

ПРО МІЖСОБИСТІСНУ КОМУНІКАЦІЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

*Ольга Логвись,
асистент кафедра психології розвитку та консультування,
Надія Раківська,
в.о. начальника відділ у справах молоді
Аліна Кудрова,
методист відділ у справах молоді*

Комунікація між учасниками освітнього процесу є важливою при будь-яких формах навчання: очна, дистанційна, змішана. Це сприяє як мінімум здоровому мікроклімату в академічних групах, на факультетах та в університеті загалом. Всі добре відчули значимість комунікації під час епідемії, на початку повномасштабної війни, під час блекаутів. Комунікація тоді розширила своє основне призначення і стала чи не найважливішим чинником організації та реалізації навчально-виховного процесу в університеті.

Щоб з'ясувати, чи достатнім є рівень комунікації між нашими студентами та викладачами, кураторами, адміністрацією і що, власне, потрібно зробити, щоб покращити цей рівень, які є побажання від студентів, відділом у справах молоді ТНПУ регулярно проводиться відповідний моніторинг.

Найпопулярнішими джерелами інформації, згідно з останніми результатами опитування, є спілкування з одногрупниками (41 %), очевидно, що мова йде про роль старост, які активно комунікують через внутрішні чати в соцмережах. Не менш важливими джерелом актуальної інформації є викладачі та куратори академічних груп(17%), соціальні мережі (28 %), мудл (4%), сайт ТНПУ(11%) .

Війна в Україні і тісно пов'язані з ними економічні та соціальні зміни призвели до зростання рівня соціальної напруги, підвищення соціальної тривоги та появи стресу в широких верств населення України, а особливо серед студентської молоді. Для того, щоб краще зрозуміти вплив поточного, тривалого стресу війни на психологічний стан молоді нами було застосовано валідизовану та стандартизовану методику DAAS-21 (україномовний варіант), який дозволяє оцінити рівні депресії, тривоги та стресу [2]. DAAS-21 - це інструмент для оцінки ступеня важкості поведінкових та емоційних проявів (симптомів), які корелюють з депресією, тривожними розладами і стресом. Опитувальник включає 21 питання і є модифікацією широкоформатного опитувальника DASS, що містить 42 питання. Кожне питання опитувальника можна оцінити балами від 0 (не відноситься до мене взагалі, ні) до 3 (є типовим

для мене). Після підрахунку суми балів за різними шкалами, що оцінюють окремо депресію, тривогу та стрес, вони порівнюються зі стандартами, що дозволяє оцінити рівень показників.

Варто зазначити, що шкала депресії тесту DASS-21 аналізує:

- самозневагу,
- пригніченість, похмурість,
- переконаність у тому, що життя не має сенсу чи цінності,
- песимістичний погляд у майбутнє,
- нездатність відчувати насолоду чи задоволення,
- нездатність зацікавитися чимось чи залучитись до чогось,
- безініціативність, повільність.

Шкала тривоги включає в себе питання, що спрямовані на визначення таких її проявів, як:

- тривожність, панічність,
- тремтіння,
- відчуття сухості в роті, утруднення дихання, серцебиття, пітливість долонь,
- занепокоєння щодо можливості втрати контролю та його продуктивності.

Шкала стресу оцінює:

- перезбудження, напругу,
- нездатність розслабитися,
- образливість, легку засмучуваність,
- дратівливість,
- лякливість,
- нервовість, вередливість,
- нетерпимість до затримки чи переривання.

У жовтні психологічною службою ТНПУ було проведено дослідження психоемоційного стану здобувачів за допомогою даної методики.

У дослідженні взяло участь 588 респондентів. анонімно та добровільно. Найактивнішими були студенти першого курсу - 53,2 %, II курс - 23 %, III курс - 13,1 %, магістранти - 5,8%, IV - 4,9 %. Середній вік досліджуваних - 21. Розподіл опитаних по факультетах: факультет іноземних мов - 24 %, факультет педагогіки і психології - 17 %, факультет мистецтв -15,1 %, хіміко-біологічний - 12,1 %, історичний - 10,4 %, фізико-математичний - 8,5 %, географічний - 8 %, філології і журналістики - 2,6 %, факультет фізичного виховання - 2,2 %.

За результатами тестування виявлено, що студентів, які мають нормативні значення тесту DASS-21 лише 36 % від загальної кількості.

Депресія різного ступеня (від легкого до дуже важкого) має місце у 46 % студентів (помірний рівень) до 30 % з ознаками важкого перебігу.

Рівень тривоги - у 46 % - в межах норми, проте у 54 % - високий.

Стресовий стан: в межах норми - 39 %; помірний - 29 %, високий - 32 %.

Таким чином, у складних соціально-економічних умовах військового конфлікту між російською федерацією та Україною має місце широка розповсюдженість депресії, тривоги та стресу серед студентів, що навчаються у закладі вищої освіти на території України, що безпосередньо не є зоною бойових дій. Депресія різного ступеня (від легкого до дуже важкого) спостерігається у 46 % студентів-педагогів, стресовий стан виявлений у 30 % осіб, а тривога - у 54% (і це у міжсесійний період). Серед осіб із депресією, тривогою та стресом максимальна кількість студентів має важкі та помірні прояви зазначених станів.

Список використаних джерел

1. Pinchuk, I., Goto, R., Pimenova, N., Kolodezhny, O., Guerrero, A. P. S., & Skokauskas, N. (2022). Mental health of helpline staff in Ukraine during the 2022 Russian invasion. *Eur Psychiatry*, 65(1), 45. Doi: 10.1192/j.eurpsy.2022.2306
2. <https://www.healthfocuspsychology.com.au/tools/dass-21/>