

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ **Родигіна В.П.**

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

У роботі розглянуто питання зв'язку стресостійкості з психічними станами у студентів ЗВО під час воєнного воєнних дій, розглянуті можливі шляхи запобігання стресових станів за допомогою занять фізичною активністю. З метою встановлення зв'язку стресостійкості з психічними станами у студентів під час воєнних дій було проведено емпіричне дослідження. Вибірку склали 60 студентів віком від 18 до 20 року (1-3 курс); у дослідженні були використані методики: Тест на самооцінку тривожності (Ч.Д. Спілбергера і Ю. Л. Ханіна) та опитувальник «Шкала депресії А. Бека». Обробка та інтерпретація результатів дослідження стресостійкості за допомогою шкали тривожності Спілберга-Ханіна у студентів показав, що головною особливістю більшості студентів є висока тривожність і емоційна нестійкість. Дослідження демонструє реєстрацію високого рівня тривожності у 70% студентів. Це свідчить, про те, що у студентів присутня гостра реакція на психологічну напругу в умовах воєнних дій. Середній рівень тривожності виявлено у 20 %, а низький у 10% студентів. Висока тривожність говорить в цілому про психологічну напругу, неспокій і нервозність. За результатами опитувальника «Шкала депресії Бека» були отримані наступні результати: відсутність депресивного стану помічено у 15% студентів. У цьому випадку відзначається наявність слабо виражених симптомів депресивного розладу, найчастіше такі симптоми зникають самостійно через короткий час. Низький рівень спостерігається у 35% студентів. Такий результат свідчить про наявність ознак депресивного розладу на початковому етапі розвитку. У цьому випадку людина потребує медичному контролю з боку психолога. Помірний рівень депресивної вираженості був у 40% студентів. Помірна форма вираженості депресивного синдрому характеризується схильністю до меланхолії, втратою життєвого інтересу і постійним відчуттям смутку. Рівень середньої важкості характерний для 10 % студентів. Цей стан є хворобою середнього ступеня тяжкості, що характеризується різкою втратою апетиту і апатією, що розвивається досить стрімко. Важкий депресивний розлад супроводжується зниженням працездатності, втратою апетиту і життєво важливих стимулів.

Для підвищення стресостійкості студентів були сформовані практичні рекомендації щодо пониженню рівня стресу та оптимізації психічних станів студентів. Вони склались з двох основних підходів: із зміцнення психофізіологічного здоров'я та з раціональної побудови свого життя. Основні напрямки практичних рекомендацій, це фізичне навантаження, відпочинок і сон, харчування, поліпшення екологічності умов життя, психогігієна.