

СТАН ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Михайлюк Михайло Михайлович

кандидат ветеринарних наук, доцент кафедри фундаментальних та медико-профілактичних дисциплін ННІ «Європейська медична школа»
Міжнародний Європейський Університет, м. Київ, Україна

Шабанова Єлизавета Олексіївна

здобувачка вищої освіти другого (магістерського) освітнього рівня, 1 курс
ННІ «Європейська медична школа»
Міжнародний Європейський Університет, м. Київ, Україна

Бондаренко Юлія Сергіївна

старший викладач кафедри англійської мови
Державний університет інформаційно-комунікаційних технологій

Анотація: Стаття присвячена аналізу тривожності та формуванню психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Визначено вплив психоемоційного стану студентів на якість навчання під час війни та проаналізовано способи зниження тривожності, напруженості та страху.

Ключові слова: тривожність, напруженість, страх, формування психологічної стійкості, воєнний стан, війна, адаптація, віра, інформаційна чистота, соціалізація.

Омріяний вступ на навчання улюбленої професії, самостійність від батьків та школи мають надихати до навчання та активного пізнання світу. На жаль, так буває не завжди і мотивація до навчання в більшості студентів у мирні роки, як правило, дещо кульгала. В нинішні часи повномасштабної війни в Україні бажання вчитися та здобувати фах стало ще гіршим.

Більшість студентів не розуміє навіщо вчитися, коли навколо тривають обстріли та руйнації, загибель людей, втрата рідних та близьких, що призводить до високого психологічного напруження, тривожності та нездатності повноцінно вчитися, сприймати, запам'ятовувати, аналізувати та відтворювати нову

інформацію. Більшість студентів усвідомлює, що майбутнє в таких умовах стає невизначеним, невідомим та примарним.

Воєнний стан – це особливий правовий режим, що введено в Україні й в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень [1].

З початку повномасштабного вторгнення більшість громадян України відчуває страх за своє життя та життя близьких та рідних. Молодь та юнацтво в такій ситуації є найвразливішим до стресу прошарком людей, а відомий вираз, що здоров'я є станом фізичного, духовного, соціального та психічного благополуччя набуває особливого значення та сенсу.

Формування психологічної незламності у студентів ЗВО є наріжною проблемою сьогодення, адже така стресостійкість допоможе продуктивно вчитися, зберігати фізичне та психічне благополуччя.

У психології під стресом розуміють стан особливого психологічного напруження, що виникає як результат важких несприятливих обставин у повсякденні або в екстремальних умовах.

Стрес може бути як корисним, так і руйнівним. Він може сприяти мобілізації людини, підвищити її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту й небезпеки (еустрес, конструктивний, корисний), а може й руйнувати людину, різко знизити ефективність її роботи і якість життя (дистрес, деструктивний, руйнівний) [2].

Навчальний стрес, що переживають студенти під час здобуття вищої освіти, закарбовується в тенетах свідомого та несвідомого на досить тривалий час, що

призводить до негативного впливу на фізичне та психічне здоров'я. До значних академічних стресових факторів також належить: відсутність систематичної роботи та прокрастинація, складність академічного матеріалу, відсутність особистісної мотивації до навчання та невміння правильно організувати власний тайм-менеджмент, збільшення навантаження в період заліково-екзаменаційної сесії, зрештою конкуренція з однолітками, недоброзичливе спілкування, невпевненість в собі та страх невдачі [3].

Вплив стресогенних факторів сьогодення на діяльність студентів лише збільшується, що призводить до порушення емоційного, когнітивного, поведінкового і мотиваційного компонентів діяльності, а відтак – до зниження психологічної стійкості. До навчальних стресогенних чинників можна віднести: вибір спеціальності, яка не цікава студенту; непорозуміння з одногрупниками; конфлікти з викладачами; низька успішність під час семестру; нерозуміння або недостатнє знання предмету; перевантаження або недовантаження; необхідність опрацювання величезних об'ємів навчальної інформації; незбалансований навчальний розлад та зміни в ньому; велика кількість пропусків з якого-небудь предмету; багато не зданих чи не захищених робіт [4].

До індивідуальних стресогенних факторів слід віднести некомфортні умови проживання, недостатня кількість сну; велика кількість студентів в кімнаті гуртожитку; невміння правильно організувати власний тайм-менеджмент; відкладання справ на потім; сварки або непорозуміння з батьками, рідними чи іншими близькими людьми тощо.

Але найбільшим стресором в сучасних умовах є війна, нова реальність, яка руйнує нашу землю, забирає життя, руйнує домівки, плани на майбутнє, сіє навколо себе страх, стрес, тривожність тощо. Кожен українець переживає емоції невизначеності майбутнього, страху за власне життя, за життя близьких та рідних.

У той же час, студентська молодь – це така соціальна група, яка володіє особливою пластичністю і повинна швидко пристосовуватись до нових обставин, тобто адаптуватися до теперішніх викликів сьогодення. Саме

студенство представляє найціннішу, і одночасно найпроблемнішу частину суспільства, яка має, здатністю засвоювати великі обсяги інформації, володіє оригінальністю і критичним мисленням.

Адаптація – це процес вироблення певного режиму функціонування особистості, тобто бачення її в конкретних умовах місця і часу в такому стані, коли всі духовні й фізичні сили спрямовані і витрачаються тільки на виконання основних завдань – на навчання та виховання. Адаптація студента у ЗВО – неперервний, внутрішньо обумовлений процес, який характеризується прийняттям чи неприйняттям особистості, що розвивається до зовнішніх і внутрішніх умов здійснення навчальної діяльності у ЗВО [5].

Щоб напрацювати або підвищити психологічну стійкість, потрібно віднайти певні ресурси, які допоможуть адаптуватися в різних складних ситуаціях. Під внутрішніми чи зовнішніми ресурсами слід розуміти певні чинники, що сприяють підвищенню стресостійкості в різних непередбачуваних ситуаціях.

Одним із інструментів підвищення стресостійкості є соціальна підтримка, адже людина – це біосоціальна істота, тому одним із ресурсів психологічної стійкості є соціалізація. Найцінніше для здобувачів вищої освіти під час війни, особливо перших курсів – це комунікація. Студентство постійно прагне, аби його почули та побачили. Тому для стимулювання розумової діяльності обов'язково потрібно давати змогу виговоритись. Доброзичливе соціальне оточення та спілкування допомагає краще переносити різноманітні стресові ситуації та зберігати психоемоційне благополуччя, і під час воєнного стану зокрема. Дуже важлива у студентському середовищі взаємопідтримка та взаємодопомога. Корисно разом робити домашні завдання, спілкуватися з викладачами про те, що нині турбує, обговорення питань, що пов'язані з навчанням, оцінюванням, підготовкою до занять, доповідей, участі в студентських конференціях тощо.

Краще адаптуватися до умов сьогодення та значно підвищити психологічну стійкість допомагає повноцінний сон. Він є базовою фізіологічно обумовленою потребою, що сприяє відновленню психофізіологічних сил організму людини, стабілізує її адаптаційно-компенсаторні можливості до факторів довкілля.

Повнота та глибина сну – це показники, що сприяють відновленню організму під час сну та забезпечують його психоемоційне благополуччя.

Нині більшість студентів особливо вразливі до проблем зі сном через необхідність готуватися до занять пізно ввечері та вночі, великий обсяг щоденної інформації, наявність хронічної прокрастинації, проблеми з інтернетом, через відсутність електрики, необхідність спускатися вночі в бомбосховище, тривожність та інші психологічні особливості, що проявляються під час університетського життя в умовах воєнного стану. Постійний розлад сну є одним із перших «дзвіночків» (тригерів), що сигналізує про психоемоційне напруження, яке можливо пов'язане з високою інтенсивністю навчання. Сон це – колиска психологічного здоров'я, під час якого відбувається аналіз та синтез отриманої інформації, що покращує запам'ятовування та нейрокогнітивні функції мозку.

Наступним ресурсом психологічної стійкості є інформаційна гігієна – чистота свідомості. Щодня ми знаходимося в вируючому океані новин, як добрих так і поганих. Необхідно відпочивати від інформаційного навантаження і насамперед від новин, на які ми не можемо впливати, також потрібно якісно фільтрувати інформацію.

Ведення щоденника також є однією з базових рекомендацій підвищення психологічної стійкості. Якщо індивід відчуває певні складнощі в спілкуванні в силу своєї інтровертності, можна використовувати ведення щоденника, який завжди поруч, куди можна записувати свої думки і переживання. Згодом, перечитуючи написаний текст, можна краще зрозуміти свої думки та переживання, також дисоційовано споглянути на себе в минулому і провести паралелі з собою теперішнім.

Також варто використовувати постійне читання, яке сприяє розвитку критичного мислення, знижує стрес, відволікає від проблем, сприяє мрійливості, розвитку концентрації та покращує пам'ять.

Людям, які схильні до духовності, віра допомагає пережити певні стресори та відчувати психологічну незламність.

Також до інструментарію напрацювання психологічної стабільності можна віднести різноманітні сугестивні вправи, медитації та заняття йогою, лікувальний та релаксуючий сон (йога-нідра), прослуховування класичної та медитативної музики, фізичні вправи, що долають стрес, відвідування психолога тощо.

Подальші дослідження автори планують направити на вивчення формування стресостійкості та психологічної стабільності у студентів 1 та 2 курсу, що навчаються на медичних факультетах під час дії воєнного стану. А також напрацювання рекомендацій для професорсько-викладацького складу, що викладає фундаментальні та медико-біологічні дисципліни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 10.11.2015 №766. URL:<https://xn--80aagahqwyibe8an.com/ukrajiny-zakony/zakon-ukrajini-pro-pravoviy-rejim-voennogo.html>
2. Булах В.П. Стрес та його вплив на організм людини // Медсестринство. №3. – 2014. С. 10-15.
3. Михайлюк М.М., Таранюк Г.П. Вплив COVID-19 на психо-емоційний стан здоров'я студентів, що навчаються в медичних вузах // Наука та інновації: сучасний вектор розвитку науки та світу: збірник тез доповідей науково-практичних конференцій Міжнародного наукового форуму (25-26 травня 2023 року). – Чернігів: «Чернігівська політехніка», 2023.– С.82-85.
4. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни // Вісник Львівського університету. 2022. Вип. 14. С. 3-14.
5. Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання в закладах вищої освіти. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2021. № 2 (340), ч. 2. С. 16-27.