

## **ОЦІНКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКОЇ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ**

**Гевкалюк Наталія Олександрівна**

*доктор медичних наук, професор,  
професор закладу вищої освіти кафедри дитячої стоматології  
Тернопільський національний медичний університет імені  
І.Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України  
м. Тернопіль, Україна*

**Пудяк Володимир Євгенович**

*кандидат медичних наук, доцент,  
доцент закладу вищої освіти кафедри дитячої стоматології,  
Тернопільський національний медичний університет імені  
І.Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України  
м. Тернопіль, Україна*

Для системи освіти в багатьох країнах світу важливим викликом стали безпрецедентні карантинні обмеження в зв'язку з пандемією коронавірусу SARS-CoV-2. В ситуації встановлення карантину та стресу соціального дистанціювання і тривоги/депресії виникла необхідність в цілеспрямованих стратегіях для зменшення психологічного дистресу серед різних груп населення [1, с. 86; 2, с. 338]. Посилило виклики специфічної кризи – пандемії – та причинило комплекс серйозних проблем широкомасштабне вторгнення Росії [3, с. 1280423], що стало серйозним випробуванням для української освіти. Однак, незважаючи на психологічне напруження та фізичні небезпеки, пов'язані з воєнним станом, освітній процес в Україні не зупинився. До академічного стресу, який переживають здобувачі освіти в різних країнах світу, в Україні додалась загальна стресова ситуація на фоні війни внаслідок потужних стресових факторів [4, с. 51]. Тому на сьогоднішній день особливої актуальності набуває питання психологічного благополуччя населення України, зокрема, здобувачів освіти. Беручи до уваги цілий ряд психологічних проблем, пов'язаних із військовим вторгненням, зокрема, вплив таких стресових факторів як загроза життю та здоров'ю, адаптація до нових реалій, психологічні навантаження, переживання, тривога, депресія [5, с. 957], нами було проведено анонімне анкетування серед здобувачів вищої освіти. Психоемоційний стан здобувачів оцінювали на основі методики Спілберґера Ч.Д. (тест «Дослідження тривожності») [6, с. 43] шляхом оцінки шкал особистісної тривожності (ОТ) як

властивості особистості та рівня базової стресостійкості впродовж життя індивідуума та реактивної тривожності (РТ) – стану, пов'язаного з поточною ситуацією як індикатора рівня стресу.

Проведене нами психодіагностичне анкетування включало 327 здобувачів вищої освіти з метою встановлення виду та рівня тривожності. На підставі результатів тестування способом самооцінки рівня тривожності нами було можливим констатувати наявність факту тривожності. Результати тестування показали, що домінуючим рівнем особистісної тривожності серед інтерв'юрованих є середній ( $42,81 \pm 3,41$  %) (140 осіб). Отримані результати свідчать про те, що здобувачі оцінюють себе та свої можливості адекватно, реагуючи на стресову ситуацію із занепокоєнням і незначною напругою. Низький рівень особистісної тривожності виявився в  $23,24 \pm 1,97$  % (76 осіб) здобувачів. Ураховуючи те, що тривожність впливає на саморегуляцію особистості та мотивацію діяльності, то низький рівень ОТ може призводити до зниження ролі самоконтролю. В  $33,94 \pm 2,81$  % (111 осіб) випадків серед здобувачів встановлено високий рівень ОТ, для якого характерними є переживання емоційного дискомфорту, почуття невпевненості, незадоволення собою та своїм життям, відчуття остраху невдачі, що призводить до зниження результатів діяльності.

Визначення рівня реактивної тривожності серед здобувачів показало, що домінуючим був високий рівень. За оціночною шкалою високий рівень РТ був зафіксований у  $55,66 \pm 3,54$  % (182 особи). Особи з високим рівнем реактивної тривожності можуть перебільшувати значущість поточної ситуації, відчувати підвищену тривогу в ситуаціях оцінки їх компетентності. Поява тривоги в стані стресової ситуації супроводжується чеканням небезпеки та може виникати як в ситуації стресу, так і випереджати її. Тривала висока тривожність може негативно позначатись на результативності діяльності особистості, оскільки є неконструктивною якістю, що спричиняє неадаптивну поведінку, виражений стан тривоги, відчуття невідворотності катастрофи, панічний стан, зневіру, ін.

Середній рівень РТ виявили в  $28,75 \pm 2,64$ % (94 особи) інтерв'юрованих, для яких характерною є конструктивна складова по збереженню життя в стресових ситуаціях. У індивідуумів із середнім рівнем РТ очікування на загрозу чи негативні події викликає відчуття їх визначеності, що дає можливість адекватно оцінити загрози та вжити заходів щодо їх запобігання. Низький показник рівня РТ було зафіксовано лише в  $15,60 \pm 2,95$ % респондентів (51 особа), що вказує на відсутність в них нервозності в певних обставинах. Хоч такі показники в цілому дають позитивну оцінку психоемоційному стану здобувачів, однак відсутність занепокоєння, тривоги, неадекватний спокій перед

реальними об'єктивними факторами, які містять небезпеку та загрозу, можуть негативно позначитися на результатах їх діяльності.

При впливі на людину стресорів різного характеру найчастіше виникає підвищена тривожність, яка може реалізуватись в результаті складної взаємодії афективних, когнітивних і поведінкових реакцій [7, с. 294]. В даний час у ролі стресора в Україні виступають травматичні події – екстремальні кризові ситуації, пов'язані з воєнною агресією, що мають потужні негативні наслідки. Такі ситуації внаслідок загрози життю та здоров'ю суттєво порушують почуття безпеки, викликають травматичний стрес, факт переживання якого для більшості людей може стати причиною появи відстроченої реакції – посттравматичного стресового розладу в майбутньому [8, с. 729]. На думку експерта ВООЗ, співголови Референтної групи з психічного здоров'я Fami Khann, ризик захворіти внаслідок війни на такі психічні розлади як депресія та посттравматичний стресовий розлад, мають понад 8,5 млн українців [9]. Директор Європейського регіонального бюро ВООЗ доктор Hans Kliuhe стверджує, що близько чверті населення України – майже 10 млн. осіб – потерпають від таких розладів як тривога, стрес та посттравматичний стресовий розлад [10]. ВООЗ прогнозує, що для психологічної реабілітації українців після війни, на думку фахівців, знадобиться до 20 років.

Тому в реаліях війни необхідно активізувати в здобувачів освіти не лише завдання формування конкретних професійних компетенцій, але й підвищувати мотивацію до навчання, підтримувати психологічну стійкість та когнітивну продуктивність, сприяти розвитку навичок, які допоможуть легше адаптуватися до нових реалій життя, впевнено вирішувати життєві виклики, вміти підвищувати стресостійкість. Ці навички є вкрай необхідними для здобувачів освіти в умовах війни та є надзвичайно важливими в майбутньому. Тому одним із важливих пріоритетів у діяльності закладів освіти, як повідомляє Міністерство освіти і науки України (2022) [11], є забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу, які страждають від російської воєнної агресії.

Отже, підводячи підсумок проведеного нами дослідження, слід вказати на доцільності та необхідності контролю стресу як фактора, що достеменно впливає на психоемоційний стан здобувачів під час російсько-української війни та потребує ефективних механізмів і цілеспрямованих стратегій психологічного подолання наслідків війни серед учасників освітнього процесу.

## Література

1. Adzrago D., Chiangong J., Ormiston C.K., Dada O.M., Jones A., Williams F. Social distancing stress, anxiety/depression, COVID-19 diagnosis, gender identity, and immigration status. *Arch Public Health*. 2024. № 82(1). P. 86. DOI: 10.1186/s13690-024-01320-6
2. Ochoa-Fuentes D. A., Gutiérrez-Chablé L. E., Méndez-Martínez S. Confinement and social distancing: stress, anxiety, depression in children and adolescents. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*. 2022. N 60(3). P. 338–344.
3. Khan A., Altalbe A. Potential impacts of Russo-Ukraine conflict and its psychological consequences among Ukrainian adults: the post-COVID-19 era. *Front Public Health*. 2023. № 11. P. 1280423. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1280423
4. Латик Н., Саковець Н., Санайко А. Вища освіта України в умовах війни. *Human Studies Series of Pedagogy*. 2024. № 51. С. 51–57. DOI: 10.24919/2413-2039.19/51.6
5. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S.X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. № 69(4). P. 957–966. DOI: 10.1177/00207640221143919
6. Романовська Д., Ілашук О. Профілактика посттравматичних стресових розладів: метод. посібник. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
7. Ebert D.D, Buntrock C., Mortier P., Auerbach R., Weisel K.K., Kessler R.C. Prediction of major depressive disorder onset in college students. *Depress Anxiety*. 2019. № 36(4). P. 294–304. DOI: 10.1002/da.22867
8. Zabłocka-Żytka L., Lavdas M. The stress of war. Recommendations for the protection of mental health and wellbeing for both Ukrainian refugees as well as Poles supporting them. *Psychiatr Pol*. 2023. № 57. P. 729–746. DOI: 10.12740/PP/156157
9. WHO. 2024. Over 8.5 million Ukrainians are at risk of mental disorders due to the war. URL: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/emergencies/2024-appeals/ukraine---who-2024-health-emergency-appeal.pdf?sfvrsn=110b089\\_1\\_](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/emergencies/2024-appeals/ukraine---who-2024-health-emergency-appeal.pdf?sfvrsn=110b089_1_) (дата звернення: 10.03.2025).
10. WHO. 2024. In Ukraine, about 10 million people are at risk of mental disorders due to war URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3904969-v-ukraini-blizko-10-miljoniv-ludej-maut-rizik-psihicnih-rozladiv-vooz.html> (дата звернення: 11.03.2025).
11. Лист МОН України. Київ, 2022. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zabezpechennya-psihologichnogo-suprovodu-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-voennoho-stanu-v-ukrayini> (дата звернення: 10.03.2025).