

УДК (159.98:378-052):355.01

МЕТОДИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: САМОДОПОМОГА

Старкова А.В., Чепенко Д.Р.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доц. Дашенкова Н.М.

Харківський національний університет радіоелектроніки, каф. філософії,
м. Харків, Україна

e-mail: anastasiia.starkova@nure.ua; diana.chepenko@nure.ua

War is a serious stress factor that significantly affects the psychological well-being of people. Supporting the psychological well-being of students during the war is extremely important. According to research, a significant number of students experience high levels of stress that require correction of their psychological state. The introduction of specific self-help methods, such as regular physical activity, healthy eating and relaxation techniques, is important in the context of ensuring not only the stability of students' mental state, but also their overall well-being in the context of military events.

Війна представляє собою серйозний стресовий фактор, що значно впливає на психологічне благополуччя людей. Супроводжуючись ризиком для життя, насильством та іншими травмуючими подіями, вона призводить до розширення спектру психічних проблем, включаючи тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), схильність до залежності, суїцидальні думки тощо. Виявлення та аналіз ефективних методів психологічної підтримки людей в умовах воєнного конфлікту в Україні є однією з найнагальніших завдань.

Студентство є однією з тих соціальних верств, яке в цьому контексті потребує спеціальної уваги. Це пов'язано з низкою характеристик, які виділяють студентство серед інших груп населення. До них належать переважно молодий вік та відсутність життєвого досвіду, необхідність здійснювати навчальну діяльність в несприятливих умовах, часта потреба суміщати навчання із забезпеченням матеріальних потреб себе та своєї родини, психологічні труднощі, пов'язані з адаптацією тощо. Тому завдання знаходження методів, які змогли знизити рівень стресу серед студентів та допомогти стійкій адаптації, є важливим та актуальним.

За результатами дослідження, яке було проведено в Харківському національному університеті радіоелектроніки наприкінці 2023 року, виявлено показники, що підтверджують високий рівень стресу серед студентів та його негативний вплив на їхнє психічне становище [1]. У той час, як позитивні емоції відчуває менше третини опитаних, понад 50% студентів перебувають у стані тривоги та неспокою, а 29,7% відчувають песимізм та відчай. За різними показниками, високий рівень стресу, який потребує корекції психологічного стану, відчувають 13 – 19% студентів.

Цей стан впливає на загальну працездатність, готовність до навчання, а також на концентрацію та здатність розслабитися.

Підтримка психологічного благополуччя студентів під час війни є надзвичайно важливою, особливо в контексті застосування стратегій самопомоги. Впровадження конкретних методів самопомоги, таких як регулярна фізична активність, здорове харчування та техніки релаксації, набуває важливого значення в контексті забезпечення не лише стабільності психічного стану студентів, але й їхнього загального життєвого благополуччя в умовах військових подій.

Регулярна фізична активність стає не лише засобом підтримання фізичної форми, але і ефективним способом розслаблення та розгону негативних емоцій. Спорт, будь то індивідуальні заняття або спільні тренування, сприяє вивільненню ендорфінів, що поліпшує настрій та загальний психічний стан.

Здорове харчування відіграє важливу роль у забезпеченні енергії та речовин, необхідних для правильної роботи мозку та стабілізації емоційного стану.

Техніки релаксації, такі як медитація, глибоке дихання та йога, стають ефективними інструментами для зниження рівня стресу та підтримки психічної гармонії. Їх впровадження дозволяє студентам відпочивати та зосереджуватися на власному благополуччі, навіть у напружених умовах військових конфліктів.

Отже, ці конкретні методи самопомоги не лише забезпечують психічну стійкість студентів у військових умовах, а й сприяють створенню повноцінного та здорового способу життя, зміцнюючи їх ресурси для подолання емоційних труднощів та стресових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Довідка про результати соціологічного опитування студентів Харківського національного університету радіоелектроніки щодо якості навчання та психологічного стану під час війни [Електронний ресурс]. – 2024. – Режим доступу до ресурсу: https://nure.ua/wp-content/uploads/2024/sotsiolohichne-opytuvannia-studentstva-khnure_hruden-2023.pdf (дата звернення: 22.02.2024).

2. Журавко Т. Психологічна підтримка дітей під час війни. *Věda a perspektivy*. 2022. № 4 (11). URL: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-4\(11\)-177-187](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-4(11)-177-187) (дата звернення: 22.02.2024).