

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ ВПЛИВ ІВЕНТІВ НА СТАН МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ СПІЛЬНОТИ

Гудзенко Алла Русланівна

*керівник прес-служби,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Левандовська Єлизавета Романівна

*бакалавр психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Стах Сергій Валерійович

*бакалавр психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Актуальність проблеми. Сучасні студенти постійно стикаються з високими рівнями стресу через академічний тиск, соціальні очікування та нестабільну економічну ситуацію. Це негативно впливає на психологічне здоров'я молоді.

Роль івентів у зниженні стресу. Участь у заходах сприяє соціальній взаємодії, розвитку комунікативних навичок та створенню позитивного емоційного середовища. Івенти можуть знижувати рівень тривожності та покращувати психоемоційний стан студентів.

Опис учасників дослідження: у дослідженні взяли участь 30 студентів різних курсів і спеціальностей, які заповнювали анкети до і після відвідування університетських івентів в ході практики в прес-службі Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

Гендерний склад: 12 чоловіків (40%) і 18 жінок (60%). Враховано різну емоційну чутливість за статевою ознакою.

Віковий діапазон: 18–23 роки, середній вік – 20,5 років. 18–19 років – 8 осіб (27%), 20–21 рік – 14 осіб (47%), 22–23 роки – 8 осіб (26%).

Частота участі в івентах: рідко (1–2 рази/семестр) – 33%, помірно (1–2 рази/місяць) – 40%, активно (більше 2 разів/місяць) – 27%, студенти, які частіше беруть участь у заходах, мають нижчий рівень тривожності завдяки кращій соціальній інтеграції та підтримці.

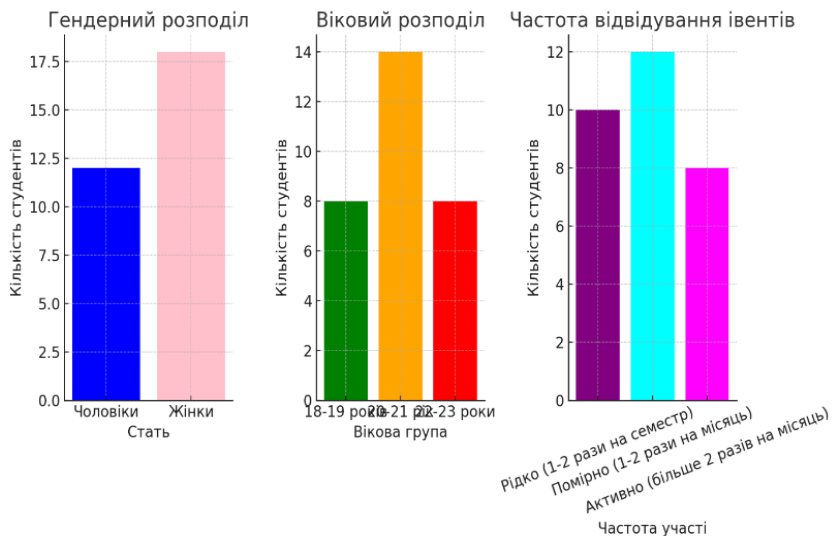


Рис. 1. Частота відвідування студентських івентів

Таким чином, аналіз демографічних характеристик учасників дозволяє зробити попередні припущення щодо впливу заходів на їхній психоемоційний стан.

У межах дослідження було використано Шкалу тривоги Бека, яка дозволила визначити рівень тривожності студентів перед участю в івентах. Результати свідчать про наявність різних ступенів тривожності серед учасників: 8 студентів (27%) мали низький рівень, 14 осіб (47%) – середній рівень, а 8 студентів (26%) – високий рівень тривожності. Загалом понад 73% респондентів перебували у стані середньої або високої тривожності до участі в заходах. Це підкреслює актуальність проблеми психоемоційного навантаження в студентському середовищі та необхідність пошуку ефективних шляхів його зниження. Порівняльний аналіз за статтю виявив суттєві відмінності. Серед чоловіків (12 осіб) 42% мали низький рівень тривожності, 33% – середній і 25% – високий. Натомість серед жінок (18 осіб) тільки 17% мали низький рівень тривожності, 56% – середній і 27% – високий.

Ці показники свідчать, що жінки частіше демонструють вищий рівень тривожності, що може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю та схильністю до відкритого вираження емоцій. У той же час чоловіки, як правило, менш схильні виявляти свої переживання, що може знижувати рівень зафіксованої тривожності під час тестування. Після участі в івентах кількість студентів із низьким рівнем тривожності

зросла з 27% до 47%. Частка з середнім рівнем тривожності зменшилася з 47% до 33%, а з високим – з 26% до 20%. Це свідчить про позитивний вплив заходів на емоційний стан студентів.

Основними чинниками зниження тривожності стали: жива комунікація, підтримка з боку однолітків, новий позитивний досвід, відволікання від буденних проблем та емоційне розвантаження. Найбільше покращення відбулося серед студентів віком 18–19 років. У групі 20–21 років покращення менш виражене. Найменші зміни зафіксовано серед старших студентів (22–23 роки). Жінки продемонстрували суттєвіше зниження тривожності порівняно з чоловіками: зростання частки з низьким рівнем склало 20%, тоді як серед чоловіків – лише 10%. Найкращі результати зафіксовано серед студентів, які часто відвідують івенти – у них рівень низької тривожності зріс на 30%. Помірна участь дала зростання на 15%, тоді як у групі, яка рідко бере участь у заходах, зміни були незначні.

Висновок. Дослідження підтвердило, що участь в івентах позитивно впливає на ментальне здоров'я студентів. Відзначено зниження рівня тривожності після заходів, особливо серед тих, хто бере участь регулярно. Ключовими факторами покращення стали соціальна взаємодія, емоційна підтримка та можливість спілкування в невимушеній атмосфері.

Особливу користь івенти принесли молодшим студентам, які перебувають у процесі адаптації до нового середовища. Найефективнішими виявилися тренінги, культурні події, спорт і волонтерство. Вони сприяють зменшенню стресу та формують позитивний емоційний фон. Результати свідчать про необхідність системного впровадження подібних заходів у студентське життя як інструменту підтримки психоемоційного благополуччя.

Література:

1. Ядвіга Ю.П., Коробейников Г.В., Петров Г.С., Коваль С.Б., Дудник О.К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №12. – С. 202-206.
2. Скалій О., Максимова К. Вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни // Освіта. Інноватика. Практика. – 2024. – Т. 12, №8. – С. 67-72.
3. Антін В. Психоемоційні стани молоді в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота. – Львів: ЛьвДУВС, 2024. – 85 с.

4. Федоренко О.Ф., Ковальчук О.В. Психологічна адаптація студентів старших курсів під час воєнного стану // Здобутки клінічної і експериментальної медицини. – 2022. – № 2. – С. 50-55.

5. Гуменюк О.І. Психологічний вплив медіа-засобів на емоційну сферу молоді в умовах інформаційної війни // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2023. – Вип. 2. – С. 150-155.

6. Ковальчук О.В. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану // Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. – 2022. – Вип. 14. – С. 7-15.

7. Самойленко А.О. Щодо психологічного стану здобувачів вищої освіти в Україні під час воєнного стану // Матеріали 78-ї студентської науково-технічної конференції «Тиждень студентської науки». – 2023. – С. 273-275.

8. Скалій О., Максимова К. Вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни // Освіта. Інноватика. Практика. – 2024. – Т. 12, № 8. – С. 67-72.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-98>

ПОДОЛАННЯ МОЛОДІЖНОГО ЕСКАПІЗМУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Кіщук Леся Андріївна

доктор філософії,

начальник науково-дослідної лабораторії проблем внутрішніх

комунікацій науково-дослідного відділу проблем розвитку

та впровадження стратегічних комунікацій

інституту стратегічних комунікацій,

Національний університет оборони України

м. Київ, Україна

В умовах соціокультурної трансформації, цифровізації, високого психологічного стресу та невизначеності майбутнього проблема ескапізму молоді стає все більш актуальною в сучасному освітньому процесі. Освіта, як один із фундаментальних механізмів соціалізації, переорієнтовується від пізнання знань і навичок до особистісного опору і самого потенціалу адаптації, реального критичного мислення та актуалізації конструктивної взаємодії до реальності. З іншого боку,