

ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

НТУ «Дніпровська політехніка»

Самойленко Анастасія Олегівна

Науковий керівник: к.т.н., професор Яворська О. О.

Психологічний стан студентів в Україні відчутно погіршився через війну. Війна створює складні умови для життя в Україні, що впливає на психіку населення, зокрема здобувачів. Багато з них мають родичів та друзів, які перебувають у рядах Збройних Сил України, і це створює додаткові негативні емоції, а саме: страх та тривогу за близьких людей. Крім того, економічна нестабільність та високий рівень безробіття також негативно впливають на психологічний стан здобувачів вищої освіти, бо виникає занепокоєність щодо майбутнього, турбує думка щодо перспектив працевлаштування, безпеки праці вже працюючих здобувачів, а також добробуту родини.

Держава здійснює підтримку та допомогу студентам, але не робить достатніх кроків для підтримки їх психологічного стану, не вистачає психологічних консультацій та психотерапії на державному рівні. Це може призвести до загострення проблем зі здоров'ям та погіршення психічного стану здобувачів вищої освіти, відповідно, це вплине і на якість отримання знань під час навчання. Однак, допомагати вирішенню цієї проблеми допомогли Університети. Дуже класна служба є нашому Університеті – НТУ «Дніпровська політехніка», якісне надання консультацій відмічають багато студентів, вони дійсно отримали в результаті звернення певне задоволення, за рахунок психологічних консультацій, різноманітних тренінгів та семінарів з психології.

Дистанційна форма навчання під час війни погіршила психологічний стан студентів через відсутність доступу до необхідної комп'ютерної техніки та інтернету, через відсутність світла та ракетні обстріли, через безліч повітряних тривог, через які унеможлиблюється доступ до занять, бо є необхідність перебувати в укритті. В багатьох студентів, через це знизилася мотивація до навчального процесу, в результаті, нажалі і впала якість отриманих знань. Крім того, відсутність комунікації з одногрупниками, кураторами та викладачами призводить до відчуття соціальної ізольованості та погіршення психологічного стану. Хоча Дніпровська політехніка вживає з перших днів війни максимальні заходи щодо такої комунікації, але, нажалі в онлайн форматі.

Дуже важливо, щоб державою були розроблені реабілітаційні програми для студентів, які постраждали внаслідок війни. Здобувачі, які постраждали внаслідок війни, можуть потребувати спеціальних реабілітаційних програм, щоб повернутися до здорового життя та навчання. Це може включати психологічну та медичну допомогу, забезпечення безпеки та доступу до ресурсів для навчання та працевлаштування. Такі програми можуть допомогти студентам зосередитися на навчанні та підготовці до майбутньої кар'єри в безпечних умовах, а також зменшити психологічний дискомфорт, пов'язаний з воєнним станом.

Саме сьогоднішні студенти допомагатимуть відновленню миру та розвитку в Україні. Вони є важливою складовою суспільства та зроблять свій вагомий внесок у відновлення промисловості та бізнесу в Україні. Вони також активно допомагають волонтерам, збирають кошти та ресурси для потреб ЗСУ, внутрішньо-переміщеним особам, а також приймають участь у соціальних та культурних проєктах, які популяризують Україну в усьому світі. Такі дії можуть не лише допомогти відновити пошкоджені місцевості та інфраструктуру, але й підвищити самооцінку та психологічну стійкість здобувачів, допомогти їм знайти своє місце в суспільстві та відчувати свою важливість.

Необхідна також і соціальна підтримка студентів під час війни. Студенти можуть потребувати підтримки від своїх рідних та близьких, а також від викладачів та університетської спільноти. Важливо створити сприятливе середовище для студентів, що допоможе їм зберегти позитивний психічний стан. Це може включати підтримку у вигляді зустрічей та діалогів з університетською спільнотою, а також створення безпечного простору для спілкування та обміну думками. Важливо, що в нашому Університеті такі івент-простори існують, але нажаль, не усі зможуть їх відвідати, бо перебувають у різних місцях країни, а деякі за кордоном.

Заклади вищої освіти вже зараз повинні думати про те, що війна закінчиться і здобувачі повернуться до аудиторій, тому мають забезпечити своїм студентам різноманітні методи для підтримки їх психологічного здоров'я. Це можуть бути вже зараз розроблені тренінги зі стрес-менеджменту, програми з медитації, йоги, різноманітні спортивні та творчі заходи, які зможуть допомогти зняти напругу та покращити настрій.

Важливим аспектом також є необхідна психологічна підтримка для студентів, які повертаються з зони конфлікту. Студенти, які повертаються з зони конфлікту, можуть потребувати додаткової психологічної підтримки для того, щоб адаптуватися до звичного життя та навчання. Це може включати допомогу у вирішенні посттравматичних розладів, знятті втоми та стресу, та допомогу відновитися після травм та фізичного або емоційного перевантаження. Важливо створити умови, що допоможуть здобувачам зрозуміти свої емоції та переживання, а також знайти шляхи їхнього подолання.

Розвиток психологічної культури в Україні може допомогти вирішити проблеми з психічним здоров'ям студентів. Психологічна культура включає в себе знання про психічне здоров'я та здоровий спосіб життя, а також вміння розуміти та допомагати іншим у питаннях психології. Розвиток психологічної культури може допомогти студентам у більш ефективному управлінні своїм психічним здоров'ям, збереженні позитивного настрою та відчуття задоволення від життя. Крім того, розвиток психологічної культури може стати основою для подальшого розвитку психологічних служб та підвищення якості психологічної допомоги в Україні.

Необхідно забезпечити безпеку та захист прав здобувачів під час війни. Війна може призвести до порушення прав та безпеки студентів. Університети та держава повинні забезпечити безпечні умови для навчання та проживання студентів, а також захист їхніх прав та свобод. Це може включати забезпечення

безпеки на території університету та під час переїзду, а також забезпечення доступу до освітніх та інших послуг, незалежно від того, де знаходяться студенти.

Висновок: З початку військових дій кожен студент зазнав неминучого впливу на психологічне здоров'я. Досвід пережитої війни впливає на людину на багатьох рівнях, включаючи мозок, думки, дух, взаємини із рідними та друзями. Зіткнувшись із досвідом війни, підлітки-студенти відчують різні негативні емоції: страх, злість, безсилля, відчай, розгубленість тощо. Негативні відчуття, які виникають у воєнній реальності є нормальною реакцією організму, проте не кожен з ними самотійно може впоратись. Тим не менш життя продовжується, тому не потрібно ставити його на паузу. Кожен має право радіти, сміятись, плакати, сумувати, горювати. Будь-яка ситуація чи період рано чи пізно завершується, потрібно пам'ятати про це.