

УДК 159.923-057.87“364”

Яцишина Анастасія Миколаївна
к. психол. н., ст. викладач кафедри
мовної та психолого-педагогічної підготовки,
Одеський національний економічний університет (Україна)
старший психолог відділу психологічного забезпечення
Головного управління Національної поліції в Одеській області

ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТАМИ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

JEL classification: D740; I230

В умовах воєнного стану, який впливає на всі аспекти життя суспільства, питання психологічного благополуччя студентів, особливо тих, хто навчається в умовах специфічних освітніх установ, набуває особливої актуальності. На сьогодні, ми живемо в таких умовах уже більше 10 років, але саме зараз, протягом декількох років ця ситуація торкнулася усіх нас. Навчання у студентів змінилося, знаходження в стінах вишу частково заборонено, особливо в періоди загострення ситуацій. Пари, які проводяться дистанційно, на жаль теж під ризиком зриву, так як коли починається повітряна тривога, треба виходити з онлайн навчання та йти у безпечне місце, укриття або дотримуватися правила двох стін. Первинною складовою навчання є необхідність враховувати реальні та потенційні загрози безпеці. Це може включати зміну розкладів, місць проведення занять, або їх не проведення, а також адаптацію навчальних планів під поточні умови. Всі ми маємо бути готові до швидкої реакції на екстрені ситуації та мати базові навички цивільного захисту. Крім того, важливим аспектом є психологічна підготовка.

Так, здобуття вищої освіти в умовах воєнного стану може ставити перед особою низку складних психологічних викликів. Деякі з них включають: стрес та тривогу, емоційне вигорання, відчуття втрати контролю, соціальна ізоляція. Взагалі, весь цей період характеризується зіткненням звичайних академічних занепокоєнь з унікальними стресовими факторами, що виникають внаслідок військових умов, формуючи комплексну психологічну обстановку [1, с. 82]. Первинним та, можливо, найбільш вагомим психологічним тягарем для осіб, що навчаються, є страх і тривожність, пов'язані з нестабільністю та невпевненістю, які обумовлені введенням воєнного стану. Вони можуть відчувати тривогу за власну безпеку та безпеку близьких, а також занепокоєння з приводу свого майбутнього [2, с. 7–9]. Ці відчуття можуть загострюватися через постійні зміни в освітньому процесі. Іншим значним аспектом є стрес, спричинений необхідністю адаптації до модифікованих умов навчання. Здобувачам вищої освіти доводиться швидко переглядати свої плани, пристосовуватися до нових режимів та методів навчання, що може викликати суттєвий емоційний та когнітивний дискомфорт. Також серйозним викликом є відчуття ізоляції та брак соціальної підтримки. Воєнний стан часто обмежує соціальні контакти та порушує звичайний ритм соціального життя. Здобувачі освіти можуть відчувати себе відірваними від звичних соціальних взаємодій, що є важливим для їхнього емоційного благополуччя. Не можна ігнорувати й ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у тих, хто став свідком або жертвою військових подій. Окремо слід зазначити вплив на самооцінку та мотивацію [3, с. 77]. Нестабільність умов може негативно впливати на академічний прогрес, що може призвести до зниження самооцінки та бажання навчатися. Значною проблемою також є те, що досить великий відсоток людей виїхав до інших країн аби бути у безпеці, і певно що в багатьох із них досить велика різниця в часі з Україною, і для таких осіб вчитися ще важче.

Вплив воєнного стану та супутніх умов на майбутню кар'єру є багатограним і складним. У цьому контексті формується не тільки професійний набір навичок, але й характер, стійкість та світогляд майбутніх спеціалістів [4, с. 43]. Особливістю такої підготовки є розвиток високої стресостійкості. Особи, які здобувають освіту в період воєнного конфлікту, змушені адаптуватися до швидко змінних ситуацій і вчитися працювати в умовах нестабільності. Це сприяє розвитку їхньої здатності ефективно управляти високим рівнем стресу, що є цінним активом у будь-якій кар'єрі. Далі, навчання в умовах воєнного стану сприяє розвитку глибокого розуміння значення командної роботи

та взаємодопомоги. Умови, які вимагають колективних зусиль для досягнення мети та вирішення проблем, виховують у здобувачів освіти навички лідерства, здатність працювати в команді та ефективно вирішувати конфлікти. Навчання під час воєнних умов сприяє розвитку адаптивності та гнучкості у здобувачів освіти. Вони навчаються швидко реагувати на змінні обставини, що є ключовою якістю у динамічному робочому світі. Крім того, ці умови часто сприяють глибшому розумінню соціальних та етичних аспектів професійної діяльності [5, с. 212]. Особи, які здобувають освіту, навчаються враховувати ширший контекст своєї майбутньої роботи, усвідомлюючи її вплив на суспільство та важливість відповідального підходу до професійних обов'язків. Незважаючи на численні виклики, навчання в умовах воєнного стану може стати фундаментом для розвитку унікальних якостей та навичок, які значно збагатять професійний профіль майбутніх фахівців і допоможуть їм знайти своє місце на ринку праці.

Отже, воєнний стан має значний вплив на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти. Складність ситуації полягає не тільки в адаптації до змінених умов навчання, але й у вирішенні психологічних викликів, таких як підвищений рівень стресу, тривога, ризик посттравматичних стресових розладів, відчуття ізоляції та невизначеність щодо майбутнього. Це ставить перед освітніми установами завдання не тільки адаптувати навчальний процес, але й забезпечити належну психологічну підтримку здобувачам освіти. З іншого боку, воєнний стан може сприяти розвитку таких важливих якостей, як стресостійкість, адаптивність, командна робота та лідерські навички. Це може стати суттєвою перевагою в майбутній кар'єрі здобувачів вищої освіти. Таким чином, попри очевидні виклики, воєнний стан може стати каталізатором для формування сильних, стійких та гнучких професіоналів, готових до роботи в непростих умовах сучасного світу.

Література

1. Чистяк О. Способи гендерної характеристики засобами фразеології. *Іноземна філологія* : наук. збірник. 2011. Вип. 123. С. 78–86.
2. Кульчицька О. І. Почуття та емоції в розвитку особистості. *Обдарована дитина*. 2007. Вип. 1. С. 3–16.
3. Чернявська Т. П. Емоційне благополуччя та успішність у командних видах спорту. *Спортивні ігри*. 2024. Вип. № 1 (31). С. 75–85. DOI: <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.07>.
4. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2016. Вип. 59. С. 42–45.
5. Яворська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 212–220.