан.

Існують різні види стресу:

за тривалістю: гострий і хронічний;

за впливом на організм: деструктивний і конструктивний;  
за об'єктом: фізіологічний або психологічний (емоційний).

Під час розвитку стресу часто спостерігається тривога, яка має три стадії:

стадія тривоги – це стадія мобілізації захисних сил, в межах якої розрізняють шок і контр-шок;

стадія опору або небажання настає тоді, коли стресовий фактор досягає найвищого рівня;

стадія виснаження, яка настає коли стимул продовжує діяти, а здатність до опору знижується стресом через виснаження резервів організму [11].

До групи стресових чинників у досвіді людини, яка пережила війну, можна віднести такі фактори загроза життю; неможливість здійснювати контроль над подіями; отримання неправдивої, неточної, викривленої інформації; сплеск внутрішньо особистісного напруження; комунікативна депривація.

У дослідженні цього питання важливим аспектом є креативність особистості у вирішенні складних життєвих ситуацій, що сприяє генеруванню ідей та прийняттю нестандартних рішень, що забезпечить ефективність освітньої діяльності та сприятиме збереженню психічного здоров'я [13].

Слід підкреслити, що стресостійкість не є вродженою рисою особистості. На думку багатьох авторів, вона безпосередньо залежить від рівня розвитку такої навички, як емоційна саморегуляція. Таким чином, здатність суб'єкта до саморегуляції психоемоційного стану є суттєвим показником стресостійкості [6, с. 95].

Варто зазначити, що ідея використання технік саморегуляції як ключового елементу стресостійкості не є новою. Так, у другій половині

минулого століття канадський психолог Д. Мейхенбаум розробив метод модифікації поведінки, заснований на навчанні технік самоконтролю для подолання стресових ситуацій, вироблення оптимальної поведінки в проблемних ситуаціях, які викликають гнів, фізичний або емоційний дискомфорт [6, с. 96].

Дисфоричний стрес зумовлений більше ставленням людини до ситуації, ніж її об'єктивними ознаками та факторами, і часто виникає задовго до того, як з'являється стресор [48, с. 21].

Самоповага пов'язана з локусом контролю, через який людина приписує собі активність і відповідальність за результати власних і чужих дій. Багато дослідників цієї риси підкреслюють більшу стійкість до стресу людей з інтернальним локусом контролю [32].

2. Невпевненість у майбутньому. Воєнний стан може створити відчуття невизначеності щодо навчання, кар'єри та життя взагалі. Це може призвести до втрати мотивації та наполегливості.

Здобувачі вищої освіти під час воєнного стану часто турбуються не лише про свою освіту, але і про майбутнє своєї кар'єри. Економічна нестабільність та зміни в галузі праці можуть ускладнювати здобуття робочих навичок та знаходження перспективних можливостей для розвитку.

Невизначеність та нестабільність можуть призводити до втрати мотивації здобувачів вищої освіти. Із появою перешкод та невпевненості в майбутньому, здобувачі вищої освіти можуть відчувати себе втомленими та втратити інтерес до досягнення своїх освітніх та кар'єрних цілей.

Умови воєнного стану можуть призводити до втрати інтересу до навчання, оскільки здобувачі вищої освіти можуть переключитися на вирішення більш невідкладних проблем.

3. Соціальна ізоляція може бути особливо важливою у контексті військового стану. Здобувачі вищої освіти, які перебувають в умовах воєнний стан, можуть відчувати велику втрату соціальної підтримки внаслідок загрози особистої безпеки та переосмислення близьких відносин.

Страх перед небезпекою може призводити до пасивності у взаємодії з іншими людьми. Здобувачі вищої освіти можуть уникати активної участі в соціальних заходах або взаємодії з оточуючими, щоб зменшити ризик викликати конфлікти чи привертати увагу.

Забезпечення можливостей для соціальної підтримки, навіть у віртуальному форматі, може виявитися важливим для збереження психічного здоров'я та стресостійкості здобувачів вищої освіти у воєнних умовах.

## **1.2. Аналіз сучасних настанов щодо розвитку рухової активності здобувачів вищої освіти**

Зважаючи на стійку тенденцію до погіршення здоров'я населення, пріоритетним у фізичному вихованні здобувач вищої освітиської молоді є оздоровче завдання, що реалізується завдяки впровадженню здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій (Г. П. Грибан, С. І. Присяжнюк). За даними ВООЗ, до групи чинників, що формують здоров'я людини, відносяться екологія, спадковість, рівень життя населення й медичного обслуговування, спосіб життя, причому останній впливає найбільше (50%) [38].

На думку Г. Є. Іванова, ситуація ускладнюється відсутністю цінності здоров'я серед пріоритетів багатьох здобувачів вищої освіти, що проявляється в нехтуванні елементарними нормами своєї поведінки та

призводить до розвитку соматичних захворювань, функціональних обмежень та психічних розладів [21].

Фізичне виховання у вищій школі, як невід'ємна складова процесу професійної освіти і навчання, забезпечує фізичну готовність майбутніх фахівців до високопродуктивної професійної діяльності та сприяє їх всебічному і гармонійному розвитку. Значно підвищуються вимоги до рівня здоров'я фахівців різних галузей, рівня розвитку їх фізичних і психічних якостей, а саме таких професійно важливих якостей, як здатність до швидкої адаптації, фізична підготовленість, витривалість тощо [52].

Молодіжна політика щодо здорового способу життя має базуватися на таких основних напрямках та принципах: формування проздоровчої державної політики, створення сприятливого середовища на основі соціально-екологічного підходу до здоров'я, активізація участі молоді та підвищення громадської активності, розвиток особистісних навичок через інформування, спеціальну освіту та навчання, переорієнтація системи охорони здоров'я на врахування проблем здорового способу життя [6].

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування у здобувачів вищої освіти стійкого інтересу та мотивації до фізичного самовдосконалення як найважливішого чинника якості їхнього життя (В. О. Гружєвський; Є. А. Захаріна; М. І. Маєвський; О. Ю. Марченко).

Незважаючи на велику кількість досліджень, спрямованих на вивчення та підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою, спостерігається явна незгодженість між теорією та практикою. У зв'язку з цим аналіз наукової літератури свідчить про велику кількість підходів до вдосконалення процесу фізичного виховання

здобувачів вищої освіти на основі вивчення мотивації до занять фізичними вправами, але на практиці позитивних значущих змін не спостерігається [5].

Необхідною умовою також є врахування завдань, визначених міжнародною рамкою політики «Здоров'я – 2020»: інвестування в здоров'я на всіх етапах життя людини, розширення прав і можливостей громадян; вирішення найгостріших проблем неінфекційних та інфекційних захворювань; зміцнення систем охорони здоров'я, готовності та реагування на надзвичайні ситуації; посилення потенціалу громад та створення сприятливого середовища [7].

Популяризація фізичної активності через освіту та створення освітнього середовища, сприятливого для збереження здоров'я, є одним із пріоритетних напрямів державної політики у сфері освіти. У цьому контексті завданням закладів вищої освіти є [28]:

- використання здоров'язберезувальних технологій навчання;
- дотримання режиму рухової активності, поєднання фізичного навантаження та статичного навантаження;
- організація збалансованого харчування;
- заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційно сприятливої атмосфери навчання;
- формування в здобувачів вищої освіти усвідомлення цінності здоров'я, культивування здоров'я тощо.

У своїх працях Н. Зимівець та В. Петрович зазначають, серед іншого, що у формуванні здорового способу життя важливу роль відіграють знання. Знання понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «зміцнення здоров'я»; формування валеологічного світогляду [15, с. 58].

Валеологічний світогляд – система відповідних переконань особистості та почуття відповідальності за власне здоров'я і детермінант,

спрямованих на зміцнення здоров'я організму, «інвестування» у здоров'я, адже внесок у здоров'я сьогодні сприятиме процвітанню та благополуччю завтра; розвиток особистих навичок і здібностей, профілактика захворювань, функціональних обмежень та шкідливих звичок; психопрофілактика емоційних зривів стресів та депресій; здійснення активної профілактичної роботи та організація інтерактивних форм навчання для молоді до здорового способу життя.

Розглянуто методику використання рукопашного бою у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти та їх ефективність у підвищенні рівня фізичної підготовленості розглянуто в роботі С. Рябцева [46]. У результаті проведених досліджень встановлено, що техніко-тактичні дії під час занять східними єдиноборствами є ефективним засобом єдиноборств є ефективним засобом впливу на розвиток координаційних здібностей.

Відомо, що використання різних видів фізичної активності сприяє профілактиці захворювань, покращенню фізичної підготовленості організму, збільшенню тривалості життя організації повноцінного відпочинку, боротьбі зі шкідливими звичками, створенню умов для пізнання власних можливостей, а також забезпечує оптимальні обсяги рухової активності [4, с. 112; 15, С. 433; 18, С. 226; 19, С. 30].

Відбувається активний пошук нових форм і методів, спрямованих на підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців з вищою освітою. Водночас аналіз фахової літератури (О. В. Дрозд, А. І. Драчук, В. П. Краснов, А. В. Домашенко, Т. Ю. Круцевич та ін.) свідчить, що сучасна організація фізичного виховання у ЗВО є недостатньо ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу до занять фізичними вправами значної кількості здобувачів вищої освіти.

Зокрема, дослідження В. Є. Білогур констатується, що традиційна організація, зміст і методика теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у закладах вищої освіти недостатньо відповідають сучасним вимогам і не забезпечують всебічну виховання майбутнього фахівця, здатного на високому професійному рівні вирішувати виробничі завдання [9].

С. В. Коробко [23] пропонує боротьбу сумо як ефективний засіб фізичного виховання. Автор зазначає, що практика залучення молоді до занять сумо свідчить про широкий оздоровчий ефект цих занять. Поєднання прагнення до екзотичних видів спорту, простота рухової діяльності, доступність оволодіння технічними прийомами дозволяє стверджувати, що сумо є цілком придатним видом спорту для зміцнення здоров'я. Науковець розглядає модель виховання фізичних якостей основної групи з використанням елементів боротьби.

Ефективним засобом досягнення цієї мети є східні единоборства. Одним з найдавніших і найпоширеніших видів единоборств є боротьба, яка слугує ефективним засобом зміцнення здоров'я, розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості та спритності; а також має значний вплив на формування на формування важливих морально-вольових якостей [2].

Метою першого етапу є адаптація здобувачів вищої освіти до інтенсивної та об'ємної інтелектуальної діяльності через заняття.

Метою II етапу є зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, подальше вивчення технічної діяльності у певному виді спорту, виконання юнацьких спортивних розрядів та сприяння всебічному розвитку організму.

Метою III рівня є подальше оволодіння технікою і тактикою конкретного виду спорту, формування в здобувачів вищої освіти потреби



вести здоровий спосіб життя з метою для подальшої реалізації в соціальній та професійній діяльності.

Метою IV ступеня є подальше оволодіння технікою і тактикою [42].

Другим аспектом програми є поетапний розвиток техніко-тактичних основ, доцільне поєднання теоретичної та практичної підготовки, організація занять на основі підбору найбільш ефективних засобів і методів.

Здобувачі вищої освіти основного відділення на заняттях з фізичного виховання з використанням елементів фізичної активності повинні [3].

- удосконалювати свою фізичну підготовленість і спортивну майстерність;
- виконувати контрольні вправи загальної та спеціальної підготовки;
- регулярно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, самостійно займатися конкретними видами спорту за вказівкою тренера;
- своєчасно проходити медичні огляди;
- здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я та фізичного розвитку.

Розвиток рухової активності здобувачів вищої освіти у воєнний період може бути викликовим завданням через обмежені умови та ризики. Однак важливо розглянути кілька підходів, щоб сприяти збереженню фізичної активності та загального здоров'я здобувачів вищої освіти:

1. Адаптація тренувань. Розробка коротших та інтенсивних тренувань може бути ефективним способом забезпечення рухової активності, не вимагаючи великої кількості часу. Також можна включати тренування, які можна виконувати у власному помешканні, уникнувши публічних місць.

Розробка тренувань тривалістю всього 15–30 хвилин може допомогти забезпечити ефективну фізичну активність. Наприклад, короткий інтенсивний НІТ (високоінтенсивний інтервальний тренувальний) сеанс,

що включає в себе вправи, такі як стрибки на місці, віджимання та планка, може забезпечити високий рівень заряду для всього тіла за короткий час.

Складання комплексу вправ, таких як присідання, віджимання від підлоги, сходження та велосипедні рухи, може зміцнювати м'язи і підтримувати загальну форму без необхідності спеціального обладнання.

Такі види тренувань, як йога та розтяжка, можна виконувати вдома та вони сприяють не лише фізичному здоров'ю, але й психологічному благополуччю. Йога розслаблює м'язи та поліпшує гнучкість, а розтяжка допомагає у відновленні після тривалого сидіння або напружених ситуацій [7].

2. Використання віртуальних ресурсів. Онлайн-ресурси, такі як відео-посібники або віртуальні тренування, можуть надати здобувачам вищої освіти можливість виконувати рухові вправи та тренування вдома безпечно. Існує безліч відео-посібників на платформах, таких як YouTube, де тренери демонструють різноманітні вправи та тренування. Додатки для фітнесу, які пропонують готові тренування, також можуть бути корисними.

3. Сприяння активним формам транспорту. Якщо це безпечно, здобувачі вищої освіти можуть заохочуватися використовувати активні форми транспорту, такі як велосипед чи піші прогулянки, в межах можливостей. Забезпечення здобувачам вищої освіти безпечних та комфортних маршрутів для пішоходів та велосипедистів може підвищити їхню готовність використовувати ці активні форми транспорту. Інфраструктура, яка сприяє безпеці, може включати в себе велосипедні доріжки та пішохідні переходи.

Заохочення активних форм транспорту можна вбудовувати в урбаністичне планування кампусу, створюючи дружелюбне середовище

для пішоходів та велосипедистів, забезпечуючи зручний доступ до паркувальних місць для велосипедів та інші засоби [13].

4. Організація спеціальних подій та відкритих тренувань. Умови військового часу можуть ускладнити доступ до спортивних закладів, але організація спеціальних подій або відкритих тренувань може створити можливості для фізичної активності.

Організація тематичних спроб або фітнес-марафонів може заохочувати участь здобувачів вищої освіти у більш тривалих фізичних заходах.

5. Стимулювання групових активностей. Заохочення здобувачів вищої освіти до участі в групових рухових активностях, таких як онлайн-фітнес-челенджі або віддалені тренування у формі відеоконференцій, може сприяти взаємодії та підтримці.

Запрошення тренера на віддалену відеоконференцію для проведення групового тренування може створити віртуальне спільноту. Організація віртуальних спортивних турнірів, таких як віртуальні змагання з фітбітів чи онлайн-ігор, може створити конкурентне середовище та заохочувати регулярну фізичну активність [28].

6. Забезпечення інформації та ресурсів. Здобувачам вищої освіти можна надавати інформацію та ресурси з фізичної активності, рекомендувати вправи, які можна виконувати вдома, і ділитися порадами щодо підтримання активного способу життя.

Важливо стежити за індивідуальними можливостями та обмеженнями здобувачів вищої освіти, а також враховувати специфічні умови військового часу.

### **1.3. Місце рухової активності у програмах комплексного відновлення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану**

У контексті дистанційного навчання у зв'язку з пандемією COVID – 19 та військовими діями на території України внаслідок російського військового вторгнення, існує постійний негативний вплив інформації та довготривале та тривале обмеження фізичної активності здобувачів вищої освіти, що негативно впливає на їх психоемоційний стан. негативно впливають на їхній психоемоційний стан [10].

Шляхи до особистісного розвитку та прагнення до самореалізації відкриваються тоді, коли задоволена одна з найважливіших потреб людини – потреба у безпеці. Для людини – відчувати себе в безпеці. Ця потреба закладена в природі людини, проявляється і активується на рефлексорному рівні [44].

Стрес впливає на емоції, настрої, поведінку людини та її організм загалом. організм людини. Коли стресових ситуацій не можна уникнути, важливо конструктивно ставитися до них і адаптуватися до нових обставин [44]. Дослідники відзначають, що фізична культура і спорт можуть протидіяти негативним наслідкам обмеження рухового режиму і можуть бути важливим засобом підтримання та покращення як фізичного, так і психічного здоров'я [47].

Значна кількість наукових праць присвячена фізичному вихованню та здобувач вищої освітиському спорту. Однак, фізичне виховання в сучасних реаліях зазнало значних змін. У період воєнного стану велика увага приділяється організації освітнього процесу у закладах вищої освіти України.

Основним механізмом формування фізичної активності життя є створення умов для цілеспрямованого впливу на поведінку та вчинки

здобувачів вищої освіти. У результаті вивчення методичних підходів і практичного досвіду визначено організаційно-педагогічні умови ефективності реалізації завдання формування фізичної активності, зокрема деякі з них:

- створення активно-діяльнісного освітнього середовища;
- формування здорового способу життя в активному освітньому середовищі;
- формування у здобувачів вищої освіти мотивів і цінностей здоров'я з метою досягнення особистого та професійного благополуччя;
- забезпечення органічної єдності та наступності теоретичної підготовки та практичної діяльності;
- здійснення індивідуального підходу шляхом врахування здібностей та інтересів здобувачів вищої освіти [39].

У процесі підготовки визначається базовий рівень психологічної готовності здобувачів вищої освіти, оскільки від неї залежить прояв фізичних здібностей, технічних, тактичних та інтелектуальних здібностей, рівень морально-вольових якостей та психологічної цілісності.

Поняття фізичної підготовленості включає в себе розвиток, серед іншого сили, швидкості, витривалості, спритності, поліпшення рівноваги та витривалості. Швидкість – це, перш за все, швидкість виконання техніки, а також швидкість реакції. Ця риса важлива, незалежно від того, чим людина займається [17].

По-третє, рухова активність допомагає здобувачам вищої освіти розвивати процес самоконтролю. Самоконтроль – це регулярне спостереження за своїм психічним і фізичним станом. Він також розвиває самоорганізацію здобувачів вищої освіти, що є досить важливим у всьому житті людини [24].

Маючи певний досвід у дистанційному викладанні фізичного виховання під час пандемії, кафедри фізичного виховання повинні забезпечити максимально ефективне та результативне викладання фізичного виховання.

Метою цих заходів було: залучити здобувачів вищої освіти до фізичної активності, спілкування на спортивні теми, відволікти від негативних емоцій пов'язаних зі стресовими ситуаціями [41].

Рухова активність може грати ключову роль у програмах комплексного відновлення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану. Ось кілька аспектів, які слід врахувати:

1. Фізичне здоров'я: Регулярна фізична активність сприяє загальному покращенню фізичного здоров'я. Це може допомогти здобувачам вищої освіти витримувати стрес, підвищувати енергію та поліпшувати сон.

2. Вивільнення ендорфінів. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, які допомагають поліпшити настрій та знижують рівень стресу. Це може бути особливо корисним у періоди психологічного напруження.

3. Соціальний аспект. Групові види фізичної активності, такі як командні види спорту, можуть сприяти соціальній взаємодії та спільноті, що може бути особливо важливим під час воєнного стану, коли ізоляція може зростати.

4. Самопочуття та самопізнання. Рухова активність, така як йога чи медитація, може допомагати здобувачам вищої освіти зосередитися на своїх власних емоціях та знайти способи саморегуляції.

5. Вивчення стратегій копінгю. Фізична активність може бути використана як засіб вивчення стратегій копінгю зі стресом. Вона може

навчити здобувачів вищої освіти ефективно впоратися з напруженням та зберігати психічне здоров'я.

Фізична активність може слугувати формою самовираження. Здобувачі вищої освіти можуть виражати свої емоції, негоду чи напруження через рух, що допомагає їм впоратися з внутрішніми конфліктами та вивчати свої реакції [41].

## РОЗДІЛ 2

### **Організація та методика дослідження впливу рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час воєнного стану**

#### **2.1. Методи дослідження**

З точки зору організації та планування емпіричного дослідження, воно було побудовано як квазіексперимент зрізового типу, тобто було проведено одноразове психодіагностичне обстеження вибірки досліджуваних за низкою методик.

При організації дослідження впливу рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час воєнного стану, психолог повинен використовувати різні методи: спостереження, анкетування, тестування, бесіду.

Для діагностики впливу рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час воєнного стану був застосований метод опитування, враховуючи той факт, що з його допомогою можна за невеликий проміжок часу зібрати значний обсяг психологічної інформації, яка має високу діагностичну надійність.

Спотворювати результати дослідження здатні такі прояви випробуваних, як: умисне спотворення з метою отримання власної вигоди; бажання виглядати краще або спроба сформулювати позитивне враження; ефект впливу аудиторії, коли присутність значущого спостерігача здатна змінити сутнісний зміст відповідей досліджуваних; досвід прийняття участі у подібних процедурах.

Перша психодіагностична методика, що була використана в експерименті, – методика В. В. Бойко «Дослідження емоційного



вигорання», яка призначена для вимірювання рівня прояву емоційного вигоряння [30]. Методика складається з опитувального листа, що включає в себе 84 судження. Інтерпретація результатів проводиться по трьох фазах, що включає в себе по 4 симптоми.

Фаза «напруги»: симптом «переживання психотравмуючих обставин», симптом «незадоволеності собою», симптом «загнанності в клітку», симптом «тривоги і депресії».

Фаза «резистенції»: симптом «неадекватного виборчого емоційного реагування», симптом «емоційно-моральної дезорієнтації», симптом «розширення сфери економії емоцій», симптом «редукції професійних обов'язків».

Фаза «виснаження»: симптом «емоційного дефіциту», симптом «емоційної відстороненості», симптом «особистісної відстороненості, або деперсоналізації», симптом «психосоматичних та психовегетативних порушень».

Друга психодіагностична методика, яка була застосована в дослідженні, – опитувальник на вигоряння (МВІ) (К. Маслач і С. Джексон, адаптований Н. Є. Водоп'яноюю). Вона була адаптована під особливості вибірки [37].

Інструкція: Дайте відповідь, будь ласка, як часто Ви відчуваєте почуття, перераховані нижче в опитувальнику. Для цього на бланку для відповідей відзначте по кожному пункту позицію, яка відповідає частоті Ваших думок і переживань: «ніколи», «дуже рідко», «іноді», «часто», «дуже часто», «кожен день».

Опитувальник має 3 шкали «емоційне виснаження», «деперсоналізація» і «редукція особистих досягнень».

Третя психодіагностична методика – «Шкала тривожності Ч. Д. Спілбергера (адаптована Ю. Л. Ханіним) [29]. Є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

Обробка результатів включає наступні етапи: Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.

Четверта психодіагностична методика – методика САН (Методика і діагностика самопочуття, активності і настрою) [31].

Мета методики: експрес-оцінка самопочуття, активності і настрою.

Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими випробуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара являє собою шкалу, на якій випробуваний зазначає ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики свого стану.

Інструкція: Вам пропонується описати свій стан в даний момент за допомогою таблиці, що складається з 30 пар полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує Ваш стан, і відзначити цифру, яка відповідає ступеню вираженості даної характеристики.

Обробка даних методики САН. При підрахунку крайня ступінь вираженості негативного полюса пари оцінюється в 1 бал, а крайня ступінь вираженості позитивного полюса пари – в 7 балів. При цьому потрібно враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стану

завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії, і підраховується кількість балів по кожній з них.

П'ята психодіагностична методика – методика «Здатність до самоуправління» (тест ЗСУ) М. М. Пейсахова по виявленню здатності до самоврядування.

Методика містить 48 тверджень, з якими можна погодитися або не погодитися. Самоврядування – цілеспрямована зміна, і мета собі ставить людина, яка сама керує своїми формами активності: спілкуванням, поведінкою, діяльністю і переживаннями.

Інструкція. Запропонована анкета дає можливість дізнатися про здібності володіти собою в різних ситуаціях. В анкеті наведено дві групи тверджень. Якщо ви дійсно часто оцінюєте свої дії і вчинки, намагаєтеся знайти відповідь на поставлене запитання, то сміливо відповідайте «так», а якщо ви це робите рідко, то відповідайте «ні». Твердження, що характеризують ваші відносини до загальноприйнятої думки. Якщо ви згодні з думкою, то відповідайте «так», а якщо не згодні, то відповідайте «ні». Відповідь «так» позначений «+», відповідь «ні» – знаком «-» (мінус).

За ключем вся сукупність пунктів методики ділиться на дві частини: позитивну (верхня частина бланка) і негативну (нижня частина бланка).

Методи математичної статистики. Статистична обробка отриманих даних була проведена за допомогою стандартного пакету програми SPSS Statistic 20. Визначали критерій Пірсона з метою статистичної перевірки гіпотези про вірогідність розбіжностей між параметрами різних груп.

## 2.2. Характеристика вибірки

З метою підтвердження чи спростування емпіричної гіпотези вибірка була розподілена на три групи відповідно до курсу навчання.

У дослідженні прийняли участь 90 здобувачів вищої освіти, які були розподілені на 3 групи, відповідно до курсу навчання:

1 група – здобувачі вищої освіти 1 курсу – 30 осіб (33,33%);

2 група – здобувачі вищої освіти 3 курсу – 30 осіб (33,33%);

3 група – здобувачі вищої освіти 5 курсу – 30 осіб (33,33%).

У першу групу ввійшли здобувачі вищої освіти першого року навчання. Щоб вибірка була однорідною до 1 групи були включені здобувачі вищої освіти, вік який варіюється в межах від 18 до 19 років.

Таблиця 2.1.

Характеристика вибірки досліджуваних 1 групи

Критерій	Показник	Кількість респондентів	
		кількість	%
стать	Чоловіча	17	56,67
	Жіноча	13	43,33
вік	18 років	22	73,33
	19 років	8	26,67
стан	Зацікавлений	12	40
	Спокійний	14	46,67
	Байдужий	4	13,33
	Агресивний	0	0

До другої групи були включені здобувачі вищої освіти третього року навчання. Щоб вибірка була однорідною до 2 групи були включені здобувачі вищої освіти, вік яких варіюється в межах від 21 до 22 років.

Таблиця 2.2.

## Характеристика вибірки досліджуваних 2 групи

Критерій	Показник	Кількість респондентів	
		кількість	%
стать	Чоловіча	9	30
	Жіноча	21	70
вік	21 рік	17	56,67
	22 роки	13	43,33
стан	Зацікавлений	10	33,33
	Спокійний	13	43,33
	Байдужий	6	20
	Агресивний	1	3,34

До третьої групи були включені здобувачі вищої освіти п'ятого року навчання. Щоб вибірка була однорідною до 3 групи були включені здобувачі вищої освіти, вік який варіюється в межах від 23 до 24 років.

Таблиця 2.3.

## Характеристика вибірки досліджуваних 3 групи

Критерій	Показник	Кількість респондентів	
		кількість	%
стать	Чоловіча	18	60
	Жіноча	12	40
вік	23 роки	15	50
	24 роки	15	50
стан	Зацікавлений	6	20
	Спокійний	20	66,67
	Байдужий	4	13,33
	Агресивний	0	0

Таким чином, вибірка достатньо репрезентативно відбиває спільноту університету.

Дослідження було анонімним, усі учасники добровільно погодились на участь у дослідженні.

### **2.3. Етапи та структура експериментального дослідження**

За результатами проведеного теоретичного аналізу наукового розуміння особистісних особливостей, психологічних аспектів дослідження впливу рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час воєнного стану, можна з упевненістю стверджувати, що існує ряд суперечностей, що стало актуальним при визначенні концептуального фундаменту дослідження.

Актуальність вирішення існуючого протиріччя позначається як проблеми дослідження та його завдання: визначити особливості впливу рухової активності на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.

Дослідження було націлене на емпіричну перевірку 2 базових гіпотез.

Перша гіпотеза полягає в припущенні, що психологічний стан здобувача вищої освіти під час воєнного стану можна досліджувати як систему особистісних і організаційно-психологічних якостей, які є актуальними в стресовій ситуації.

Друга гіпотеза полягала в тому, що у емоційний стан здобувача вищої освіти, включеної в рухову активність психологічні особливості може мати різну конфігурацію і ефективність поєднання психологічних ресурсів стійкості до емоційного вигорання.

Психологічне дослідження проходило в три етапи.

Етап I – підготовчий.

Постановка проблеми. Можна припустити, що синдром емоційного вигорання, що характеризується емоційною «сухістю» здобувача вищої освіти, розширенням сфери економії емоцій, особистісною відстороненістю, ігноруванням індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти, здійснює значний вплив на характер комунікації здобувачів вищої освіти та рівень їх втоми.

Педагогічна практика показує, що дуже чітко простежується факт втрати інтересу до навчання як до одного з ключових видів діяльності, неприйняття вимог закладу вищої освіти, спрощення емоційної сторони комунікації / під час навчання та за його межами. Здобувачі вищої освіти відзначають у себе наявність психічних станів, які дестабілізують навчальну діяльність (тривожність, смуток, пригніченість, апатія, розчарування, хронічна втома).

З актуальності проблеми дослідження випливає гіпотеза дослідження: рівень емоційного вигорання залежить від року навчання та впливає на його ставлення до виконуваних обов'язків здобувачів вищої освіти.

Етап II – основний.

База дослідження: Дослідження проводилися в самому університеті, на водній станції Чорноморського національного університету імені Петра Могили, а також у фітнес центрах Gym Syle.

Вибірка дослідження: В дослідженні приймали участь 90 здобувачів вищої освіти Чорноморського національного університету імені Петра Могили з Факультетів: фізичного виховання та спорту, факультету

економічних наук, факультету філології, факультету комп'ютерних наук, та юридичного факультету у віці від 18 до 24 років.

Дослідження проводилося індивідуально та дистанційно. Бланки тестування були запропоновані в певній послідовності, час не обмежувалася.

Відповідно до особливостей об'єкта і предмета дослідження і поставленими цілями були обрані наступні психодіагностичні методики: методика «Діагностика професійного вигорання» (МВІ) К. Маслач и С. Джексон (адаптований Н. Є. Водоп'яною) [37], «Діагностика рівня емоційного вигорання (В. В. Бойко), «Шкала тривожності» Ч. Д. Спілбергера (адаптована Ю. Л. Ханіним), САН (методика і діагностика самопочуття, активності та настрою), методика «Здатність самоуправління» (М. М. Пейсахов).

Збір загальних біографічних даних здійснювався під час дослідження, з метою отримання цілісної характеристики вибірки дослідження.

Етап III – заключний.

Отримані на попередньому етапі «сирі» дані шляхом їх математичної обробки формуються у певну збалансовану систему, яка стає базою для подальшого змістовного аналізу, інтерпретації та наукових висновків і практичних рекомендацій. Встановлення наявних кореляційних зв'язків.

Інтерпретація результатів. Підведення підсумків дослідження, в процесі якого підтверджується чи спростовується раніше сформульована емпірична гіпотеза.



## РОЗДІЛ 3

### Ефективність програми психологічної реабілітації психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану

#### 3.1. Експериментальна комплексна програма психологічної корекції психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану: методичні аспекти впровадження

З метою визначення рівня емоційного вигорання була використана методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» по В. В. Бойко. Згідно з планом дослідження, з учасниками дослідження була проведена попередня бесіда для пояснення цілей і завдань випробування. Подальша робота проводилася індивідуально, дистанційно у зручний час для кожного учасника дослідження.

Графічно результати представлені на рис. 3.1.

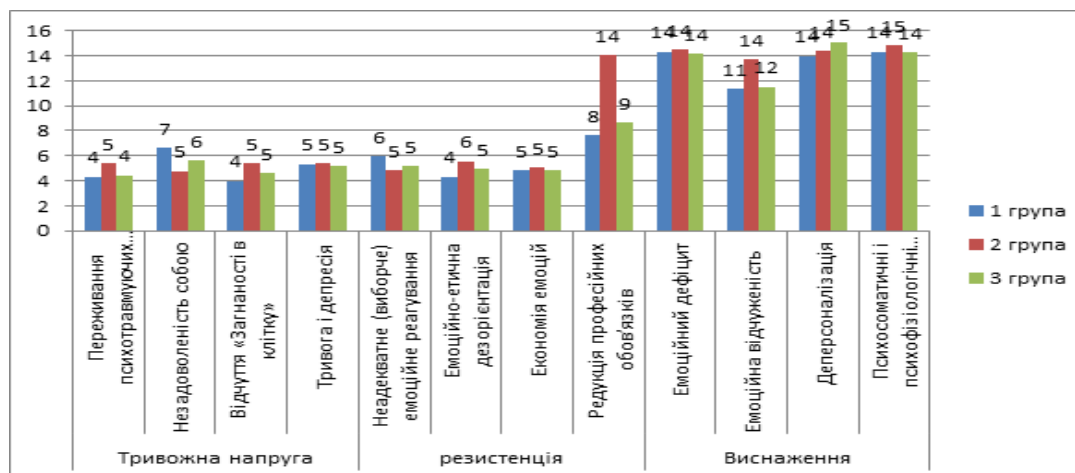


Рис. 3.1 Співвідношення фаз емоційного виснаження у здобувачів вищої освіти з різним роком навчання

У здобувачів вищої освіти спостерігається повна або часткова сформованість фаз професійного вигорання. Результати представлені в таблиці 3.1 для їх узагальнення та аналізу.

Таблиця 3.1

Результати діагностики по методиці «Діагностика рівня емоційного вигорання» по В. В. Бойко (середні показники)

Критерій оцінки		1 група	2 група	3 група
Тривожна напруга	Переживання психотравмуючих обставин	4	5	4
	Незадоволеність собою	7	5	6
	Відчуття «Загнаності в клітку»	4	5	5
	Тривога і депресія	5	5	5
Резистенція	Неадекватне (виборче) емоційне реагування	6	5	5
	Емоційно-етична дезорієнтація	4	6	5
	Економія емоцій	5	5	5
	Редукція професійних обов'язків	8	14	9
Виснаження	Емоційний дефіцит	14	14	14
	Емоційна відчуженість	11	14	12
	Деперсоналізація	14	14	15
	Психосоматичні і психофізіологічні порушення	14	15	14

Графічно результати представлені на рис. 3.1.

Рис. 3.1 Співвідношення фаз емоційного виснаження у здобувачів вищої освіти з різним роком навчання

Перший компонент – «напруга» – характеризується почуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаної власною навчальною діяльністю.

Це проявляється в таких симптомах, як: переживання психотравмуючих обставин; невдоволення собою; «загнаність в кут»; тривога і депресія.

Другий компонент – «резистенція» – характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення і розвиток захисних реакцій, які роблять здобувачів вищої освіти емоційно закритим, відстороненим, байдужим.

Це проявляється в таких симптомах, як: неадекватне вибіркове емоційне реагування; емоційно-моральна дезорієнтація; розширення сфери економії емоцій; редукція покладених обов'язків.

Третій компонент «виснаження» – характеризується психофізичної перевтомою здобувача вищої освіти, спустошеністю, нівелюванням власних навчальних досягнень, порушенням комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з навчальних питань, розвитком психосоматичних порушень.

Тут проявляються такі симптоми, як: емоційний дефіцит; емоційне відчуження; особистісне відчуження (деперсоналізація).

Наступним етапом став аналіз результатів опитування «Психологічне вигорання» (розроблений Н. Е. Водопяною, на основі моделі К. Маслач і С. Джексон). Результати представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Співвідношення показників психологічного вигорання

критерій	1 група	2 група	3 група
емоційне виснаження	13	27	28

деперсоналізація / цинізм	3	11	15
професійна успішність	13	23	35

Графічно результати представлені на діаграмі 3.1.2.

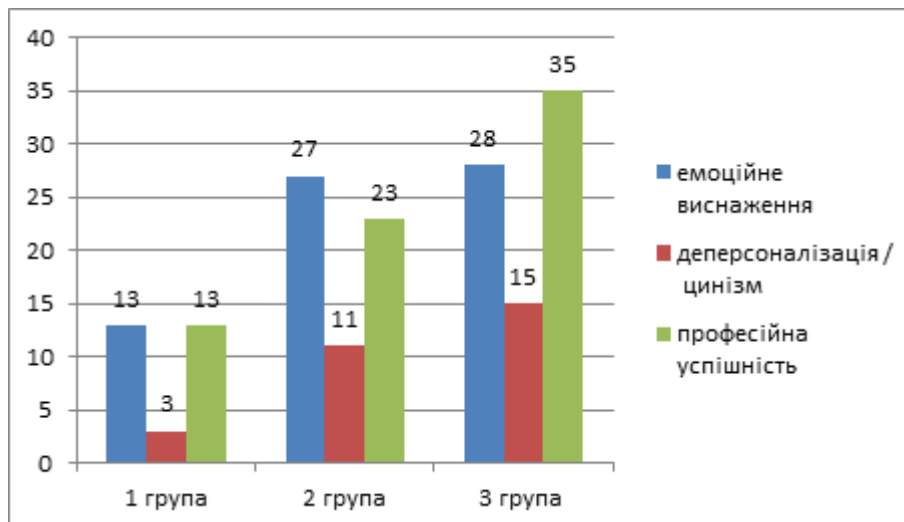


Рис. 3.2. Вікова динаміка показників психологічного вигорання

Якщо проаналізувати цю діаграму 3.2, то можна ствердно заявити, що емоційне вигорання є тривимірними і включає три субшкали: емоційне виснаження, деперсоналізацію, редукцію професійної успішності.

Емоційне виснаження. Слід звернути увагу на тих здобувачів вищої освіти, які мають високий рівень емоційного виснаження. Так, як ця складова розглядається як основа емоційного вигорання і характеризується зниженням емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням, тому з метою зниження емоційного виснаження необхідно провести відповідну роботу.

Деперсоналізація. До групи з високим рівнем деперсоналізації потрапили здобувачі вищої освіти, які мають високий і середній рівень емоційного виснаження. Це може проявлятися в погіршенні відносин з іншими здобувачами вищої освіти та викладачами під час освітнього процесу. У багатьох випадках спостерігається зростання негативізму, цинічності по відношенню до інших здобувачів вищої освіти, викладачів.

Редукція особистих досягнень. Здобувачі вищої освіти, які мають високий рівень показників, негативно оцінюють себе, власні навчальні досягнення та успіхи, спостерігається негативізм, обмеження своїх можливостей, обов'язків по відношенню до інших.

Ми прийшли до висновку, що якщо у досліджуваного високий рівень емоційного виснаження, то і деперсоналізація і редукція особистих досягнень буде високого рівня. Якщо досліджуваний має середній рівень емоційного виснаження, то деперсоналізація і редукція особистих досягнень може бути середнього або високого рівня. Якщо ж досліджуваний має низький рівень емоційного виснаження, то і деперсоналізація і редукція особистих досягнень буде низького або середнього рівня.

До групи з високим рівнем потрапили здобувачі вищої освіти, які навчаються на 5 курсі, в групу з середнім рівнем здобувачі вищої освіти 3 курсу, в групу з низьким – першого.

Розглянемо результати по третій методиці – «Шкала тривожності Ч. Д. Спілбергера (адаптована Ю. Л. Ханіним) [29]. Середні значення по даній методиці у групах з роком навчання представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Співвідношення прояву особистісної та ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти з різним роком навчання

критерій	1 група	2 група	3 група
реактивна тривожність	26	31	34
особистісна тривожність	26	36	36

Графічно отримані результати представлені на рис. 3.3.

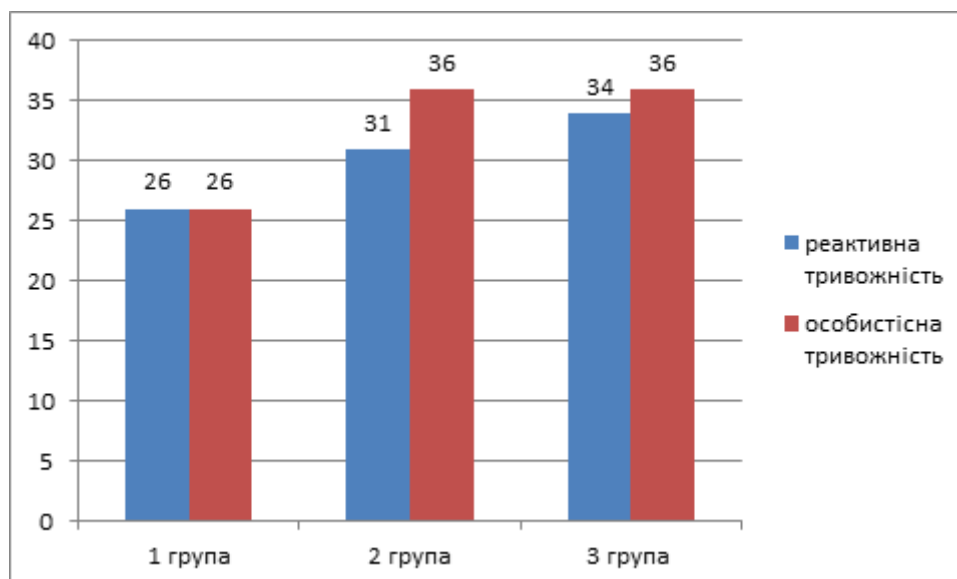


Рис. 3.3. Рівні особистісної та ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти в з різним роком навчання

Відповідно до отриманих результатів, варто відмітити, що пропорційно з зростанням курсу навчання, зростає і рівень реактивної та особистісної тривожності. При цьому саме особистісна тривожність з роками зростає швидше та досягає 36 балів у 2 та 3 групи досліджуваних.

Отримані результати за психодіагностичною методикою САН представлені у таблиці 3.4. та на рис. 3.4

Таблиця 3.4

Рівні прояву самопочуття у здобувачів вищої освіти з різним роком навчання

критерій	1 група	2 група	3 група
Самопочуття	13	31	35
Загальна активність	12	31	34
Настрій	14	28	33

Графічно результати представлені на рис. 3.4

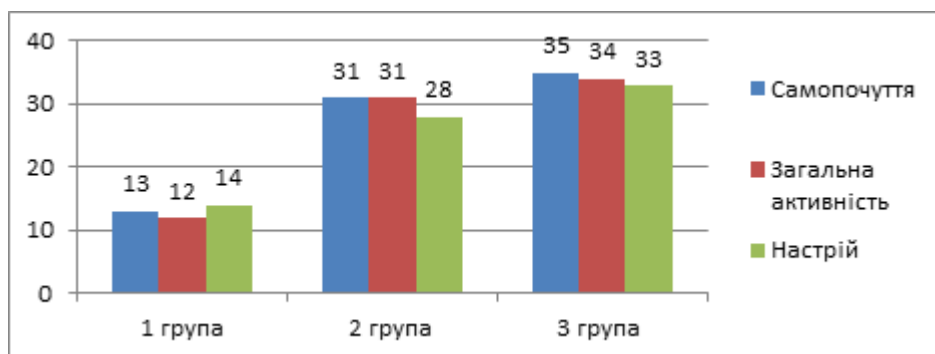


Рис. 3.4. Динаміка самопочуття у здобувачів вищої освіти з різним роком навчання

Представлена динаміка на рис. 3.4, підтверджує факт того, що з роками у здобувачів вищої освіти погіршується самопочуття та настрій, знижується загальна активність.

Результати по п'ятій методиці – «Здатність до самоуправління» (тест ЗСУ) М. М. Пейсахова результати представлені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Співвідношення рівня самоуправління у здобувачів вищої освіти з різним роком навчання

критерій	1 група	2 група	3 група
аналіз суперечностей	32	22	10
прогнозування	28	19	6
цілепокладання	28	17	5
планування	26	16	5
критерії оцінки якості	26	13	5
прийняття рішення	29	16	5
самоконтроль	28	17	4
корекція	31	14	6

Графічно результати представлені на рис. 3.5

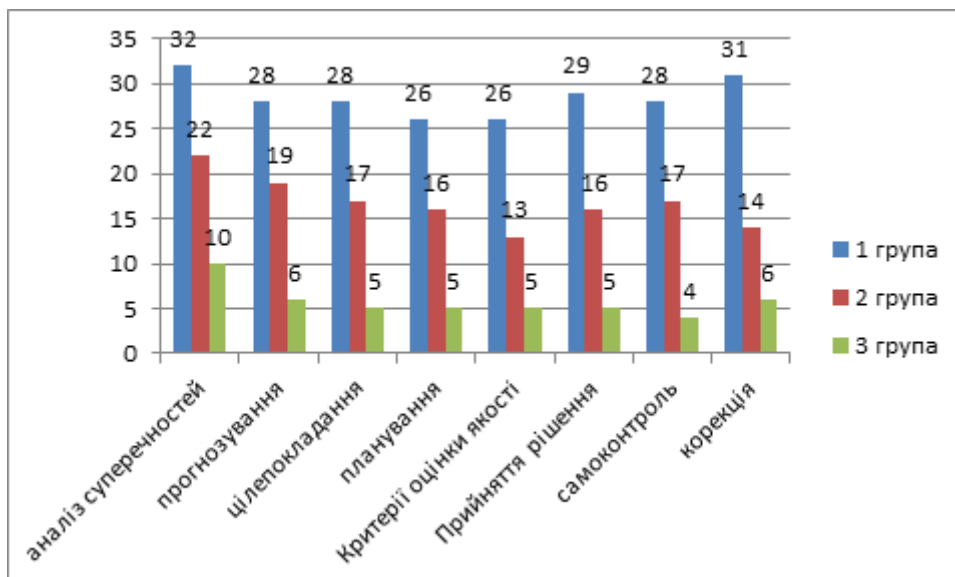


Рис. 3.5. Рівні самоуправління у здобувачів вищої освіти з різним роком навчання

Згідно отриманих результатів, з зростанням року навчання знижуються всі показники самоуправління, що свідчить про нездатність більшості здобувачів вищої освіти виконувати свої обов'язки відповідно до освітньої програми та вимог ЗВО.

Експериментальна комплексного покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану з використанням елементів рухової активності була складена сумісно з психологом та лікарем фізичної та реабілітаційної медицини.

У зв'язку з цим було розроблено зміст тижневої тренінгової програми оптимізації психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану (таблиця 3.6).



Таблиця 3.6

**Зміст тренінгової програми психологічної реабілітації  
психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану**

Тренінгові сесії (напрями впливу)	Техніки та вправи	Мета застосування
Тренування психічної стійкості	Техніки дихальної гімнастики	Вивчення технік медитації для зниження рівня стресу; регулярні сесії глибокої релаксації; навчання правильному та регулярному диханню для підвищення енергії та зменшення тривожності
Покращення комунікативних здібностей	Рефлексивне слухання, техніка «Дзеркало», рольова гра «Самопрезентація», техніка пустого стільця	Розвиток комунікативних вмінь та навичок (контактності, комунікативної сумісності, легкості у спілкуванні); активізація рефлексії та емпатії
Регулювання психоемоційного стану	Рольове моделювання дійсності на основі аналізу практичних ситуацій (casestudy); вправи на диференціацію емоцій та почуттів	Усвідомлення труднощів та проблем адаптації, визначення способів реагування на них, зняття психоемоційної напруги, формування навичок організації та розподілу часу, розставлення пріоритетів, збереження стабільного емоційного стану під час напруженої роботи чи в стресових ситуаціях
Особистісна та соціальна самореалізація	Рольова гра і техніки психодрами і соціодрами, зокрема: техніки, спрямовані на вивчення точки зору іншої людини, погляд на себе і на інших	Усвідомлення своїх задатків, потенційного таланту втіленні у військово-професійну діяльність
Психофізіологічне відновлення	Спортивні змагання	Покращення фізичного стану, популяризація здорового способу життя

Під час підбору засобів і методів роботи з здобувачами вищої освіти, які мають ризик щодо негативного психоемоційного стану, ми припускали, що вони потребують більше допомоги в подоланні труднощів, які перешкоджають успішній і швидкій комунікації, шляхом підвищення мотивації до навчання, вироблення альтернативних рішень і стратегій

поведінки, ознайомлення із внутрішніми станами і психофізіологічними властивостями.

Тренінгова програма психологічної реабілітації психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану розрахована на 36 академічних годин.

Завданнями тренінгу стали усвідомлення здобувачами вищої освіти: які ситуації під час воєнного стану викликають напруження, тривогу, страх, невпевненість у собі, тобто зрозуміли причини своєї поведінки та емоцій (дратівливість, сором'язливість, імпульсивність, скутість, радість, задоволення, щастя, нестриманість та інше); власні мотиви, потреби, прагнення, ставлення, ступінь їх адекватності, реалістичності і конструктивності; особливості міжособистісної взаємодії, причини можливих непорозумінь; власні поведінкові стереотипи та установки.

У ході розробки тренінгу основний акцент був зроблений на підвищення психоемоційної стійкості, яка нами окреслювалася в якості стійкої психофізіологічної характеристики особистості, що потребує для своєї зміни спеціально організованих умов, а тому її варто розвивати в контексті внутрішньоособистісної діяльності [22].

З огляду на особливості психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану, а також результати констатувального експерименту, розроблено тренінгову програму покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану, яка складалася з наступних етапів:

- формування поведінкової регуляції та саморегуляції здобувачів вищої освіти;
- формування нервово-психічної витривалості.

Кожна тренінгова сесія складається з трьох частин: вступної, основної та заключної.

### Тренінгова сесія 1 «Тренування психічної стійкості»

Завданнями даної сесії є знайомство учасників один з одним, зниження емоційної напруги, навчання правильному та регулярному диханню для підвищення енергії та зменшення тривожності актуалізація самоприйняття та формування мотивації учасників до тренінгової роботи.

Вступна частина складається з наступних вправ: вітальне слово тренера, представлення учасників – етап, що включає привітання учасників, представлення теми, мети та завдань тренінгу, знайомство учасників з тренінговою сесією.

#### Вступна частина (тривалість 45 хв.)

*Мета:* познайомити учасників з формою роботи тренінгу, обговорити мотивацію участі в групі, познайомити з тренером.

*Інструкція:* «Я пропоную розпочати нашу роботу зі знайомства. Назвіть своє ім'я та три позитивні якості, які починаються на ту саму літеру, що й ваше ім'я. Потім розкажіть, що нового і корисного ви хотіли б дізнатися під час тренінгу».

Керівник групи записує очікування учасників і використовує їх як основу для подальшої роботи та аналізу результатів.

*Очікування учасників* – має на меті обговорити очікування від тренінгу та мотивувати здобувачів вищої освіти до участі в тренінгу.

#### Міні-лекція (тривалість 10 хв.): «Що таке тренінг?»

З метою інформування про мету та режим роботи тренер знайомить учасників із поняттям тренінгу, зауважуючи на наступних основних аспектах. Тренінг не полягає лише в передачі знань та умінь у незмінному вигляді, він передбачає представляє собою заняття у групі на задану психологічну тематику під керівництвом ведучого, що спрямовані на відпрацювання особистісних навичок та психологічних технік, а також на

краще розуміння себе та інших. Мультимедійна презентація (тривалість 10 хв.): «Яким буде наш тренінг?»

Прийняття групових правил – ця вправа допомагає ефективно побудувати подальшу роботу, дає можливість обговорити ефективну участь учасників як важливу передумову досягнення мети та закріпити їх у вигляді норм поведінки, встановлюючи атмосферу довіри. *(тривалість 25 хв.)*.

Правила роботи у групі пропонується вибрати з числа наступних: зосереджувати увагу на тому, що відбувається тут і тепер; зберігати позитивність; виявляти активність; слухати один одного, не перебивати; говорити тільки від свого імені; звертатися безпосередньо до людини, не говорити про неї в третій особі; не поширювати і не обговорювати за межами занять особисту інформацію про учасників; уникати критики при виконанні вправ; якщо виникла потреба щось покритикувати – дочекатися обговорення; право відмовитися у разі небажання виконувати вправу, не пояснюючи причину цього, але при цьому публічно заявити про свою відмову;

- проявляти здоровий гумор;
- виявляти доброзичливість;
- зберігати неупередженість;
- виказувати взаємоповагу;
- проявляти терпимість;
- надавати допомогу.

Основна частина включає наступні вправи (тривалість 135 хв.):

Вправа «Медитація та релаксація» спрямована на навчання основам медитації, в якій учасник сидить в зручному положенні, фокусуючись на диханні та усвідомленні своїх думок. Мета полягає в досягненні спокою та підвищенні усвідомленості свого внутрішнього стану.

Вправа «Медитаційні техніки для спокою» є потужним інструментом для створення внутрішнього спокою та релаксації. У цій вправі учасник

візуалізує та імагінує спеціальне місце, яке символізує його внутрішній спокій та безпеку.

Вправа «Регулярні сесії глибокої релаксації» спрямована на відчуття глибокого розслаблення у всьому тілі, використовуючи комбінацію свідомого глибокого дихання та поетапного розслаблення м'язів.

Вправа «Техніки дихальної гімнастики» спрямована на використання глибокого дихання для підвищення рівня енергії та покращення фізичного та психічного стану.

Вправа «Техніки регулярного дихання» базується на специфічних пропорціях часу вдиху, утримання подиху та видиху. Вона призначена для зменшення стресу, поліпшення концентрації та впорядкування нервової системи.

#### Заключна частина (тривалість 45 хв.)

Вправа «Прощання» допомагає учасникам усвідомити, наскільки виправдалися очікування від тренінгової сесії, які вони поставили перед собою на початку сесії.

Нижче наведено психотехніки та вправи, що використовувалися під час формуючих взаємодій, адаптовані до тематики нашого дослідження, які виявилися найбільш ефективними та сприяли покращенню психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.

До основних методів рольової психотерапії, які можна модифікувати, які є гнучкими та ефективними для вирішення поставлених у дослідженні завдань, відносяться:

1. Дублювання: один учасник грає роль протагоніста як його внутрішній голос, «психологічний двійник».

Двійник стоїть поруч з протагоністом, з його боку (навпроти аудиторії). Це необхідно для досягнення відчуття психологічної єдності з протагоністом. Дублер імітує протагоніста фізично, щоб якомога глибше

зануритися в роль протагоніста; він спрямовує свою увагу на фізичні ключі, щоб їх ідентифікувати.

Завдання дублера: імітація фізичних рис, жестів, манер протагоніста; повторення ключових слів, досягнення ментальної та емоційної схожості з протагоністом; читання між рядків і обговорення прихованих думок і почуттів; фокусування уваги на страхах, заборонах, проблемах протагоніста; висловлення гіпотез про проблеми протагоніста; заохочення протагоніста до відкритого висловлення своїх проблем і прямого зіткнення з ними.

2. Напрямок. Мета цієї техніки – вивести назовні і розкрити внутрішні думки і почуття людини. Підказки використовуються тоді, коли протагоніст представляє події неточно, навмисно приховуючи правду. Ця техніка завжди використовується в поєднанні з «рольовою грою» та «діалогом». Зазвичай протагоніст – це людина, яка говорить збоку, але це може робити й інший учасник, якщо у вправі беруть участь інші люди, важливі для протагоніста.

3. Обмін ролями. Двом учасникам пропонується помінятися ролями – кожен бере на себе ставлення, манери, психічний стан іншої людини. Таким чином з'являється можливість глибше відчувати переживання, спробувати зрозуміти мотиви вчинків і поведінки іншої людини.

4. Техніка порожнього стільця передбачає взаємодію протагоніста з уявним кимось або чимось, представленим одним або кількома порожніми стільцями. Протагоніст розмовляє з кимось у формі монологу або рольової гри. Потім стілець займає другорядна особа, з якою протагоніст може спілкуватися так, ніби цей уявний хтось присутній.

5. Дзеркальне віддзеркалення є різновидом мімічної поведінки. Ця техніка може бути використана для того, щоб забезпечити протагоніста «живим» дзеркалом. «Віддзеркалення» виконується дублером, який грає роль протагоніста протягом короткого періоду часу, в той час як

протагоніст спостерігає за дією з певної відстані. Іноді дублер перебільшує поведінку персонажа. Цей прийом спрямований на подолання опору протагоніста. Протагоніст може чинити опір змінам двома способами – приховано і відкрито.

## Тренінгова сесія 2 «Покращення комунікативних здібностей»

### Вступ до тренінгової сесії (тривалість 45 хв.)

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Вправа «Мовчазне привітання». Кожен учасник по черзі виходить в коло і мовчки вітається з усіма. Члени групи повторюють привітання. Наступний учасник повинен привітатися з групою у спосіб, який ще не використовувався. Після завершення вправи можна запитати групу: «Що ви відчуваєте?», «Чиє привітання особливо запам'яталося і чому?».

Мета вправи – допомогти кожному учаснику відсторонитися від проблем, зануритися в «тут і зараз». Обговорення привітання, яке сподобалося, допомагає встановити позитивний комунікативний зв'язок.

Очікувані результати: розвиток комунікативних навичок, підвищення ефективності міжособистісної взаємодії.

Міні-лекція (тривалість 10 хв.): «Комунікація під час військового стану це...?».

Мозковий штурм (тривалість 35 хв.): «Чи важливо комунікувати при погіршенні психоемоційного стану?».

Основна частина включає наступні вправи (тривалість 135 хв.):

Очікувані результати: розвиток комунікативних навичок, підвищення ефективності міжособистісної взаємодії.

Вправа «Монолог з двійником». Ця вправа допомагає учасникам групи розвивати спонтанність і дає можливість попрактикуватися в ролі двійника. Вона також може стати матеріалом для психодраматичної презентації. Одного з учасників просять стати в центрі групи і виголосити монолог. Він може говорити про свої думки, емоційні переживання, почуття. Вона може

вільно пересуватися по кімнаті. Уявіть, що ви – єдина людина в кімнаті. Через кілька хвилин за власною ініціативою підходить інший учасник групи і, не перериваючи дії, стає позаду того, хто виголошує монолог, приймаючи позу попереднього учасника і повторюючи його рухи.

Двійник намагається уявити почуття і думки і мовчки виголошує монолог, не втручаючись у мову першої особи. Двійник може почати повторювати ту чи іншу фразу, щойно почувши її, а потім поступово інтуїтивно розуміти невисловлені думки та почуття. Обов'язковою частиною вправи є копіювання – невербальна поведінка людини, яка говорить монолог. Через кілька хвилин нехай двійника замінить інший учасник. Кожен учасник групи повинен мати можливість хоча б раз попрацювати в ролі дублера.

Обговоріть розподіл ролей.

Очікувані результати: розвиток спонтанності, вміння бути двійником, розвиток емпатії.

Вправа «Уявна соціограма». Ця вправа досліджує стосунки між членами групи і дає їм зворотній зв'язок щодо їхнього сприйняття своєї ролі в групі. Вона також дає можливість попрактикуватися в психодраматичних образах і показати взаємозв'язок між роллю і «Я». Інформація, отримана з уявної соціограми, може бути використана як основа для психодрами. У психодрамі соціограма – це візуальне представлення особистих стосунків людини з групою, де відстань зазвичай вказує на те, наскільки близькою людина відчуває себе з іншими членами групи.

У психодрамі соціограма виконується на сцені шляхом розміщення членів групи відповідно до сили та важливості стосунків. Коли учасники, розміщені на сцені, починають рухатися, соціограма називається активною соціограмою. Використовуючи уяву та фантазію учасників групи, можна створити уявну соціограму. Один з учасників групи зголошується інсценувати сцену. Якщо це ви, то ви – режисер. Запросіть членів групи на



сцену. Визначте ролі, які найкраще відповідають тому, як ви їх бачите. Додайте акторів так само, як на живому полотні. Для більш повної характеристики призначте кожному учаснику основну тему його виступу, яка стосується як його самого, так і його ролі. Розподіл ролей і визначення тем слугує зворотним зв'язком для інших членів групи щодо того, як ви бачите їх як особистостей і членів групи. На завершальному етапі вправи, коли сцена буде поставлена, дозвольте персонажам спонтанно взаємодіяти один з одним у межах своїх ролей.

Після сценки кожен учасник розповідає, що він відчував, виконуючи роль або виступаючи в ролі режисера, і як він сприймав свою роль і поведінку інших учасників.

Очікувані результати: розуміння групових стосунків: як і кого обирають групи, кого найчастіше обирають, а кого відкидають.

Вправа «Картинка». Учасників просять пригадати будь-яку сімейну фотографію, а потім відтворити її, побудувавши картину за допомогою гравців. Ця техніка використовується на ранніх етапах розвитку психодраматичної групи.

Очікувані результати: розвиток комунікативних навичок, підвищення ефективності міжособистісної взаємодії, розвиток емпатії.

Заклучна частина (тривалість 45 хв.)

Вправа «Прощання» допомагає учасникам усвідомити, наскільки виправдалися очікування від тренінгової сесії, які вони поставили перед собою на початку сесії.

Тренінгова сесія 3 «Регулювання психоемоційного стану»

Вступ до тренінгової сесії (тривалість 45 хв.)

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Необхідною умовою забезпечення емоційної стійкості здобувачів вищої освіти є необхідність врахування у процесі освітньої підготовки можливого впливу на молодих людей факторів і умов військового стану.

Від їх всебічної оцінки, здатності психологічної служби розробити чітку систему протидії або нейтралізації цих чинників залежить ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час воєнного стану, здатного якісно виконувати поставленні завдання.

Міні-лекція (тривалість 10 хв.): «Роль психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти в забезпеченні ефективності навчальної діяльності».

Мозковий штурм (тривалість 35 хв.): «Самоефективність це...».

Основна частина включає наступні вправи (тривалість 135 хв.):

Вправа «Скульптура». Спрямована на усвідомлення учасниками своїх почуттів та емоційних станів. Кожен учасник отримує завдання відтворити скульптуру, що відображає один з емоційних станів: гнів, страх, відчай, задоволення, здивування, злість, невпевненість тощо. Від учасників вимагається максимально виразити кожен характеристику. Потім вони по черзі показують свої скульптури іншим, які оцінюють ступінь вираження відповідної емоції. А самі «скульптури» мають оцінити свій внутрішній стан. Після демонстрації кожна «скульптура» робить глибокий вдих і розслаблює всі м'язи.

Кожен учасник повинен відчути позитивний і негативний стан, демонструючи кілька «скульптурних образів». Гру можна ускладнювати, переходячи від статичних «скульптур» до розігрування сцен.

Після гри проведіть обговорення.

Попросіть учасників поділитися своїми почуттями з групою. Очікувані результати: усвідомлення та диференціація власних емоційних станів.

Вправа «Зміна ролей»

Мета вправи «Зміна ролей» – заохотити учасників побачити інші перспективи і навчитися цінувати відмінності між людьми, що досягається через переживання полярності різних ролей і точок зору. Зміна ролей – це обмін ролями між двома учасниками психодрами, які, отримавши певний

досвід взаємодії один з одним, намагаються увійти в «світ» іншої людини, «вийняти свої очі і вставити очі іншого», а потім взаємодіють так, ніби перший став другим і навпаки, ретельно намагаючись відтворити іншу людину і повертаючись, при необхідності, до своєї ролі, щоб конкретизувати, обґрунтувати і посилити свій портрет, представлений партнером.

Техніка зміни ролей існує в трьох варіантах. Класична зміна ролей – двоє реальних і теперішніх здобувачів вищої освіти обмінюються ролями, так що головний герой грає роль другого плану і навпаки. Наприклад, двох гравців, які сперечаються, міняють місцями і просять продовжити суперечку, але з точки зору іншої людини. Коли вони повертаються до своєї ролі, вони можуть покращити або розвинути свій портрет, який був «намальований» для них.

Неповна зміна ролей – персонаж грає роль реальної людини, яка не присутня в даний момент. Наприклад, мати грає роль дочки, яка не є членом групи, а роль матері виконує гравець другого плану. Соціодраматична зміна ролей – протагоніст грає роль відчуженого або фантастичного персонажа, наприклад, архетипу, узагальненого іншого, снігової людини, Бога, злої відьми, ідеальної матері, недосвідченого вчителя тощо.

«Розігрів» другорядного гравця. У техніці рольової гри необхідно, щоб гравці познайомилися з особливостями людини, яку вони грають, її життєвою історією, світоглядом, манерами і навіть манерою мовлення. Як цього досягти одразу, без репетицій, з людьми, які не є професійними акторами? На думку експертів з психодрами, професійний акторський досвід може скоріше зашкодити психодрамі, ніж допомогти. Щоб «розігріти» гравця другого плану, який грає роль важливої для протагоніста людини, протагоніст стає позаду нього, кладе обидві руки йому на плечі і промовляє монолог з точки зору цієї людини.

Вправа «Ідеальний інший». Це варіант техніки зміни ролей. Людина, яка дійсно важлива для протагоніста, замінюється на когось, хто настільки важливий, що ніколи не був для нього, але кого він хотів би мати поруч. Ця техніка зазвичай використовується в кінці психодрами, щоб зменшити напругу. Однак незрозумілим залишається той факт, що гравці змінюють свої погляди на роль, яку вони грали, якщо вона була протилежною до їхньої власної, і відходять від неї, якщо вона була близькою до їхньої власної ролі.

Вправа «За спиною». Це обговорення дій, думок і почуттів персонажа, ніби за його відсутності, хоча насправді він знаходиться в аудиторії. Протагоніст сидить на стільці спиною до інших учасників і не може брати участь в обговоренні, в той час як члени групи висловлюють свої почуття і ставлення до нього. Ця техніка схожа на техніку дзеркального відображення, але відрізняється тим, що чіткіше підкреслює, як цього учасника сприймають інші люди. Досвід застосування цієї техніки в групах занурення показує, що її особливо цінують ті учасники, які з різних причин не відчували себе повністю включеними в групу – через пропуски групових занять, через поверхневе знайомство з іншими членами групи, які добре знають один одного, або через надмірну експозицію після участі в психодраматичному епізоді.

Метод «За спиною» парадоксальним чином допомагає учаснику групи повернутися обличчям до групи, а групі – до учасника.

Вправа «Все за спиною». Протагоніст просить учасників групи вийти, але замість того, щоб піти, всі повертаються до нього спиною. Протагоніст поводить себе так, ніби він справді пішов, і говорить кожному члену групи, що він до нього відчуває.

Заклучна частина (тривалість 45 хв.)

Вправа «Прощання» допомагає учасникам усвідомити, наскільки виправдалися очікування від тренінгової сесії, які вони поставили перед собою на початку сесії.

#### Тренінгова сесія 4 «Особистісна та соціальна самореалізація»

Під час сесії проводяться вправи на визначення ролі і статусу у групі. Метою цих вправ є зосередити здобувачів вищої освіти на роботі в складі групи та покласти початок груповій взаємодії. Вправи дозволяють спостерігати спонтанну організацію взаємодії в групі, а також ролі, які беруть на себе учасники в цій взаємодії. Матеріальне забезпечення: пов'язки на очі для кожного учасника.

Місце проведення: спортзал.

#### Вступ до тренінгової сесії (тривалість 45 хв.)

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Міні-лекція (тривалість 10 хв.): «Український здобувач вищої освіти – це...»

Мозковий штурм (тривалість 35 хв.): «Ким я буду через кілька років?»

Основна частина включає наступні вправи (тривалість 135 хв.)

Вправа «Мрії». На сцені розігрується сон головного героя, який, як режисер, може організувати простір так, як він / вона його / її пам'ятає зараз, і вибрати допоміжних гравців, які гратимуть персонажів сну. Можна використовувати сни, які учасники бачили під час психодрами, або ті, що часто повторюються чи вважаються людині дуже значущими. Допоміжні гравці можуть грати будь-які предмети, явища або навіть абстрактні поняття.

Вправа «Фізикація». Цей термін означає переведення думок і почуттів у реальні дії під час інсценування конфліктів, які потребують такого активного опрацювання. Фізикація дозволяє глибше дослідити свою роль і прояснити сприйняття проблеми. Вона спонукає учасника не стільки

дистанціюватися від своїх почуттів і дій, скільки пережити їх більш повно, пробудити свої емоції і вивільнити заблоковані джерела енергії.

Вправа «Реальність поза тілом». Трансцендентна реальність – це розширення ситуації за межі її звичайних пропорцій, що дозволяє учаснику і групі подивитися на проблему «зблизька» і дізнатися про неї більше. Уява та гра є основними методами дослідження трансцендентної реальності протагоніста. Для створення поза тілесної реальності можна використати будь-який значущий предмет, наприклад, годинник, картину, м'якого ведмедика тощо. Протагоніста просять «стати» цим значущим об'єктом і «прожити» в цій ролі.

Вправа «Коло тиску». Протагоніста оточують інші члени групи, які тримають його за руки і не дають йому вийти з кола. Коло символізує тиск і пригнічення, які відчуває протагоніст. Ведучий дає йому вказівку вирватися з нього в будь-який спосіб (в іншому варіанті цієї техніки використовуються стільці, які символізують близьких людей). Протагоніста просять побудувати коло зі стільців і вказати, кого або що представляє кожен стілець. Протагоніст повинен переставити стільці туди, де він хоче, щоб вони були, щоб звільнитися від гнітючого кола. Цю техніку іноді називають технікою «Прорив»).

Вправа «Бар'єр». Учасники групи створюють стіну, що зображає внутрішні бар'єри протагоніста, які відділяють його від важливої для нього людини. Протагоніста заохочують прорватися крізь стіну і зустрітися з людиною по той бік стіни. Цю техніку іноді називають технікою «Прорив».

Кожному гравцеві, який підтримує стіну, призначається певне завдання з комунікативного блоку, і кожна позитивна відповідь наближає протагоніста до значущої людини, тоді як кожна негативна відповідь збільшує відстань до неї. Основною метою цієї техніки є прояснення взаємодії зі значущими іншими, а не досягнення катарсису.

Заклучна частина (тривалість 45 хв.)

Вправа «Прощання» допомагає учасникам усвідомити, наскільки виправдалися очікування від тренінгової сесії, які вони поставили перед собою на початку сесії.

Тренінгова сесія 5 «Психофізіологічне відновлення».

Розрахована виключно для представників групи ризику.

Завдання: покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану за допомогою рухової активності полягає у створенні умов для його опанування на двох рівнях:

- формування позитивної мотивації;
- включення в навчальну діяльність та майбутню професійну діяльність;

Виокремлення змісту покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану за допомогою рухової активності дозволяє визначити основні орієнтири організації позааудиторної фізкультурно-спортивної роботи:

- спортивна діяльність ґрунтується на життєвому досвіді та мотивації здобувачів освітніх послуг;
- тренування супроводжуються особистісно-орієнтованим діалогом і співпрацею;
- тренувальний процес передбачає повне оволодіння здобувачів вищої освіти спортивною діяльністю;

Ситуація успіху – це цілеспрямоване, організоване поєднання умов, що створює можливість досягнення значущих результатів у діяльності. Вона є результатом добре продуманої, підготовленої стратегії і тактики. Використання педагогами ситуацій успіху сприяє підвищенню тону тренування, підвищенню ефективності тренувальної діяльності, допомагає реалізувати себе як повноцінного, здорового члена суспільства.

Модель покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану за допомогою рухової активності у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі може включати наступні етапи:

1. Визначення цілей та завдань. Наприклад, збільшення фізичної активності здобувачів вищої освіти, підвищення їхньої здатності до самоконтролю та дисципліни, формування здорового способу життя.
2. Планування занять. Відповідно до завдань, визначених на першому етапі, слід планувати різні види занять з фізичної активності, які відповідають рівню фізичної підготовки та інтересам здобувачів вищої освіти, наприклад, заняття зі спортивної підготовки та фітнесу.
3. Організація спортивних заходів та змагань. Це можуть бути змагання між групами та здобувачами вищої освіти різних спеціальностей, турніри тощо.
4. Контроль та оцінка результатів. Введення постійного моніторингу рівня фізичної підготовки здобувачів вищої освіти, їхнього здоров'я та самопочуття. Для цього доцільно використовувати різні методи оцінки, такі як тестування фізичної підготовки, анкети про самопочуття та стан здоров'я, а також спостереження за фізичними показниками здобувачами вищої освіти.
5. Популяризація. Для успішної реалізації моделі формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі, слід проводити інформаційну роботу серед здобувачів вищої освіти та викладачів.

Модель покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану за допомогою рухової активності у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі повинна бути гнучкою та адаптивною до різних умов та обставин, а також регулярно оновлюватися та вдосконалюватися.



З метою цілеспрямованого педагогічного впливу на свідомість здобувачів вищої освіти також успішно використовується метод негативного прикладу. Сутність цього методу полягає в можливості виховного впливу, за допомогою якого педагог звертається до свідомості, почуттів, життєвого досвіду здобувачів вищої освіти з метою формування свідомого ставлення до дійсності та норм поведінки.

Метод вправ використовується для мотивації здобувачів вищої освіти до здорового способу життя як спосіб виховання підрастаючого покоління через організацію раціональної рухової активності, в результаті чого формуються певні стереотипи здоров'язбережувальної поведінки.

Метод стимулювання (заохочення) полягає у позитивній оцінці здоров'язбережувальної поведінки здобувачів вищої освіти, стимулюванні їх до щоденного впровадження елементів здорового способу життя [17].

Основними видами заохочення є схвалення, усна подяка, додаткові бали та премії, які враховувалися при виставленні підсумкових оцінок.

У рамках реалізації даної програми були проведені такі заходи:

1. Фітнес-тренування: регулярні фітнес-сесії, які включають аеробіку, силові вправи та розтяжку, для збільшення енергії, покращення фізичного та психічного здоров'я, зниження рівня стресу.

2. Йога та медитація для зниження рівня тривожності та покращення концентрації.

3. Туристичні походи для сприяння відпочинку та розслабленню. З метою відновлення емоційного балансу, сприяння зняттю психоемоційного напруження.

Заклучна частина (тривалість 45 хв.)

Вправа «Прощання» допомагає учасникам усвідомити, наскільки виправдалися очікування від тренінгової сесії, які вони поставили перед собою на початку сесії.

Загальна заключна частина (тривалість – 1 год.)

Підведення підсумків.

Звучить заключне слово тренера, побажання та запрошення учасників тренінгу для проведення індивідуальних бесід з метою детального аналізу успішності проведеної роботи. Індивідуальна робота тренера з учасниками тренінгу відбувається за їх бажанням та розпочинається відразу по завершенню групової роботи. Члени тренінгової програми по одному запрошуються для проведення індивідуальної бесіди.

Для виявлення ефективності застосування заходів покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану був проведений формувальний експеримент з групою здобувачів вищої освіти з найнижчими показниками психоемоційного стану (58 осіб).

Щоб забезпечити валідність експерименту і достовірність порівняння емпіричних даних з-поміж цих здобувачів вищої освіти ми виділили одну експериментальну та одну контрольну групи методом випадкових виборів, проведених за допомогою методу рандомізації [1].

В експериментальній групі психокорекційна робота проводилася щодо покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану і складалася з трьох етапів: початкового, основного, завершального. Заходи були розроблені для забезпечення досягнення найкращих результатів при мінімальних затратах часу та зусиль учасників тренінгу; проведено науково-просвітницьку роботу (бесіди на тему психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану).

Тренінгові сесії полягали у виконанні комплексу вправ, які були спрямовані на те, щоб здобувачі вищої освіти усвідомили, які ситуації у

колективі та реальному житті викликають напруження, тривогу, невпевненість у собі, тобто зрозумів причини своєї поведінки й емоцій; власні мотиви, потреби, ступінь їх адекватності та конструктивності; особливості міжособистісної взаємодії, поведінкові стереотипи й установки.

Таким чином, тренінгова програма була спрямована на те, щоб здобувачі вищої освіти усвідомили:

- які ситуації викликають напруження, тривогу, страх, невпевненість у собі, тобто зрозуміли причини своєї поведінки та емоцій (дратівливість, сором'язливість, імпульсивність, скутість, радість, задоволення, щастя,
- нестриманість та інше);
- власні мотиви, потреби, прагнення, ставлення, ступінь їх адекватності;
- реалістичності і конструктивності;
- особливості міжособистісної взаємодії, причини можливих непорозумінь;
- власні поведінкові стереотипи та установки.

Ця програма має на меті створення повноцінного підходу до покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану за допомогою рухової активності, забезпечуючи їм підтримку на різних рівнях – психологічному, фізичному та соціальному.

### 3.2. Динаміка проявів психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану під впливом корекційної програми

Для експериментального підтвердження ефективності запропонованої програми, позитивної динаміки проявів психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану під впливом корекційної програми було порівняно первинні та контрольні обстеження досліджуваних контрольної та експериментальної груп.

Оскільки у повторній діагностиці прийняли участь 58 здобувачів вищої освіти (отримавши середні та низькі показники по досліджуваним критеріям), при аналізі використано лише їх результати первинного діагностування.

Для аналізу ефективності проведення тренінгу з профілактики та подолання негативних тенденцій психоемоційного стану здобувачів вищої освіти, а також оцінки ефективності запропонованої програми за, через місяць після корекційної роботи було проведення повторне діагностування учасників за методикою К. Маслач та С. Джексон (табл. 3.7, рис. 3.6).

Таблиця 3.7

Динаміка рівнів емоційного вигорання здобувачів вищої освіти під час воєнного стану під впливом корекційної програми, у %

Показник	Група контролю (не приймали участь в програмі) (n=29)		Експериментальна група (приймали участь в авторській програмі реабілітації) (n=29)	
	На початку	Через 1 місяць	На початку	1 місяць
Високий рівень	7	14	11	0
Середній рівень	52	48	41	21

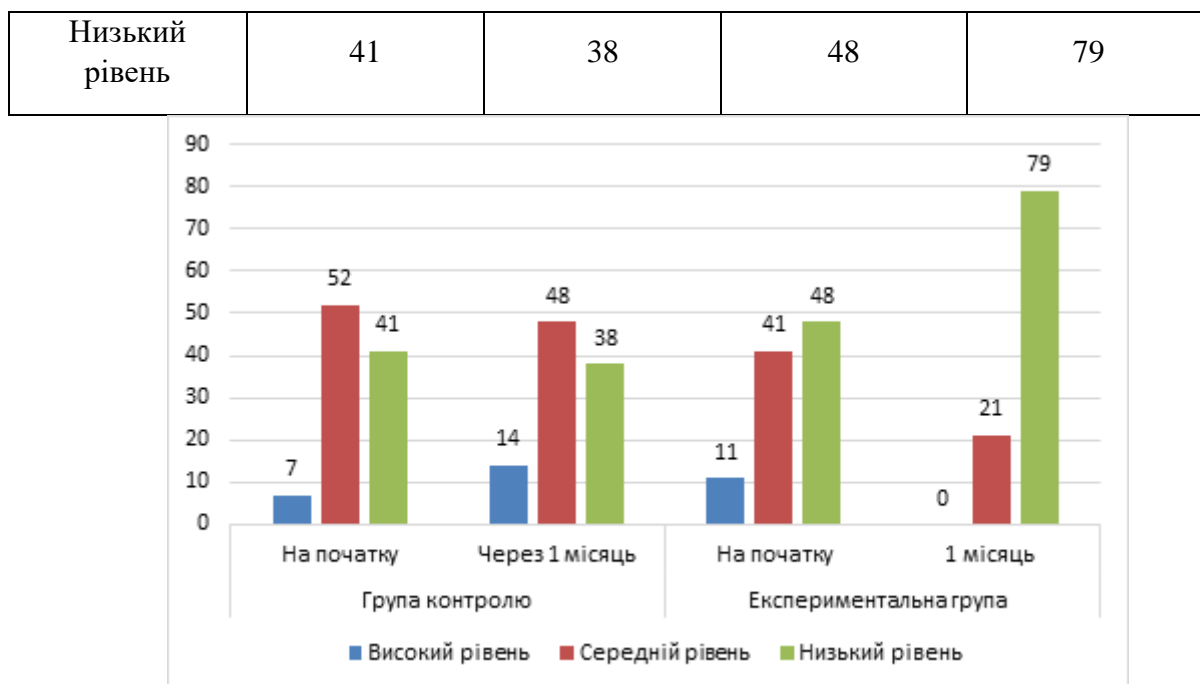


Рис. 3.6. Співвідношення рівнів емоційного вигорання здобувачів вищої освіти під час воєнного стану під впливом корекційної програми

У групі контролю на початку дослідження 7% учасників мали високий рівень емоційного вигорання, через місяць цей показник зріс до 14%. Серед тих, хто брав участь у програмі реабілітації, 11% респондентів мали високий рівень вигорання, через місяць таких респондентів не було виявлено.

Серед респондентів з середнім рівнем емоційного вигорання також відбулися зміни; у групі контролю зменшилася кількість з 52% до 48%, що вказує на незначні зміни. Експериментальна група відзначається вражаючим зменшенням середнього рівня емоційного вигорання з 41% до 21% респондентів.

Незначні зміни відбулися серед респондентів з низьким рівнем емоційного вигорання в групі контролю – кількість зменшилася з 41% до 38%. При цьому в експериментальній групі варто відзначити значне підвищення з 48% до 79% респондентів, що вказує на покращення психоемоційного стану серед учасників програми реабілітації.

Проаналізуємо динаміку такого показника як тривожна напруга, що значною мірою актуалізувалася під час військового стану (табл. 3.8, рис. 3.7).

Таблиця 3.8 Динаміка рівнів тривожної напруги здобувачів вищої освіти під час воєнного стану під впливом корекційної програми, у %

Показник	Група контролю (не приймали участь в програмі) (n=29)		Експериментальна група (приймали участь в авторській програмі реабілітації) (n=29)	
	На початку	Через 1 місяць	На початку	1 місяць
Високий рівень	72	79	69	24
Середній рівень	28	21	31	76
Низький рівень	0	0	0	0

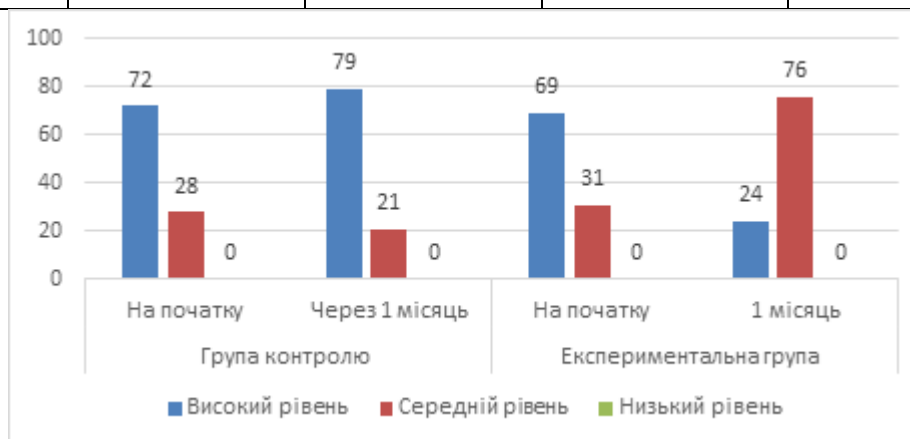


Рис. 3.7. Співвідношення рівнів тривожної напруги здобувачів вищої освіти під час воєнного стану під впливом корекційної програми

Кількість учасників із високим рівнем тривожної напруги в групі контролю зростає з 72% до 79% протягом місяця. Динаміка зменшення в експериментальній групі з 69% до 24% свідчить про значне покращення психоемоційного стану серед тих, хто брав участь у програмі реабілітації.

Варто відзначити зменшення середнього рівня в групі контролю з 28% до 21% при різкому збільшенні в експериментальній групі з 31% до 76%, що свідчить про значущий позитивний ефект участі в програмі реабілітації.

У обох групах не зафіксовано низький рівень тривожної напруги, що вказує на проблемність даного показника психоемоційного стану респондентів.

Визначена тенденція також була підтверджена отриманими результатами по методиці «Шкала тривожності Ч. Д. Спілбергера (адаптована Ю. Л. Ханіним) [29] (табл. 3.9, рис. 3.8).

Таблиця 3.9

Співвідношення прояву особистісної та ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану під впливом корекційної програми

Показник	Група контролю (не приймали участь в програмі) (n=29)		Експериментальна група (приймали участь в авторській програмі реабілітації) (n=29)	
	На початку	Через 1 місяць	На початку	1 місяць
<b>Реактивна тривожність</b>				
Високий рівень	55	52	45	39
Середній рівень	45	48	49	52
Низький рівень	0	0	6	9
<b>Особистісна тривожність</b>				
Високий рівень	69	69	62	56
Середній рівень	31	31	35	48

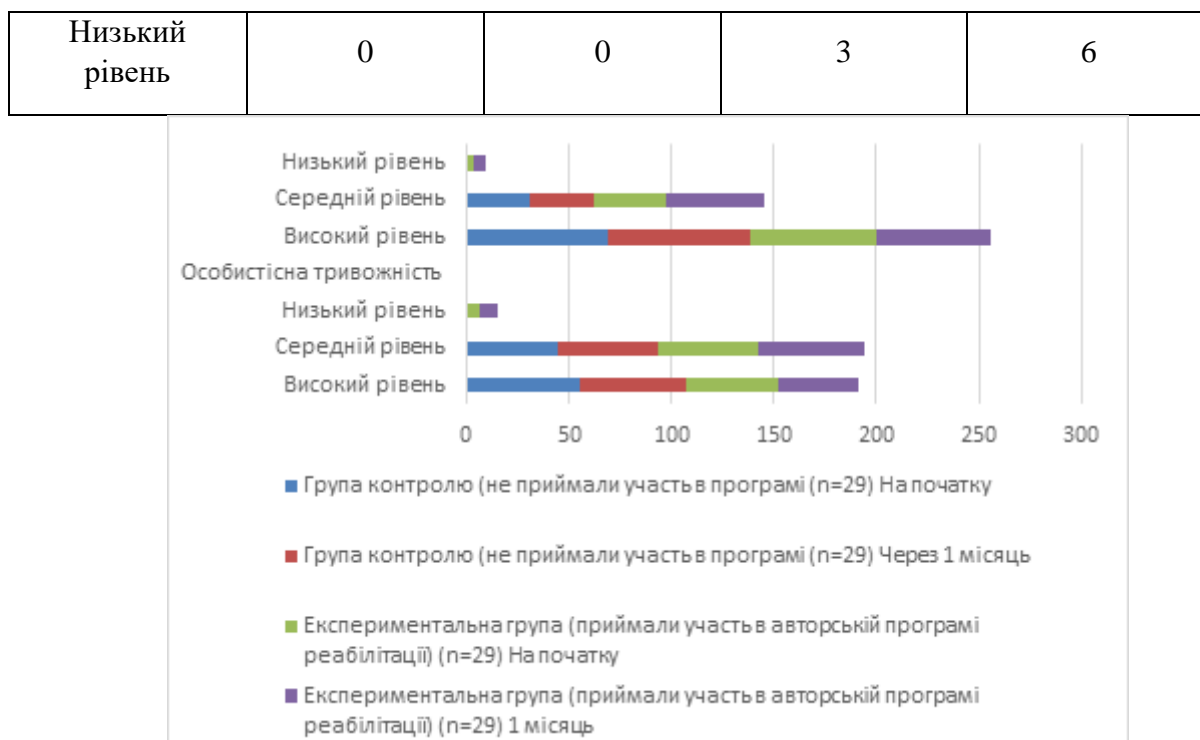


Рис. 3.8. Рівні особистісної та ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану під впливом корекційної програми

Першочергово розглянемо динаміку показника «реактивна тривожність»:

У групі контролю відбулося зменшення респондентів з високим рівнем з 55% до 52%, при цьому в експериментальній групі варто відзначити значне зменшення кількості респондентів з 45% до 39%, що свідчить про успішність програми реабілітації. У групі контролю низький рівень у 6% осіб під час повторної діагностики, у експериментальній групі – 9%.

Відповідно до показника «особистісна тривожність»:

Відзначається стабільність високого рівня у групі контролю (69%). У експериментальній групі відбулося зменшення з 62% до 56%, що вказує на покращення у групі, що брала участь у програмі реабілітації.



Середній рівень у групі контролю збільшився з 31% до 35% свідчить про певне зростання середнього рівня тривожності. У експериментальній групі відзначається збільшення кількості респондентів з 35% до 48%.

Динаміка самопочуття представлена у таблиці 3.10. та на рис. 3.9.

Таблиця 3.10

Рівні прояву самопочуття у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану під впливом корекційної програми

Показник	Група контролю (не приймали участь в програмі) (n=29)		Експериментальна група (приймали участь в авторській програмі реабілітації) (n=29)	
	На початку	Через 1 місяць	На початку	1 місяць
Високий рівень	21	31	38	76
Середній рівень	79	69	62	24
Низький рівень	0	0	0	0

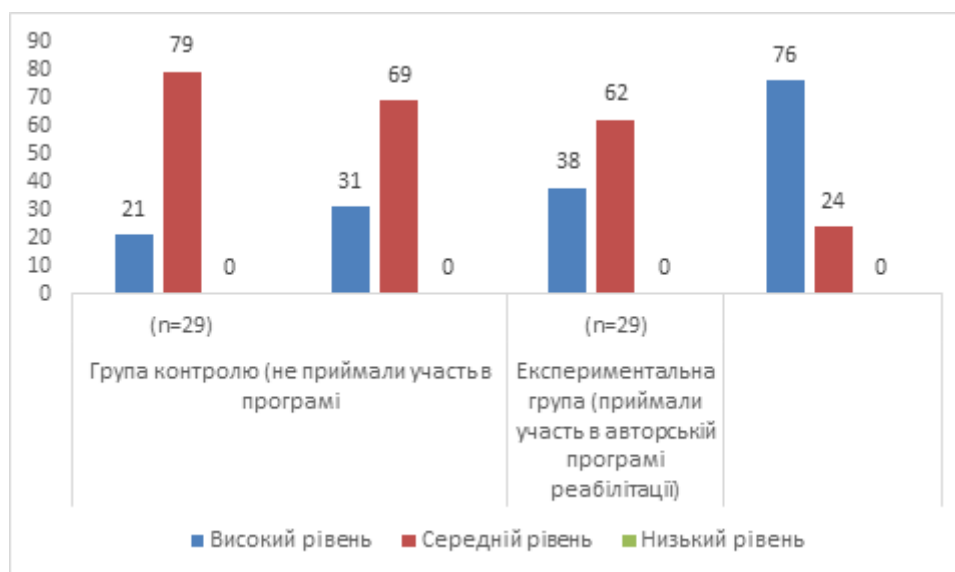


Рис. 3.9. Динаміка самопочуття у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану під впливом корекційної програми

Результати діагностики рівнів прояву самопочуття в групах контролю та експериментальній свідчать про наступне:

У групі контролю відбулося збільшення з 21% до 31% респондентів, що свідчить про незначне покращення рівня самопочуття в групі контролю. При цьому зменшилася кількість з середнім рівнем (з 79% до 69%). У експериментальній групі простежується збільшення з 38% до 76% респондентів свідчить про значне покращення рівня самопочуття в експериментальній групі, за рахунок зменшення представників середнього рівня (з 62% до 24%).

Охарактеризуємо динаміку здатності до самоуправління (табл. 3.11, рис. 3.10).

Таблиця 3.11.

Співвідношення рівня самоуправління у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану під впливом корекційної програми

Показник	Група контролю (не приймали участь в програмі) (n=29)		Експериментальна група (приймали участь в авторській програмі реабілітації) (n=29)	
	На початку	Через 1 місяць	На початку	1 місяць
Високий рівень	27	21	38	48
Середній рівень	52	48	55	52
Низький рівень	21	31	7	0

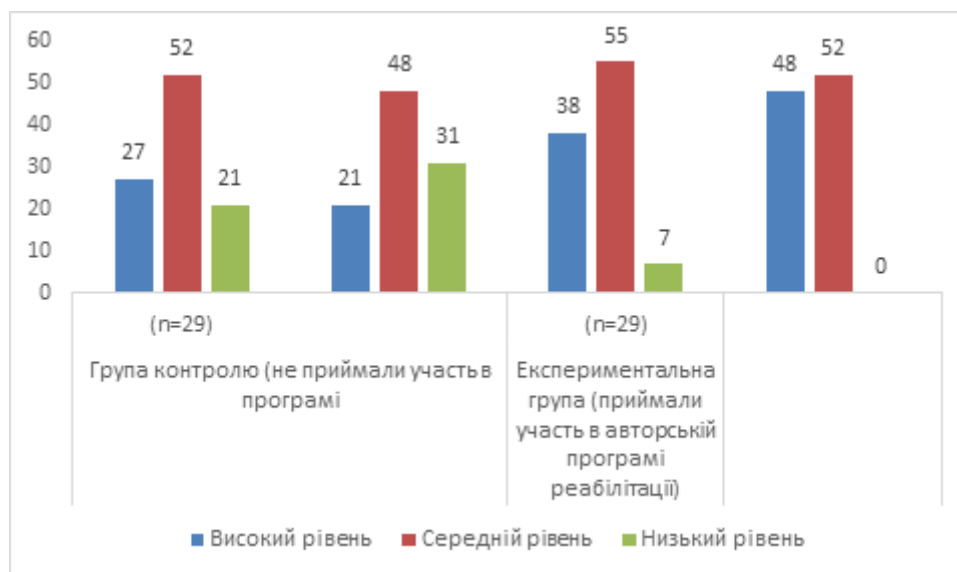


Рис. 3.10. Рівні самоуправління у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану під впливом корекційної програми

Варто відзначити зменшення високого рівня самоуправління у групі контролю з 27% до 21%. При цьому у експериментальній групі відбулося поліпшення рівня самоуправління – з 38% до 48%.

У групі контролю збільшилася кількість респондентів з низьким рівнем самоуправління з 21% до 31%, що може свідчити про певне погіршення рівня самоуправління в групі контролю. В експериментальній групі було відстежено зменшення з 7% до 0%.

Аналіз результатів діагностики рівнів самоуправління свідчить про позитивні тенденції в експериментальній групі, особливо у зменшенні ризику погіршення та покращенні рівня самоуправління на початковому рівні. У групі контролю спостерігається певне погіршення цих показників, що може бути пов'язане з відсутністю корекційної програми в порівнянні з експериментальною групою.

Зміна рівня самоуправління у здобувачів вищої освіти, викликана комплексною психологічною корекційною програмою, призвела до

позитивних змін у психоемоційному стані, зменшуючи негативний вплив стресових факторів та покращуючи загальний рівень саморегуляції.

### 3.3. Зміни психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану в процесі комплексної психологічної корекційної програми

З метою виявити за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, наявні кореляційні зв'язки між досліджуваними явищами, була використана комп'ютерна програма SPSS 20.

Розглянемо виявлені кореляційні зв'язки, виявлені за допомогою критерію Пірсона, представлені в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12.

Кореляційні зв'язки між досліджуваними явищами у всієї вибірки

(1 частина)

	Переживання психотравмуючих обставин	Незадоволеність собою	Відчуття «загнаності в клітку»	Тривога і депресія	Неадекватне (вибіркове) емоційне реагування	Емоційно-етична дезорієнтація	Емоційний дефіцит	Редукція професійних обов'язків
Переживання психотравмуючих обставин		0,928**	0,825**		0,869**	0,854**		0,938**
Незадоволеність собою	0,928**		0,774**	0,867**		0,842**	0,898**	
Відчуття «загнаності в клітку»	0,828**	0,774**		0,806**	0,851**		0,865**	0,864**

	Переживання психотравмуючих обставин	Незадоволеність собою	Відчуття «загнаності в клітку»	Тривога і депресія	Неадекватне (вбіркове) емоційне реагування	Емоційно-етична дезорієнтація	Емоційний дефіцит	Редукція професійних обов'язків
Тривога і депресія	0,832**	0,867**	0,806**		0,913**	0,906**	0,927**	0,902**
Неадекватне (вбіркове) емоційне реагування	0,869**	0,868**	0,851**	0,913**		0,944**	0,946**	0,950**
Емоційно-етична дезорієнтація	0,854**	0,842**	0,869**	0,906**	0,944**		0,912**	0,943**
Емоційний дефіцит	0,902**	0,898**	0,865**	0,927**	0,946**	0,912**		0,955**
Редукція професійних обов'язків	0,938**	0,917**	0,864**	0,902**	0,950**	0,943**	0,955**	
Емоційна відчуженість	0,845**	0,864**	0,890**	0,897**	0,966**	0,955**	0,949**	0,935**
Психосоматичні психофізіологічні порушення	0,882**	0,869**	0,863**	0,910**	0,934**	0,909**	0,980**	0,939**

У таблиці представлені значення кореляційних коефіцієнтів Пірсона між різними аспектами психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.

Існує сильна позитивна кореляція між переживанням психотравмуючих обставин та іншими аспектами психоемоційного стану: незадоволеність собою ( $r = 0,928^{**}$ ), відчуття «загнаності в клітку» ( $r = 0,828^{**}$ ), тривоги і депресії ( $r = 0,832^{**}$ ), неадекватним емоційним реагуванням ( $r = 0,869^{**}$ ), емоційно-етичною дезорієнтацією ( $r = 0,854^{**}$ ), емоційним дефіцитом ( $r = 0,902^{**}$ ), редукцією професійних обов'язків ( $r = 0,938^{**}$ ).

Виражена позитивна кореляція незадоволеністю собою з переживанням психотравмуючих обставин ( $r = 0,928^{**}$ ), відчуттям «загнаності в клітку» ( $r = 0,774^{**}$ ), тривогою і депресією ( $r = 0,867^{**}$ ), неадекватним емоційним реагуванням ( $r = 0,868^{**}$ ), емоційно-етичною дезорієнтацією ( $r = 0,842^{**}$ ), емоційним дефіцитом ( $r = 0,898^{**}$ ), редукцією професійних обов'язків ( $r = 0,917^{**}$ ).

Сильна позитивна кореляція відчуття «загнаності в клітку» існує із переживанням психотравмуючих обставин ( $r = 0,828^{**}$ ), незадоволеністю собою ( $r = 0,774^{**}$ ), тривогою і депресією ( $r = 0,806^{**}$ ), неадекватним емоційним реагуванням ( $r = 0,851^{**}$ ), емоційно-етичною дезорієнтацією ( $r = 0,865^{**}$ ), емоційним дефіцитом ( $r = 0,864^{**}$ ).

Виражена позитивна кореляція «тривоги та депресії» існує з переживанням психотравмуючих обставин ( $r = 0,832^{**}$ ), незадоволеністю собою ( $r = 0,867^{**}$ ), відчуттям «загнаності в клітку» ( $r = 0,806^{**}$ ), неадекватним емоційним реагуванням ( $r = 0,913^{**}$ ), емоційно-етичною дезорієнтацією ( $r = 0,906^{**}$ ), емоційним дефіцитом ( $r = 0,927^{**}$ ), редукцією професійних обов'язків ( $r = 0,902^{**}$ ).

Сильна позитивна кореляція неадекватного (вибіркового) емоційного реагування існує з переживанням психотравмуючих обставин ( $r = 0,869^{**}$ ), незадоволеністю собою ( $r = 0,868^{**}$ ), відчуттям «загнаності в клітку» ( $r = 0,851^{**}$ ), тривогою і депресією ( $r = 0,913^{**}$ ), емоційно-етичною дезорієнтацією ( $r = 0,944^{**}$ ), емоційним дефіцитом ( $r = 0,946^{**}$ ), редукцією професійних обов'язків ( $r = 0,950^{**}$ ).

Сильна позитивна кореляція емоційно-етичної дезорієнтації існує з переживанням психотравмуючих обставин ( $r = 0,854^{**}$ ), незадоволеністю собою ( $r = 0,842^{**}$ ), відчуттям «загнаності в клітку» ( $r = 0,869^{**}$ ), тривогою і депресією ( $r = 0,906^{**}$ ), неадекватним емоційним реагуванням ( $r = 0,944^{**}$ ),

емоційним дефіцитом ( $r = 0,912^{**}$ ), редукцією професійних обов'язків ( $r = 0,943^{**}$ ).

Виражена позитивна кореляція емоційного дефіциту існує з переживанням психотравмуючих обставин ( $r = 0,902^{**}$ ), незадоволеністю собою ( $r = 0,898^{**}$ ), відчуттям «загнаності в клітку» ( $r = 0,865^{**}$ ), тривогою і депресією ( $r = 0,927^{**}$ ), неадекватним емоційним реагуванням ( $r = 0,946^{**}$ ), емоційно-етичною дезорієнтацією ( $r = 0,912^{**}$ ), редукцією професійних обов'язків ( $r = 0,955^{**}$ ).

Виражена позитивна кореляція редукції обов'язків існує з переживанням психотравмуючих обставин ( $r = 0,938^{**}$ ), незадоволеністю собою ( $r = 0,917^{**}$ ), відчуттям «загнаності в клітку» ( $r = 0,864^{**}$ ), тривогою і депресією ( $r = 0,902^{**}$ ), неадекватним емоційним реагуванням ( $r = 0,950^{**}$ ), емоційно-етичною дезорієнтацією ( $r = 0,943^{**}$ ), емоційним дефіцитом ( $r = 0,955^{**}$ ).

Сильна позитивна кореляція емоційної відчуженості існує з переживанням психотравмуючих обставин ( $r = 0,845^{**}$ ), незадоволеністю собою ( $r = 0,864^{**}$ ), відчуттям «загнаності в клітку» ( $r = 0,890^{**}$ ), тривогою і депресією ( $r = 0,897^{**}$ ), неадекватним емоційним реагуванням ( $r = 0,966^{**}$ ), емоційно-етичною дезорієнтацією ( $r = 0,955^{**}$ ), емоційним дефіцитом ( $r = 0,949^{**}$ ), редукцією професійних обов'язків ( $r = 0,935^{**}$ ).

Виражена позитивна кореляція психосоматичних та психофізіологічних порушень існує з переживанням психотравмуючих обставин ( $r = 0,882^{**}$ ), незадоволеністю собою ( $r = 0,869^{**}$ ), відчуттям «загнаності в клітку» ( $r = 0,863^{**}$ ), тривогою і депресією ( $r = 0,910^{**}$ ), неадекватним емоційним реагуванням ( $r = 0,934^{**}$ ), емоційно-етичною дезорієнтацією ( $r = 0,909^{**}$ ), емоційним дефіцитом ( $r = 0,980^{**}$ ), редукцією професійних обов'язків ( $r = 0,939^{**}$ ).

Таблиця 3.13.

Кореляційні зв'язки між досліджуваними явищами у всієї вибірки

(2 частина)

	Емоційний дефіцит	Емоційна відчуженість	Особистісна відстороненість	Психосоматичні та психофізіологічні порушення	Емоційне виснаження	Деперсоналізація / цинізм	успішність
Переживання психотравмуючих обставин	0,873**	0,845**		0,882**	0,680**	0,754**	0,778**
Незадоволеність собою	0,871**	0,864**	0,877**		0,746**	0,732**	0,839**
Відчуття «загнаності в клітку»		0,890**	0,806**	0,863**		0,777**	0,789**
Тривога і депресія	0,905**	0,987**	0,899**	0,901**	0,703**		0,877**
Неадекватне (вибіркове) емоційне реагування	0,929**	0,966**	0,933**	0,934**	0,777**	0,763**	0,903**
Емоційно-етична дезорієнтація	0,921**	0,955**	0,904**	0,909**	0,765**	0,710**	0,827**
Емоційний дефіцит	0,947**	0,949**	0,920**	0,980**	0,717**	0,784**	0,912**
	Емоційний дефіцит	Емоційна відчуженість	Особистісна відстороненість	Психосоматичні та психофізіологічні порушення	Емоційне виснаження	Деперсоналізація / цинізм	успішність
Редукція професійних обов'язків	0,940**	0,935**	0,934**	0,939**	0,780**	0,786**	0,854**
Емоційна відчуженість	0,944**		0,920**	0,948**	0,776**	0,747**	0,902**
Психосоматичні психофізіологічні порушення	0,955**	0,948**	0,909**		0,723**	0,791**	0,913**



У таблиці подані значення кореляційних коефіцієнтів Пірсона між різними аспектами психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.

Сильна позитивна кореляція переживання психотравмуючих обставин існує з емоційним дефіцитом ( $r = 0,873^{**}$ ), емоційною відчуженістю ( $r = 0,845^{**}$ ), психосоматичними та психофізіологічними порушеннями ( $r = 0,882^{**}$ ), емоційним виснаженням ( $r = 0,754^{**}$ ), деперсоналізацією / цинізмом ( $r = 0,778^{**}$ ).

Сильна позитивна кореляція незадоволеності собою існує з емоційним дефіцитом ( $r = 0,871^{**}$ ), емоційною відчуженістю ( $r = 0,864^{**}$ ), особистісною відстороненістю ( $r = 0,877^{**}$ ), психосоматичними та психофізіологічними порушеннями ( $r = 0,746^{**}$ ), емоційним виснаженням ( $r = 0,732^{**}$ ), деперсоналізацією / цинізмом ( $r = 0,839^{**}$ ).

Сильна позитивна кореляція відчуття «загнаності в клітку» існує з емоційним дефіцитом ( $r = 0,890^{**}$ ), емоційною відчуженістю ( $r = 0,806^{**}$ ), особистісною відстороненістю ( $r = 0,863^{**}$ ), емоційним виснаженням ( $r = 0,777^{**}$ ), деперсоналізацією / цинізмом ( $r = 0,789^{**}$ ).

Сильна позитивна кореляція тривоги та депресії існує з емоційним дефіцитом ( $r = 0,905^{**}$ ), емоційною відчуженістю ( $r = 0,987^{**}$ ), особистісною відстороненістю ( $r = 0,899^{**}$ ), психосоматичними та психофізіологічними порушеннями ( $r = 0,901^{**}$ ), емоційним виснаженням ( $r = 0,703^{**}$ ), успішністю ( $r = 0,877^{**}$ ).

Сильна позитивна кореляція неадекватного (вибіркового) емоційного реагування існує з емоційним дефіцитом ( $r = 0,929^{**}$ ), емоційною відчуженістю ( $r = 0,966^{**}$ ), особистісною відстороненістю ( $r = 0,933^{**}$ ), психосоматичними та психофізіологічними порушеннями ( $r = 0,934^{**}$ ),

емоційним виснаженням ( $r = 0,777^{**}$ ), деперсоналізацією / цинізмом ( $r = 0,763^{**}$ ), успішністю ( $r = 0,903^{**}$ ).

Сильна позитивна кореляція емоційно-етичної дезорієнтації існує з емоційним дефіцитом ( $r = 0,921^{**}$ ), емоційною відчуженістю ( $r = 0,955^{**}$ ), особистісною відстороненістю ( $r = 0,904^{**}$ ), психосоматичними та психофізіологічними порушеннями ( $r = 0,909^{**}$ ), емоційним виснаженням ( $r = 0,765^{**}$ ), деперсоналізацією / цинізмом ( $r = 0,710^{**}$ ), успішністю ( $r = 0,827^{**}$ ).

Сильна позитивна кореляція емоційного дефіциту існує з емоційною відчуженістю ( $r = 0,949^{**}$ ), особистісною відстороненістю ( $r = 0,920^{**}$ ), психосоматичними та психофізіологічними порушеннями ( $r = 0,980^{**}$ ), емоційним виснаженням ( $r = 0,717^{**}$ ), деперсоналізацією / цинізмом ( $r = 0,784^{**}$ ), успішністю ( $r = 0,912^{**}$ ).

Сильна позитивна кореляція редукції обов'язків існує з емоційним дефіцитом ( $r = 0,940^{**}$ ), емоційною відчуженістю ( $r = 0,935^{**}$ ), особистісною відстороненістю ( $r = 0,934^{**}$ ), психосоматичними та психофізіологічними порушеннями ( $r = 0,939^{**}$ ), емоційним виснаженням ( $r = 0,780^{**}$ ), деперсоналізацією / цинізмом ( $r = 0,786^{**}$ ), успішністю ( $r = 0,854^{**}$ ).

Сильна позитивна кореляція емоційної відчуженості існує з емоційним дефіцитом ( $r = 0,944^{**}$ ), емоційною відчуженістю ( $r = 0,920^{**}$ ), особистісною відстороненістю ( $r = 0,948^{**}$ ), психосоматичними та психофізіологічними порушеннями ( $r = 0,776^{**}$ ), емоційним виснаженням ( $r = 0,747^{**}$ ), деперсоналізацією / цинізмом ( $r = 0,902^{**}$ ).

Сильна позитивна кореляція психосоматичних та психофізіологічних порушень існує з емоційним дефіцитом ( $r = 0,955^{**}$ ), емоційною відчуженістю ( $r = 0,948^{**}$ ), особистісною відстороненістю ( $r = 0,909^{**}$ ), психосоматичними та психофізіологічними порушеннями ( $r = 0,723^{**}$ ),

емоційним виснаженням ( $r = 0,791^{**}$ ), деперсоналізацією / цинізмом ( $r = 0,913^{**}$ ), успішністю ( $r = 0,939^{**}$ ).

Таблиця 3.14.

Кореляційні зв'язки між досліджуваними явищами у всієї вибірки

(3 частина)

	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	самопочуття	Активність	Настрій	співреживання	прогнозування
Переживання психотравмуючих обставин	0,659 <sup>**</sup>	0,716 <sup>**</sup>	0,778 <sup>**</sup>		0,792 <sup>**</sup>	-0,848 <sup>**</sup>	-0,795 <sup>**</sup>
Незадоволеність собою		0,740 <sup>**</sup>	0,800 <sup>**</sup>			-0,847 <sup>**</sup>	-0,799 <sup>**</sup>
Відчуття «загнаності в клітку»	0,639 <sup>**</sup>		0,726 <sup>**</sup>	0,770 <sup>**</sup>	0,839 <sup>**</sup>		-0,810 <sup>**</sup>
	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	самопочуття	Активність	Настрій	співреживання	прогнозування
Тривога і депресія	0,692 <sup>**</sup>	0,690 <sup>**</sup>		0,752 <sup>**</sup>	0,785 <sup>**</sup>	-0,902 <sup>**</sup>	
Неадекватне (вибіркове) емоційне реагування	0,709 <sup>**</sup>	0,715 <sup>**</sup>	0,783 <sup>**</sup>	0,820 <sup>**</sup>	0,713 <sup>**</sup>	-0,866 <sup>**</sup>	-0,891 <sup>**</sup>
Емоційно-етична дезорієнтація	0,638 <sup>**</sup>	0,738 <sup>**</sup>	0,782 <sup>**</sup>	0,782 <sup>**</sup>	0,845 <sup>**</sup>	-0,823 <sup>**</sup>	-0,849 <sup>**</sup>
Економія емоцій	0,764 <sup>**</sup>	0,746 <sup>**</sup>	0,764 <sup>**</sup>	0,837 <sup>**</sup>	0,821 <sup>**</sup>	-0,899 <sup>**</sup>	-0,897 <sup>**</sup>
Редукція професійних обов'язків	0,713 <sup>**</sup>	0,790 <sup>**</sup>	0,783 <sup>**</sup>	0,826 <sup>**</sup>	0,829 <sup>**</sup>	-0,887 <sup>**</sup>	-0,865 <sup>**</sup>
Емоційний дефіцит	0,680 <sup>**</sup>	0,779 <sup>**</sup>	0,763 <sup>**</sup>	0,858 <sup>**</sup>	0,829 <sup>**</sup>	-0,864 <sup>**</sup>	-0,880 <sup>**</sup>
Емоційна відчуженість	0,704 <sup>**</sup>	0,751 <sup>**</sup>	0,831 <sup>**</sup>	0,858 <sup>**</sup>	0,864 <sup>**</sup>	-0,846 <sup>**</sup>	-0,895 <sup>**</sup>
Психосоматичні психофізіологічні порушення	0,755 <sup>**</sup>	0,731 <sup>**</sup>	0,769 <sup>**</sup>	0,830 <sup>**</sup>	0,840 <sup>**</sup>	-0,879 <sup>**</sup>	-0,892 <sup>**</sup>

У таблиці наведено значення кореляційних коефіцієнтів Пірсона між різними аспектами психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану, зокрема реактивною тривожністю, особистісною тривожністю, самопочуттям, активністю, настроєм, співпереживанням та прогнозуванням.

Міцна позитивна кореляція переживання психотравмуючих обставин існує з реактивною тривожністю ( $r = 0,659^{**}$ ), особистісною тривожністю ( $r = 0,716^{**}$ ), самопочуттям ( $r = 0,778^{**}$ ), настроєм ( $r = 0,792^{**}$ ). Також негативна кореляція існує зі співпереживанням ( $r = -0,848^{**}$ ), прогнозуванням ( $r = -0,795^{**}$ ).

Міцна позитивна кореляція незадоволеності собою існує з особистісною тривожністю ( $r = 0,740^{**}$ ), самопочуттям ( $r = 0,800^{**}$ ). Також негативна кореляція існує зі співпереживанням ( $r = -0,847^{**}$ ), прогнозуванням ( $r = -0,799^{**}$ ).

Міцна позитивна кореляція відчуття «загнаності в клітку» існує з реактивною тривожністю ( $r = 0,639^{**}$ ), особистісною тривожністю ( $r = 0,726^{**}$ ), самопочуттям ( $r = 0,770^{**}$ ), активністю ( $r = 0,839^{**}$ ). Міцна негативна кореляція існує з прогнозуванням ( $r = -0,810^{**}$ ).

Міцна позитивна кореляція тривоги і депресії існує з реактивною тривожністю ( $r = 0,692^{**}$ ), особистісною тривожністю ( $r = 0,690^{**}$ ), самопочуттям ( $r = 0,752^{**}$ ), настроєм ( $r = 0,785^{**}$ ), негативна кореляція існує зі співпереживанням ( $r = -0,902^{**}$ ).

Міцна позитивна кореляція неадекватного (вибіркового) емоційного реагування існує з реактивною тривожністю ( $r = 0,709^{**}$ ), особистісною тривожністю ( $r = 0,715^{**}$ ), самопочуттям ( $r = 0,783^{**}$ ), активністю ( $r = 0,820^{**}$ ), настроєм ( $r = 0,713^{**}$ ). Міцна негативна кореляція існує зі співпереживанням ( $r = -0,866^{**}$ ), прогнозуванням ( $r = -0,891^{**}$ ).

Міцна позитивна кореляція емоційно-етичної дезорганізації існує з реактивною тривожністю ( $r = 0,638^{**}$ ), особистісною тривожністю ( $r = 0,738^{**}$ ), самопочуттям ( $r = 0,782^{**}$ ), активністю ( $r = 0,782^{**}$ ), настроєм ( $r = 0,845^{**}$ ). Негативна кореляція існує зі співпереживанням ( $r = -0,823^{**}$ ), прогнозуванням ( $r = -0,849^{**}$ ).

Міцна позитивна кореляція економії емоцій існує з реактивною тривожністю ( $r = 0,764^{**}$ ), особистісною тривожністю ( $r = 0,746^{**}$ ), самопочуттям ( $r = 0,764^{**}$ ), активністю ( $r = 0,837^{**}$ ), настроєм ( $r = 0,821^{**}$ ). Негативна кореляція існує зі співпереживанням ( $r = -0,899^{**}$ ), прогнозуванням ( $r = -0,897^{**}$ ).

Міцна позитивна кореляція редукції обов'язків існує з реактивною тривожністю ( $r = 0,713^{**}$ ), особистісною тривожністю ( $r = 0,790^{**}$ ), самопочуттям ( $r = 0,783^{**}$ ), активністю ( $r = 0,826^{**}$ ), настроєм ( $r = 0,829^{**}$ ). Міцна негативна кореляція існує зі співпереживанням ( $r = -0,887^{**}$ ), прогнозуванням ( $r = -0,865^{**}$ ).

Міцна позитивна кореляція емоційного дефіциту існує з реактивною тривожністю ( $r = 0,680^{**}$ ), особистісною тривожністю ( $r = 0,779^{**}$ ), самопочуттям ( $r = 0,763^{**}$ ), активністю ( $r = 0,858^{**}$ ), настроєм ( $r = 0,829^{**}$ ). Міцна негативна кореляція існує зі співпереживанням ( $r = -0,864^{**}$ ), прогнозуванням ( $r = -0,880^{**}$ ).

Міцна позитивна кореляція емоційної відчуженості існує з реактивною тривожністю ( $r = 0,704^{**}$ ), особистісною тривожністю ( $r = 0,751^{**}$ ), самопочуттям ( $r = 0,831^{**}$ ), активністю ( $r = 0,858^{**}$ ), настроєм ( $r = 0,864^{**}$ ). Міцна негативна кореляція існує зі співпереживанням ( $r = -0,846^{**}$ ), прогнозуванням ( $r = -0,895^{**}$ ).

Міцна позитивна кореляція психосоматичних та психофізіологічних порушень існує з реактивною тривожністю ( $r = 0,755^{**}$ ), особистісною

тривожністю ( $r = 0,731^{**}$ ), самопочуттям ( $r = 0,769^{**}$ ), активністю ( $r = 0,830^{**}$ ), настроєм ( $r = 0,840^{**}$ ). Міцна негативна кореляція існує зі співпереживанням ( $r = -0,879^{**}$ ), прогнозуванням ( $r = -0,892^{**}$ ).

Таблиця 3.15

Кореляційні зв'язки між досліджуваними явищами у всієї вибірки

(4 частина)

	цілепо кладан ня	планува ння	Оцінка якості	Самок онтрол ь	корекц ія	Здатні сть самови ражати ся
Переживання психотравмуючих обставин	-0,843**	-0,818**	-0,874**		-0,873**	-0,883**
Незадоволеність собою	-0,846**	-0,806**	-0,875**	-0,828**	-0,870**	-0,880**
Відчуття «загнаності в клітку»	-0,812**	-0,861**	-0,854**	-0,863**	-0,819**	-0,873**
Тривога і депресія	-0,901**	-0,890**	-0,871**	-0,898**	-0,853**	-0,925**
Неадекватне (вибіркове) емоційне реагування	-0,890**	-0,925**	-0,891**	-0,899**	-0,879**	-0,834**
Емоційно-етична дезорганізація	-0,885**	-0,883**	-0,878**	-0,886**	-0,875**	-0,910**
Економія емоцій	-0,897**	-0,937**	-0,911**	-0,932**	-0,890	-0,956
Редукція професійних обов'язків	-0,897**	-0,889**	-0,922**	-0,901**	-0,890	-0,934
Емоційний дефіцит	-0,850**	-0,870**	-0,875**	-0,888**	-0,861**	-0,915**
Емоційна відчуженість	-0,888**	-0,930**	-0,910**	-0,901**	-0,893**	-0,940**
Психосоматичні психофізіологічні порушення	-0,884**	-0,923**	-0,906**	-0,918**	-0,889**	-0,948**

У таблиці наведено значення кореляційних коефіцієнтів Пірсона між різними аспектами психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час

воєнного стану та такими аспектами, як цілепокладання, планування, оцінка якості, самоконтроль, корекція, та здатність самовиражатися.

Сильна негативна кореляція переживання психотравмуючих обставин існує з цілепокладанням ( $r = -0,843^{**}$ ), плануванням ( $r = -0,818^{**}$ ), оцінкою якості ( $r = -0,874^{**}$ ), самоконтролем ( $r = -0,873^{**}$ ), корекцією ( $r = -0,883^{**}$ ).

Сильна негативна кореляція незадоволеності собою існує з цілепокладанням ( $r = -0,846^{**}$ ), плануванням ( $r = -0,806^{**}$ ), оцінкою якості ( $r = -0,875^{**}$ ), самоконтролем ( $r = -0,828^{**}$ ), корекцією ( $r = -0,870^{**}$ ), здатністю самовиражатися ( $r = -0,880^{**}$ ).

Сильна негативна кореляція відчуття «загнаності в клітку» існує з цілепокладанням ( $r = -0,812^{**}$ ), плануванням ( $r = -0,861^{**}$ ), оцінкою якості ( $r = -0,854^{**}$ ), самоконтролем ( $r = -0,863^{**}$ ), корекцією ( $r = -0,819^{**}$ ), здатністю самовиражатися ( $r = -0,873^{**}$ ).

Сильна негативна кореляція тривоги і депресії існує з цілепокладанням ( $r = -0,901^{**}$ ), плануванням ( $r = -0,890^{**}$ ), оцінкою якості ( $r = -0,871^{**}$ ), самоконтролем ( $r = -0,898^{**}$ ), корекцією ( $r = -0,853^{**}$ ), здатністю самовиражатися ( $r = -0,925^{**}$ ).

Сильна негативна кореляція неадекватного (вибіркового) емоційного реагування існує з цілепокладанням ( $r = -0,890^{**}$ ), плануванням ( $r = -0,925^{**}$ ), оцінкою якості ( $r = -0,891^{**}$ ), самоконтролем ( $r = -0,899^{**}$ ), корекцією ( $r = -0,879^{**}$ ), здатністю самовиражатися ( $r = -0,834^{**}$ ).

Сильна негативна кореляція емоційно-етичної дезорганізації існує з цілепокладанням ( $r = -0,885^{**}$ ), плануванням ( $r = -0,883^{**}$ ), оцінкою якості ( $r = -0,878^{**}$ ), самоконтролем ( $r = -0,886^{**}$ ), корекцією ( $r = -0,875^{**}$ ), здатністю самовиражатися ( $r = -0,910^{**}$ ).

Сильна негативна кореляція економії емоцій існує з цілепокладанням ( $r = -0,897^{**}$ ), плануванням ( $r = -0,937^{**}$ ), оцінкою якості ( $r = -0,911^{**}$ ), самоконтролем ( $r = -0,932^{**}$ ), корекцією ( $r = -0,890^{**}$ ), здатністю самовиражатися ( $r = -0,956^{**}$ ).

Сильна негативна кореляція редукції обов'язків існує з цілепокладанням ( $r = -0,897^{**}$ ), плануванням ( $r = -0,889^{**}$ ), оцінкою якості ( $r = -0,922^{**}$ ), самоконтролем ( $r = -0,901^{**}$ ), корекцією ( $r = -0,890^{**}$ ), здатністю самовиражатися ( $r = -0,934^{**}$ ).

Сильна негативна кореляція емоційного дефіциту існує з цілепокладанням ( $r = -0,850^{**}$ ), плануванням ( $r = -0,870^{**}$ ), оцінкою якості ( $r = -0,875^{**}$ ), самоконтролем ( $r = -0,888^{**}$ ), корекцією ( $r = -0,861^{**}$ ), здатністю самовиражатися ( $r = -0,915^{**}$ ).

Сильна негативна кореляція емоційної відчуженості існує з цілепокладанням ( $r = -0,888^{**}$ ), плануванням ( $r = -0,930^{**}$ ), оцінкою якості ( $r = -0,910^{**}$ ), самоконтролем ( $r = -0,901^{**}$ ), корекцією ( $r = -0,893^{**}$ ), здатністю самовиражатися ( $r = -0,940^{**}$ ).

Сильна негативна кореляція психосоматичних та психофізіологічних порушень існує з цілепокладанням ( $r = -0,884^{**}$ ), плануванням ( $r = -0,923^{**}$ ), оцінкою якості ( $r = -0,906^{**}$ ), самоконтролем ( $r = -0,918^{**}$ ), корекцією ( $r = -0,889^{**}$ ), здатністю самовиражатися ( $r = -0,948^{**}$ ).

Підсумовуючи, відповідно до наявних кореляційних зв'язків у таблицях 3.12–3.15, переживання психотравмуючих обставин збільшується пропорційно незадоволеності собою, відчуттю «загнаності в клітку», тривоги і депресії, емоційно-етичної дезорієнтації, редукції професійних обов'язків, емоційному дефіциту, емоційній відчуженості, психосоматичним та психофізіологічним порушенням, емоційному виснаженню, деперсоналізації, реактивної та особистісної тривожності,



самопочуттю, настрою, обернено пропорційно до співпереживання та прогнозування, планування, оцінки якості, корекції.

Відчуття «загнаності в клітку» прямо пропорційно зростає переживанню психотравмуючих обставин, незадоволеності собою, тривоги і депресії, неадекватному емоційному реагуванню, емоційному дефіциту, редукції професійних обов'язків, емоційному відчуженню, особистісної відстороненості, психосоматичним та психофізичним порушенням, деперсоналізації, професійній успішності, реактивній тривожності, самопочуття, активності, настрою, на обернено пропорційно плануванню.

Стан тривоги і депресії прямо пропорційно зростає переживанню психотравмуючих обставин, незадоволеності собою, відчутті «загнаності в клітку», неадекватному емоційному реагуванню, емоційно-етичної дезорієнтації, емоційного дефіциту, редукції професійних обов'язків, особистісній відстороненості, психосоматичним та психофізичним порушенням, емоційному виснаженні, професійній успішності, реактивній та особистісній тривожності, активності, настрою, обернено пропорційно прогнозуванню, цілепокладанню, плануванню, оцінці якості, самоконтролю, корекції.

Стан неадекватного емоційного реагування прямо пропорційно зростає переживанню психотравмуючих обставин, незадоволеності собою, відчуття «загнаності в клітку», тривоги та депресії, емоційно-етичної дезорієнтації, емоційного дефіциту, редукції професійних обов'язків, емоційного комфорту, емоційної відчуженості, особистісної відстороненості, психосоматичних та психофізичних порушень, емоційного виснаження, деперсоналізації, професійної успішності, реактивної та особистісної тривожності, самопочуття, активності, настрою, обернено пропорційно співпереживанню, прогнозуванню, цілепокладанню, плануванню, оцінці якості, самоконтролю, корекції.

Емоційно-етична дезорієнтація зростає при збільшенні переживання психотравмуючих обставин, незадоволеності собою, відчуття «загнаності в клітку», тривоги та депресії, неадекватного емоційного реагування, емоційного дефіциту, редукції професійних обов'язків, емоційного дефіциту, емоційної відчуженості, особистісної відстороненості, психосоматичних та психофізичних порушень, емоційного виснаження, деперсоналізації, професійної успішності, реактивної та особистісної тривожності, самопочуття, активності, настрою, обернено пропорційна співпереживанню, прогнозуванню, цілепокладанню, плануванню, оцінці якості, самоконтролю, корекції.

За допомогою коефіцієнта Пірсона також було встановлено, що між емоційним виснаженням та рівнем фізичної активності є негативна кореляція ( $r = -0,382^{**}$ ). Отже, чим вищий рівень фізичної активності, тим нижчий рівень емоційного вигорання і навпаки.

Виявлено негативний зв'язок між рівнями фізичної активності та тривожної напруги ( $r = -0,274^{**}$ ), особистої ( $r = -0,157^{**}$ ) та реактивної ( $r = -0,318^{**}$ ) тривожності.

Позитивну кореляцію виявлено між рівнями фізичної активності і самоорганізацією ( $r = 0,441^{**}$ ) та самопочуттям ( $r = 0,327^{**}$ ).

Результати діагностики чітко вказують на ефективність авторської програми реабілітації. Учасники програми виявили суттєве покращення свого психоемоційного стану, що свідчить про важливість та потребу в подібних програмах для забезпечення психічного здоров'я під час воєнного стану.

## ВИСНОВКИ

У магістерській дипломній роботі наведено теоретичне узагальнення і практичні методики вирішення актуальної наукової проблеми щодо підвищення ефективності психологічної реабілітації психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану. У ході вирішення поставлених перед дослідженням завдань ми дійшли наступних висновків:

Результати здійсненого аналізу демонструє, що мотиваційна складова особистості, включеної в організаційні процеси відмінних областей діяльності, яким властиво наступними показники:

1) слабо виражена спрямованість на взаємодію, хоча при цьому, для середньостатистичних працівників важливість даного виду особистої спрямованості позитивно корелюється з прагненням до досягнення успіху як енергетичного мотиваційного ресурсу;

2) істотною значущістю сегментів спрямованості «на себе» і «на завдання»;

3) більш вираженою мотивацією досягнення успіху, в порівнянні з мотивацією уникнення невдач;

4) позитивною взаємозв'язком між прагненням до досягнення успіху і спрямованістю на поставлену задачу, що може розглядатися як мотиваційний фон, який надавав вплив на стрес-нейтралізуючу поведінку особистості.

Здатність проявляти толерантність до інших думку і точку зору характерна 15% досліджуваних, при цьому тільки 5% характерна дана здатність. Захопленості роботою, активності характерний значний стресогенний характер. Якщо аналізувати зміст характеристик, що позначають зміст даного стресового чинника, то доцільно стверджувати, що

значна частина піддослідних демонструє високий рівень психоемоційного напруження, що призводить до виникнення занепокоєння, обумовленого збереженням займаної посади, не отримуючи задоволення від виконуваних посадових обов'язків; досить часто вони не мають можливість відпочивати у вільний від роботи час. Тільки 15% працівників не відчують впливу цього фактору стресу.

У процесі дослідження ефективності психологічної реабілітації психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану використовувались різноманітні психодіагностичні методики, включаючи методики В. В. Бойко, К. Маслач і С. Джексона, Ч. Д. Спілбергера (адаптовану Ю. Л. Ханіним), методику САН та методику «Здатність до самоуправління».

Участь 90 здобувачів вищої освіти, розподілених на три групи відповідно до курсу навчання, надала можливість отримати багатогранний огляд психологічного стану здобувачів вищої освіти та ефективності реабілітаційних заходів.

Використання опитувальника МВІ дозволило визначити ступінь прояву емоційного вигорання. Адаптована Шкала Тривожності Ч. Д. Спілбергера дозволила виявити рівень тривожності серед учасників дослідження. Методика САН забезпечила аналіз самопочуття, активності та настрою у здобувачів вищої освіти. Методика «Здатність до Самоуправління» дозволила виявити рівень особистісної самоорганізації та контролю учасників.

Залучення здобувачів вищої освіти різних курсів навчання дозволило здійснити порівняльний аналіз та визначити динаміку емоційного стану протягом років навчання. Спостереження за динамікою показників дозволило визначити ефективність реабілітаційних заходів.

Застосування комплексу психодіагностичних методик та організація реабілітаційних заходів дозволили отримати глибоке розуміння психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під час воєнного стану та визначити шляхи покращення їхнього психологічного благополуччя. Здійснення регулярних спортивних заходів та інших методів психологічної реабілітації сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану та підвищенню якості життя здобувачів вищої освіти під час складних періодів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А. К. Ребар І. В. Педагогічний потенціал спортивної боротьби як засобу спортизації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*, 2018, №3 (8 (40)). С. 24–29.
2. Абдуллаєв А. К., Ушаков В. С., Ребар І. В. Олімпійський та професійний спорт. Мелітополь: ФОП Силаєва О. В, 2017. 76 с.
3. Абдуллаєв А., Ребар І., Нестеров О. Методика викладання спортивного тренування на прикладі вільної боротьби. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: Зб. наук. праць*. Переяслав-Хмельницький, 2016, №27. С. 363–365.
4. Абдураман А. Ш. Здоров'я як потреба студентської молоді. *Регіональні проблеми розвитку приморських територій: теорія і практика. Збірник наукових праць*. Мелітополь. 2014. С. 112–113.
5. Адаменко О. О., Литвиненко О. М., Борецька Н. О. Шляхи реалізації моделі формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*, 2019, №2. С. 11–15.
6. Амелеченко М. М., Крутолевич А. Н. Стрес та розвиток стресостійкості у педагогів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Том 31 (70). № 3. С. 94–99.
7. Андріюченко Т. Формування здорового способу життя: навчально-методичні рекомендації. Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики». 2018. 100 с.

8. Арчая І. З., Копитіна Я. М., Скрипка І. М., Черідніченко С. В. Формування здорового способу життя школярів засобами спортивних єдиноборств. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів. 2017, № 147. Том 2. С. 7–10.
9. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02. Рівне. 2002. 18 с.
10. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у студентів в умовах російсько-української війни. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет*. Київ, 2022. С. 17–19.
11. Гаморак М. І., Грищук М. О., Гаморак Г. П. Вплив стресу на емоційний стан та успішність навчання студентів-медиків ІФНМУ в умовах воєнного стану. *«Світ наукових досліджень. Випуск 14»: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції, (м. Тернопіль, Україна – м. Преворськ, Польща, 24–25 листопада 2022 р.)*; ГО «Наукова спільнота»; WSSG w Przeworsku. Тернопіль: ФО-П Шпак В. Б. С. 185–188.
12. Герасимчук А. Ю., Ужеліна О. М. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧДПУ, 2006, №. 35. С. 440–442.
13. Грузинська І. М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного*

університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ: Національний авіаційний університет, 2022. № 2 (21). С. 97–107.

14. Гуменюк Н.. Дослідження впливу дистанційної освіти на успішність навчання та психологічний стан здобувачів вищої освіти в умовах воєнного періоду. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10 (28). С. 561–569.
15. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія. Луцьк: ВАТ «Волиньоблдрукарня», 2009. 252 с.
16. Драч Р. С. Вплив фізичних навантажень на емоційний стан студентів в умовах пандемії COVID – 19. URL: <http://surl.li/qjhd0> (дата звернення: 30.10.2023).
17. Ермаков С. С. Основи спортивного тренування. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2010, № 4. С. 11–17.
18. Євдокімова О. О., Кобилко Н. А. Психодіагностичні матеріали. В допомогу психологу поліції: методичний посібник. Частина 1. Харків: Факт, 2023. 136 с. (дата звернення: 30.10.2023).
19. Зубченко Л. В. Формування здорового способу життя студентів Донецького юридичного інституту засобами фізичного виховання. *Правовий часопис Донбасу*, 2019, № 2. С. 136–141.
20. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
21. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти здобувачів вищої освіти: дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2000. 240 с.



- 22.Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання: автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ. 2018. 22 с.
- 23.Коробко С. В. Боротьба сумо як засіб вдосконалення здоров'я студентів. *Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України*. Тернопіль, ТДПУ, 2004. С. 299–300.
- 24.Короткова Е. А., Сірик А. Є. Шляхи підвищення фізичного виховання у ВНЗ. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/30615/1/Короткова.pdf> (дата звернення: 30.10.2023).
- 25.Кошманюк М. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, 2014, № 30. С. 69–73.
- 26.Купрєєнко М. В., Непша О. В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць*. Переяслав-Хмельницький, 2016, № 27. С. 368–369.
- 27.Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Сер.: Педагогіка., 2012, Т. 199, № 187. С. 42–46.
- 28.Лук'янчук С. М., Демчук В. Б., Томчук Т. В Формування здорового стилю життя студентів як актуальне завдання професійної діяльності викладача медичного КЗВО. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/br/catalog/view/212/5849/12227-1> (дата звернення: 30.10.2023).

- 29.Методика «Шкала тривожності Ч. Д. Спілбергера (адаптована Ю. Л. Ханіним). URL: [https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH\\_PR-4-2019.pdf](https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf) (дата звернення: 30.10.2023).
- 30.Методика В. В. Бойко «Дослідження емоційного вигорання». URL: <https://vseosvita.ua/library/diagnostyka-rivnia-emotsiinohovuhorannia-viktora-boiko-712894.html> (дата звернення: 30.10.2023).
- 31.Методика САН. URL: [https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH\\_PR-4-2019.pdf](https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf) (дата звернення: 30.10.2023).
- 32.Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості студентів в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 34 (73). № 5. С. 48–53.
- 33.Непша О. В., Купреєнко М. В., Ушаков В. С. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою. *Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук. – практи. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць*. Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. С. 226–229.
- 34.Непша О. В., Суханова Г. П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13–15 жовтня 2017 року*. Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. С. 30–33.
- 35.Огарь Г. О., Ласиця В. І., Санжаров В. А. Вплив швидкісно-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного*

- університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2013, №112, Т. 4. С. 177–180.
- 36.Олексієнко Я. І., Дудниу І. О., Курінна В. В. Основні чинники здорового способу життя молоді. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. 175 с.
- 37.Опитувальник професійного вигоряння (МВІ) (К. Маслач і С. Джексон, адаптований Н. Є. Водоп'яною). URL: [https:// vseosvita. ua / library / diagnostika-profesijnogo-vigoranna-k-maslac-s-dzekson-v-adaptacii-n-e-vodoranovoi – 460627. html](https://vseosvita.ua/library/diagnostika-profesijnogo-vigoranna-k-maslac-s-dzekson-v-adaptacii-n-e-vodoranovoi-460627.html) (дата звернення: 30.10.2023).
- 38.Орен Д Л. Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі: автореф. дис... наук. ст. канд. пед. наук. 13.00.02. Київ, 2015. 19 с.
- 39.Орен Д. Л. Формування здорового способу життя студентів засобами спортивної боротьби у позааудиторної фізкультурно – спортивної роботі. *Педагогічні науки: реалії та перспективи: мат-ли Міжн. конф. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 5. – Випуск 14: зб. наук. праць*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 156–161.
- 40.Перекопський С., Порохненко О. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2016. № 3. С. 246–253.
- 41.Підситков І. В. Позитивний вплив занять з фізичного виховання на психологічний стан студентів в умовах воєнного стану в Україні. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали 3-ї Міжнар. наук. – практ. конф., 27–28 квітня 2023 р.* = *Health of nation and improvement of physical culture and sports*

*education: 3rd Intern. Sci. and Practical Conf., April 27–28, 2023/гол. ред. А. В. Кіпенський; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків: НТУ «ХП», 2023. С. 301–303.*

42. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Львів: Тріада плюс, 2008. 862 с.
43. Платковська О. В. Негативні психоемоційні стани та їх корекція в персоналі правоохоронних органів. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналі системи МВС України. Харків, 2020. URL: <http://surl.li/qjhfc>. (дата звернення: 30.10.2023).
44. Рибальченко О. М. Компоненти психологічної безпеки особистості. *Матеріали Міжнародної наукової конференції «Роль психології та педагогіки в духовному розвитку сучасного суспільства» 30–31 липня 2022 р.* Рига, Латвія: «Видавництво Балтія», 2022. С. 45–48.
45. Рубіс К. М. Місце спортивної боротьби у системі фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів. *Наука і освіта. Педагогіка*, 2015, №5, С. 101–104
46. Рябцев С. Застосування засобів рукопашного бою у фізичному вихованні. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях.* Харків-Белгород-Красноярск, 2008. С. 102–104.
47. Самохвалова І. Ю., Рибалко П. Ф., Моргунов О. А. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал.* Суми: Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. № 10 (104). С. 235–244.
48. Сокол Л., Фокс М. Г. Когнітивно-поведенческа́я терапія. *Практическое руководство.* Київ: «Диалектика», 2021. 384 с.

- 49.Федько О. А. Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави. *Стратегічні пріоритети*. Київ, 2009, № 4. С. 83–88
- 50.Фізичне виховання студентів / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251 с.
- 51.Ядвіга Ю. П., Коробейніков Г. В., Петров Г. С., Коваль С. Б., Дудник О. К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2009. № 12. С. 202–204.
- 52.Яременко В. В., Малинський І. Й., Колос М. А., Шандригось В. Г. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: Вид-во ХПІ, 2011, №5. С. 121–124.