

2. Lazarus R.S.& Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 456 с.
3. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1976. 324 с.
4. Sapolsky R.M. Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping. Holt Paperbacks, 2004. 560 с.
5. Хаустова О.О., Авраменко О.М. Стрес та тривога: психосоматичний підхід до терапії. *Український медичний часопис*, 5 (157) – IX/X 2023. С. 3-6. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.157.248382

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-43>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ І ВИКЛАДАЧІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Зубріна Катерина Ігорівна

*студентка I курсу магістратури кафедри педагогічної освіти
та соціальної реабілітації*

факультету психології та соціальної роботи,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Науковий керівник: Прокоф'єва Л.Б.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Війна в Україні спричинила масштабні психологічні наслідки для студентів та викладачів закладів вищої освіти. Постійний стрес, вимушене переселення, втрата близьких, а також невизначеність майбутнього призводять до емоційного виснаження, зниження академічної мотивації та когнітивних порушень. У таких умовах організація ефективної психологічної підтримки в ЗВО стає критично важливою [1, с. 5].

Воєнні дії викликають у студентів та викладачів різноманітні психологічні реакції, зокрема підвищену тривожність, депресивні стани, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Дослідження міжнародних організацій [2, с. 22] показують, що перебування у середовищі постійної загрози може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я. За даними Національного університету «Києво-Могилянська академія», близько 40% студентів в умовах війни

стикаються з порушеннями сну, концентрації та мотивації до навчання [3, с. 18].

Згідно з теорією стресу Г. Сельє, організм людини реагує на стрес у три етапи:

- 1) Стадія тривоги – мобілізація захисних ресурсів організму;
- 2) Стадія резистентності – спроба адаптації до стресового чинника;
- 3) Стадія виснаження – погіршення фізичного та психологічного стану через тривалий вплив стресу [2, с. 25].

Для нашого дослідження цікавою є теорія П. Левіна, згідно з якою травматичні події спричиняють зміни у нервовій системі, що можуть виявлятися через підвищену чутливість до подразників, емоційну нестабільність та труднощі в комунікації. У контексті освіти це може призвести до проблеми з концентрацією уваги, труднощів у засвоєнні нової інформації та зниження академічної мотивації [2, с. 30].

Згідно з когнітивно-поведінковою теорією А. Бека, негативні автоматичні думки, що виникають унаслідок травматичного досвіду, можуть впливати на емоційний стан людини та її поведінку. У випадку студентів це може проявитись у форматі страху невдачі, уникнення соціальних контактів, прокрастинації та загального зниження інтересу до навчання [2, с. 32].

В Одеському національному університеті імені І.І. Мечникова з 2001 року діє психологічна служба, активно впроваджуються заходи, спрямовані на психологічну підтримку академічної спільноти. Як зазначає ректор університету В. Труба, «ми розуміємо, що психологічне здоров'я наших студентів і викладачів є пріоритетом, тому впроваджуємо всі можливі засоби підтримки» [4]. ОНУ імені І.І. Мечникова реалізує комплексну програму підтримки студентів і викладачів:

психологічна просвіта через лекції, вебінари, публікації на сайті університету; підтримка самопомоги – формування студентських груп взаємодопомоги, які сприяють обговоренню проблем і зниженню рівня стресу. «Об'єднання студентів у групи взаємопідтримки створює відчуття єдності та допомагає долати труднощі разом»; психоемоційні тренінги для викладачів щодо роботи з травмованими студентами; доступ до міжнародних програм психологічної підтримки у співпраці з європейськими партнерами. «Співпраця з міжнародними фахівцями дозволяє нам застосовувати найкращі світові практики у сфері ментального здоров'я» [4].

Як зазначається в офіційних джерелах вітчизняних ЗВО з метою мінімізації негативних наслідків війни впроваджуються різні психологічні практики, такі як:

групові та індивідуальні консультації зі спеціалістами з психічного здоров'я; психоосвітні тренінги з розвитку стресостійкості та емоційного самоконтролю; менторські програми для студентів, які потребують адаптації у нових умовах; онлайн-платформи психологічної підтримки, що забезпечують анонімний доступ до консультацій.

В українських ЗВО створено психологічні центри, які надають кваліфіковану допомогу студентам і викладачам. Основними завданнями таких служб є: надання кризової психологічної допомоги особам, які пережили травматичні події [5, с. 60]; організація тренінгів для викладачів щодо ефективної комунікації зі студентами у стресових ситуаціях; взаємодія з міжнародними організаціями для залучення додаткових ресурсів та спеціалістів.

В Україні діють ініціативи, спрямовані на адаптацію освітнього середовища до умов війни. Наприклад, проєкт «Освіта без кордонів» на базі Національного університету «Львівська політехніка» допомагає студентам, які постраждали від війни, інтегруватися у навчальний процес через індивідуальні консультації та групові тренінги [2, с. 60]. Розширення таких ініціатив у майбутньому сприятиме збереженню психологічного благополуччя учасників освітнього процесу та покращенню їхньої академічної успішності.

Література:

1. Дослідження психологічного стану студентів під час війни. Харків: Видавництво ХНУ. 2023. 120 с.
2. Організація психологічної допомоги в умовах воєнного конфлікту. Київ: Університетська преса. 2022. 95 с.
3. Звіт НаУКМА про психоемоційний стан студентів. Київ. 2023. 50 с.
4. Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Офіційний сайт. URL: <https://onu.edu.ua/>
5. Müller T. Psychische Gesundheit von Geflüchteten in Deutschland. Berlin: Springer. 2021. 220 S.