

УДК 159.923.2

Олексюк Т. – ст. гр. БП_{мд}-51

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

АНАЛІЗ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Науковий керівник: к.психол.н., доцент Вишньовський В.В.

Oleksiuk T.

Ternopil Ivan Puluj National Technical University

ANALYSIS OF THE MENTAL STATE OF STUDENTS IN CONDITIONS OF MARTIAL LAW

Supervisor: Ph.D, Assoc. Prof. Vyshnovskyi V.

Ключові слова: психічний стан, студент, війна

Keywords: mental state, student, war

Війна в Україні створила безпрецедентний вплив на психічне здоров'я молоді, зокрема студентів, які є особливою соціальною групою, яка поєднує навчальні обов'язки з необхідністю адаптації до екстремальних умов. Військові дії спричиняють значні психологічні навантаження, що можуть призвести до стресу, тривожних розладів, депресії та інших порушень психічного здоров'я. У роботі спробуємо провести аналіз основних чинників впливу, характерні психологічні реакції та потенційні шляхи підтримки студентів в умовах воєнного стану.

Основними аспектами психічного стану студентів в умовах війни є: підвищений рівень стресу – через постійне відчуття небезпеки, невизначеність майбутнього та нестабільність ситуації; тривожність і депресія – студенти можуть відчувати страх за себе та своїх близьких, втрату мотивації до навчання та життя; соціальна ізоляція – через вимушене переселення, відсутність звичного навчального середовища та розрив соціальних зв'язків; проблеми з концентрацією уваги – негативні емоції, що супроводжують воєнні події, можуть знижувати здатність до навчання та саморозвитку; психосоматичні розлади – наприклад, порушення сну, головний біль, загальна слабкість, що є наслідками хронічного стресу.

Характерними психологічними реакціями студентів є: - когнітивні реакції: проблеми з концентрацією, погіршення пам'яті, труднощі в прийнятті рішень; -емоційні реакції: тривожність, депресія, апатія або дратівливість, почуття безпорадності; поведінкові реакції: прокрастинація, порушення сну, зміни харчової поведінки, уникнення соціальних контактів.

Аналізуючи результати проведених досліджень ми виявили, що найбільш поширеними проблемами студентів є тривожні розлади та депресивні стани. Тому важливе значення мають профілактика та раннє виявлення проблем.

Війна створює серйозні виклики для психічного здоров'я студентів, що потребує комплексного підходу до їхньої підтримки. Важливо не лише вчасно діагностувати психологічні проблеми, а й забезпечити відповідні умови для їх подолання. Спільні зусилля держави, освітніх установ та суспільства можуть допомогти студентам адаптуватися до складних обставин і зберегти психічну рівновагу.