

УДК 159.9.042

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.13>

ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ АЛГОРИТМ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Лариса Литвинова

*Національний медичний університет імені О.О. Богомольця,
проспект Берестейський, 34, м. Київ, Україна, 02000
e-mail: consult1368@gmail.com*

Вероніка Єгорова

*Національний медичний університет імені О.О. Богомольця,
проспект Берестейський, 34, м. Київ, Україна, 02000
e-mail: veer.oon@gmail.com*

Здоров'я, за визначенням ВООЗ, є станом фізичного, психічного та соціального благополуччя, що обумовлює необхідність комплексного підходу до його дослідження. Психічне здоров'я, як важливий компонент цілісності особистості, визначає когнітивні можливості, емоційну регуляцію та рівень адаптації до соціальних і стресогенних факторів. Його підтримка вимагає наукового аналізу механізмів психічної регуляції та ефективних психокорекційних стратегій.

Метою даного дослідження є розробка та впровадження психокорекційної програми для студентської молоді в умовах війни в Україні, спрямованої на підвищення резильєнтності, усвідомлення емоцій та впливу воєнних подій на психічний та особистісний розвиток. Основні завдання дослідження включають: оцінку вихідного рівня резильєнтності студентської молоді, розвиток навичок адаптації та емоційної регуляції, а також формування саморефлексії та усвідомлення особистих емоційних реакцій як алгоритму формування резильєнтності в умовах війни.

У дослідженні застосовано комплексний підхід з використанням діагностичних, аналітичних, корекційних та рефлексивних психологічних методів, а саме: стандартизований опитувальник GAD-7 для оцінки рівня тривожності, авторський скринінговий інструмент оцінки емоційної стабільності та виявлення механізмів її регуляції, вправи «метелик» з EMDR-терапії, методик заземлення, майндфулнес-підходу та «квадратного дихання» для зниження тривожності та тест «Людина під дощем», арт-терапевтичне мимовільне малювання та когнітивна реструктуризація, що сприяли розвитку саморефлексії та адаптивного мислення. Обраною аудиторією є студентська молодь, віком 17–22 роки, оскільки саме в цьому віковому періоді особистість проходить соціалізацію, дорослішання, саморозвиток, становлення ідентичності, соціально-психологічну адаптацію, формування Я-концепції.

Ключові слова: резильєнс, війна, соціально-психологічна адаптація, психокорекція, самореалізація, цінності, мотивація.

Постановка проблеми. В умовах війни в Україні психічне здоров'я молоді зазнає істотних змін та порушень, що вимагає розробки психокорекційних програм, орієнтованих на розвиток резильєнтності та адаптаційних механізмів подолання стресових реакцій. Здоров'я є станом повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, переживається людиною як багатокомпонентний психологічний комплекс, що підкреслює його інтегративний характер. В психічному компоненті здоров'я акцент робиться на емоційно-когнітивних процесах, що забезпечують адаптацію до стресових факторів, саморегуляцію

та планування діяльності. В умовах військового конфлікту психокорекційні інтервенції виступають необхідним засобом для попередження психічних розладів, оптимізації процесів адаптації та мінімізації наслідків психотравм.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичною основою дослідження стали концепції Е. Еріксона, А. Адлера, Е. Фрома, В. Франкла, Ш. Шварца та ін. В межах нашого дослідження розглянуто стадію розвитку особистості «Молодість» концепції Еріка Еріксона, як ключову у проходженні соціально-психологічної адаптації, соціалізації, дорослішання, саморозвитку, становлення ідентичності та формування Я-концепції. Саме на цьому етапі важливо розділити поняття «особистісний розвиток» і «соціалізація», які, на нашу думку, є взаємопов'язаними поняттями загального психосоціального розвитку молоді та розв'язання суперечностей між різноспрямованими мотиваційними тенденціями: самовизначення, самоактуалізація, потреба в досягненні, самозахист, і водночас – потреба в контакті, афіліації, причетності, єдності, любові» [1].

Науковці А. Адлер, Е. Фромм та Е. Еріксон суттєво переглянули основні принципи психоаналітичного підходу З. Фрейда, який наголошував на конфліктному характері взаємовідносин між індивідуальним і соціальним, тобто на пошуку компромісу між динамікою несвідомого і соціальними вимогами. Його послідовники вважали, що хоча індивід може переживати кризу під час соціалізації, можливість соціальної адаптації глибоко закладена в людській природі [2]. На нашу думку, через тісний взаємозв'язок між Его та соціальним, необхідно виділити аспект цінностей, який є системотвірним у питанні психосоціального розвитку, а точніше, соціально-психологічної адаптації молоді. Результати нашого попереднього дослідження цієї тематики показали, що ціннісні орієнтації – це категорія смислотворення; світогляд, яким керується людина при досягненні життєвих цілей і виборі життєвих пріоритетів [3; 4]. Вищезазначений постулат підтверджений теоретичною концепцією базових людських цінностей Ш.Шварца та фундаментальною працею В.Франкла «Людина в пошуках істинного сенсу. Психолог у концтаборі», які стверджують, що цінності визначають сенс життя, а також вищезгаданий Е.Еріксон, який у своїй праці «Дитинство і суспільство» стверджує, що цінності формуються разом з етапами становлення особистості, а також тісно пов'язані з теорією психічного розвитку людини [5; 6].

Мета статті. Дослідження впливу війни на фізичну, психічну та особистісну складову особистості, створення психологічного алгоритму формування резильєнтності студентської молоді в умовах війни та аналіз ефективності формування навичок резильєнтності шляхом методів групової психологічної терапії.

Виклад основного матеріалу. Виходячи з мети дослідження, проводилась психокорекційна програма, націлена на підвищення рівня адаптації групи з 11 студентів віком 17–22 років, яка складалась з 4 етапів, представлених у таблиці 1.

Програма психологічної корекції складалась з чотирьох етапів. Перший етап – діагностичний – спрямований на встановлення емоційного контакту між учасниками і ведучим, а також на діагностику ступеня резистентності та факторів психічного здоров'я. Для цього був використаний опитувальник GAD-7, який оцінює загальний рівень тривожності на основі семи базових питань. Цей опитувальник був розроблений R.Spitzer та ін. [7] і є стандартизованим та інформативним інструментом, який широко використовується в клінічних та дослідницьких умовах. Також було використано власний опитувальник авторів, який включає скринінгові запитання, що допомагають визначити механізми подолання, емоційну стабільність та інші фактори, які впливають на психічне здоров'я молоді в умовах війни [8].

Другий етап аналізу був зосереджений на створенні невимушеної атмосфери в групі та створенні середовища, сприятливого для зниження тривожності та розвитку навичок

Таблиця 1

Програма психологічної корекції

Етап	Мета	Тематика	Час
I етап – діагностико-орієнтовний	Встановлення емоційного контакту, індивідуальна діагностика рівня резилієнсу, факторів ментального здоров'я.	Знайомство	30 хвилин
		Теоретичне підґрунтя	
		Опитувальник GAD-7	
		Авторський опитувальник з елементами скринінгових питань	
II етап – аналітичний	Зближення учасників, створення комфорту та зниження відчуття тривожності, якщо це присутнє, налаштування на формування та корекцію рівня резилієнсу.	Вправа «Метелик»	30 хвилин
		Вправа «Заземлення»	
		Квадратне дихання	
III етап – формуючий	Формування навичок та вищого рівня адаптації, розвиток саморефлексії, створення навичок саморегуляції.	«Людина під дощем»	90 хвилин
		Тест мимовільного малюнка	
		Когнітивна реструктуризація	
IV етап – підсумковий	Закріплення набутих навичок. Визначення впливу програми на особистість.	Медитація	30 хвилин
		Опитувальник з відкритими питаннями	
		Підведення підсумків	

життєстійкості. Для цього було використано низку релаксаційних технік, зокрема вправу «метелик», засновану на принципах EMDR-терапії [9]. Ця техніка передбачає ритмічні постукування долонями по плечах, що допомагає активізувати обидві півкулі головного мозку та стабілізувати емоційний стан. Вправи на заземлення спрямовані на зменшення фізіологічних симптомів тривоги шляхом фокусування на відчуттях і реальності. Учасники виконують завдання, засновані на принципах майндфулнес, щоб налагодити зв'язок з навколишнім середовищем і зменшити стрес. Крім того, вони виконують дихальні цикли за моделлю «4-4-4-4», використовуючи техніку «квадратного дихання», яка активізує парасимпатичну нервову систему та відновлює емоційну рівновагу [10].

Третій етап програми – формуючий – спрямований на поглиблення саморефлексії, розвиток навичок саморегуляції та підвищення рівня адаптації. Одним з основних методів є проєктивна методика «Людина під дощем», яка дозволяє учасникам оцінити свою стресостійкість та внутрішні ресурси. Малюнки, зроблені в рамках цієї вправи, аналізуються за низкою параметрів, таких як положення людини, наявність або відсутність укриття від дощу та композиція. Крім того, для виявлення несвідомих переживань учасників використовується тест мимовільного малювання, заснований на принципах арт-терапії. Ще однією важливою технікою є когнітивна реструктуризація на основі когнітивно-поведінкової терапії. Учасники виявляють неадаптивні уявлення, аналізують реальність і формують нові, більш адаптивні переконання, які позитивно впливають на емоційну сферу [11].

На завершальному етапі підкріплення учасники намагаються інтегрувати набуті навички у своє повсякденне життя. Медитація допомагає зменшити стрес і зміцнити навички релаксації. Учасники зосереджуються на своєму диханні та теперішньому моменті, усувають сторонні думки, щоб стабілізувати свій емоційний стан. Заключним етапом є дебрифінг, під час якого учасники діляться своїми враженнями, рефлексують результати та визначають зміни, які відбулися в їхній ситуації під час програми. Тренер підбиває підсумки групової роботи та наголошує на важливості використання набутих навичок на

практиці. Таким чином, програма є комплексною та інтегративною і базується на новітніх теоретичних та практичних підходах у психологічній науці.

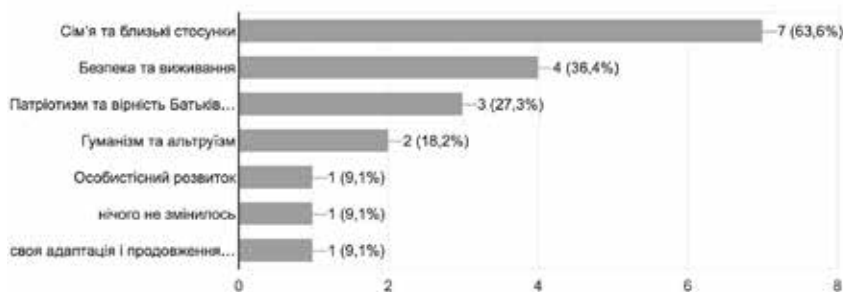
Результати досліджень та їх обговорення.

1. За результатами I діагностико-орієнтовного етапу, на початку психокорекційної програми ми дослідили початковий рівень тривожності за допомогою GAD-7 – Опитувальнику з генералізованої тривоги. Аналіз результатів показав, що 50% респондентів відчують тривогу та напруження кілька днів на тиждень. 40% респондентів зазначають, що їм важко контролювати своє хвилювання, а 30% занадто хвилюються через різні проблеми. 60% респондентів мають труднощі з розслабленням, і 30% відчують значний рівень неспокою, що заважає їм залишатися на місці. Щодо відчуття страху, 40% учасників часто переживають це відчуття, вважаючи, що щось жахливе може статися. Крім того, 20% респондентів мають підвищену чутливість до стресу і часто відчують роздратування. Загалом, ці результати свідчать про наявність помірної та вираженої тривожності у більшості респондентів, що потребує подальшого моніторингу і корекції рівня стресу та тривожності.

2. Другим діагностичним етапом став авторський опитувальник, націлений на дослідження показників резилієнсу. Ми виявили, що сімейні цінності стали більш цінними в період російсько-української війни (63,6%).

3. Які цінності стали для вас найважливішими під час війни?

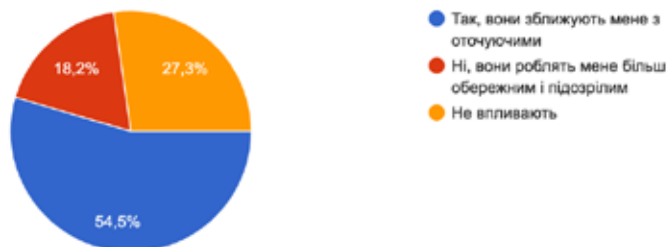
11 відповідей



54,5% Респондентів відмітило, що події за час війни значно зблизили їх з оточуючими.

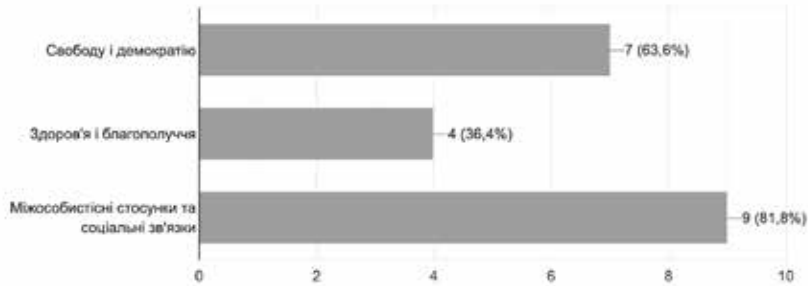
4. Чи впливають події за час війни на ваші стосунки з іншими людьми?

11 відповідей



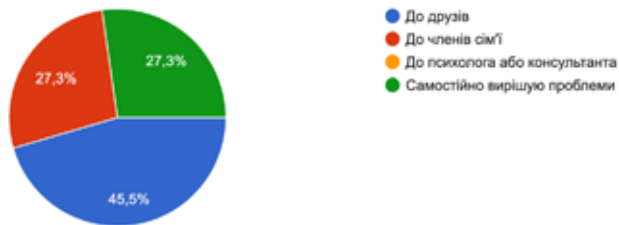
Як висновок, 81% респондентів стало більше цінувати такий аспект життя як «Міжособистісні стосунки та соціальні зв'язки».

7. Які аспекти життя ви стали більше цінувати після воєнного досвіду?
11 відповідей

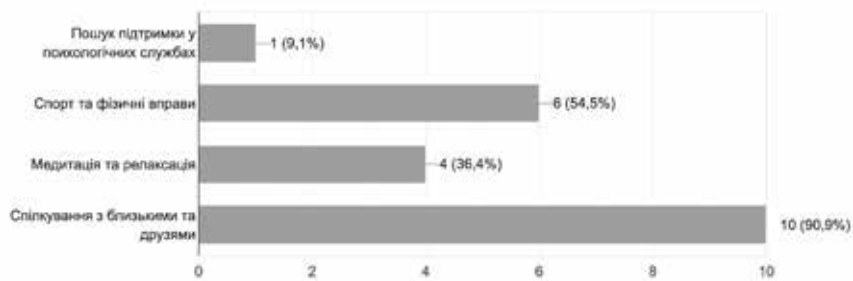


72,8% обирає звернутися за підтримкою до сім'ї та друзів, та 90,9% студентів використовує спілкування з близькими та друзями як копінг-стратегію проти стресу та емоційного навантаження в умовах війни.

11. До кого ви зазвичай звертаєтеся за підтримкою у складних ситуаціях?
11 відповідей



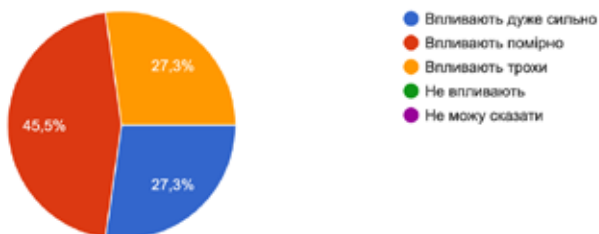
15. Як ви долаєте стрес та емоційне навантаження в умовах війни?
11 відповідей



В показнику продуктивності та навчання 100% респондентів відмітило різний по силі вплив емоцій / відчуттів / психологічних станів на продуктивність та навчання.

8. Як впливають ваші емоції/ відчуття/ стани на вашу продуктивність і навчання?

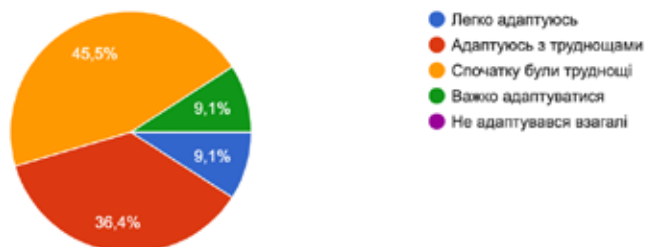
11 відповідей



Як наслідок, лише у 9,1% студентів вийшло без проблем адаптуватись до нового робочого режиму та навантаження, а в 45% спочатку були труднощі.

9. Як ви відчуваєте звикання до нового робочого режиму та підвищеного навантаження?

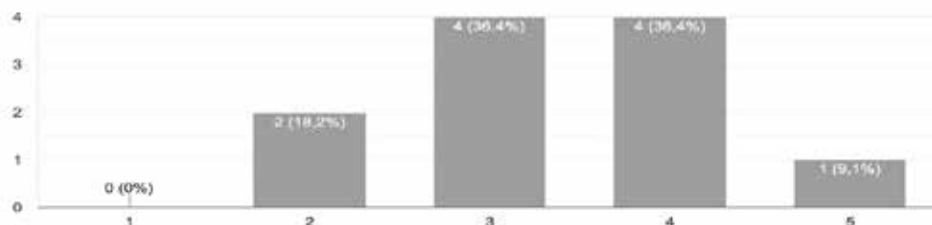
11 відповідей



Цими труднощами можуть бути складнощі з концентрацією та увагою, так як по шкалі від 1 до 5 (1- ніколи; 5- завжди) цей показник 36,4% респондентів оцінило на «3», та 36,4% оцінило на «4», що надає підставу зробити висновок про зниження працездатності, когнітивних функцій, втому та постійний стрес.

17. По шкалі від 1 до 5 відмітьте як часто ви відчуваєте затруднення з концентрацією та увагою в період навчання? (1- ніколи; 5- завжди)

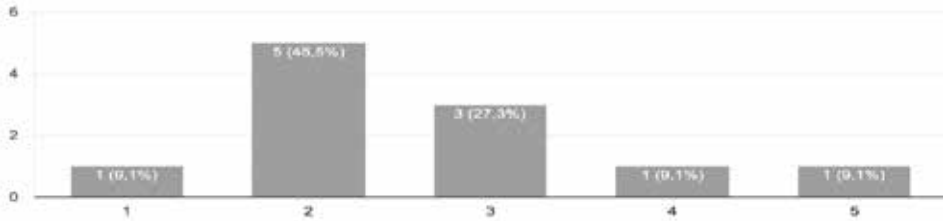
11 відповідей



Незважаючи на це, 81,9% студентів легко адаптуються до нових ситуацій.

18. По шкалі від 1 до 5 відмітьте наскільки важко ви сприймаєте зміни в ситуаціях та адаптуєтесь до нових обставин з легкістю. (1- завжди легко; 5- завжди важко)

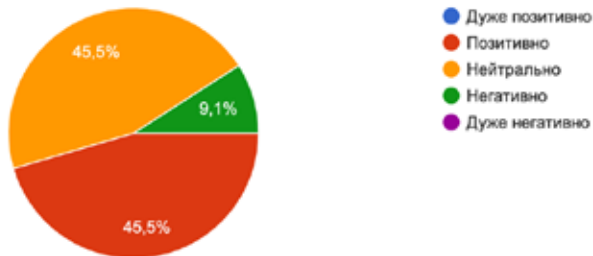
11 відповідей



Також, позитивним є те, що на питання «Як ви оцінюєте свої здібності та успішність у навчанні?» 45,5% оцінили свою успішність позитивно, та 45,5% оцінило нейтрально.

13. Як ви оцінюєте свої здібності та успішність у навчанні?

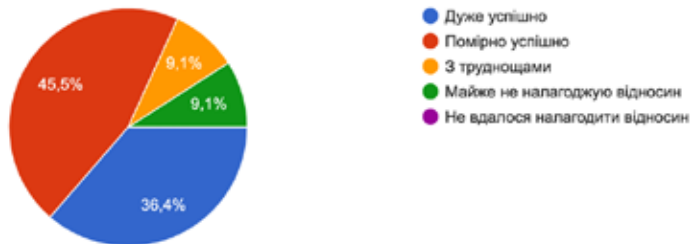
11 відповідей



В соціально-комунікативній складовій, а саме в налагодженні стосунків з іншими студентами впевнено себе почуває 45,5% респондентів, а інші 45,5% справляються помірно успішно.

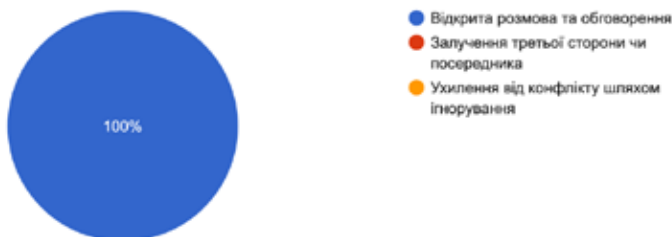
10. Як ви оцінюєте налагодження ділових і особистих стосунків з іншими студентами?

11 відповідей



На це вказує екологічний спосіб вирішення конфліктів, а саме відкрита розмова та обговорення, який обрало 100% респондентів.

16. Як ви вирішуєте конфлікти та негативні ситуації в особистих стосунках та в соціальному середовищі?
11 відповідей



3. За результатами II-аналітичного етапу, де метою було зближення учасників, створення комфортної атмосфери, зниження наявної тривожності, а методами роботи були такі фізичні вправи як: «Метелик», «Заземлення», Квадратне дихання, студенти відмітили покращення фізичного самопочуття, знизився тривожний фон, як відмітив один студент «Думки стали ясніше, а температура в кімнаті наче підвищилась». З огляду на загальне обговорення цього етапу з групою, емоційне навантаження та тривожність деяких знизилась.

4. III-формулюючий етап, де метою було формування навичок саморефлексії, саморегуляції та адаптації, ми використали дві проєктивні методики та метод когнітивної реструктуризації. В процесі обговорення результатів, зроблено висновок, що більшість студентів мають високий рівень внутрішнього ресурсу до вирішення проблем, протистояння їм. Деякі учасники говорили про інсайти, що допомогло поглибити розуміння та визначити для себе як кожен справляється з труднощами.

У межах проведеного дослідження застосовано методику інтерпретації довільних малюнків, що спрямовувалася на виявлення адаптаційних механізмів, рівня стресостійкості та внутрішніх ресурсів студентів. Аналіз отриманих зображень продемонстрував комплексні психоемоційні патерни, віддзеркалюючи багаторівневу динаміку особистісних реакцій на стресогенні чинники. Зупинимось більш детально на аналізі деяких з них.

Перший малюнок виявив високий рівень відкритості до зовнішнього світу та відсутність страху перед труднощами, що свідчить про розвинену систему психологічного захисту, зріле Его та ефективні стратегії саморегуляції. Другий малюнок, на якому було зображено рясний дощ і парасольку, символізує велику кількість проблем і наявність захисних механізмів, що запобігають негативному впливу стресу. Це свідчить про розвинені когнітивні стратегії подолання труднощів та здатність до психологічного дистанціювання. Така структура захисту свідчить про гнучкість адаптаційної системи та наявність інтрапсихічних ресурсів, спрямованих на збереження емоційної рівноваги. Третій малюнок виявив залежність від зовнішніх джерел підтримки, що підкреслюється наявністю природних елементів, які символізують соціальні зв'язки. Водночас виявлено фонову тривожність, приховану під зовнішнім спокоєм, що вказує на латентні особистісні конфлікти та емоційну вразливість. Застосування тесту мимовільного малюнку дозволило виявити додаткові рівні тривожності та специфіку когнітивних процесів. Зокрема, один з малюнків розкрив глибинні особистісні конфлікти, які призводили до підвищеного рівня стресу, та продемонстрував патерни поведінки, що корелюють із емоційною нестабільністю. Це підкреслює ефективність арт-терапевтичних методик у діагностиці несвідомих психічних процесів. Загальні результати дослідження вказують на високий рівень внутрішнього

ресурсу у більшості студентів, що свідчить про їхню здатність до адаптації та подолання стресових ситуацій. Проте виявлені елементи фонові тривожності та залежність від зовнішніх джерел підтримки підкреслюють необхідність подальшого розвитку особистісної зрілості та автономності в подоланні труднощів. Таким чином, методи арт-терапії продемонстрували високу діагностичну ефективність у виявленні підсвідомих емоційних переживань та внутрішніх конфліктів, що має важливе значення для подальшої психологічної корекції та розвитку адаптаційного потенціалу особистості.

Третьою методикою стала методика когнітивно-поведінкової терапії – когнітивна реструктуризація. Вона є останньою на етапі формування навичок саморефлексії та адаптивних навичок. Її метою було навчити учасників усвідомлювати автоматичні думки, оцінювати їх реалістичність та змінювати на більш адаптивні, що сприяють покращенню емоційного стану та поведінки. Протягом заняття учасники стикнулися з труднощами у відкритому обговоренні особистих автоматичних думок. Більшість виявляла стриманість у розкритті внутрішніх переживань через побоювання оцінки з боку інших. Однак, завдяки спрямованим запитанням, вдалося опрацювати приклад однієї автоматичної думки: «Мною перестануть цікавитися». Цей приклад став основою для демонстрації техніки когнітивної реструктуризації, яка включала такі етапи:

1. Ідентифікація автоматичної думки. Учасник поділився, що ця думка виникає в ситуаціях, коли він відчуває дистанціювання чи відсутність уваги з боку інших людей.

2. Аналіз доказів. Учасник був запрошений згадати ситуації, коли думка справджувалася, та порівняти їх із прикладами, коли вона не підтверджувалася. Аналіз виявив, що часто люди продовжували проявляти інтерес до нього, навіть якщо тимчасово зменшували увагу через свої обставини.

3. Формування альтернативної думки. Разом із терапевтом було сформульовано більш реалістичне переконання: «Інтерес до мене не зникає, а може проявлятися по-різному, залежно від ситуації», «Я не повинен бути завжди цікавим для інших».

4. Перевірка впливу альтернативної думки. Учасник зазначив, що нове переконання зменшує тривогу і дозволяє більш спокійно реагувати на зміни в поведінці інших.

IV етап психокорекційної програми був спрямований на закріплення отриманих навичок через інтеграцію когнітивних процесів із тілесними відчуттями. Це дозволило учасникам глибше усвідомити зв'язок між думками, емоціями та фізичним станом. Першим кроком на цьому етапі стала проведена медитація, яка мала на меті знизити рівень стресу та сприяти розслабленню як розуму, так і тіла. Учасники відзначили, що ця практика дозволила їм усвідомити напруженість та допомогла сфокусуватися на теперішньому моменті, що сприяло зменшенню тривожних думок про майбутнє. Наступним етапом був відкритий опитувальник, що підтвердив та розширив судження про рівень резильєнсу та рівень збереження ментального здоров'я.

Фінальним етапом програми стало обговорення її результатів у групі, під час якого учасники ділилися своїми враженнями, відкриттями та інсайтами. Багато хто вперше усвідомив вплив внутрішніх переконань на свій емоційний стан і поведінку, що стало важливим кроком до їх подолання. Деякі зазначили, що навчилися розпізнавати ознаки тривожності на ранніх етапах і ефективно застосовувати нові техніки, зокрема когнітивну реструктуризацію та медитацію, для її зменшення. Інші акцентували на зростанні рівня саморефлексії та здатності приймати складні емоції, що сприяло їхньому емоційному розвитку й покращенню ментального здоров'я.

Висновки. Результати наукового аналізу та проведення психокорекційної програми з формування резильєнтності студентської молоді в умовах війни дають підстави сформулювати наступні висновки:

1. За допомогою науково-теоретичного аналізу літератури констатовано, що резильєнтність – динамічний процес, який характеризується стабільним функціонуванням психіки під час стресу, повернення до нормального стану через психотравмуючі фактори.

2. Психологічними особливостями формування резильєнтності в умовах війни у студентської молоді є стабільність ціннісних та діяльнісних установок та мотивації, повноцінна підтримка соціальних взаємозв'язків, міжособистісних стосунків та нормалізація психоемоційних та фізіологічних показників самопочуття.

3. Доведено, що використання психокорекційних технік є ефективним засобом долаання стресу та формування адаптаційних можливостей особистості в умовах війни, а саме: техніки КПТ, копінг-стратегії – у подоланні автоматичних негативних думок та тривожності, техніки майндфулнес та медитації – у знятті стресових реакцій та нормалізацією психофізичних процесів, арт-терапевтичні техніки – у роботі з підсвідомими процесами та гармонізації психоемоційного стану.

Список використаної літератури

1. Shamne A.V. Teoriia ta praktyka psykhosotsialnoho rozvytku u pidlitkovo-yunatskomu vitsi: монографія. Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 397 с.
2. Carrey N. The Two Ericksons: Forgotten Concepts and what Constitutes an Appropriate Professional Knowledge Base in Psychiatry. Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 2010. Vol. 19, No. 4. P. 248.
3. Lytvynova L., Yehorova V. VALUE ORIENTATIONS OF UKRAINIAN STUDENTS IN THE CONDITIONS OF WAR IN 2022–2023. International Scientific Conference Modern Science: Global Trends, Technologies and Innovations: Conference Proceedings, October 20–21, 2023. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2023. P. 52–56. DOI: 10.30525/978-9934-26-354-5-14.
4. Lytvynova L., Yehorova V. INTEGRAL INDICATORS OF PRESERVING THE MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE DURING THE WAR. Psychology, medicine and biology: the development of necessary technologies in the field of health care: collective monograph. Boston: Primedia eLaunch, 2024. P. 121–139. DOI: 10.46299/ISG.2024.MONO.MED.2.
5. Erikson E. Childhood and society. New York: Norton, 1950. P. 138–156.
6. Frankl V.E. Man's search for meaning. New York: Simon and Schuster, 1985. P. 120–225.
7. Spitzer R.L., Kroenke K., Williams J.B., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. Archives of Internal Medicine. 2006. Vol. 166, No. 10. P. 1092–1097.
8. Lytvynova L., Yehorova V. Integrative Indicators of Student Youth Adaptation in War Conditions. Horizons of Innovation: Conference on Multidisciplinary Trends in Science 2024. Poland : Futurity Research Publishing, 2024. P. 143–147. Available at: <https://futurity-publishing.com/horizons-of-innovation-conference-on-multidisciplinary-trends-in-science-2024-2/>
9. Shapiro F. Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. Journal of Traumatic Stress. 1989. Vol. 2, No. 2. P. 199–223.
10. Grossman P., Niemann L., Schmidt S., Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research. 2004. Vol. 57, No. 1. P. 35–43.
11. Greenberger D., Padesky C.A. Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think. New York: Guilford Publications, 2015.

PSYCHO-CORRECTIONAL ALGORITHM FOR THE FORMATION OF STUDENT YOUTH RESILIENCE IN WAR CONDITIONS

Larysa Lytvynova

*Bogomolets National Medical University,
34, Beresteysky Avenue, Kyiv, Ukraine, 02000
e-mail: consult1368@gmail.com*

Veronika Yehorova

*Bogomolets National Medical University,
34, Beresteysky Avenue, Kyiv, Ukraine, 02000
e-mail: veer.oon@gmail.com*

Health, as defined by WHO, is a state of physical, mental and social well-being, which necessitates an integrated approach to its study. Mental health, as an important component of personality integrity, determines cognitive abilities, emotional regulation and the level of adaptation to social and stressful factors. Its maintenance requires scientific analysis of the mechanisms of mental regulation and effective psychocorrectional strategies.

The purpose of this study is to develop and implement a psycho-correctional program for students in the context of war in Ukraine aimed at increasing resilience, awareness of emotions and the impact of military events on mental and personal development. The main objectives of the study include: assessing the initial level of resilience of student youth, developing adaptation and emotional regulation skills, as well as forming self-reflection and awareness of personal emotional reactions as an algorithm for building resilience in war.

The study applied an integrated approach using diagnostic, analytical, corrective and reflective psychological methods: the standardized GAD-7 questionnaire for assessing anxiety, the author's screening tool for assessing emotional stability and identifying mechanisms of its regulation, «Butterfly» exercises from EMDR – therapy, grounding techniques, mindfulness approach and square breathing to reduce anxiety, and the «Man in the Rain» test, art therapy involuntary drawing and cognitive restructuring, which contributed to the development of self-reflection and adaptive thinking. The selected audience is student youth aged 17–22, as this is the age period when a person undergoes socialization, maturation, self-development, identity formation, social and psychological adaptation, and self-concept formation.

Key words: resilience, war, social and psychological adaptation, psychocorrection, self-realization, values, motivation.