

SECTION: PSYCHOLOGY

ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Раєць Вікторія Володимирівна

здобувач вищої освіти магістерського рівня

Природничий факультет

Стахова Ольга Олександрівна

кандидат психологічних наук, доцент

Кафедра психології, логопедії та інклюзивної освіти

Житомирський державний університет

імені Івана Франка, Україна

З моменту повномасштабного вторгнення росії в Україну кожен громадянин нашої держави стикається з невизначеністю, страхом, занепокоєнням. При цьому студентська та учнівська молодь належать до найбільш вразливих верств населення, що піддаються негативному впливу стресу. Відтак питання підтримки психічного здоров'я підростаючого покоління є надзвичайно актуальним, оскільки внутрішнє благополуччя допомагає зберегти як фізичне, так і психічне здоров'я особистості.

Як зазначають О. Бондаренко [1], О. Гаврилук [2], І. Кондратенко [3], В. Черненко [4] та ін., психічне здоров'я здобувачів освіти, зокрема студентів, – це ключ до їх успіху як у навчанні, так і в подальшій самореалізації в будь-якій сфері діяльності. Саме тому в умовах тривалих бойових дій на території України, де війна зруйнувала життя й плани багатьох людей, освітній процес вимагає особливої уваги до внутрішнього стану студентів, оскільки постійні стресові ситуації та загальна тривожність негативно позначаються на їх навчальних досягненнях та загальному добробуті.

Варто підкреслити, що сама по собі навчальна діяльність у ЗВО завжди супроводжується високим рівнем стресу, а в умовах сьогодення його вплив лише посилюється. У здобувачів вищої освіти часто виникають емоційні, когнітивні та поведінкові труднощі, що пов'язані зі зниженням психологічної стійкості.

Водночас чинники, що заважають чинити опір стресу, умовно можна поділити на навчальні та особисті. До навчальних чинників зазвичай належать вибір нецікавої спеціальності, конфлікти з одногрупниками та викладачами, перевантаження або недовантаження, хвилювання з приводу успішності. Особисті чинники включають погані умови проживання, недостатній сон, відпочинок, низьку самооцінку, проблеми у стосунках з оточуючими людьми тощо.

На додаток, сьогодні війна спричинила нові стресові фактори, такі як підвищена тривожність, страх за власне життя й безпеку близьких, що вимагає

від студентської молоді пошуку нових способів подолання складних ситуацій і розвитку психологічних ресурсів.

У зв'язку з цим, важливою складовою підтримки студентів є своєчасне виявлення у них шляхом залучення відповідних методів негативних психічних станів та надання майбутнім фахівцям належної психологічної допомоги.

Відтак, зважаючи на вищезазначене, нами було проведено дослідження, спрямоване на розкриття особливостей прояву психоемоційного стану студентської молоді як складової її психічного здоров'я. В опитуванні взяли участь 25 студентів першого року навчання другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.06 Середня освіта (хімія) та 102 Хімія Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Так, на першому етапі нашої наукової розвідки звернення до «Тесту на визначення рівня стресу» В.Ю. Щербатих дозволило виявити загальний рівень стресу досліджуваних (див. табл. 1).

Таблиця 1. Рівні розвитку стресу майбутніх фахівців

Показник / рівень стресу	Абсолютна кількість досліджуваних	Відносна кількість досліджуваних
Низький рівень стресу	1	5%
Помірний рівень стресу	7	27%
Середній рівень стресу	4	18%
Високий рівень стресу	10	38%
Дуже високий рівень стресу	3	12%

Як видно з табл. 1, лише 1 респондент (5%) відрізняється низьким рівнем стресу, демонструючи стабільність і спокій в умовах навчання та маючи достатньо ресурсів для управління складними ситуаціями.

7 опитаних (27%) мають помірний рівень стресу. Вони можуть відчувати певний стрес, але їхній стан залишається в межах норми. Такі студенти зазнають зовнішнього та внутрішнього тиску, але зазвичай здатні контролювати свої емоції та ефективно справлятися з повсякденними викликами.

Здобувачі вищої освіти з середнім рівнем стресу (4 осіб (18%)) можуть демонструвати ознаки втоми, нервового напруження або тривожності, а тому їм потрібна певна підтримка для управління стресом.

Найбільша група респондентів – 10 осіб (38%) – має високий рівень стресу. Це вказує на серйозний психологічний тиск, який може негативно впливати на їхню продуктивність та психоемоційний стан. Такі студенти часто відчують тривогу, напруження і втому.

3 опитаних (12%) відрізняються дуже високим рівнем стресу, що свідчить про критичний стан їх психічного здоров'я. Ці студенти можуть стикатися з ознаками вигорання або глибокої тривожності, що вимагає негайної уваги і професійної допомоги.

Дані, отримані за методикою В.Ю. Щербатих, доповнені на другому етапі дослідження й результатами опитування за методикою «Шкала тривоги Спілбергера» (див. рис. 1).

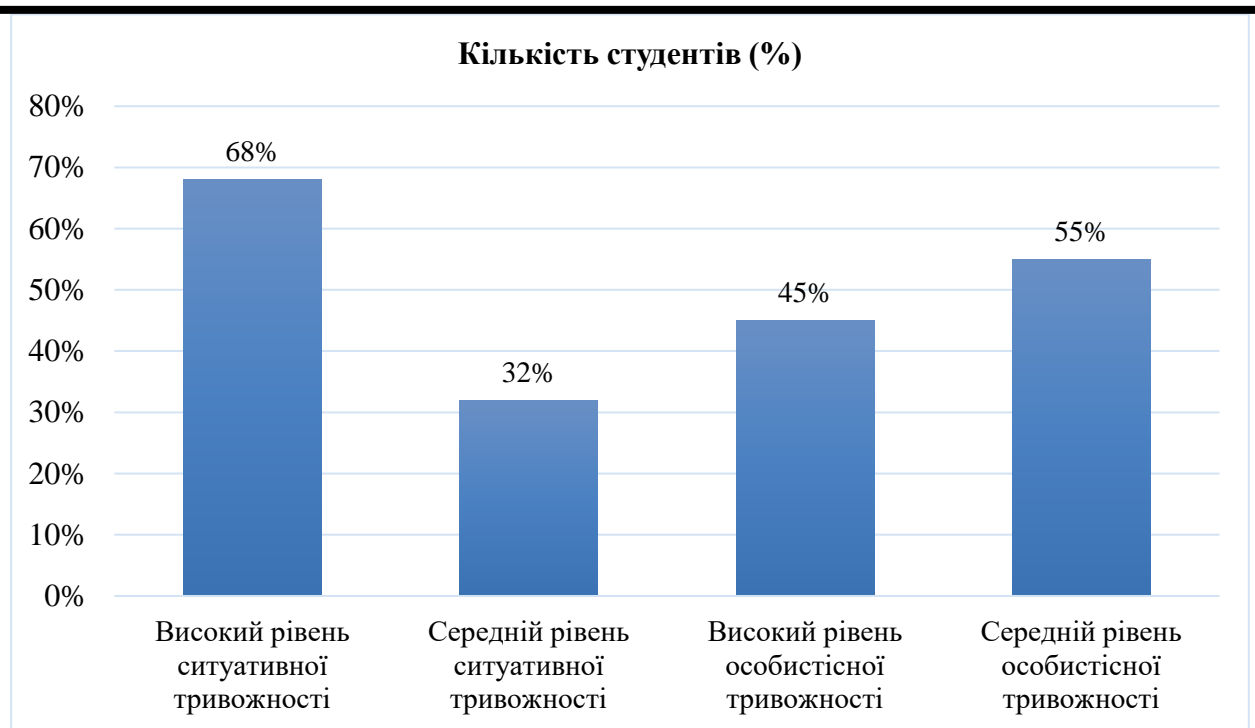


Рисунок 1. Рівні тривожності студентської молоді

Дослідження показало, що 68% студентів мають високий рівень ситуативної тривожності, що свідчить про їхню сильну реакцію на поточні події, включаючи загрози, з якими вони стикаються щодня. Постійний вплив зовнішніх стресорів, таких як військові дії, впливає на здатність респондентів адаптуватися до освітнього процесу, знижуючи їхню здатність концентруватися на навчальних завданнях.

Водночас слід підкреслити, що 45% опитаних притаманний підвищений рівень особистісної тривожності. Це свідчить про те, що майже половина студентів схильна до постійного переживання тривоги незалежно від зовнішніх обставин.

Загалом близько 70% досліджуваних продемонстрували підвищений рівень ситуативної тривожності, 40% – високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про необхідність надання цілеспрямованої систематичної психологічної допомоги таким студентам в закладах вищої освіти.

Індивідуальні та групові консультації з психологами можуть допомогти студентській молоді впоратися з високим рівнем стресу та тривожності. Особливо важливими при цьому є техніки релаксації, управління стресом та емоційною стійкістю, які можуть бути інтегровані в навчальні програми окремих освітніх компонент. Позитивні результати може дати й використання когнітивно-поведінкових методів, спрямованих на зміну негативних мисленнєвих патернів. Позитивні ефекти можуть мати групові психологічні заняття, спрямовані на формування навичок самоконтролю та зниження тривожності [6].

Окрім того, важливо забезпечити створення сприятливих умов для навчання під час воєнного стану, що включає підтримку через онлайн-сервіси,

розробку адаптованих освітніх програм та спеціальні заходи для зниження психологічного навантаження [5].

Забезпечення комплексної психологічної допомоги студентам сприятиме збереженню їх психічного здоров'я, покращенню їхньої адаптації до складних умов життєдіяльності та підвищенню ефективності навчання.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О.І. Техніки зниження стресу серед студентів під час дистанційного навчання. Психологічні аспекти навчання. 2021. №1. С. 12-19.
2. Гаврилюк О. Психологічний стан студентів в умовах воєнного конфлікту. Психологічна допомога молоді. 2022. №2. С. 45-50.
3. Кондратенко С. Психологічна підтримка в умовах стресових ситуацій: методологічні підходи. Психологія сьогодення. 2020. №3. С. 18-25.
4. Черненко В. Тривожність та стрес в умовах навчання під час кризових ситуацій: монографія. Харків: Видавництво НТУ «ХП», 2017. 240 с.
5. Щербатих В. Стреси та їх профілактика в освітньому процесі: теорія і практика. Київ: Наукова думка, 2015. 320 с.
6. Spielberger C.D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983. 180 p.