

*Акімова В. О., Орґєєва С. В., Порадник С. Г.*

## **АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНОГО ПРОФІЛЮ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ У СТУДЕНТІВ ЗВО ПІД ЧАС СЕСІЇ**

В академічному середовищі студенти часто стикаються з підвищеним рівнем стресу, тривоги та тиску, які разом називають «семестровими кризами». Це являє собою різноманітні проблеми, від академічних вимог до особистого стресу, які серйозно впливають на загальне самопочуття студента. Більше вивчення профілів людей, які переживають цю кризу, може надати цінну інформацію про їх стратегії подолання та висвітлити можливості для індивідуального втручання. Вивчаючи численні аспекти досвіду студентів у цей час, педагоги та фахівці з психічного здоров'я можуть краще пояснити, пов'язані з цією стійкістю та розробити ефективніші системи підтримки, спрямовані на підвищення стійкості та сприяння загальному благополуччю.

«Сесійна криза» – це термін, який використовують для опису стресу, занепокоєння та тиску, який часто відчують студенти в академічному середовищі, що може бути викликано підвищеними факторами, включаючи вимоги до курсової роботи, іспити та різними факторами особливостей стресу. Розуміння того, як люди справляються з цими проблемами, може надати цінну інформацію педагогам і фахівцям із психічного здоров'я. Отримавши глибше розуміння того, що учні відчують у цей час, втручання та підтримка систем можуть бути адаптовані до конкретних потреб кожної людини. Такий підхід може призвести до розробки більш ефективних стратегій для підвищення стійкості учнів і сприяння загальному добробуту, а заходи можуть включати підтримку, консультаційні послуги та умови навчання, щоб допомогти студентам керувати своїми академічними обов'язками, зберігаючи при цьому своє психічне та емоційне благополуччя.

Серед бурхливого ландшафту академічної кризи дослідники здійснюють багатогранні дослідження складного досвіду студентів. На нашу думку, вивчаючи особисті справи студентів, можна виявити численні механізми подолання, сформовані взаємодією таких факторів, як риси особистості, минула успішність у навчанні та мережі соціальної підтримки. Завдяки поєднанню психологічних

оцінок і опитувань дослідники мають можливість виявити тонкі закономірності в тому, як люди з різного походження реагують на іспити та тиск термінів.

Це комплексне дослідження заглиблюється в нюансах динаміки інтенсивності та тривалості кризи, виявляючи її глибокий вплив на психічне здоров'я студентів, академічну успішність і загальне благополуччя. Вивчення цих змін дозволяє розробити персоналізоване втручання та механізми підтримки, які відрізняють унікальні потреби студентів, які переживають кризу навчальних програм, і можуть бути застосовані на практичному рівні. Від методів усвідомленості до програми підтримки однолітків у громаді – цілий ряд стратегій, готових надати студентам інструменти, важливі для подолання академічного стресу.

Крім того, досліджується роль зовнішніх факторів – соціально-економічного статусу, сімейної динаміки та культурного середовища – у впливі на реакцію студентів на кризові ситуації. Розглядаючи ці більші контекстні впливи, дослідники можуть отримати повне розуміння проблеми, з якою стикаються студенти, і бар'єрів, які бажають їм отримати доступ до послуг підтримки.

Дослідження також розглядає сферу довгострокових наслідків, важливіше дивлячись на те, як стратегії подолання формують майбутні академічні траєкторії та психологічну стійкість. Оцінка ефективності різних стратегій втручання, від технологічних ресурсів до програм навчання однолітків, надає цінну інформацію для вдосконалення освітніх програм реагування на кризу.

Крім того, індивідуальні відмінності в стилях подолання та стійкості були звільнені як ключові фактори, що впливають на реакцію студентів на кризові ситуації. Визнання взаємозв'язку ідентичності та впливу фізичного здоров'я на механізми подолання ще більше збагачує наше розуміння та прокладає шлях до більш інклюзивних та цілісних систем підтримки. В епоху домінування цифрових технологій дослідження вивчають вплив технологій і соціальних медіа на психічне здоров'я студентів і стратегії боротьби з ним. Встановлення тонкого балансу між використанням цифрових інструментів для підтримки та пом'якшення їх негативного впливу підкреслює важливість розвитку здорових технологічних звичок для успіху в навчанні.

Ми вважаємо, що якщо студенти отримуватимуть кілька порад, їм буде легше справлятися зі стресом до та під час курсів вищої освіти. Так, важливо запланувати час навчання заздалегідь, щоб уникнути вивчення в останню хвилину, а також розділити матеріал на зрозумілі частини та виділити певний час для вивчення кожного предмета.

Відзначимо, що регулярні заняття фізичним вихованням та спортом – відмінний спосіб зняти стрес і поліпшити настрій. Займаючись принаймні 30 хвилин на день, студенти можуть підвищити рівень енергії та покращити когнітивні функції. На заняттях також можна використовувати методи релаксації, такі як: глибоке дихання, медитація або йога, щоб полегшити стрес і підвищити увагу.

Ще одна умова для зменшення стресу для підтримки загального здоров'я та міцної когнітивної функції – це 7-9 годин якісного сну на день, щоб допомогти мозку сприймати інформацію та повноцінно функціонувати.

Також, важливою умовою є збалансоване питання, яке зможе забезпечити тіло та мозок поживними продуктами для підтримки концентрації та рівня енергії такі як цільні зерна, фрукти, овочі, нежирні білки та корисні жири. Крім того, вживання достатньої кількості води протягом дня допомагає залишатися зволеним і підтримувати когнітивні функції. Зневоднення може негативно вплинути на концентрацію та загальну працездатність.

Під час навчання важливо робити короткі перерви, щоб відпочити і зарядитися енергією. Перерви допомагають запобігти виснаженню та покращують загальну продуктивність, а користуючись активними перервами між заняттями та завданнями, студенти можуть зняти напругу та відпочити. Під час активного відпочинку вони можуть звернутися за підтримкою до друзів, якщо почуваються пригніченими. Мати когось, з ким можна поговорити у важкі часи, можна отримати цінну перспективу та підтримку.

Ми вважаємо, що під час навчання, а особливо під час сесії важливо стежити за своїм здоров'ям. Застосовуючи ці стратегії, студенти зможуть ефективніше керувати стресом і досягати найкращих результатів у навчанні.

Таким чином, розкриття індивідуальних профілів студентів під час семестрової кризи створює основу для розробки

персоналізованих втручань, спрямованих на підтримку їх психічного здоров'я та академічної успішності. Визнання різноманітних механізмів подолання стресу та тиску, які студенти використовують, дозволяє педагогам і політикам створювати середовище, сприятливе для стійкості та гармонійного розвитку. Крім того, це дослідження підкреслює важливість продовження академічних зусиль для покращення нашого розуміння ефективних стратегій, які сприяють успішному розвитку студентів під час надзвичайно складних академічних періодів. Завдяки інформованому підходу, заснованому на різних точках зору, зацікавлені сторони можуть працювати разом, щоб розвивати культуру підтримки, яка ставить успіх і благополуччя студентів у центр академічних установ.