

ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ТА ТРИВОГИ У МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Студентка III курсу спеціальності «Психологія» А.А. Ковтун
Керівник – доц., канд. психол. наук С. П. Дерев'янка
**Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка,
м. Чернігів, Україна**

Під час війни особливо важливою постає проблема емоційної гігієни – підвищення обізнаності населення щодо стресових переживань (тривоги та страхів) та засобів їх подолання. Щоденні тривожні очікування, перевантаження негативною інформацією, пов'язаною з загрозою для життя, призводять до появи страхів та тривоги, які важко скоригувати без застосування психологічних засобів. Тому вивчення різноманіття засобів ефективного подолання стресових переживань сприятиме збереженню емоційного здоров'я багатьох молодих людей під час війни, які не усвідомлюють корисності засобів, котрі застосовують для психологічного самовідновлення.

Проблематика емоційної гігієни неодноразово розглядалася вченими. На сьогодні накопичено дані стосовно: (1) особливостей переживання тривожних станів та засобів їх коригування; (2) різновидів страхів, коригуються психологічними засобами; (3) першої психологічної допомоги, спрямованої на підтримку потерпілої особи у стані тривоги та страху.

Зокрема, у статті Белова О. О. з колегами зазначено про низький рівень стресостійкості сучасних студентів медичних спеціальностей та визначено шляхи психологічної допомоги таким особам: розробка комплексної системи корекції та профілактики із застосуванням сучасних інтерактивних технологій [1].

У роботі Петрової А. С. запропоновано авторську модель коригування соціальної тривоги у молоді. Учена виділила у моделі блок емоційного самопізнання, профілактичний та корекційний блоки, наскрізний блок навичок стабілізації [2].

У праці Шестопа І. А. з однодумцями проаналізовано рівень тривоги у осіб юнацького віку під час війни – автори зазначили, що тривога у більшості молодих людей виражена на середньому, некритичному рівні та розробили психологічні рекомендації для тих осіб, які мають підвищену тривожність [3].

Поряд із тим, аналіз літератури показав, що спостерігається нестача інформації щодо конкретних психологічних засобів подолання тривоги і страхів, які є простими у повсякденному використанні.

Мета статті: визначення засобів, які використовує сучасна молодь для подолання тривоги та страхів, які виникають під час війни.

Для досягнення поставленої мети було проведено опитування, у якому взяли участь мешканці міста Чернігова (області України, близько

розташованої до границі з країнами-агресорами) – 50 осіб віком від 17 до 25 років (15 хлопців та 35 дівчат).

У ході емпіричного дослідження було проведено анкетування, яке складалося з двох частин: (1) визначення тривог та страхів сучасної молоді під час війни; (2) визначення засобів подолання тривоги та страхів під час війни.

Отримані в емпіричному дослідженні результати були піддані контент-аналізу.

Дані анкетування показали, що найбільш вираженими страхами, пов'язаними з *загрозою для життя* у молоді є наступні: втрата близьких та рідних (87% відповідей), ракетна небезпека (74%), втрата домівки (51%), бути наодинці вдома вночі (29%), бездомні собаки (22%), голод (19%), холод (18%), темрява (15%).

Серед страхів, пов'язаних з *сенсом життя*, найбільш вираженими є: страх, що війна буде затяжна (63%), страх не реалізувати себе (58%), страх невідомого (44%), страх втратити смисл життя (40%), страх невдач (33%), страх нового (30%), страх раптової зміни своїх планів (25%).

Серед *особистих* страхів відповіді розподілилися наступним чином: страх самотності (52%), страх стати нікому не потрібним (51%), страх критики (44%), страх старіння (40%), страх не сподобатися іншим (25%), страх перед відеокамерою на онлайн-заходах (14%), страх «самого себе» (7%).

Серед *засобів подолання страхів та тривоги* було відзначено наступні:

- використовую розважальні засоби (гуляю, катаюся і т. д.) (74%);
- слухаю улюблену музику (70%);
- спілкуюся у соціальних мережах (Фейсбук, Інста і т.д.) (66%);
- звертаюся до близьких людей за емоційною підтримкою (59%);
- проводжу час з домашньою твариною (тваринами) (56%);
- читаю улюблені книжки (52%);
- намагаюся збирати якомога більше інформації про події, що мене хвилюють (44%);
- займаюся спортом (39%);
- «живу на повну» (намагаюся реалізувати всі свої бажання) (37%);
- вирощую квіти (або милуюся квітами, які вирощує хтось інший) (30%);
- використовую психологічні вправи та прийоми (29%);
- намагаюся робити більше добрих справ (волонтерство, пожертви, допомога рідним і т.д.) (28%);
- читаю молитви (19%);
- приймаю заспокійливі препарати (12%);
- займаюся йогою (11%);
- питаю у засобів зі штучним інтелектом (чат GPT та ін) (8%);
- приймаю ліки (7%).

Також за відповідями респондентів було конкретизовано *психологічні засоби*, які використовує, молодь, щоб подолати свої тривоги та страхи:

- самонавіювання (та емоційна підтримка самого себе) (70%);
- спеціальні вправи для релаксації (37%);
- вивчаю психологічну літературу, щоб розібратися в своїх станах та заспокоїтися (30%);
- використовую різноманітні мобільні застосунки для покращення свого емоційного стану (22%);
- використовую майндфулнес (18%);
- звертаюся до психолога (11%).

Серед мобільних застосунків, які молоді особи використовують для покращення свого емоційного стану, найбільш популярні:

- мобільний застосунок турботи про себе «Світло» (41%);
- мобільний застосунок EQ (33%);
- мобільний застосунок MindDoc (29%).

На питання щодо звернення за допомогою до психолога, щоб покращити своє самопочуття, відповіді розподілилися наступним чином:

- ніколи не звертався (не зверталася) і сподіваюся не звертатимуться (63%);
- так, звертався (зверталася) до приватного психолога (20%);
- так, звертався (зверталася) до фахівців на онлайн-платформах психологічної допомоги (такі як «Розкажи мені», «Розмова» та ін.) (15%);
- так, звертався (зверталася) до психологічної служби у закладі, де навчаюся (5%).

Отже, опитування показало, що сучасна молодь має найбільш виражені страхи пов'язані з війною, проте страхи щодо повсякденного життя також залишаються актуальними. Для подолання страхів та тривог сучасні юнаки та юнки мають певний арсенал засобів.

Висновки

1. Найбільш вираженими страхами, пов'язаними з загрозою для життя у молоді є втрата близьких та рідних, ракетна небезпека; серед страхів, пов'язаних з сенсом життя, найбільш вираженими є страх, що війна буде затяжна та страх не реалізувати себе у житті; серед особистих страхів переважають страх самотності та страх стати нікому не потрібним.

2. Найбільш популярними засобами подолання тривоги та страхів у опитаній молоді є використання розважальних засобів (музика, гуляння та ін.) та спілкування. Серед психологічних засобів самопомоги найбільш популярними є самонавіювання та вправи на релаксацію. Використання психологічної допомоги фахівців та відповідних мобільних застосунків є мало популярними серед опитаних.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні зв'язку між рівнем тривоги й вираженістю страхів у молоді під час війни та засобами, які вони використовують для подолання цих негативних емоційних станів.

Посилання

1. Белов О. О., Пшук Н. Г., Акименко Д. С. Прояви афективної симптоматики у здобувачів вищої медичної освіти з різними рівнями стресостійкості та шляхи корекції і профілактики стрес-асоційованих порушень / О. О. Белов, Н. Г. Пшук, Д. С. Акименко // Перспективи та інновації науки, 2024, № 1. С. 476–487.
2. Петрова А. С. Психологічна модель корекції соціальної тривоги молоді / А. С. Петрова // Педагогічна освіта: теорія і практика, 2020, № 29. – С. 196–204.
3. Шестопал І. А., Ткаченко Д. В., Сайко Д. С. Дослідження стану тривоги студентської молоді в період російсько-української війни / І. А. Шестопал, Д. В. Ткаченко, Д. С. Сайко // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острого: Вид-во НаУОА. 2022, № 15. – С. 72–77.

ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ STEM-ОСВІТИ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХОВИХ МОЛОДШИХ БАКАЛАВРІВ

*Викладач-методист вищої категорії О.Ф. Кошкіна
ВСП «Нікопольський фаховий коледж УДУНТ»,
м. Нікополь, Україна*

*Викладач вищої категорії Н.Л. Третяк
ВСП «Нікопольський фаховий коледж УДУНТ»,
м. Нікополь, Україна*

Сучасний етап реформування основних напрямів передвищої освіти зумовлює необхідність зміни змісту й структури організаційно-методичного забезпечення, пошуку інноваційних підходів, активних форм і методів навчання, спрямованих на формування творчої особистості фахівця з високим рівнем розвитку загальних та професійних компетентностей.

В умовах дистанційної навчання особливе значення має вибір методів активізації освітньої діяльності для підвищення інтересу до майбутньої професії, розвитку самостійності й творчої активності здобувачів освіти. Як показує аналіз власної педагогічної діяльності, у процесі вивчення фахових електротехнічних дисциплін виникає ряд проблем, пов'язаних із недостатньою практичною спрямованістю навчання, необхідністю посилення його індивідуалізації, підвищенням ефективності через посилення мотивації. Здобувачі освіти виявляють більший інтерес до навчання, коли відтворюють знання у процесі вирішення творчих та дослідницьких завдань, застосовують комп'ютерні технології, самостійно проводять пошук необхідної інформації,