

Бобр В. І., Ракитіна Т. І.

АНАЛІЗ СТРЕСОВИХ ТА ПОСТ СТРЕСОВИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС НЕГАТИВНИХ ВПЛИВІВ АНТРОПОГЕННОГО ХАРАКТЕРУ

Життя в умовах певних катаклізмів, невизначеності, порушення стереотипів суспільної поведінки суттєво підвищує рівень тривоги, неспокою, страхів за майбутнє людини, родини, держави.

Виклики та ризики в сучасному українському суспільстві розповсюджуються не тільки на всіх мешканців України, але й на такий специфічний соціум, як студентська молодь.

На цьому фоні виникають нервово-психічні та психосоматичні відхилення у стані здоров'я студентів. Розглядати ці питання у контексті стресових та пост стресових станів, під час негативних викликів, в тому разі військових дій, є сенс у взаємозв'язку фізичного та психічного розвитку людини.

Наше завдання, по можливості, компенсувати зазначений негатив та створити умови для подальшого оздоровлення та оптимального розвитку студентів. У цьому контексті визначення та дослідження реального стану речей, щодо психосоматичних зрушень у здобувачів освіти є метою нашої роботи.

Нами була розроблена анкета, яка включає 21 питання, щодо виявлення вищезазначених характеристик психіки студентів НАУ. В анкетному опитуванні, яке було проведено у квітні 2024 року, взяли участь 69 студентів 1 курсу розділених за гендерною ознакою.

На жаль, рамки нашої статті не дозволяють надати вам статистику та певний аналіз всього набутого матеріалу дослідження. Тому ми зупинились на наступних питаннях.

За результатами опитування серед зазначеного контингенту 62,3% мають серед близьких друзів або членів родини учасників бойових дій. Тобто більшість наших студентів з «перших рук» знають про війну та опосередковано дотичні до цих подій. Із загальної кількості 39,14% серед близького оточення мають вбитих або поранених. Ще 10,1% студентів у яких немає друзів або родичів серед учасників бойових дій, але є потерпілі (вбиті або поранені серед цивільних). Також 72,4% з опитуваних студентів 1 курсу мають стійкі стресові ситуації особистого характеру. Розглянемо на

цьому фоні ті питання, що мають відношення саме щодо особистого ставлення до фізичної активності.

На питання «Чи змінилася ваша фізична підготовленість за останні 3 роки?» 10,1% відповіли, що не змінилася, 17,4%, що погіршилася, 72,5% - покращилась

На питання «Ваше особисте ставлення до фізичної активності?»

- Позитивне (займаюся регулярно більше 3 раз на тиждень) 31,9%;

- Позитивне (займаюся 1-2 рази на тиждень) 23,2%;

- Позитивне (інколи займаюся) 26,0%;

- Позитивне (не маю часу займатися) 5,8%;

- Негативне – 0%;

- Нейтральне – 4,3%;

- Не визначилися 8,7%;

На питання «Чи виникає у вас потяг до фізичних вправ під час психічних напружень» відповіді були: так – 30,4%; ні – 27,5%, іноді – 41,1%.

Наступне питання «У чому ви знаходите втіху під час пригніченості або внутрішнього розладу». Це питання мало 10 варіантів відповіді та вимагало рангування. Надаємо статистику лише 2 варіантів відповідей, які пов'язані з руховою активністю, а саме «прогулянки на свіжому повітрі» та «заняття фізичними вправами». Ми визначали чи є для студентів ці варіанти рухової активності пріоритетними щодо зняття надмірної психічної напруженості.

У цьому контексті попадання до 1,2,3 номерів розглядалось як прийнятне для релаксації, 7, 8, 9, 10 як неприйнятне для конкретної людини.

Таким чином, ми визначили, що 61,2% наших студентів вважають прогулянки на свіжому повітрі як пріоритетні та прийнятні для зняття психічної напруги, 16,3% зневажають такий спосіб релаксації. Щодо фізичних вправ наші студенти визначились наступним чином – 40,8% вважають фізичні вправи за прийнятні, а 20,4% відкидають такий спосіб зняття психічної напруги.

Розглядаючи зазначені результати у контексті тільки представленого контингенту відповідно до теперішнього часу, маємо зробити наступні висновки:

- 72,4% студентів знаходяться під постійним впливом стресових ситуацій;

- найбільш привабливим у студентів для зняття психічної напруги є «прогулянки на свіжому повітрі» - 61,2%;

- у відповідності до притаманної людині базової потреби у регулярній руховій активності (кінезофілії), 71,5% студентів мають подяг до фізичних вправ під час нервових та психічних порушень.

Відповідно, завданням для нас, як викладачів є підтримка наших студентів у цей непростий час доступними засобами фізичного виховання.