

літератури). *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2017. Том 17. Вип. 4(1). С. 272–277.

13. Романенко О. В., Груша М. М. Біоетичні аспекти методології гідробіологічних досліджень. *Екологічні науки: науково-практичний журнал*. 2021. Вип. 6 (39). С. 91–95.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-479-8-101>

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ КРИЗОВОГО СТАНУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ільченко О. І.

здобувач вищої освіти другого рівня (магістр)

за спеціальністю 053 – Психологія

ПрАТ «ВНЗ Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Науковий керівник: Туриніна О. Л.

кандидат психологічних наук, доктор наук з психології,

професор Навчально-наукового інституту психології

та соціальних наук

ПрАТ «ВНЗ Міжрегіональна Академія управління персоналом»

м. Київ, Україна

Кризовий стан у суспільстві є важливим явищем, що має значний вплив на життя окремих людей та спільнот загалом. У періоди криз, такі як війна, економічні потрясіння чи пандемії, люди стикаються з підвищеним рівнем стресу, який змінює їхню поведінку і сприйняття світу. Водночас, криза може стати каталізатором соціальних змін, спонукаючи суспільство до переосмислення цінностей, пошуку нових рішень та адаптації до нових умов. Стрес, породжений кризою, хоч і має негативний характер, також стимулює розвиток, об'єднує спільноти та сприяє пошуку інноваційних підходів. Таким чином, кризовий стан виступає не лише викликом, але й можливістю для трансформації суспільства та інших соціальних змін.

У психології поняття «кризова ситуація» (від грец. *krisis* – «вирішення, поворотний момент, результат») було ґрунтовно досліджено вітчизняними та зарубіжними психологами, які внесли значний внесок у розуміння розвитку особистості в онтогенезі. Дослідники розглядають кризові періоди як природну складову розвитку, що відіграє роль своєрідних «перехідних мостів» між стабільними фазами. Притім стабільні періоди

характеризуються поступовим накопиченням змін, у той час як кризові стають моментами якісного перелому, коли виникають нові психологічні утворення, що змінюють структуру особистості [1, с. 23–25].

Розкриваючи особливості впливу кризових ситуацій саме на студентську молодь, необхідно зазначити, що основними видами кризових ситуацій, що впливають на студентів можуть бути: а) навчальні: академічне перевантаження, труднощі з адаптацією до нових умов навчання, невдачі у досягненні навчальних цілей; б) особистісні: конфлікти у взаєминах, криза самоідентифікації, розрив із соціальним середовищем [2]; в) соціально-економічні: фінансові труднощі, нестабільність житлових умов; г) глобальні: пандемії, воєнні конфлікти, екологічні катастрофи.

При цьому наслідки негативного впливу кризової ситуації на студентську молодь можуть бути короткостроковими, зокрема, емоційна нестабільність, тимчасові труднощі у навчанні, розрив соціальних зв'язків тощо, та довгостроковими – хронічний стрес або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР); розлади психічного здоров'я, такі як депресія чи тривожний розлад; зниження академічних досягнень та професійних перспектив.

Згідно з дослідженнями, проведеними деякими науковцями [3; 4], основними аспектами впливу кризових ситуацій на студентську молодь є:

1. Емоційна сфера: кризові ситуації, такі як фінансові труднощі, конфлікти або глобальні події (війна, пандемія), можуть викликати:

- тривогу і страх: студенти часто відчують невизначеність щодо свого майбутнього;

- депресивні настрої: довготривалий стрес може призводити до зниження настрою, відчуття безнадії;

- емоційне вигорання: постійний тиск і перевантаження можуть викликати втрату інтересу до навчання й активного життя.

2. Когнітивна сфера: кризові ситуації впливають на здатність студента концентруватися та ефективно вирішувати завдання:

- зниження концентрації уваги: складно зосереджуватися на навчальних обов'язках;

- погіршення пам'яті та мислення: через постійний стрес когнітивні процеси стають менш ефективними;

- втрати мотивації: студенти можуть втрачати бажання вчитися або досягати своїх цілей.

3. Соціальна сфера: криза впливає на взаємодію студента з оточенням:

- соціальна ізоляція: студенти уникають спілкування через переживання або страх осуду;

- погіршення відносин: підвищена емоційна напруженість може спричинити конфлікти з однолітками чи родиною;

– залежність від підтримки: з іншого боку, криза може збільшити потребу в підтримці, що часто є важливим фактором подолання труднощів.

4. Фізична сфера: довготривала криза впливає і на фізичне самопочуття:

- порушення сну: тривога та стрес можуть викликати безсоння;
- зниження імунітету: постійний стрес негативно впливає на здоров'я;
- шкідливі звички: деякі студенти можуть звертатися до тютюну, алкоголю чи інших форм компенсації.

Разом з розглянутими вище аспектами негативного впливу кризових ситуацій на психологічне благополуччя студентської молоді, можливі також позитивні ефекти. Зокрема, хоча кризи здебільшого асоціюються з негативним впливом, вони також можуть стимулювати особистісний розвиток:

- розвиток стійкості: подолання труднощів сприяє зміцненню адаптаційних механізмів;
- зростання самосвідомості: криза часто змушує студентів переосмислювати життєві цінності та цілі;
- соціальна згуртованість: у важкі часи студенти можуть об'єднуватися, що сприяє створенню підтримуючих спільнот.

При цьому, з метою мінімізації негативного впливу кризових ситуацій на студентів, необхідними є: психологічна підтримка: консультування студентів і створення служб допомоги; підвищення стресостійкості за допомогою навчання методам управління емоціями та ресурсами; соціальна підтримка: формування дружніх і підтримуючих спільнот, а також застосування профілактичних програм, таких як тренінги з подолання криз і управління стресом та ін.

Таким чином, кризова ситуація – це сукупність несприятливих обставин чи подій, які перевищують адаптаційні можливості індивіда, викликаючи стрес, дезорганізацію психічного стану та порушення рівноваги у життєдіяльності. У контексті студентської молоді кризові ситуації можуть включати як зовнішні, так і внутрішні фактори, що впливають на їх психологічне благополуччя.

Кризові ситуації чинять суттєвий вплив на психологічний стан студентів, часто створюючи умови, які перевищують їхні адаптаційні можливості. Це може призводити до негативних змін у різних сферах життєдіяльності, включаючи емоційну, когнітивну, соціальну та фізичну. Вплив залежить від природи кризи, індивідуальних особливостей студента, рівня підтримки з боку оточення та ресурсів для подолання складнощів.

Література:

1. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2021. № 1. С. 22–26.
2. Somasundaram D. Treatment of massive trauma due to war. *Advances in Psychiatric Treatment*. 1997. Vol. 3. P. 321–330.
3. Мартинюк І. А. Психологічна травма та посттравма: сутність і способи подолання. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2015. Вип. 230. С. 276–282.
4. Гусев А. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-479-8-102>

СУЧАСНА КОНЦЕПЦІЯ НЕЙРО-ЕНДОКРИННОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІЇ НИРОК

Іщенко В. С.

здобувач ступеня доктора філософії 2-го курсу

за спеціальністю 222 – Медицина

Міжнародний гуманітарний університет

Науковий керівник: Анчев А. С.

кандидат медичних наук,

доцент кафедри акушерства, гінекології та педіатрії

Міжнародний гуманітарний університет

м. Одеса, Україна

Традиційно вважається, що головною регуляторною системою, що забезпечує виконання ниркових функцій є ендокринна система, тоді як нервовій регуляції відводиться вторинне значення. Між тим, відомо, що адаптація організму завжди забезпечується сумісною взаємодією нервової та ендокринної систем.

З огляду на це нами проведено дослідження ниркових функцій (екскреторної, осморегулюючої, волюморегулюючої та кислотно-видільної) у 37 здорових щурах та 27 добровольцях з використанням навантажувальних водою та 0,45% розчином хлориду натрію. Отримані