

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій**  
Кафедра психології та соціальної роботи

**МАЙОР Людмила Володимирівна**

**Дослідження ефективності балансної моделі як способу самопомоги та самопізнання при адаптації студентів до умов навчання під час війни / Study of the effectiveness of the balance model as a way of self-help and self-knowledge in the adaptation of students to the conditions of study in the war time**

спеціальність – 053 Психологія  
освітньо-наукова програма – «Психологія»  
кваліфікаційна робота

Виконав студент  
групи ПСз-41  
Л.В. Майор

---

*підпис*

науковий керівник:  
к.психол.н., доцент  
М.Б. Бригадир

---

*підпис*

Кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.  
Завідувач кафедри А.Н. Гірняк

---

*підпис*

Тернопіль – 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.

РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОЖИВАННЯ  
СТРЕСОВИХ ПОДІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ.

1.1. Вплив військових конфліктів на навчальний процес.

1.2. Стрес та адаптація під час війни.

1.3. Роль балансної моделі в управлінні стресом на основі  
соціокультурного досвіду.

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ 2: ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ  
БАЛАНСНОЇ МОДЕЛІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ УМОВ.

2.1. Організація та проведення експериментального дослідження.

2.2. Якісний та кількісний аналіз отриманих результатів.

Висновки до другого розділу

ВИСНОВОК

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В межах сучасного суспільства людина часто стає учасником різних стресових ситуацій, які можуть нести за собою різний вплив. В Україні військові дії викликають високий рівень стресу, тривожності та психологічного виснаження, призводять до депресії, посттравматичного стресового розладу та інших проблем. Зазвичай, наслідки стресу проявляються після проживання різних ситуацій, які є не тільки спричиненими війною, але й втратою близьких, переміщенням, перебування у місцях де відбуваються небезпечні події та матеріальними труднощами. Військові конфлікти створюють серйозні виклики для всіх аспектів життя, включаючи освіту. Ці фактори негативно впливають на здоров'я студентів, їх здатність до концентрації та навчання.

Умови війни вимагають швидкої адаптації до нових реалій, що зумовлює необхідність впровадження ефективних стратегій для підтримки психоемоційного стану. Балансна модель є корисним інструментом для збереження психічного здоров'я студентів, які стикнулися з різними травматичними подіями. Ця модель розроблена Носсратом Пезешкіаном, німецьким вченим, вихідцем з Ірану, який є засновником Позитивної психотерапії і пропонує підхід до самопомоги через самопізнання. Досліджуючи соціокультурні та ментальні особливості людей Н.Пезешкіан дійшов висновку, що гармонійне та збалансоване життя можливе за умов пропорційного використання життєвої енергії в чотирьох важливих сферах: тіло (відчуття, харчування, спорт, сон, відпочинок, секс, здоров'я, зовнішність, гігієна, самопочуття); діяльність, досягнення (робота, навчання, реалізація цілей, фінанси, кар'єра); контакти (почуття, емоції, настрої, спілкування, стосунки); сенси (плани на майбутнє, цілі, цінності, мрії, віра, бажання).

Розуміння БМ, має на меті допомогти студентам знайти баланс, надаючи інструменти для кращого розуміння своїх потреб, емоцій та взаємодії з оточуючим світом, це також можливість краще розуміти себе та свої реакції на виклики з якими вони стикаються сьогодні.

Особливу увагу на дослідження стресу звертали увагу зарубіжні науковці, а саме ( Г. Сельє, Р. Лазарус, Дж. Фінк, У. Кенон, К. Берnard) та також й українські дослідники, такі як (В. Предко, О. Сомова, Ю. Мельник, А. Стадник). Балансну модель досліджували багато сучасних зарубіжних та українських вчених такі, як (Н. Пезешкіян, Х. Пезешкіян Т. Корнбіхлер, В. Карікаш, Ю. Кравченко, М. Бригадир).

**Об’єкт дослідження** – студенти в період адаптації під час війни.

**Предмет дослідження** – балансна модель, як спосіб самопомоги та самопізнання студентів при адаптації до умов навчання під час війни.

**Мета дослідження** – полягає у визначенні ефективності БМ як способу самопомоги та самопізнання в адаптації студентів до умов навчання під час війни.

**Завдання дослідження:**

- 1) Описати особливості адаптації студентів до навчання під час війни.
- 2) Дослідити ефективність використання балансної моделі як інструменту самопомоги та самопізнання студентам під час адаптації до навчання в умовах війни;
- 3) Розробити практичні рекомендації для застосування БМ в повсякденному житті студентів.

**Методи дослідження:** нами застосовувалися теоретичні методи дослідження, а саме: аналіз наукової літератури, теоретичний аналіз та синтез отриманої інформації, узагальнення та систематика. Також, нами були використані емпіричні методи дослідження, а саме: опитування, заняття з

елементами тренінгу.

**Теоретичне значення дослідження:** полягає в обґрунтуванні основних принципів балансної моделі, яка сприяє покращенню психоемоційного та фізичного станів людини. Це дозволяє поглибити розуміння процесів адаптації та самопомоги в умовах стресу, зокрема під час військових конфліктів

**Практичне значення роботи:** отримані результати та підсумування можуть бути використані в організації присихоедукаційних та профілактичних заходів які спрямовані на покращення адаптаційних процесів студентів до навчання під час війни.

**Структура та обсяг роботи.** Бакалаврська робота містить у собі вступ, два розділи, висновки за розділами, загальні висновки, список використаних джерел (28 найменувань, з них 14 – іноземною мовою) та два додатки. Загальний обсяг роботи становить 48 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ ПОДІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ.**

### **1.1. Вплив військових конфліктів на навчальний процес.**

Військові конфлікти і збройні сутички є складною реальністю сучасного світу, яка суттєво впливає на всі сфери життя, включаючи освіту та навчання. Умови воєнного конфлікту створюють серйозні виклики для освітнього процесу і можуть мати довгострокові наслідки для студентів, навчальних закладів і

суспільства в цілому.

Освіта є фундаментальним правом людини, однак у сценаріях воєнного часу, освітні процеси можуть бути складними, вимагати нетрадиційних методів та адаптивних стратегій для забезпечення безперервності освіти для громадян. Студенти, які переживають військові конфлікти, можуть стикатися зі значним психологічним стресом і травмами. Страх за власну безпеку та безпеку рідних, невизначеність майбутнього і втрата зв'язку зі звичним середовищем впливають на їх емоційний стан та психічне здоров'я, здатність концентруватися та вчитися [16].

Військові конфлікти можуть призвести до призупинення навчання університетів чи закриття освітніх закладів; до припинення занять чи евакуації студентів. Це також може перешкоджати студентам у продовженні навчання та отриманні необхідних знань і навичок.

Війна призводить до економічних труднощів у країні, що в свою чергу може призвести до зменшення фінансування освіти, відмовляти студентам у здобутті якісної освіти через зростання вартості навчання, скорочення навчальних програм, або зниження рівня економічної підтримки.

Обмеження доступу до освітніх ресурсів, таких як бібліотеки, лабораторії, інформаційні технології тощо, скорочуючи можливості студентів для навчання та досліджень і це впливає на якість їх освіти.

Умови воєнного конфлікту також має вплив на соціальне середовище, змінюючи соціальну інфраструктуру, міграційні потоки та призводить до розривів у взаєминах між людьми, а також на соціальні аспекти навчання, такі як доступ до студентських груп чи спільнот.

Ця реальність впливає на фундаментальне право учнів та студентів: на їхню освіту. Сучасні дослідження зосереджуються на стійкості, адаптивності та включеності, визнаючи гендерні, економічні, психологічні, соціальні та фізичні

виклики воєнного часу, що накладаються на освіту [18].

В Україні, через війну 7,1 мільйона осіб зазнали переміщення, згідно з даними другого дослідження здійсненого Міжнародною організацією з міграції (МОМ). Серед них 50% внутрішньо переміщених становлять родини з дітьми. Часто сім'я розлучається, такий розпад і зокрема відсутність батьків, може спричинити збільшення відсотка студентів, які покидають навчання, щоб працювати, або працюють більше 45 годин на тиждень у погано регульованих умовах, які не гарантують можливості реалізації своїх основних прав [8].

На територіях поблизу лінії фронту, школи переведені на дистанційну форму навчання, що як наслідок позбавляє дітей середовища для контакту з однолітками та психологічної і соціальної підтримки, призводить до стресу та невпевненості у студентів через зміну оточення та рутини. Молоді люди можуть зіткнутися з перервою у навчанні або змінами в академічному графіку через перенесення ВНЗ; до затримок у завершенні програми або необхідності зміни у планах навчання. З іншого боку, переміщення університету може також відкрити нові можливості для студентів, такі як доступ до кращих умов навчання, більш широкий вибір дисциплін або можливість співпраці з іншими університетами. Важливо, щоб сам ВНЗ надавав підтримку під час цього переходу, допомагав адаптуватися до нових умов та забезпечити безпеку [8].

Ще один вагомий вплив військових конфліктів на навчальний процес - це втрата академічної спільноти. Переміщення населення породжує нові освітні проблеми. Різні культури та релігії об'єднуються в центри навчання, і створення атмосфери мирного співіснування в класі та на ігровому майданчику, наскільки це можливо. Але крім того, події, які переживають цивільні особи, вимагають впровадження нових психологічних стратегій підтримки, спрямованих на зменшення тривоги після травмуючих подій, заспокоєння [21]. Вирішення цих проблем вимагає комплексного підходу, який враховує потреби та можливості

дітей і молоді у складних умовах воєнного часу. Війна – це марафон на довготривалі випробування ресурсів, а тому кожен учасник освітнього процесу має володіти вміннями та здібностями нарощення власної стресостійкості та резильєнтності.

Конфліктні ситуації передбачають серйозні зміни та різку втрату набутих навичок у дітей та підлітків. Було виявлено, що після конфлікту багато дітей мають проблеми з мовними навичками та когнітивним розвитком і потребують особливого навчання та підтримки [14].

Ще одним із головних впливів війни є психологічні та психічні розлади у дітей та підлітків, під час та після конфлікту. У різних проаналізованих джерелах показано, можливі наслідки від травми, серед найпоширеніших з яких: ворожість, емоційна нестабільність, замкнутість, смуток, труднощі зі сном, кошмари та підозрілість; депресія, дратівливість, агресія, ізоляція, симптоми посттравматичного стресового розладу, деперсоналізація та параноя; нервозність, тривожне збудження; втрата здатності концентруватися, пасивність, втрата спонтанності, а також суїцидальні тенденції [19].

Негативні наслідки збройних конфліктів для освіти є далекоосяжними та різноманітними і це сфера, яка потребує подальших досліджень. Незважаючи на спроби різних організацій, таких як ЮНЕСКО та ЮНІСЕФ, які намагаються зосередити увагу громади на освіті. Не прийнято політичних дій, що засуджують акти жорстокості, які обумовлюють сьогодення та визначають майбутнє дітей, включали студентів університетів [16]. На психологічному та фізичному рівнях ці діти страждають від численних насильств і протиправних дій, які не караються міжнародним правом, залишаючи їх життя на милість найманців, чий політичні ідеали суперечать життям мільйонів. І головною ціллю яких є усунення будь-яких засобів передавати знання з метою створення суспільства, яке легко піддається маніпуляції. Необхідно захищати освіту як фундаментальне право дитини та



зброю захисту від несправедливості. Можливо як наслідок цього, «Освіту для всіх» більше не розглядали б як утопію, а почали бачити як реальність [15].

## **1.2. Стрес та адаптація під час воєнного часу**

У психології концепція стресу тісно пов'язана з дослідженнями у різних галузях біології, психології та медицини. Дослідження в галузі психології зосереджуються на психологічних аспектах стресу, таких як сприйняття стресу, стресові реакції, стратегії копіngu та наслідки стресу (песимізм, складнощі з прийняттям рішень, депресія та інші психічні порушення). Стрес вивчають у сферах клінічної психології, психіатрії, психосоматики та психотерапії.

Г. Сельє традиційно вважається «батьком» поняття про стрес [12]. Проте аналіз історичних праць показує, що початки цієї науки є ще в роботах відомих мислителів античності. Арістотель, Гіппократ та інші вчені вже в ті часи розуміли сутність стресу як явища та його негативний вплив на організм. Першим науковцем, який з наукової точки зору пояснив, як клітини у складному організмі можуть захищатися від стресу, був фізіолог Клод Бернард. У 1859 році він виявив, що основною внутрішньою умовою життя є не просто транспортування поживних речовин до клітин, а стабільність внутрішнього середовища як основа для «вільного та незалежного життя». Клод Бернард ввів термін «*milieu intérieur*», позначивши такий стан організму як «гомеостаз» [15].

Вперше реакцію організму на стрес описав гарвардський вчений Уолтер Кеннон. У 1932 році він опублікував книгу «Мудрість тіла», в якій визначив стрес як координовані фізіологічні процеси, спрямовані на підтримку стійких станів організму [17]. В цій книзі, автор розкриває таємницю тіла, яка на його думку, полягає в гомеостазі, стабільності складу крові і всього організму в цілому. Та сталість відносна, вона змінюється від віку до віку і все ж в кожному віці є свій гомеостаз, досягти якого можна лише за допомогою досконалого механізму

пристосування. Уолтер Кеннон також ввів термін «бий або біжи» («fight-or-flight»), що описує дві типові реакції живих істот на ситуації загрози. Сьогодні синонімом до цього поняття є «базова стресова реакція», яка передбачає загальне збудження симпатичної нервової системи у відповідь на будь-яку загрозу. Пізніше цю реакцію стали розглядати як першу (початкову) стадію «загального адаптаційного синдрому».

Дослідження стресу започаткував видатний канадський вчений австро-угорського походження – Ганс Сельє у 1926 році, коли він ще був студентом медичного навчального закладу. Вчений спостерігав за пацієнтами з різними захворюваннями, більшість з яких мали спільні «неспецифічні» симптоми, які були загальною реакцією організму на стресогенні стимули.

Подальші клінічні спостереження, поєднанні з лабораторними експериментами над паціюками, підтвердили концепцію «загального адаптаційного синдрому» і дали змогу Г. Сельє зробити висновок, що тривалі стресові впливи призводять до порушень адаптації, проявляються у вигляді різних соматичних захворювань. Ганс Сельє є дослідником який визнав, що гомеостаз сам по собі не забезпечує стабільність систем організму в умовах стресу. Тому, ним ще був введений термін «гетеростаз» для позначення процесу настання певного нового стійкого стану, який досягається активізацією фізіологічних механізмів у відповідь на стимулюючі фактори [12].

Стресове навантаження стало повсякденною реальністю сучасної людини. За переконанням Г. Сельє, уникнути стресових ситуацій не лише неможливо, але й не потрібно, оскільки «Стрес – це і є життя, а його відсутність означає смерть»[12, с.18].

Світова організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку висунуту до нього вимогу, будь-то реальна або уявна загроза [12].

Людина здатна «запускати» психофізіологічну стрес-відповідь на ситуацію без реально існуючих загроз, тільки силою своїх думок, емоцій чи спогадів. Важливо зазначити, що наш організм не пристосований до постійної стрес-відповіді, що може бути небезпечним, оскільки відновлення після кожного наступного стресу, буде все складнішим. Це призводить до зупинки відновлювальних процесів, які спрямовані на майбутній розвиток і ріст, і до «завмирання» організму. В цьому і є суть хронічного стресу. Хронічна стресова ситуація, виснажує адаптивні можливості людини і призводить до «злому адаптаційного бар'єра» [12].

Відповідно до існуючих наукових поглядів, саме стреси лежать в основі більшості захворювань. Це призводить до зниження рівня психологічного здоров'я людини, загострення хронічних захворювань і зниження працездатності.

У сучасному «Психологічному словнику АПА» (Американської психологічної асоціації), емоційний стрес описується як відчуття психологічного напруження та неспокою, яке виникає внаслідок небезпечної ситуацій, загроз для життєдіяльності або внутрішніх конфліктів, фрустрацій, втрати самоповаги та горя [19]. У сучасних дослідженнях стресу все частіше звертається увага на його психологічні аспекти, особливо в умовах соціальної невизначеності та непрогнозованості.

Для більшості українців саме цей емоційно негативний досвід став новим. За кордоном, дослідження стресу в умовах війни («wartime») є значно поширенішими.

Стрес проживається як фізично так і психічно [11]. У досліджуваних проявляються такі ознаки стресу: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізичні. Поведінкові ознаки включають низьку продуктивність праці, знижений апетит або надмірне переїдання, постійне відчуття нестачі часу та тремтіння голосу. Менш виразні поведінкові ознаки включають антисоціальну поведінку, надмірне

куріння та вживання алкоголю, втрату інтересу до зовнішнього вигляду.

Інтелектуальні ознаки фіксуються у переважанні негативних думок, складнощах з концентрацією, погіршенні пам'яті та постійному обертанні думок навколо однієї проблеми. Найменш виразні інтелектуальні ознаки включають часті помилки та неточності, порушення логіки, сплутане мислення, погані сни та кошмари.

Емоційні ознаки - занепокоєння та підвищена тривожність, дратівливість та напади гніву, зниження самооцінки, почуття провини та незадоволення собою. Менш виразними ознаками є постійна туга, дратівливість, цинічний та недоречний гумор.

Фізичні ознаки - це підвищена стомлюваність, біль у різних частинах тіла та напруженість м'язів. Менш виразні ознаки, поява алергічних реакцій чи висипів, підвищену пітливість, зниження імунітету, часті захворювання та порушення процесів травлення [19].

Якщо мова йде про студентів, то досі науково досліджувалися передусім переживання ними навчального стресу та стресу під час екзаменів. Загалом, існує багато підтверджень того, що хронічний стрес є постійним супутником студентського життя [21]. Психічне здоров'я та соціальна адаптація студентської молоді в умовах воєнного часу є новою та мало дослідженою проблемою. Стикаючись з подібними викликами, навчання в умовах війни вимагає адаптивних, інноваційних та стійких стратегій для забезпечення навчального процесу.

Згідно з дослідженням Міжнародної організації з міграції понад 15 мільйонів українців повідомили про погіршення свого психічного здоров'я з часу початку війни, і майже кожен четвертий українець (23%) потребує психічної та психосоціальної підтримки [8]. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, приблизно 22% людей, які живуть у регіоні, охопленому конфліктом,

відчуватимуть певну форму психічного розладу протягом 10-річного періоду, починаючи від легкої депресія і тривоги до інших більш серйозних психічних хвороб [28].

Однією з найбільш незахищених категорій є студентська молодь, які змушені ховатися в бомбосховищах або залишати райони активних бойових дій. Процес адаптації до нових умов іноді досить складний і значно погіршує результати навчання. Під час війни, на студентів впливають такі психогенні фактори: фізичні, психічні та інформаційно-психологічні перевантаження, особиста та сімейна небезпека, втрата доходу або роботи, житла та майна, ризик смерті [7].

Все це призводить до погіршення психологічного самопочуття, емоційної нестабільності та соціальної дисфункції, а також потребує подальших досліджень у цій галузі.

Дослідження, проведене А. Стадником у лютому 2023 року, показали, що студенти та курсанти, які перебувають у зоні бойових дій або поблизу неї, мають найвищий рівень психологічних труднощів та психічних розладів порівняно з іншими групами. Вони відчують більш високий рівень тривоги, депресії та соматичних симптомів, що може бути пов'язано з постійним стресом та небезпекою, які супроводжують їхнє повсякденне життя. [7; 13]

Дослідження також показало, що студенти, які мають підтримку та взаємодію з іншими у групі, мають вищий рівень емоційної підтримки та соціальної адаптації. Це свідчить про важливість підтримки та спілкування для збереження психічного здоров'я та благополуччя студентів у умовах воєнного конфлікту.

Загальною тенденцією є те, що студенти, які перебувають на безпечних територіях або мають підтримку та взаємодію з іншими, мають краще психологічне благополуччя та соціальну адаптацію порівняно з тими, хто

перебуває в зоні конфлікту. Це підкреслює важливість створення умов для підтримки та співпраці серед студентів у таких складних умовах.

Дослідження також вказує на необхідність подальших дій та розвитку програм психологічної підтримки для студентів, які переживають воєнний конфлікт. Це допоможе забезпечити їхню психічну стійкість та допомогти їм успішно адаптуватися до складних умов [13].

### **1.3. Роль балансної моделі в управлінні стресом на основі соціокультурного досвіду.**

Балансна модель (БМ) Носрата Пезешкіана є концепцією, яка описує рівновагу між 4 основними сферами життя людини - Тіло, Діяльність, Контакти, Сенси. Ця модель, розроблена іранським психологом та психотерапевтом Носратом Пезешкіаном, відома також як "Кристал Пезешкіана" [5].

Балансна модель Носрата Пезешкіана зображує життя як ромб (кристал) з 4 секторами, кожен з яких представляє певний аспект життя. Головна ідея моделі полягає в тому, щоб досягти щастя та внутрішньої гармонії, людина повинна розвивати всі сфери свого життя рівномірно. Нерівновага в одному секторі може призвести до дисбалансу у всьому ромбі, а відповідно у житті. Таким чином, прагнення до рівноваги між усіма сферами життя допомагає досягти повного благополуччя та задоволення. Модель балансу застосовується в психології, психотерапії, медицині, освіті.

Перша сфера ромбу: тіло (відчуття) - ця сфера включає фізичне здоров'я, активності, харчування, відпочинок, гігієну, режим сну, задоволення первинних фізичних потреб, заняття спортом, хвороби, сексуальну активність.

Друга сфера ромбу: діяльність (розум) - охоплює професійну реалізацію, освіту, науку, кар'єру, досягнення та матеріальні здобутки.

Третя сфера ромбу: контакти (емоції) - передбачає здатність укладати і підтримувати контакти: з самим собою, з партнером, з родиною, взаємовідносини з іншими людьми, групами, соціальними верствами і чужими культурними колами, зв'язки з тваринами, рослинами і предметами. Соціальна поведінка визначається індивідуальним досвідом і традиціями. Люди мають можливість укладати контакти, що базуються на соціальному досвіді.

Четверта сфера ромбу: сенси/фантазії (інтуїція) - духовна складова, творчість, мрії людини, роздуми пов'язані із сенсовим наповненням, сновидіння, плани на майбутнє та релігія [1-2].

Щоб успішно адаптуватися до нової соціально-психологічної реальності, особистість має обирати ефективні стратегії. Розподіливши копінги за сферами балансної моделі, отримаємо типи реакцій на стресові події, які досліджував Пезешкіан [Пеньковська ]. У нормальних умовах це будуть: для тіла – адаптивні реакції; для діяльності – розуміння, аналіз, дії; для контактів – соціальна підтримка; для сенсів – уява і планування. Існують також гіпо- та гіперреакції на кризову ситуацію, що означає втечу "у" певну сферу або "від" неї [Н.Пезешкіан, 1987].

Конфлікт у сфері тіла може проявлятися втечею в хворобу, відмовою від потреб тіла, регресивною поведінкою, порушеннями сну, перепадами настрою, хронічною втомою, безсонням також можуть спостерігатися розлади харчової поведінки: заїдання стресу або, навпаки, надмірне голодування. На фізіологічному рівні загострення хронічних хвороб. Занадто інтенсивні фізичні навантаження без належного відпочинку, можуть призвести до виснаження організму і підвищеного ризику травм [14].

Якщо діагностовано конфлікт у сфері діяльності, тут можемо спостерігати: пропуски занять, втеча у роботу або відмова робити будь-що, надмірна зосередженість на навчанні чи погана успішність, що в свою чергу призводить до

вигорання, почуття безкорисності та низької самооцінки, фінансової нестабільності. Інколи відстежується надмірне планування та контроль, що створює постійне напруження і стрес, відсутність спонтанності та радості в житті [27].

При діагностуванні конфлікту у сфері контактів, можлива втеча у самотність, коли людина ізолюється від соціального середовища, втрачає підтримку з боку родини та друзів, що може призвести до депресії та почуття відчуження. Або надмірне прагнення до соціальних контактів, що викликає залежність від інших від їх думки, втрату особистих меж і нехтування власними потребами. Також можуть спостерігатися конфлікти з близькими через відсутність балансу між особистими та соціальними обов'язками, що може призвести до розриву стосунків.

Конфлікт у сфері сенсів – втеча у фантазії або віртуальний світ (ескапізм), що може стати способом уникнення реальних проблем і відповідальності, втрата зв'язку з реальністю. Надмірна зосередженість на духовних або релігійних практиках, що може призвести до ігнорування інших важливих аспектів життя або навпаки відмова від мрій, сенсів, Бога, втрата цінностей та життєвих орієнтирів, що викликає почуття порожнечі, апатію, відсутність мотивації до дій і розвитку [6; 14].

Балансна модель також слугує ефективним інструментом для самопомоги та самопізнання, акумулюючи в собі, ефективні копінг стратегії які є необхідними для адаптації в умовах війни.

Дослідники розглядають копінг-поведінку як усвідомлену раціональну, спрямовану на усунення стресової ситуації [22]. Умовою виникнення копінгу є стрес. Психологічна значимість стратегії полягає у тому, щоб ефективно адаптуватися до різних подій, оволодіти ними, пом'якшити стресову реакцію на складну ситуацію. Процес подолання стресової ситуації розпочинається з того, що



людина її сприймає, відтак відбувається актуалізація поведінкових реакцій. Отже, основні форми подолання стресу та ключові елементи адаптації - це когнітивна оцінка та копінг [22-23]

Війна є потужним стресором, який впливає на всі сфери життя студентів, включаючи їх навчання. Балансна модель пропонує структурований підхід до самопомоги та самопізнання, дозволяючи студентам розподіляти свою увагу між різними сферами життя (тіло, діяльність, контакти, сенси). Вона може допомогти студентам проводити когнітивну оцінку своєї поточної ситуації, визначати джерела стресу та розробляти раціональні стратегії копінгу для кожної зі сфер життя. Для збереження свого ментального та соматичного здоров'я важливо з'ясувати наявні у людини ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні можливості організму. Ресурси – це сукупність внутрішніх властивостей та здібностей особистості, які сприяють її ефективному функціонуванню, подоланню стресу, адаптації до змін та вирішенню життєвих труднощів. До них належать такі компоненти, як самооцінка, самоефективність, оптимізм, стресостійкість, а також навички емоційної регуляції та рефлексивність. Ці ресурси допомагають людині зберігати психологічне благополуччя, підтримувати мотивацію і здатність до розвитку в умовах різноманітних життєвих викликів [6].

Студенти аналізуючи свій стан, усвідомлюючи стресори та їхній вплив, можуть краще адаптуватися до умов навчання під час війни, тим самим знижуючи рівень тривоги та стресу, що в свою чергу покращує їх академічну успішність та загальне психічне здоров'я.

У 1996 році Р. Моос і Дж. Шефер виявили певні завдання, які постають перед людиною, коли вона стикається з кризовою ситуацією та дистресом, які вдало накладаються на всі балансної моделі [25-26]. На їх думку, важливо встановити сенс ситуації та визначити її значення для себе (сфера сенсів). Коли людина стикається з кризовою ситуацією, першочерговим завданням є зрозуміти,

що відбувається, та усвідомити значення подій для свого життя. Це включає когнітивну оцінку ситуації, а усвідомлення сенсу подій допомагає людині структурувати свій досвід, знайти логічні зв'язки між подіями та зрозуміти, як вони впливають на її життєві цінності, переконання та цілі [20].

Кризова ситуація висуває певні вимоги, що потребують швидкої та ефективної реакції та спроб протистояти їй. Це може включати фізичні, емоційні та когнітивні зусилля для подолання негайних проблем. Ефективна реакція включає як практичні кроки для вирішення конкретних проблем, так і психологічні механізми для підтримки власної стійкості та адаптації.

При стресі соціальна підтримка відіграє критично важливу роль. Варто активно підтримувати та зміцнювати свої зв'язки з родиною, друзями та іншими особами, які можуть надати емоційну підтримку або практичну допомогу [20]. Що вимагає вміння звертатися за допомогою, відкрито комунікувати про свої потреби та бути готовим приймати підтримку. Соціальні зв'язки допомагають знизити рівень стресу, забезпечують емоційний комфорт та сприяють більш ефективному подоланню кризових ситуацій (сфера контактів).

Емоційна регуляція є однією з ключових задач у кризових ситуаціях. Варто навчитися керувати своїми емоціями, такими як тривога, страх, гнів, щоб не допускати їх деструктивного впливу на психічний стан і поведінку. Це може включати використання різних методів самодопомоги, таких як релаксаційні техніки, медитація, фізичні вправи або звернення до професійної психологічної допомоги [20]. Здатність зберігати емоційну рівновагу сприяє підтримці загального психологічного здоров'я та адаптивності (сфера тіла).

У кризових ситуаціях важливо зберігати почуття власної гідності, впевненості у собі та позитивний образ себе. Усвідомлення своєї цінності та життєвих принципів, допомагають зберігати стійкість. Це включає підтримку власної соціальної ідентичності, розуміння своєї ролі в суспільстві та важливості

особистих досягнень (сфера діяльності). Збереження позитивного образу себе допомагає людині залишатися мотивованою, долати труднощі та ефективно адаптуватися до нових умов [20].

### **Висновки до першого розділу**

Військові конфлікти та збройні сутички мають глибокий і тривалий вплив на всі аспекти життя, включаючи освіту. Умови війни створюють серйозні виклики для освітнього процесу, що може мати довгострокові наслідки для студентів, навчальних закладів і суспільства в цілому. Освіта, як фундаментальне право людини, під час військових конфліктів стає складнішою, вимагаючи нетрадиційних методів і адаптивних стратегій для забезпечення її безперервності. Студенти, які перебувають у зоні військових конфліктів, зазнають значного психологічного стресу і травм, що негативно впливає на їхнє психічне здоров'я, здатність до концентрації та навчання.

Війна є довготривалим випробуванням ресурсів, і кожен учасник освітнього процесу має володіти вміннями та здібностями для нарощування власної стресостійкості та резильєнтності. Конфліктні ситуації призводять до серйозних змін і втрати набутих навичок у дітей та підлітків, що потребує особливого навчання та підтримки. Одним з головних наслідків збройних конфліктів є психологічні наслідки у дітей та підлітків, які проявляються у формі ворожості, емоційної нестабільності, депресії, агресії, симптомів посттравматичного стресового розладу такі як депресія, тривожність, труднощі з прийняттям рішень та інші психічні розлади. Історичний аналіз показує, що стрес як явище був відомий ще з часів античних мислителів і став невід'ємною частиною сучасного життя, особливо під час воєнних конфліктів. Проте стрес також є природною частиною життя, яка стимулює адаптаційні процеси в організмі. Ганс Сельє зазначив, що повністю уникнути стресу неможливо і не потрібно. Хронічний стрес

ставить під загрозу не лише психічне, але й фізичне здоров'я, викликаючи різноманітні поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізичні симптоми [12].

Для ефективної адаптації до стресових умов воєнного часу важливо розробляти та застосовувати стратегії подолання стресу. Це включає як індивідуальні підходи до управління стресом, так і колективні заходи підтримки, що враховують психологічні потреби та можливості людей у складних умовах.

Модель балансу пропонує підхід до досягнення гармонії в житті шляхом рівномірного розвитку чотирьох основних сфер: Тіло, Діяльність, Контакти та Сенси. Вона підкреслює важливість підтримки балансу між фізичним здоров'ям, професійною реалізацією, соціальними взаємодіями та духовним розвитком, щоб уникнути дисбалансу, сприяючи таким чином зменшенню стресу та підвищенню загального благополуччя [1-4].

## **РОЗДІЛ 2: ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ БАЛАНСНОЇ МОДЕЛІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ УМОВ**

### **2.1. Організація та проведення експериментального дослідження.**

Експериментальне дослідження проводилось в одному із закладів вищої освіти. Дослідження здійснювалось в кілька етапів: підготовчий, безпосереднє проведення експериментального дослідження, якісний та кількісний аналіз отриманих результатів.

На першому етапі дослідження ми формування вибірку, підбирали опитувальник; писали короткострокової програми психоедукації та профілактики негативних наслідків стресу під час війни.

В дослідженні взяло участь 30 студентів, першого курсу, віком 17-18 років з них 18 осіб жіночої статі та 12 осіб чоловічої статі. Зустріч проводилася офлайн, шляхом розповсюдження психологічного опитувальника за допомогою гугл форми, участь у цьому опитуванні була добровільною (Додаток А). Ми використали опитувальник Лахмана (BASIC Ph), погрупували за сферами такі питання: сфера тіла - 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33; сфера діяльності - 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34; сфера контактів - 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35; сфера сенсів - 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36.

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження ефективності

балансної моделі як способу самопомоги та самопізнання при адаптації студентів до умов навчання під час війни, було безпосереднє проведення дослідження. Першим кроком було поширення згоди та опитувальника в гугл-формі серед студентів ВНЗ. Після заповнення учасниками форми, проводилась інтерпретація результатів. Оцінка за кожне твердження опитувальника записується у відповідну комірку див. табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл питань опитувальника за сферами БМ

Тіло	Діяльність	Контакти	Сенси
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36

Після виконання завдання, бали кожного респондента сумуються за сферами – тіло, діяльність, контакти, сенси. З отриманих результатів, кожен учасник для себе може оцінити конфліктні чи перевантажені сфери, а також в яких є баланс. Інтерпретація результатів здійснюється за такою шкалою: до 10 балів - сфера конфліктна; від 11-19 балів - рідко використовується дана сфера для переробки конфлікту; від 20-29 балів - сфера добре реагує на конфлікти; 30-39 - ресурсна сфера; 40 і вище - перевантажена (гіпертрофована) частина.

Далі для ефективності дослідження, вираховуємо процентне співвідношення по кожній сфері (за формулою нижче) і отримуємо баланс або дисбаланс на зараз, а також розуміння в загальному по групі респондентів, які сфери перевантажені, а які потребують додаткової уваги.

$$\% (a;b;c;d) = (a;b;c;d)*100/(a+b+c+d),$$

де,

% (a;b;c;d) - відсоток по заданій сфері;

a - значення кожного респондента по сфері тіло;

b - значення кожного респондента по сфері діяльність;

c - значення кожного респондента по сфері контакти;

d - значення кожного респондента по сенси;

Другим кроком дослідження на етапі реалізації було проведення заняття з елементами тренінгу, тривалістю 45 хвилин.

Тема заняття: Профілактика негативних наслідків стресу під час війни. Балансна модель як спосіб самопомоги та самопізнання.

Мета заняття: Представити балансну модель як ефективний спосіб самопомоги та самопізнання та навчити її практично застосовувати для збереження психічного здоров'я.

Завдання заняття:

1. Пояснити учасникам природу стресу та його можливі наслідки під час війни.
2. Представити балансну модель як інструмент для зменшення стресу та підтримки психічного здоров'я.
3. Навчити учасників практичного використання балансної моделі в повсякденному житті для підтримки емоційного стану, самопомоги та самопізнання.

План заняття

1. Вступ.
2. Природа стресу та його наслідки.
3. Представлення балансної моделі.
4. Практичне застосування балансної моделі.

## 5. Підсумки та завершення, домашнє завдання.

Міні-лекція. Сьогодні ми будемо говорити про профілактику негативних наслідків стресу під час війни та про те, як балансна модель може стати ефективним інструментом для самопомоги та самопізнання.

В умовах війни управління стресом є надзвичайно важливим для збереження нашого психічного здоров'я. Стрес впливає на всі сфери нашого життя, і вміння з ним справлятися допоможе нам залишатися сильними та підтримувати внутрішній баланс.

Стрес – здатність та пристосування організму до нової ситуації. Стресові навантаження – це повсякденна реальність сучасної людини. Та на переконання Г. Сельє уникнути стресових ситуацій не лише не можливо, а й не потрібно, оскільки «стрес – це і є життя, а його відсутність означає смерть» [12]. Тобто, стрес – це відповідь людини на реальну чи уявну загрозу. Організм людини реагує на стрес фізіологічними та психологічними реакціями. Фізіологічні включають підвищення серцебиття, посилене потовиділення, напруження м'язів, зміни у диханні. Психологічні реакції можуть включати тривогу, дратівливість, депресію, проблеми з концентрацією та пам'яттю [14].

В умовах війни стрес посилюється через постійну загрозу для життя, невизначеність майбутнього, втрату близьких, вимушену міграцію. В результаті можливі короткострокові наслідки для організму на стрес, такі як тривога, страх, безсоння, підвищена дратівливість та довгострокові - хронічний стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), фізичні хвороби.

Запитання до учасників:

Як ви відчуваєте стрес у своєму житті?

Які фізичні або емоційні симптоми ви помічаєте, коли відчуваєте стрес?

Які методи ви використовуєте для зменшення стресу?

Чи є у вас техніки чи стратегії, які допомагають вам справлятися зі стресом?



Балансна модель Носрата Пезешкіана включає 4 основні сфери, схематично можна зобразити її як ромб (кристал), кожен кут якого представляє певний аспект життя. Головна ідея моделі полягає в тому, щоб досягти щастя та внутрішньої гармонії, людина має рівномірно розподіляти увагу та енергію між чотирма основними сферами життя: тілом, діяльністю, контактами та сенсами [9, 10]. Розглянемо детально дані сфери.

**Тіло (відчуття):** Фізичне здоров'я та самопочуття. Включає в себе фізичні вправи, правильне харчування, відпочинок, спорт, гігієна, догляд за тілом, секс.

**Діяльність (розум)** - це професійна та повсякденна активність. Сюди відноситься навчання, робота, фінанси, домашні справи та інші види активності, що потребують зусиль та концентрації.

**Контакти (емоції):** соціальні зв'язки та підтримка. Включає в себе взаємодію з родиною, друзями, колегами, соціальні мережі, традиції, контакт з тваринами, стосунок із собою та будь-які інші форми соціальної підтримки.

**Сенси (інтуїція):** Духовні цінності, мрії, внутрішні переконання, цілі життя, духовні практики, релігію та інші аспекти, що додають сенсу життю.

Порушення рівноваги в якомусь одному секторі може призвести до дисбалансу у всьому житті, тож розглянемо можливі ризики при розбалансуванні в сферах життєвого балансу.

Конфлікт у сфері тіла - це втеча в хворобу, регрес, порушення сну, перепади настрою, хронічна втома. Заїдання стресу або, навпаки, надмірне голодування, занадто інтенсивні фізичні навантаження без належного відпочинку.

Конфлікт у сфері діяльності, тут має місце пропуски занять, надмірна зосередженість на навчанні чи погана успішність, що в свою чергу призводить до вигорання, почуття безкорисності та низької самооцінки.

Конфлікт у сфері контактів - можлива втеча у самотність, або надмірне прагнення до соціальних контактів, втрата особистих меж і нехтування власними

потребами. Конфлікти з близькими, ризикові компанії, жорстокість, відстороненість, булінг, розрив стосунків.

Конфлікт у сфері сенсів - втеча у фантазії або віртуальний світ (ескапізм), надмірна зосередженість на духовних або релігійних практиках, Втрата сенсу та життєвих орієнтирів, що викликає почуття порожнечі, апатію, відсутність мотивації до дій і розвитку.

Використовуючи дані першого опитування для визначення поточного стану балансу між сферами, провели аналіз у респондентів, витрачених на кожен сферу (тіло, діяльність, контакти, сенси) часу та енергії. Розпізнавали сфери, що потребують більше уваги або зусиль для досягнення гармонії. Розробили план дій, конкретні кроки для збалансування різних сфер життя, включаючи зміни у розпорядку дня, залучення нових активностей або посилення соціальних контактів.

На домашнє завдання - практикувати застосування балансної моделі протягом наступного тижня. Записувати свої спостереження та результати у щоденник. Щоденник має допомогти учасникам аналізувати свій стан, фіксувати прогрес та робити висновки щодо власного балансу. Пункти які були включені в щоденник, показані в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Шкала оцінки залучення сфер за балансною моделлю

Дата	Стан тіла	Діяльність	Контакти	Сенси	План дій на наступний день	Рефлексія

Після двох тижнів виконання завдання, нами було проведено повторне тестування.

## 2.2. Якісний та кількісний аналіз отриманих результатів

За результатами першого опитування, були отримані результати які відображені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати першого опитування (бали)

№ учасни	Тіло	Діяльність	Контакти	Сенси
1	35	44	31	37
2	36	53	32	20
3	22	55	22	19
4	27	48	23	18
5	26	36	30	20
6	25	39	33	23
7	31	41	31	15
8	30	39	30	22
9	33	49	25	28
10	31	54	30	26
11	33	31	26	29
12	31	46	33	25
13	19	52	26	23
14	17	46	31	30
15	29	36	30	23
16	33	48	17	31
17	30	37	22	22
18	25	52	34	17
19	31	45	24	15

20	30	38	32	21
21	25	40	19	15
22	34	43	15	30
23	20	39	24	18
24	25	44	28	22
25	37	38	30	27
26	28	36	31	14
27	31	49	33	26
28	26	51	20	19
29	29	39	32	31
30	23	54	27	12
Середнє	28	44	27	23

Дані результати використовували студенти для визначення поточного стану балансу між сферами власного ромбу.

Показник у сфері Тіла (28 балів), показує, що учасники використовують свої фізичні ресурси ефективно. Це включає регулярні фізичні вправи, здорове харчування, догляд за собою, що допомагають зменшувати стрес.

Респонденти значно концентруються на професійній та повсякденній активності (44 бали). Це вказує на високу продуктивність, водночас існує ризик вигорання через надмірну зайнятість та відсутність відпочинку.

Соціальні зв'язки та підтримка (27 балів) знаходяться на задовільному рівні. Учасники, мають досить міцні стосунки з родиною, друзями та одногрупниками, що допомагає їм у подоланні стресових ситуацій.

У сфері сенсів (23 бали ) респонденти мають певні духовні цінності, цілі та переконання, які допомагають їм справлятися зі стресом. Це свідчить про наявність у них внутрішніх ресурсів для знаходження сенсу у житті навіть у складних ситуаціях.

Отримані результати свідчать про те, що учасники в основному добре

використовують свої ресурси у сферах тіла, контактів та сенси. Однак сфера - діяльність, є перевантаженою, що вимагає уваги та корекції для запобігання вигоранню та збереження психічного здоров'я. Учасники можуть переглянути свої пріоритети та приділити більше уваги іншим сферам життя, щоб досягти більш збалансованого та гармонійного існування.

Дані в таблиці 2.4. ми отримали після двох тижнів виконання завдання.

Таблиця 2.4

Результати повторного опитування (бали)

№ учасни	Тіло	Діяльність	Контакти	Сенси
1	35	39	31	37
2	39	37	32	20
3	29	41	22	30
4	27	38	33	26
5	26	32	30	22
6	25	35	33	31
7	31	39	39	23
8	30	33	30	27
9	33	37	25	28
10	31	41	30	31
11	37	31	26	29
12	33	33	39	28
13	31	40	29	33
14	37	33	31	32
15	29	31	30	26
16	33	35	34	31
17	30	37	33	29
18	25	42	34	26
19	31	32	24	23
20	30	30	32	32

21	25	32	30	24
22	34	33	29	33
23	28	39	26	20
24	25	34	38	32
25	37	33	30	27
26	33	36	31	26
27	35	40	33	31
28	34	38	20	27
29	29	29	32	31
30	33	43	27	29
Середнє	31	36	30	28

Аналізуючи зміни після проведених заходів, можемо відзначити, що показники у сфері тіла підвищилися з 28 до 31 бала. Це свідчить про те, що учасники стали більше уваги приділяти фізичному здоров'ю та самопочуттю, що позитивно впливає на їх здатність справлятися зі стресом і усвідомлювати власні ресурси.

Спостерігається зниження рівня гіпертрофованості сфери діяльності із 44 балів до 36. Дані показують, що учасники змогли ефективніше розподілити свій час та енергію між навчально-професійною і повсякденною активністю, що зменшило перевантаження і покращило загальний баланс у житті.

Підвищення результату сфери контактів з 27 балів (добре реагуюча на конфлікти) до 30 балів (ресурсна) свідчить про поліпшення соціальних зв'язків і підтримки. Учасники змогли зміцнити свої соціальні стосунки, що підвищило рівень емоційної підтримки та допомоги у подоланні стресу.

Результати сфери сенсів покращилися в межах категорії яка добре реагує на конфлікти з 23 балів до 28. Дані вказують, що учасники стали більше приділяти уваги духовним цінностям, цілям та переконанням, що покращило їх здатність

знаходити сенс у житті та справлятися зі стресовими ситуаціями.

Після проведення заходів та навчань практичного застосування балансної моделі в повсякденному житті, результати показали поліпшення балансу в усіх сферах. Особливо помітно зниження перевантаженості у сфері діяльність та підвищення ресурсності сфер - тіло, контакти, сенси. Учасники змогли більш збалансовано розподілити свій час та енергію, що позитивно вплинуло на їх психічне та фізичне здоров'я.

Таблиця 2.5

Результати першого тестування у відсотковому значенні.

учасника	Тіло %	Діяльність %	Контакти %	Сенси %
1	23,81	29,93	21,09	25,17
2	25,53	37,59	22,70	14,18
3	18,64	46,61	18,64	16,10
4	23,28	41,38	19,83	15,52
5	23,21	32,14	26,79	17,86
6	20,83	32,50	27,50	19,17
7	26,27	34,75	26,27	12,71
8	24,79	32,23	24,79	18,18
9	24,44	36,30	18,52	20,74
10	21,99	38,30	21,28	18,44
11	27,73	26,05	21,85	24,37
12	22,96	34,07	24,44	18,52
13	15,83	43,33	21,67	19,17
14	13,71	37,10	25,00	24,19
15	24,58	30,51	25,42	19,49
16	25,58	37,21	13,18	24,03
17	27,03	33,33	19,82	19,82
18	19,53	40,63	26,56	13,28
19	26,96	39,13	20,87	13,04

20	24,79	31,40	26,45	17,36
21	25,25	40,40	19,19	15,15
22	27,87	35,25	12,30	24,59
23	19,80	38,61	23,76	17,82
24	21,01	36,97	23,53	18,49
25	28,03	28,79	22,73	20,45
26	25,69	33,03	28,44	12,84
27	22,30	35,25	23,74	18,71
28	22,41	43,97	17,24	16,38
29	22,14	29,77	24,43	23,66
30	19,83	46,55	23,28	10,34
Середнє	23,19	36,10	22,38	18,33

Можемо констатувати, що серед респондентів в основному життєва енергія та час розподіляється наступним чином: найбільша увага зосереджена у сфері діяльності, що складає понад третину загального часу та енергії (36,10%). Це свідчить про те, що більшість учасників віддають перевагу та зосереджені на професійних і навчальних досягненнях, кар'єрному зростанні та матеріальних здобутках. Сфери тіла та контактів займають приблизно рівну частку (23,19% та 22,38% відповідно), а найменше уваги приділяється сфері сенсів (18,33%) вона не є вагомою для більшості учасників. Хоча сфери тіла та контактів займають майже однакову частку, їх загальний відсоток все ще менший за сферу діяльності. Це вказує на невеликий дисбаланс у розподілі часу та енергії. Тому важливо, щоб за всіма сферами життя була рівномірна розподілена енергія, що дасть змогу підтримувати баланс та стійкість до стресу, поступово зменшуючи надмірну зосередженість на діяльності.

Якісний аналіз результатів дозволяє зробити висновки щодо впливу такого розподілу на загальний стан учасників та їхнє благополуччя. Аналізуючи отримані результати, можна визначити наступні тенденції та можливі наслідки:



переважання у сфері - діяльність; позитивні аспекти цього - висока увага до даної сфери може свідчити про освітній та професійний розвиток, амбіційність та прагнення до досягнень. Негативні аспекти: надмірна концентрація на навчанні без належного відпочинку та релаксації, може призвести до виснаження, стресу, емоційного вигорання та нехтування іншими важливими сферами життя, такими як здоров'я, соціальні взаємодії та духовний розвиток.

Трохи менше уваги респонденти приділяють тілу (23,19). Помітно, що учасники зосереджуються на своєму фізичному здоров'ю, спорті, збалансованому харчуванню та підтримці загального фізичного стану. Якщо увага до цієї сфери з часом буде зменшуватись порівняно з діяльністю, це може призвести до проблем зі здоров'ям у довгостроковій перспективі, таких як хронічні захворювання або зниження фізичної витривалості.

Виділення часу та енергії соціальним стосункам, контакту з собою (22,38%), свідчить про підтримку міжособистісних відносин, що є важливим для емоційного та психічного благополуччя. Ризики в майбутньому, якщо увага до контактів знижуватиметься, це може призвести до соціальної ізоляції, відчуття самотності та зниження емоційної підтримки від оточуючих.

Найменша кількість уваги, часу зосереджені на сфері сенсів (18,33). Учасники більше зосереджені на конкретних, практичних аспектах життя, таких як навчання, фізичне здоров'я, взаємини. Та нехтування цією сферою, може призвести до втрати сенсу життя, відсутності духовного розвитку, майбутніх планів, це може викликати загальне незадоволення та відчуття порожнечі.

Результати початкового анкетування свідчать про значний дисбаланс у розподілі уваги та енергії між різними сферами життя, особливо відзначається гіпертрофія сфери діяльності. Для досягнення гармонії та покращення якості життя важливо прагнути до рівноваги між усіма сферами балансної моделі: тіло, діяльність, контакти та сенси.

На основі отриманих результатів, первинного анкетування, ми розробили короткострокову програму, яка розрахована на два тижні, одна її частина аудиторна, це заняття з елементами тренінгу і друга це домашнє завдання (щоденник). Для респондентів, це можливість виявити свої пріоритети та розвивати недооцінені сфери життя, провести самоаналіз, щоб зрозуміти, чому вони приділяють надмірну увагу діяльності на шкоду іншим важливим сферам життя. Заняття включає теоретичну частину про роль стрес-факторів на всі сфери, важливість збалансованого підходу до життя за балансною моделлю, практичні вправи для самоаналізу та розробки планів щодо розвитку недооцінених сфер на домашнє завдання - щоденник.

Після завершення заняття та виконання домашнього завдання, було проведено повторне анкетування учасників. Це дозволило оцінити зміни у розподілі уваги між різними сферами життя та визначити ефективність проведених заходів.

Таблиця 2.6

Результати повторного тестування

учасника	Тіло %	Діяльність %	Контакти %	Сенси %
1	24,65	27,46	21,83	26,06
2	30,47	28,91	25,00	15,63
3	23,77	33,61	18,03	24,59
4	21,77	30,65	26,61	20,97
5	23,64	29,09	27,27	20,00
6	20,16	28,23	26,61	25,00
7	23,48	29,55	29,55	17,42
8	25,00	27,50	25,00	22,50
9	26,83	30,08	20,33	22,76
10	23,31	30,83	22,56	23,31
11	30,08	25,20	21,14	23,58

12	24,81	24,81	29,32	21,05
13	23,31	30,08	21,80	24,81
14	27,82	24,81	23,31	24,06
15	25,00	26,72	25,86	22,41
16	24,81	26,32	25,56	23,31
17	23,26	28,68	25,58	22,48
18	19,69	33,07	26,77	20,47
19	28,18	29,09	21,82	20,91
20	24,19	24,19	25,81	25,81
21	22,52	28,83	27,03	21,62
22	26,36	25,58	22,48	25,58
23	24,78	34,51	23,01	17,70
24	19,38	26,36	29,46	24,81
25	29,13	25,98	23,62	21,26
26	26,19	28,57	24,60	20,63
27	25,18	28,78	23,74	22,30
28	28,57	31,93	16,81	22,69
29	23,97	23,97	26,45	25,62
30	25,00	32,58	20,45	21,97
Середнє	24,84	28,53	24,25	22,38

Аналізуючи отримані результати повторного опитування, спостерігається значне вирівнювання балансу між різними сферами життя. Це свідчить про те, що учасники почали приділяти більше уваги раніше недооціненим сферам, таким як тіло, контакти та сенси.

У сфері тіла збільшення з 23,19% до 24,84%, це показує посилення уваги до фізичного стану. Учасники повідомляли про зменшення фізичних симптомів стресу, таких як безсоння та втома. Вони стали більше займатися спортом та дотримуватись здорового харчування і режиму сну.

Зниження домінування діяльності з 36,10% до 28,53%. Це вказує на більш

збалансоване ставлення до навчання та роботи, що дозволило учасникам приділити більше уваги іншим аспектам життя. Зменшення часу, витраченого на навчання, дало змогу учасникам зосередитись на відпочинку, хобі та міжособистісних стосунках, що сприяє загальному зниженню рівня стресу.

Сфера контактів – спостерігається зростання з 22,38% до 24,25%, що вказує на підвищення важливості соціальних зв'язків та міжособистісних відносин. Респонденти стали більше спілкуватись та проводити час з близькими людьми, що сприяє емоційному благополуччю.

Зростання духовного розвитку з 18,33% до 22,38% відображає підвищену увагу до цінностей, творчості, особистих сенсів та майбутніх планів. Підвищення уваги до сенсів життя та особистих цінностей допомогло учасникам знайти внутрішню гармонію та задоволення від життя. Багато з них почали займатися медитацією, творчістю та саморозвитком, що сприяє емоційному розвантаженню та самовираженню.

Отримані результати свідчать про ефективність проведених заходів з розвитку недооцінених сфер життя. Учасники почали більш збалансовано розподіляти свій час та енергію. Важливим аспектом є те, що досягнуті зміни не тільки кількісні, але й якісні, оскільки учасники повідомляють про покращення свого фізичного, емоційного та духовного стану.

Таблиця 2.7.

Результати дослідження за опитувальником із застосуванням коефіцієнту кореляції Пірсона

Тіло	Діяльність	Контакти	Сенси
0,47	0,72	0,49	0,60

Порівнюючи значення середніх показників за всіма шкалами, можемо

констатувати, що дана техніка є ефективною, так як знизилась значення. Для підтвердження достовірності отриманих результатів, ми застосували математично-статичні обрахунки коефіцієнта кореляції Пірсона. Ми отримали такі значення: за шкалою Тіло  $r=0,47$ ; за шкалою Діяльність  $r=0,72$ ; за шкалою Контакти  $r=0,49$ ; за шкалою Сенси  $r=0,60$ ; При критичних значеннях для нашої вибірки 0,36 для  $P<0,05$  та 0,46 для  $P<0,01$ . Це свідчить про дуже високий ступінь кореляції між первинними та повторними результатами опитування, що вказує на значні покращення у балансуванні сфер життя учасників після впровадження рекомендацій. Такий високий коефіцієнт кореляції демонструє, що зусилля щодо перегляду пріоритетів і розвитку недооцінених сфер були успішними і призвели до гармонізації в балансної моделі учасників загалом та безпосередньо кожного.

### **Висновки до другого розділу**

Проведене експериментальне дослідження ефективності балансної моделі у студентів під час воєнних умов показало значне покращення їхніх вмінь у сегменті розподілу життєвої енергії за всіма сферами. Балансна модель, запропонована Носратом Пезешкіаном, стала ефективним інструментом для учасників дослідження. Зокрема, спостерігалось значне зростання рефлексії яка спрямована на покращення адаптації під час війни.

Результати експериментального дослідження ефективності балансної моделі у студентів під час воєнних умов демонструють дисбаланс у розподілі уваги та енергії між різними сферами життя. Особливо відзначається гіпертрофія сфери діяльності. Для досягнення гармонії та покращення якості життя необхідно прагнути до рівноваги між усіма сферами балансної моделі: тіло, діяльність, контакти та сенси.

Опираючись на теоретичні та методичні основи психотерапії Н.Пезешкіяна була розроблена короткострокова програма, яка включала аудиторне заняття з

елементами тренінгу та домашнє завдання [5]. Результати повторного анкетування після завершення програми підтвердили ефективність проведених заходів. Спостерігається значне вирівнювання балансу між різними сферами життя, а також якісні зміни у фізичному, емоційному та духовному стані учасників.

Аналіз значень коефіцієнта кореляції Пірсона підтвердив достовірність отриманих результатів і показав високий ступінь кореляції між первинними та повторними результатами опитування. Це свідчить про успішність та ефективність зусиль щодо перегляду пріоритетів і розвитку сфер життя, що призвели до гармонізації в балансній моделі учасників загалом та кожного окремо.

## **ВИСНОВКИ**

Військові конфлікти та збройні сутички відзначаються тривалим впливом на всі аспекти життя, включаючи освіту. Умови війни створюють серйозні виклики для освітнього процесу, що може мати довгострокові наслідки для студентів, навчальних закладів і суспільства в цілому. Освіта, як фундаментальне право людини, стає складнішою під час військових конфліктів, вимагаючи нових методів і адаптивних стратегій для забезпечення її безперервності.

Історичний аналіз показує, що стрес як явище був відомий ще з часів античних мислителів і став невід'ємною частиною сучасного життя, особливо під час війни. Проте стрес також є природною частиною життя, яка стимулює адаптаційні процеси в організмі. Для ефективної адаптації до стресових умов воєнного часу важливо розробляти та застосовувати стратегії подолання стресу. Це включає як індивідуальні підходи до управління стресом, так і колективні заходи підтримки, що враховують психологічні потреби та можливості людей у складних умовах. Під час війни студенти стикаються з численними викликами, що значно ускладнюють їхню здатність до навчання та саморозвитку. Серед основних проблем було визначено високий рівень психологічного стресу, фізичну небезпеку, постійну невизначеність, переміщення, втрату близьких та матеріальні труднощі. Ці фактори негативно впливають на психічне здоров'я студентів, їх здатність до концентрації, а також знижують мотивацію та ефективність навчання.

Проведене експериментальне дослідження ефективності балансної моделі у студентів під час воєнних умов показало значне покращення їхнього психічного стану та збалансованість всіх сфер життя. Балансна модель, запропонована Носратом Пезешкіаном, стала ефективним інструментом у процесах самопізнання та самодопомоги в учасників дослідження. Аналіз дослідження підтвердив високу ефективність балансної моделі в умовах кризових ситуацій, зокрема під час військових конфліктів. Встановлено, що використання БМ сприяє

стабілізації психоемоційного стану студентів, покращенню їхньої фізичної та психічної адаптації та підвищенню загальної якості життя. Балансна модель дозволяє студентам рівномірно розподіляти життєву енергію у чотирьох важливих сферах: тіло, діяльність, контакти, сенси, що сприяє гармонійному розвитку та самопізнанню.

На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації для впровадження балансної моделі у повсякденне життя студентів. Ці рекомендації включають проведення психоедукаційних програм та тренінгів, спрямованих на розвиток навичок самодопомоги та самопізнання, а також інтеграцію балансної моделі у навчальні програми та позанавчальну діяльність. Зокрема, було запропоновано використовувати балансну модель для планування щоденної активності, забезпечення належного відпочинку, підтримки соціальних контактів та визначення особистих цінностей і життєвих цілей. Запропоновані рекомендації можуть бути використані як студентами, так і фахівцями у сфері освіти та психології для покращення якості навчання та загального благополуччя молоді в умовах кризових ситуацій.

Отже, на основі отриманих результатів можна зробити висновок про успішність використання балансної моделі у студентів під час воєнних умов як способу самодопомоги та самопізнання для збереження психічного здоров'я. Впровадження таких психоедукаційних програм може бути корисним для підтримки студентів і зменшення впливу стресу на їхній навчальний процес та загальний стан здоров'я, навіть у складних умовах воєнного часу.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бригадир М. Використання потенціалу парадигми салютогенезу для підтримки психічного здоров'я клієнтів в період пандемії. *Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості:*



- Збірник матеріалів X Міжнародної дистанційної науково-практичної конференції з позитивної транскультуральної психотерапії Н. Пезешкіана (14 червня 2020 року). Дніпро, 2020. С. 78-83.
2. Бригадир М. Теорія та методологія сімейної позитивної психотерапії. *Габітус*. 2021. № 28. С. 42-46.
  3. Карікаш В., Босовська Н., Кравченко Ю. Основи позитивної психотерапії. Методичний посібник. Модуль 1. Черкаси, 2010. 167 с.
  4. Карікаш В., Босовська Н., Кравченко Ю. Основи позитивної психотерапії. Методичний посібник. Первинне інтерв'ю. Модуль 2. Черкаси, 2013. 150 с.
  5. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід-захід: Позитивна психотерапія в діалозі культур. Полтава: Астроя, 2024. 197с.
  6. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Вид-во УКУ, Львів.: 2014. 120 с.
  7. Мельник Ю., Стадник А. Психічне здоров'я особистості: Діагностика та профілактика психічних розладів. *Міжнародний журнал освіти та науки*. 2018. Т.1. № 3-4. С. 50.
  8. Організація Об'єднаних Націй Україна: Аналітична довідка ООН: Демографічні процеси. Дата оновлення 28.09.2022. URL: [https://ukraine.un.org/sites/default/files/2021-11/UN%20Policy%20Paper%20on%20Population%20Dynamics\\_FINAL%20UKR.pdf](https://ukraine.un.org/sites/default/files/2021-11/UN%20Policy%20Paper%20on%20Population%20Dynamics_FINAL%20UKR.pdf) (дата звернення: 15.05.2024)
  9. Пезешкіан Н, Азіз А. Лексикон позитивної психотерапії: довідник. пер. з нім. М.В. Отенка; за ред. С.А. Отенко. Київ : Талком, 2019. 192 с.
  10. Пеньковська Н.М., Шептицький Р.В. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії. Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.
  11. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій

- збереження життєстійкості українців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. Т. 33 (72). 4. С. 89–98.
12. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ: Прогрес, 1986. 180 с.
13. Стадник А., Мельник Ю., Бабак С., Ващенко І., Круть П. Психологічне неблагополуччя студентів і курсантів ВНЗ в умовах війни. *Міжнародний журнал наукових досліджень.* 2022. Т. 5. № 1-2. С. 20-29.
14. Ханецька Н.В. Позитивна психотерапія: Теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький: 2015. 84 с.
15. Bernard, C. Lectures on the Phenomena of Life Common to Animals and Plants. USA: 1974. 565 p.
16. Bernardo A, Baranovich D. International Journal of Educational Development: *Student affairs in higher education.* Muthanna: 2014 Vol. 35. No.5, pp. 2014. 78–85
17. Cannon, W. The Wisdom of the Body. New York: 1963. 384 p.
18. Crosswell A., Lockwood K. Health Psychology Open. *Best Practices for Stress Measurement: How to Measure Psychological Stress in Health Research.* 2020. Vol. 1, No 1. P 29-58.
19. Fink G. Stress of War, Conflict and Disaster. Academic Press, 2010. 896 p.
20. Holahan C., Moos R., Schaefer J., Zeidner M., Endler S. Handbook of coping: *Theory, research, applications.* New York: John Wiley & Sons, Inc. 1996. 27 p.
21. Horenczyk G. Teaching and Teacher Education: *Diversity-related burnout among teachers.* 2013. 397-408.
22. Lazarus R., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1988. 445 p.
23. Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw Hill, 1966. 367 p.

24. Pesechskian N. *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method* 1st Edition. Springer, 1987. 462 p.
25. Pesechskian N. *Positive Psychotherapy of Everyday Life*. 2016. 326 p.
26. Pesechskian, N. The Global Psychotherapist. *Positive Psychotherapy in the Time of Global Crisis*. 2021. Vol. 1, No 1. P 9-10.
27. Pesechskian N. *Journal of Positive Psychology. Positive Psychotherapy: A Strengths-Based Approach*. 2001. Vol. 1, No 3. P. 173-178.
28. Winthrop R., Kirk, D. *Learning for a Brighter Future: School Education, Armed Conflict, and Child Well-Being*. Chicago: 2008. Vol. 52, No. 4, pp. 639-661.

#### Додаток А

Згода на участь у дослідженні ефективності балансної моделі як способу самодопомоги та самопізнання при адаптації студентів до умов навчання під час війни.

Пропоную Вам взяти участь у дослідженні ефективності балансної моделі як способу самодопомоги та самопізнання при адаптації Вас, як майбутніх студентів, до умов навчання під час війни.

Мета програми – полягає в оцінці ефективності балансної моделі як інструменту самодопомоги та самопізнання та, як ця модель може допомогти студентам адаптуватися до стресових умов навчання під час конфліктів та війни, сприяючи їхньому фізичному та психологічному благополуччю.

Тривалість програми. Ви заповните опитувальник, далі протягом двох відвідаєте одне заняття з елементами тренінгу тривалістю 45 хвилин, виконаєте домашнє завдання, опісля вам буде запропоновано заповнити опитувальник знову. Весь час потрібен на дослідження - 2 тижні.

Права та обов'язки дослідника. Дослідник зобов'язаний поважати гідність

учасників програми, створювати сприятливі умови для їх особистісного зростання. Має право відмовити учаснику проходженні дослідження.

Відповідальність дослідника. Дослідник несе відповідальність за конфіденційність приватної інформації отриманої під час програми.

Права обов'язки учасників програми. Учасники мають вчасно заповнювати опитувальники, відвідувати заняття та виконувати домашнє завдання.

Представлення результатів дослідження. Результати дослідження плануються до представлення на наукових конференціях та публікації у науковій літературі. При обробці результатів будуть використовуватися індивідуальні дані та результати роботи групи, однак Ваше ім'я та інша приватна інформація не використовуватиметься. Особисті дані (прізвище, група, факультет) потрібні лише для повторних досліджень. Вся інформація буде збережена в таємниці. Результати будуть повідомлені Вам по завершенню дослідження, до їх публікації в наукових виданнях чи представлення на наукових конференціях.

Умови виходу з програми. Якщо Ви забажаєте вийти з дослідження, то зможете зробити це коли завгодно без будь-яких негативних наслідків. Участь у програмі безкоштовна, ніхто не отримує матеріальних винагород чи заохочень. Якщо у Вас виникнуть додаткові питання, можете звертатися до мене. Дякую!

Я, \_\_\_\_\_ усвідомлюю, що моя участь у дослідженні є цілком добровільною і що я можу відмовитися від участі в ній або вийти з неї в будь-який момент без жодних негативних наслідків для себе.

Учасник \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Додаток Б**

Опитувальник ефективності БМ як способу самопомоги та самопізнання

при адаптації до умов навчання під час війни.

*Інструкція:* Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я *рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я *іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я *періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я *часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я *майже* завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я *завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.