

Охорона здоров'я та соціальне забезпечення

УДК 159.95

Родіна Юлія Дмитрівна

Доктор філософії, доцент

ORCID: 0000-0003-1747-2517

*Український державний університет науки і технологій, науково-навчальний інститут
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту***Лева Альона Денисівна**

ORCID: 0009-0007-8798-5728

*Український державний університет науки і технологій, науково-навчальний інститут
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту***ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

У статті розглядаються питання дослідження наявності психічної напруги на прикладі здобувачів вищої освіти I рівня навчання, що отримують освіту у царині фізичної культури і спорту. Робиться висновок про те, що більшість студентів мають помірний рівень напруги. При цьому наявність у двадцяти відсотків респондентів надмірної напруги потребує обов'язкової роботи із спеціалістом задля запобігання розвитку цих процесів. Ключові слова: психічна напруга, здобувачі вищої освіти, молодь, освітній процес, фізична культура і спорт, війна.

Питанню психічного навантаження на психіку здобувачів вищої освіти присвячено немало робіт. Нервово-психічну напругу виявили Мерлін В. та Наєнко Н. як загальну реакцію організму при зміні стереотипу діяльності. Її рівень у студентській молоді дослідили: Болгарська І., Віржанська В., Магдисюк Л. та інші [2, 4]. Але недостатня кількість досліджень у цьому напрямку не дозволяє повною мірою зрозуміти механізми впливу цих аспектів на психічне здоров'я студентів, особливо у теперішніх обставинах, коли здобувачі отримують освіту під час повномасштабної війни в Україні.

Мета дослідження: виявити особливості впливу нервово-психічної напруги на психічне здоров'я здобувачів першого рівня вищої освіти.

Нервово-психічна напруга, як і соціальна фрустрованість є важливими факторами, що впливають на психічне здоров'я студентів. Вчені розглядають стан психічної напруги як, розчарування або невдоволення, що виникає у студентів через неможливість задовольнити свої соціальні потреби чи досягти бажаних цілей у міжособистісних взаємодіях (Карамушка Л.) [1, с. 281].

Нервово-психічна напруга є наслідком перевантаження організму, коли емоційний і психічний стрес не може бути адаптовано належним чином. Студенти піддаються високому рівню стресу через необхідність поєднувати навчання, соціальні обов'язки та, в деяких випадках, роботу. При цьому вони часто відчувають втому, дратівливість, тривогу, безсоння або інші симптоми перевтоми, що можуть призвести до серйозних психічних розладів.

Для визначення наявності нервово-психічної напруги у студентській молоді, було проведено пілотажне дослідження із 20 здобувачами 3 курсу за опитувальником нервово-психічної напруги Немчіна Т. [3]. Результати двох груп відображено на рис. 1:

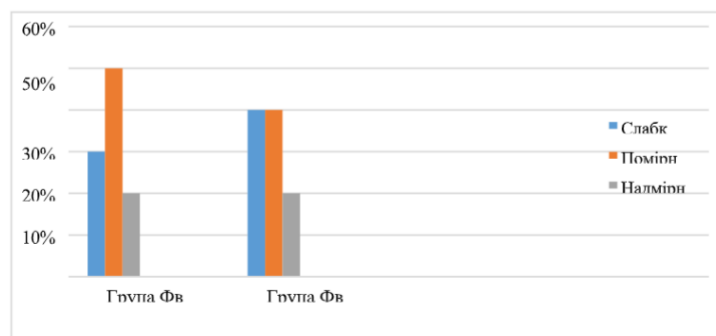


Рис. 1. Порівняння результатів ступенів нервово-психічної напруги

У групі Фв 1 30% студентів мають слабку напругу (їх емоційний стан залишається стабільним навіть у стресових ситуаціях), помірну напругу – 50% (потребують підвищеної уваги та активності), надмірну інші 20% (категорія потребує додаткової уваги, оскільки високий рівень напруги може негативно вплинути на їх працездатність та психічне здоров'я). У групі Фв 2 40% здобувачам освіти притаманна слабка напруга (свідчить про їх здатність зберігати спокій навіть під час інтенсивного навчального чи соціального навантаження), 40% – помірна (може сприяти мобілізації сил для вирішення складних завдань.), решта 20% – надмірна (стан може свідчити про підвищену чутливість до стресу або перевантаження). Порівняння отриманих результатів нервово-психічної напруги у групах студентів свідчить, що у двох групах спостерігається подібний розподіл ступенів нервово- психічної напруги. Більшість студентів мають помірний рівень напруги, що відповідає нормі під час навчання. Однак, у кожній групі є 20% студентів із надмірною напругою, що потребує впровадження психопрофілактичних заходів, спрямованих на зниження стресу та підвищення психоемоційної стійкості.

Висновки. Аналіз нервово-психічної напруги показав, що у двох групах більшість студентів мають помірний рівень напруги, що відповідає нормі в умовах освітнього процесу. Однак у 20% респондентів виявлено надмірну напругу, яка може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я.

Порівняльний аналіз свідчить, що причинами вищих рівнів соціальної фрустрованості та напруги можуть бути особистісні особливості студентів та\або зовнішні фактори, пов'язані з умовами навчання, соціальною взаємодією та ресурсною обмеженістю.

Джерела.

1. Данилова Д., Яцун А. Взаємозв'язок тривожності та соціальної фрустрованості в юнаків. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали XI Всеукр. наук. конф. студентів, аспірантів, викл. та співробітників, м. Суми. Суми, 2024. С. 281-285. URL: <http://surl.li/soddkf>.
2. Йолтухівський М. Рівень нервово-психічної напруги у студентів- медиків I-III курсів навчання. Медична освіта. 2017. № 2. С. 124-129. URL: <http://surl.li/utjzex>.
3. Ларін Д. Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т. А.).
4. Всеосвіта. URL: <http://surl.li/vquyfm>.
5. Томчук С., Томчук С. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.