

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Книш А.Є., Борейко Н.Ю.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Навчання в вищій школі пов'язане з великою кількістю складних ситуацій, які визивають стресові стани у студентів, починаючи з вступу в університет, адаптації до нового колективу, нових правил, здачі іспитів тощо. Повномасштабна війна, яку розпочала росія проти України, створила додаткові виклики для студентської молоді, це і постійна небезпека життю, і необхідність адаптуватись до життя в складних умовах, і постійна тривожність суттєво впливають на їх навчання і здоров'я. В таких умовах, перед ЗВО стає важливим питання – створити умови, які покращать психологічні стани студентів і допоможуть зберігати здоров'я та досягти навчальних завдань. Впровадження заходів психокорекції, надання психологічної допомоги, забезпечить вирішення означених проблем. У роботі застосовувались методи дослідження: аналіз наукових джерел інформації, психологічні тестування по виявленню рівня тривожності (шкалу реактивної тривожності Спілбергера; – опитувальник Спілбергера – Ханіна).

Виходячи з аналізу наукових джерел було визначено, що корекція це є виправлення тих психологічних феноменів, які перешкоджають психологічному розвитку, «психокорекція» – це спеціальні заходи психологічного впливу, які корегують (виправляють) недоліки емоційного стану, у нас в дослідження тривожності. Проблеми вивчення феномену тривожності в українській та зарубіжній науковій літературі почалась в минулому сторіччі, але зараз стає ще більш актуальною. Тривожність є захисно-адаптивним механізмом людини і в оптимальному рівні сприяє розвитку адаптивних ресурсів у студентів, але постійний високий рівень тривожності провокує труднощі із саме сприйняттям, створює комунікаційні складнощі.

Розроблені психологічні заходи були запровадженні серед студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» (кількість 50 студентів). Було запропоновано програму психокорекції, яка складалась із двох блоків, перший – ознайомчий-навчальний (лекції, бесіди, навчальні практики) та другий – психологічний – (тренінги, консультації). Мета – підвищення мотивації до подолання труднощів, зниження тривожності. За результатами впровадження програми психокорекції знизився рівень тривожності, покращились показники адаптації. Результати дослідження підтверджують ефективність розробленої програми і дозволяють створювати комфортні емоційні умови для навчання студентів. Збереження здоров'я студентської молоді дозволить сформувати потенціал для перемоги і відродження України.

Таким чином, в подальшому пошук нових засобів збереження здоров'я студентів, допоможе зберегти здоровою українську націю.