

- супервізія (регулярні зустрічі зі спеціалістом, який виступає в ролі керівника або консультанта) дозволить кризовому психологові проаналізувати і обговорити свою роботу, отримати поради та підтримку в складних ситуаціях, усвідомити власні потреби та вчасно приділити увагу своєму психоемоційному стану;
- гармонізація життя, тобто створення певного життєвого балансу, що забезпечить рівновагу між роботою і особистим життям (встановлення меж робочого та часу для відпочинку, хобі та соціальних зустрічей, дозвілля);
- фізичне здоров'я має велике значення для емоційного благополуччя та стійкості до стресу (здорове збалансоване харчування, регулярна фізична активність, достатній сон та відпочинок);
- психологічні практики для зниження рівня тривожності та підвищення емоційної витривалості (медитація, глибоке дихання, йога, арттехніки та вправи майндфулнес);
- соціальне оточення (друзі, родина, колеги, групи супроводу) джерело підтримки та відновлення емоційного здоров'я, спосіб поділитися своїми почуттями та отримати поради від інших;
- позитивне мислення (навички пошуку позитивних сторін у складних ситуаціях, зосередження на можливостях для розвитку і вдосконалення);
- самосвідомість (розвиток усвідомленості своїх емоцій, думок та реакцій на стрес, відпрацювання вміння виявляти ознаки перевантаження);
- навички управління стресом (практикування технік релаксації, глибокого дихання, йога-практик, медитації тощо);
- постановка цілей і планування (основи самоменеджменту, постановка реалістичних цілей, розробка ефективних планів дій для їх досягнення, техніки SMART, «будинки мети», «дерево мого життя», GROW, ZOPPO) допоможе зосередитися на меті та відчувати власний контроль у складних ситуаціях.

Таким чином, кризові психологи, щоденно працюючи з людьми, які переживають травматичні події, надзвичайні ситуації, загрози безпеці та ін., зазнають великого психоемоційного напруження. Для збереження професійної ефективності та психічного здоров'я кризових фахівців у складних умовах війни, щоб вони могли продовжувати надавати необхідну допомогу своїм клієнтам, необхідно розвивати їхню резильєнтність як чинник самопрофілактики професійного вигорання, використовуючи для цього стратегії стресового самозахисту, раціонального розподілу часу, заняття спортом, медитацію, психотерапію, а також професійну підтримку та навчання, що допоможе психологам зберегти емоційну стабільність і продовжувати надавати якісну допомогу своїм клієнтам.

А. Путько

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

A. Putko

PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS IN WAR CONDITIONS

Психологічний стан студентів в Україні відчутно погіршився через війну. Війна створює складні умови для життя в Україні, що впливає на психіку населення, зокрема здобувачів. Багато з них мають родичів та друзів, які перебувають у лавах

Збройних Сил України, і це створює додаткові негативні емоції, а саме: страх та тривогу за близьких людей.

Крім того, економічна нестабільність та високий рівень безробіття також негативно впливають на психологічний стан студентів вищих навчальних закладів. Негативний вплив на психологічний стан студентів у вищих навчальних закладах мають і інші чинники. До них відносяться тривога за майбутнє, тривога за працевлаштування, тривога за безпеку роботи і тривога за добробут своїх сімей. Економічна незахищеність також негативно впливає на психологічний стан студентів.

Деякі студенти можуть відчувати страх, тривогу та навіть посттравматичний стрес у зв'язку з небезпекою і невизначеністю, що супроводжують військові конфлікти. Інші можуть відчувати втомленість, безпорадність або втрату інтересу до навчання через постійне нервово напруження.

Важливо надавати психологічну підтримку студентам у такі важкі часи, забезпечуючи доступ до консультування та психологічної допомоги. Також можуть бути корисними програми з релаксації, медитації або групові заняття з розвитку стресостійкості. Важливо створити безпечну і підтримуючу атмосферу в університетському середовищі, щоб студенти відчували, що про їхні емоційні потреби та благополуччя турбуються.

Дистанційне навчання, відсутність доступу до необхідної комп'ютерної техніки та Інтернету, відсутність електроенергії, ракетні обстріли та численні повітряні нальоти погіршують психологічний стан студентів. Студенти не можуть відвідувати заняття через сигнали тривоги та необхідність евакуації до укриттів. У багатьох студентів через це знизилася мотивація до навчального процесу, у результаті, на жаль, і впала якість отриманих знань. Також відсутність спілкування з одногрупниками, викладачами та кураторами призводить до відчуття соціальної ізоляції та погіршення психологічного стану.

Додатково важливо враховувати культурні, соціальні та індивідуальні різниці серед студентів у военний час. Різні люди можуть реагувати на стрес по-різному залежно від свого виховання, віросповідання, соціального статусу та інших факторів.

Може бути корисним організувати групи підтримки, де студенти матимуть змогу обговорювати власні досвіди і висловлювати свої емоції. Важливо стимулювати відкрите спілкування й взаємодопомогу.

Університетські адміністрації також можуть упроваджувати політику, спрямовану на полегшення навчального навантаження та надання гнучкості щодо термінів і умов навчання. Це може включати можливість відстрочення іспитів або заміну деяких обов'язкових занять онлайн-форматом.

Необхідно також сприяти психологічній освіті серед студентів, роблячи акцент на стратегіях самопомоги, підтримці ментального здоров'я та виявленні джерел професійної допомоги.

Загалом важливо розуміти, що вплив воєнних умов на психологічний стан студентів може бути значною проблемою, і вирішення цих питань вимагає комплексного підходу та підтримки від усіх рівнів соціуму.

Саме нинішні студенти сприятимуть відновленню миру та розвитку в Україні. Вони є важливими членами суспільства і роблять вагомий внесок у відновлення промисловості та бізнесу в Україні. Вони також активно підтримують волонтерів, збирають кошти і ресурси для забезпечення потреб Збройних Сил України та внутрішньопереміщених осіб. А також беруть участь у соціальних і

культурних проектах, спрямованих на популяризацію України у світі. Такі дії не лише допомагають відновлювати постраждалі території та інфраструктуру, а й підвищують самооцінку та психологічну стійкість здобувачів, дозволяючи їм знайти своє місце в суспільстві та відчуття себе важливими.

У висновку можна констатувати, що психологічний стан студентів в Україні внаслідок воєнних подій значно погіршився. Військові конфлікти та економічна нестабільність створюють низку складних викликів для студентів, впливаючи на їхню психіку та емоційний стан. Страх за близьких, економічна неспокійність, а також втрата мотивації до навчання — це лише деякі з аспектів, які впливають на студентів.

Важливо враховувати, що різні студенти можуть по-різному реагувати на стресові ситуації, у зв'язку з індивідуальними соціальними та культурними особливостями. Забезпечення психологічної підтримки й розвитку стресостійкості стає критично важливим завданням для університетських установ.

Організація груп підтримки, надання гнучких умов для навчання та стимулювання відкритого спілкування можуть сприяти полегшенню психологічного тиску на студентів. Також важливо вдосконалювати психологічну освіту та надавати доступ до професійної допомоги.

Сучасні студенти, відіграючи важливу роль у відновленні країни, потребують не лише матеріальної, але і психологічної підтримки для збереження свого емоційного благополуччя та високої мотивації до досягнення навчальних і життєвих цілей.

I. Стезенко

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЦИВІЛЬНИХ ГРОМАДЯН ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

I. Stezenko

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF CIVILIANS DURING MARTIAL LAW IN UKRAINE

Повномасштабна війна, що триває з 24 лютого 2022 р., особливо негативно впливає на ментальне здоров'я кожного українця. Усе більш поширеними та актуальними стають такі психологічні проблеми, як тривожність, емоційне вигорання, хронічний стрес, відчуття невизначеності, страху смерті тощо. Разом з тим, наявність значних проблем, причиною яких є саме повномасштабна війна, доводить також низка наукових та соціологічних досліджень, зокрема дослідження Міністерства охорони здоров'я, дослідження, проведене в рамках ініціативи Олени Зеленської, тощо. Усі наявні проблеми можуть стати серйозною загрозою для психологічного благополуччя людини, адже за таких умов рівень емоційного та психологічного добробуту людини погіршується під дією негативних зовнішніх факторів й підкріплюється існуючими психологічними проблемами. Враховуючи це, наразі особливо актуальним є дослідження питання стану психологічного благополуччя українців в умовах повномасштабної війни.

У першу чергу, підкреслимо, що на сьогодні досі немає єдиного погляду щодо поняття та особливостей психологічного благополуччя. Насамперед, його описують як відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності, особливий варіант самоставлення, відчуття змістовної наповненості й цілісності життя, переживання задоволеності своїм життям, відчуття щастя тощо. Крім того, зазначимо, що на стан психологічного благополуччя особистості впливають наступні фактори: