



ISSN 2959-1953

ISSN 2959-1961

<https://osvita.eeipsy.org>

<https://doi.org/10.38014/osvita.2023.92.13>

ПРОКОФ'ЄВА Л.О.

викладач кафедри загальної та
практичної психології,
Ізмаїльський державний гуманітарний
університет,
м. Ізмаїл, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

PROKOFIEVA L.A. Features of the psychological state of youth students in the conditions of war. *This article addresses the pressing issue of the impact of war on the psychological well-being of student youth. While war affects Ukrainians of all ages, professions, and social statuses, its impact is particularly felt among student youth who are currently in the process of personal and professional development. The article emphasizes that students are forced to adapt to a new reality characterized by stress, depression, aggression, and other manifestations. It underscores the importance of providing support and resources to student youth during wartime, to help them understand and manage their emotions effectively.*

Key words: stress, resilience, education, psychological safety, distance learning, short-term memory, somatoform disorders, self-rated health.

ПРОКОФ'ЄВА Л.О. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. У статті розглянуто актуальне питання впливу війни на психологічний стан студентської молоді. Війна зачіпає українців будь-якого віку, професії та соціального статусу, проте особливо вона відчувається серед студентської молоді, яка знаходиться на етапі становлення як особистості та професіонала. У роботі звертається увага на те, що студенти змушені адаптуватися до нової реальності, що супроводжується стресом, агресією та іншими проявами. Важливо підкреслити, що необхідно надавати студентській молоді підтримку та ресурси для розуміння та управління їхніми емоціями під час війни.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, освіта, психологічна безпека, дистанційна форма навчання, короткострокова пам'ять, соматоформні розлади, самооцінка здоров'я.

Вступ. У сучасних умовах соціально-економічного розвитку людина на різних етапах свого життя стикається з різноманітними несподіваними обставинами, які часто призводять до стресу. Такі ситуації вимагають негайного та адекватного реагування, а також здатності протистояти їм. Найбільш вразливими до таких негативних впливів, особливо стресових, є молодь, зокрема студенти, які часто опиняються у складних ситуаціях як соціального, так і психологічного характеру.

24 лютого 2022 року Росія розпочала війну проти України, що призвело до не лише втрат життів і фізичного здоров'я, але й спричинило серйозні перешкоди для психічного благополуччя людей. Постійне переглядання новин, високі звуки вибухів, тривожні повідомлення та, що найгірше, сумні вісті про загибель українських героїв, мирних жителів та навіть маленьких дітей негативно впливають на психологічне становище і створюють значні навантаження на нервову систему громадян. Для того, щоб зберегти як фізичне, так і психічне здоров'я, важливо навчитися впоратися зі стресом і розвивати стресостійкість [3, с. 41].

Вища освіта вважається одним з найпотужніших інструментів для вивчення історії, розуміння поточних тенденцій та формування майбутнього кожної нації. Хоча серед сучасних академічних спільнот існують живі дискусії про те, яка роль університетів є пріоритетною в національних та міжнародних аспектах, вищий навчальний заклад сьогодні вважається ключовою інституцією національного значення. В межах університетського середовища відбувається конструювання та розуміння явища національної ідентичності.

Сучасні дослідники [1; 2; 5;6] вважають, що забезпечення психологічної безпеки особистості є важливим фактором для успішної самореалізації та розвитку особистості. Розробка стратегій психологічної безпеки визначається як важлива умова професійного та особистісного зростання студента, оскільки це допомагає обирати ефективні способи запобігання, зниження та подолання наслідків впливу зовнішніх та внутрішніх факторів середовища. Зокрема, у контексті початку війни та модернізації системи вищої освіти в Україні, разом із динамічними змінами в нашій країні та у світі, вирішується завдання підготовки конкурентоздатного фахівця. Серед важливих професійних характеристик цього фахівця є позитивне ставлення до діяльності, емоційна стабільність, стресостійкість, прогнозованість розвитку особистості та інші.

Вклад основного матеріалу. Проблеми вищої освіти в умовах війни в Україні стали предметом значного інтересу для багатьох науковців протягом останніх місяців. Дослідження в цій області проводять І. Шевчук, М. Кириченко, Н. Муранова, І. Гальон, О. Захарова, І. Шемелинець, О. Кричківська, І. Білоус, З. Шацька. Науковці У. Когут, О. Сікора та Т. Вдовичин докладають зусиль у

висвітленні проблем, пов'язаних з навчанням та викладанням у умовах війни. Вони аналізують специфічні аспекти освітнього процесу в умовах воєнного конфлікту, коли неможливо уникнути асинхронності навчання. Можливість організації навчального процесу асинхронно надає певні переваги у забезпеченні безпеки учасників освітнього процесу.

Узагальнюючи дослідження сучасних вчених [2; 4; 5; 7 та ін.], можна виокремити основні завдання розвитку вищої освіти після війни включають: розроблення плану відновлення пошкоджених та зруйнованих інфраструктурних об'єктів, приміщень та матеріально-технічної бази; відновлення кадрового потенціалу та привертання нових абітурієнтів / студентів шляхом розроблення програм державної підтримки; створення сучасних закладів післядипломної освіти; розширення можливостей для навчальної практики через розвиток партнерства між державними та приватними суб'єктами; приведення системи вищої освіти України у відповідність до європейських стандартів; впровадження на практиці положень та норм, спрямованих на підвищення якості освіти та забезпечення доступності для всіх груп населення.

Війна та пандемія коронавірусу внесли зміни в життя сучасної молоді, що змінило їхні цінності та пріоритети. Дні 23 та 24 лютого поділили їхнє життя на «до» і «після». Багато хто прокинувся з думкою про звичайний день - навчання, роботу, прогулянки з друзями в парку і таке інше. Але реальність була іншою: вони прокинулись під звуки вибухів та сирен, з тривогою про повномасштабне вторгнення та можливість зруйнування свого будинку. Виник страх за безпеку рідних та майбутнє країни. Багато студентів звернулися до психологів та психотерапевтів, щоб поділитися своїми почуттями та досвідом виїзду з міст, таких як Харків, Донецьк, Буча, Луганськ, Одеса і інші. Часті стреси призвели до погіршення концентрації уваги та вплинули на короткострокову пам'ять студентів, ускладнюючи їм виконання завдань. Однак війна, незважаючи на всі труднощі, об'єднала українців. Студенти почали займатися волонтерською діяльністю, допомагати біженцям, збирати кошти на потреби армії та військових. Війна не роз'єднала, а навпаки, зблизила український народ, який виявив свою незламність.

Жигайло Н., Шолубка Т. [2] наголошують, що українські діти та молодь у віці від 6 до 23 років змушені адаптуватися до нових умов навчання через нинішню ситуацію. Приблизно 1,8 мільйона дітей виїхали за кордон для продовження навчання, тоді як деякі залишилися вдома і продовжили навчатися тут, знаходячись у воєнних умовах. Усі учні та студенти опинилися в різних умовах навчання, проте життя продовжується, і разом з ним зростає потреба у здобутті освіти.

Війна завжди створює стрес для людей, а особливо це відчувають підлітки та молодь, які є найбільш вразливою частиною суспільства в період свого

розвитку та соціального зростання. Саме під час цього віку учні та студенти навчаються та входять у групу тих, хто потребує підтримки свого морального стану. В Україні наразі недостатньо розвинута сфера психологічної підтримки, тому українцям важче подолати важкий моральний стан, порівняно з іншими країнами Європи та Америки.

Слабкість морального стану може бути спричинена різними факторами, такими як переїзд в іншу область або країну, втрата близьких, розмовний бар'єр з однолітками за кордоном, невпевненість у майбутньому, відсутність чітких планів, втрата дому, школи або університету. Така статистика станом на 23 березня 2022 року свідчить про руйнування інфраструктури в Україні.

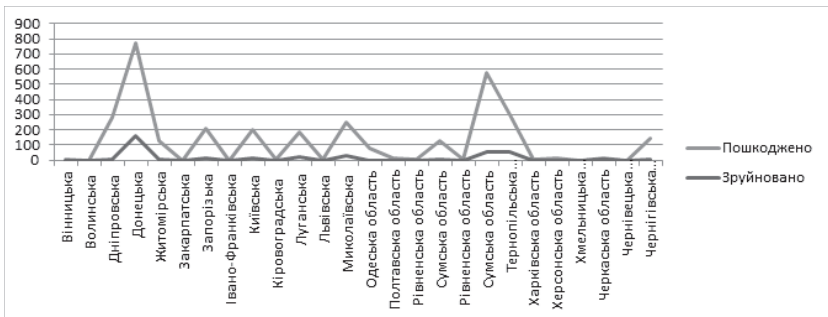


Рис. 1. Показники руйнування інфраструктури освіти в Україні (станом на 23 березня 2022 року).

Ще однією негативною складовою, яка впливає на навчальний процес, є дистанційна форма навчання. Ця форма розділила школярів та вчителів, студентів та викладачів ще два роки тому, під час пандемії. Ті, хто розпочали здобуття освіти у період з 2020 по 2022 рік, не мають досвіду прокидатися раніше, щоб дістатися до школи або університету. Мінімізація візуального спілкування з викладачем або однолітками також ускладнює соціально-психологічний розвиток та набуття необхідних навичок для майбутнього вступу до інших навчальних закладів. Деякі дисципліни, такі як фізкультура, музика, образотворче мистецтво та лабораторні роботи, страждають від неможливості повноцінного вивчення. Гіподинамія також стає серйозною проблемою, оскільки дистанційне навчання призводить до малорухливості серед учнів та студентів. Отже, війна, а разом з нею дистанційна форма навчання, внесла багато негативних аспектів у освітній процес та життя сучасних учнів і студентів [5, с. 93].

Російська агресія проти України призвела до значного відтоку мирного населення, включаючи тисячі іноземних студентів з Африки, Азії та Близького Сходу. За даними уряду на 2020 рік, в Україні навчалось понад 76 000 іноземних студентів, з яких майже чверть були з Африки, переважно з Нігерії, Марокко та Єгипту, а Індія відзначалася найбільшою кількістю студентів – понад 20 000 осіб. Студенти, що здобувають освіту в Україні, стали важливою складовою економіки країни. Однак, через російське вторгнення, багато з них змушені були залишити країну, а багато хто залишається в невизначеності стосовно майбутньої своєї освіти. Україна давно привертала іноземних студентів, починаючи ще з радянських часів, коли було вкладено значні кошти у вищу освіту та активно працювали над залученням студентів з нових незалежних країн Африки. Сьогодні українські університети вважаються воротами на європейський ринок праці, завдяки доступним цінам на навчання, спрощеним візовим вимогам та можливості постійного проживання. Таким чином, українські дипломи широко визнані та гарантують високий рівень освіти.

Деякі студенти та школярі були змушені змінити своє місце проживання, а деякі навіть виїхали за кордон. Це призвело до розриву у сім'ях: батьки залишилися в країні конфлікту, а діти з матерями опинилися на іншому боці кордону. З'явилася потреба у продовженні навчання в іноземних вишах, особливо з урахуванням спрощеної системи вступу, яку багато закладів освіти пропонують. Для цього нашим громадянам потрібно вивчити іноземну мову та адаптуватися до нового середовища. Однак за кордоном вони можуть отримати підтримку та розпочати планування свого майбутнього життя.

Для нашої країни це може стати причиною втрати цінних кадрів у майбутньому, оскільки саме ті люди, які приймають такі рішення, зазвичай мають високі комунікативні здібності та вміють планувати майбутнє. Однак, якщо ці громадяни вирішать повернутися до України, це може стати перевагою для країни. Вони принесуть іншу культурну перспективу, європейські норми поведінки та рішення проблем, що може сприяти майбутній євроінтеграції.

З появою карантинних обмежень у зв'язку з воєнним станом дистанційне навчання стало необхідністю в Україні. Згідно з законодавством країни, онлайн-навчання є індивідуалізованим процесом, який здійснюється переважно у віддаленій взаємодії між учасниками навчального процесу в спеціалізованому середовищі, базованому на сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологіях.

Це дає широкі можливості для надання освітніх послуг, однак має свої особливості порівняно з традиційним навчанням у класі. Дистанційне навчання відкриває доступ до навчального матеріалу з будь-якого місця з Інтернетом, надає гнучкий графік для студентів і використовує різноманітні технології для покращення навчального процесу.

Проте воно також вимагає від учнів/студентів самостійності, самодисципліни та вміння ефективно комунікувати віддалено через різні електронні засоби. Така форма навчання має багато переваг, але потребує від учасників великої відповідальності та організаційних навичок.

Аналіз сучасних досліджень [1; 3; 4; 5; 7 та ін.] дозволяє нам стверджувати, що правильна організація онлайн-навчання дозволяє ефективно використовувати ресурси та керувати часом. Проте воно має свої недоліки, такі як обмежена взаємодія та відсутність особистого нагляду, що можуть впливати на якість навчання. Важливо мати стратегії для подолання цих викликів, зокрема розвивати самостійність та використовувати різні методи взаємодії.

Дослідження [3; 5], які аналізують, як студенти змінюють свою поведінку під час переходу на дистанційне навчання під час пандемії та в умовах військового конфлікту в Україні, є досить обмеженими. Більшість з них не беруть до уваги індивідуальні особливості фізичного та психічного здоров'я студентів і не дають можливості зрозуміти їхню поведінку в складних ситуаціях.

Недостатня увага до цього питання та його важливості для запобігання соматоформних розладів, збереження здоров'я та психологічного благополуччя студентів, а також організації навчально-виховного процесу на основі здоров'язбережувальних технологій, потребує більш глибокого міждисциплінарного дослідження процесів адаптації студентів до стресових умов, спричинених військовим конфліктом в Україні.

Для вивчення можливого впливу психологічних факторів на здоров'я студентів під час дистанційного навчання ми провели емпіричне дослідження. У ньому брали участь студенти 1-4 курсів Ізмаїльського державного гуманітарного університету віком від 17 до 21 року (150 дівчат і 50 хлопців).

Під час проведеного емпіричного аналізу було виявлено, що серед студентської молоді, яка займається дистанційним навчанням, спостерігається високий рівень тривожності. Згідно з шкалою тривожності (за методикою Тейлора, адаптація М. Пейсахової), лише 5% респондентів мають низький рівень тривожності (Рис. 2).

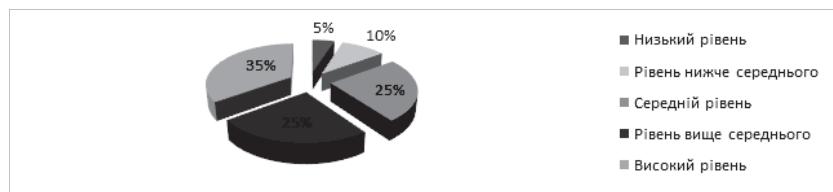


Рис. 2. Показники рівня тривожності (за методикою Дж. Тейлора в адаптації М. Пейсахової)

Дослідження показало, що більшість студентської молоді (25% та 35% відповідно) виявили високий рівень тривожності під час дистанційного навчання, що перевищує середні показники. Це може виявитися у підвищеному страху, дратівливості та очікуванні негативних наслідків.

Також виявлено дискомфорт у спілкуванні з різними соціальними групами, такими як рідні, товариші та одногупники, під час дистанційного навчання. Поширені проблеми, такі як погіршення сну, труднощі з концентрацією, головні болі та постійна втома, свідчать про фізіологічні прояви тривожності.

За результатами дослідження, лише 10% студентів мали середній рівень тривожності, а 5% показали низький рівень тривожності, що свідчить про відчуття спокою та відсутність певних турбот щодо здоров'я.

Використовуючи методику оцінки особистісної мотивації успіху Т. Елерса, було встановлено, що значна частина студентів (45%) мають низький рівень мотивації досягнення успіху. На нашу думку, це може свідчити про відсутність високого інтересу у досягненні успіху серед цієї групи студентів.

Результати дослідження вказують на те, що під час дистанційного навчання значна частина студентів (45%) проявляє низький рівень мотивації успіху (Рис. 3). Це означає обмежений інтерес до викликів та складних завдань, а також низьке прагнення до досягнень та активного стилю життя. У той же час, інші студенти (55%) мають середній або високий рівень мотивації, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до нових умов навчання та бажання покращити своє життя.

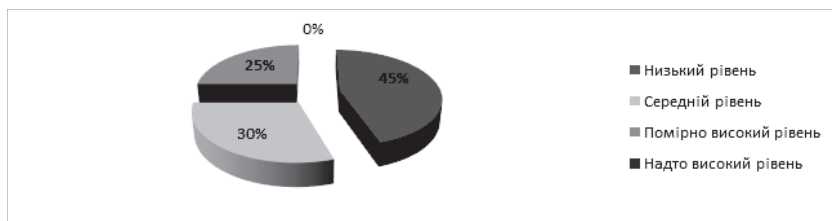


Рис. 3. Показники рівня мотивації до успіху (за методикою Т.Елерса)

За допомогою методики самооцінки стану здоров'я, розробленої В. Войтенко, було проведено дослідження стану здоров'я студентів та оцінено їхні результати. За цією методикою найбільші показники були відзначені у групи студентів, які оцінили свій стан як задовільний та незадовільний у пропорціях 40% і 25% відповідно (Рис. 4).

Дослідження стану здоров'я студентської молоді виявило, що найбільш поширеними серед них є оцінки «задовільно» та «незадовільно», які склада-

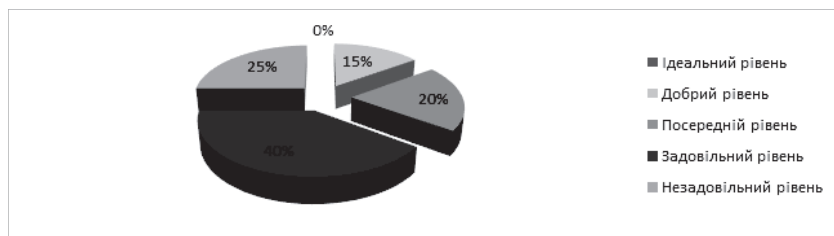


Рис. 4. Показники рівня самооцінки здоров'я (за методикою самооцінки стану здоров'я В. Войтенко)

ють відповідно 40% та 25%. Отже, це свідчить про потребу в увазі до рекомендацій щодо покращення самопочуття серед студентів. Однак також важливо відзначити, що оцінки «добре» та «середньо» мають однаковий відсоток - 20%, що може вказувати на наявність деяких проблем зі здоров'ям, хоча вони не є серйозними. Особливо слід зазначити, що жоден студент не оцінив свій стан як «ідеальний», що свідчить про відсутність осіб, які були б повністю задоволені своїм здоров'ям.

В результаті досліджень психологічних аспектів впливу дистанційного навчання на студентів було виявлено, що психологічні фактори мають велике значення для їхнього стану здоров'я. Низький рівень самопочуття та висока тривожність виявилися взаємопов'язаними, що свідчить про складність адаптації до нових умов навчання. Це підкреслює необхідність психологічної підтримки та розвитку стратегій збереження здоров'я студентів під час дистанційного навчання.

Також слід зазначити, що вплив війни в Україні на психічний стан студентської молоді не може бути недооцінений. Ця надзвичайна ситуація створює значний стрес та тривогу серед студентів, особливо тих, хто проживає у зоні конфлікту або має близьких, що перебувають під загрозою. Війна при-

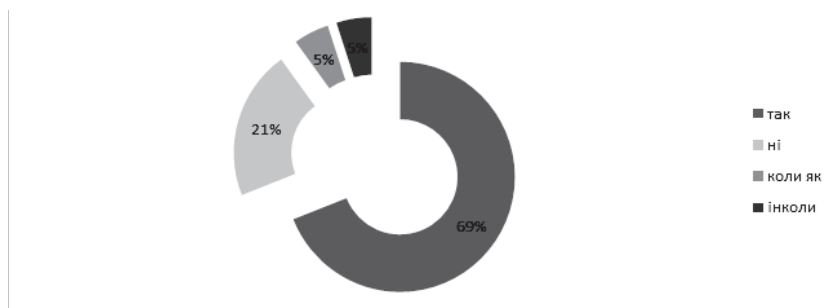


Рис. 5 Показники стресу студентської молоді через військові події в Україні (за Авторською анкетой)

зводить до постійної напруги та страху за майбутнє, що може відобразитися на їхньому навчанні та загальному психічному самопочутті. Тому важливо надавати студентам підтримку та ресурси для подолання стресу та тривоги, а також створювати безпечні умови для їхнього навчання та розвитку.

Отже, аналіз показав, що війна значно вплинула на психологічну стійкість студентів, підвищивши рівень стресу та зменшивши їхню стресостійкість. Наступним важливим кроком є формування стресостійкості серед студентської молоді в умовах війни. Рекомендації включають контроль інформаційного потоку, виявлення та вираження емоцій, залучення до соціальної підтримки, уявлення майбутнього та розробку плану дій, а також збереження фізичної активності. Важливою є також віра в моральні цінності, яка може слугувати опорою в складних часах. такі підходи можуть допомогти студентам подолати стрес та підвищити їхню психологічну стійкість в умовах війни.

Висновки. Відкрита агресія Росії проти України, що призвела до початку війни, значно пошкодила сферу освіти країни. Інфраструктура приміщень вищих навчальних закладів була пошкоджена та зруйнована, втрачені кадри викладачів та студентський контингент, зменшився потенціал для формування державного замовлення через значне зменшення кількості студентів. Бази для проведення навчальної практики стали обмеженими, а також зміни в кадрових потребах національної економіки та суспільного життя вимагають переорієнтації в підготовці кадрів.

З цього можна зробити висновок, що потрібна системна фінансово-матеріальна підтримка з боку держави, регіонів та міжнародних партнерів, а також модернізація інформаційно-аналітичної системи вищої освіти для досягнення стабільності та управління змінами у довгостроковій перспективі.

Також слід зазначити, що перспективою для майбутніх досліджень є вивчення процесу формування стресостійкості у дітей та дорослих в умовах війни. Такі дослідження можуть включати емпіричні аналізи, спрямовані на оцінку рівня стресостійкості цих груп населення в періоди воєнних конфліктів. Оскільки спосіб, яким люди переживають стрес, має великий вплив на їхнє загальне самопочуття та якість життя, розвиток стресостійкості є критично важливим аспектом. Важливо розуміти, які фактори сприяють формуванню стресостійкості та як це може впливати на психічне та фізичне здоров'я людини. Такі дослідження можуть допомогти у вдосконаленні стратегій психологічної підтримки та розвитку ресурсів для подолання стресу в умовах війни, що має важливе значення для загального благополуччя і здоров'я населення.

Список використаних джерел:

1. Вплив хронічного стресу на здоров'я людини. URL: <https://suspilne.media/2033-vplivhronicnogo-stresu-na-zdorova-ludini/>.
2. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни / Вісник Львівського університету. 2022. Вип. 14. С.3-14.
3. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. Вісник Львівського університету. Серія пси-хологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 36–49.
4. Інформація для студентів та науковців з України. URL: <https://studyinaustria.at/de/studium/informationen-fuer-studierende-undforscher/innen-aus-der-ukraine>.
5. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
6. Шмаргун В. Психологія стресостійкості студентської молоді. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
7. Як дітям з України продовжити навчання за кордоном. URL: <https://osvita.ua/abroad/86216/>

Transliteration of References:

1. Vplyv khronichnoho stresu na zdorovia liudyny. URL: <https://suspilne.media/2033-vplivhronicnogo-stresu-na-zdorova-ludini/>.
2. Zhyhailo N., Sholubka T. (2022). Formuvannia psykholohichnoi stiikosti studentiv ZVO pid chas viiny / Visnyk Lvivskoho universytetu. 2022. Vyp. 14. S.3-14.
3. Zhyhailo N., Kharko N. (2021). Onlain-osvita: vymushena samoizoliatsiia chy systema otrymannia znan studentamy zakladiv vyshchoi osvity. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psy-kholohichni nauky. 2021. Vypusk 8. S. 36–49.
4. Informatsiia dlia studentiv ta naukovtsiv z Ukrainy. URL: <https://studyinaustria.at/de/studium/informationen-fuer-studierende-undforscher/innen-aus-der-ukraine>.
5. Psykholohiia stresostiikosti studentskoi molodi / za zah. red. V. Shmarhuna. Kyiv : Vydavnychyi tsentr NUBiP Ukrainy, 2018. 198 s.
6. Shmarhun V. (2018). Psykholohiia stresostiikosti studentskoi molodi. K.: Vydavnychyi tsentr NUBiP Ukrainy, 2018. 198 s.
7. Iak ditiam z Ukrainy prodovzhyty navchannia za kordonom. URL: <https://osvita.ua/abroad/86216/>



Отримано 20.02.2024
Рецензовано 22.02.2024
Доопрацьовану версію отримано 25.02.2024
Прийнято до друку 27.02.2024

L.A. PROKOFIEVA,

teacher, department of general and practical psychology, Izmail State
Humanitarian University, Izmail, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0153-1263>

E-mail: lap21099@gmail.com

**FEATURES OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF YOUTH STUDENTS IN THE
CONDITIONS OF WAR**

* публікація здійснена за рахунок спільного гранту СЄІП (Україна - Франція) та
БФ «Освіта: майбутнє»