

посиленню впевненості у собі, власних силах, спроможності контролювати своє життя. Будь-яка активність особистості реалізується на трьох взаємопов'язаних рівнях: когнітивному, емоційному та конативному (поведінковому). Стрес та ситуації небезпеки призводять до порушення когнітивних (неможливість зосередитися, сприймати інформацію, аналізувати її й т. ін.), емоційних (домінування негативних переживань і неможливість їх контролювати, відсутність бажання щось робити) та поведінкових (неспроможність до будь-якої активності). Саме тому в рекомендаціях щодо подолання стресових ситуацій, розроблених ВООЗ [1], визначено доцільним такий механізм роботи: 1) усвідомлення тілесних відчуттів; 2) переживання позитивних емоцій тут і зараз; 3) контроль над розумовими функціями, відпрацьовуючи в зворотному порядку компоненти активності.

Організація занять в умовах воєнного стану потребує іншого підходу, ніж у мирний час. Важливою її складовою є психологічна підтримка здобувачів освіти, яку необхідно безпосередньо включати до планування кожного заняття. Саме психологічне самопочуття здобувачів освіти визначатиме їх академічну успішність та мотивацію до навчання.

1. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2020. Ліцензія es BY-NC-SA 3.0 IGO.

*Канд. філос. наук, доцент, в. о. завідувача
кафедри філософії та соціології*

І. В. Толстов

Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)

СТРАТЕГІЇ КОПІНГУ – ЕФЕКТИВНИЙ СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Військова агресія РФ проти України, яка зачепила українців, які опинилися в зоні бойових дій або в окупації, і мешканців тилу, і переселенців, і тих, хто виїхав за кордон, сьогодні є одним із найголовніших стресогенних факторів, які впливають на психофізіологічний стан кожного українця, в тому числі й студентів.

На відміну від корисних для здоров'я коротких стресів, постійні перевтоми, тривожність та довгостроковий стрес, які викликані воєнними діями, виснажують організм, шкодять фізичному стану, можуть стати тригером депресії, посттравматичного синдрому та інших порушень психіки та навіть скоротити тривалість життя.

У зв'язку з цим можна стверджувати, що психологічне здоров'я студентів безпосередньо залежить від того, наскільки вони здатні впоратися зі стресом, а для того щоб успішно впоратися з ним студенти можуть застосовувати копінг-стратегії.

Копінг-стратегії – це адаптивна форма поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу у проблемній ситуації. Також – це методи психологічної діяльності та поведінки, які виробляються свідомо та спрямовані на подолання стресової ситуації. До базисних копінг-стратегій належать когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії функціонування особистості.

Когнітивні стратегії передбачають відволікання чи перемикавання думок на інші «важливіші» теми, ніж стресова ситуація; прийняття стресової ситуації як чогось неминучого, прояв своєї філософії стоїцизму; проблемний аналіз стресової ситуації та її наслідків, пошук відповідної інформації, обмірковування, зважений підхід до рішень; відносність в оцінюванні стресової ситуації, порівняння з іншими, які перебувають у гіршому становищі; релігійність, стійкість у вірі; надання стресовій ситуації значення та сенсу, наприклад, ставлення до неї як до виклику долі або перевірки стійкості духу; самоповагу – глибше усвідомлення власної цінності як особистості.

Емоційні копінг-стратегії проявляються у вигляді переживання протесту, обурення, протистояння стресовій ситуації та її наслідкам; емоційній розрядці; покірності, фаталізму, капітуляції; самозвинувачення, покладання провини на себе; переживання агресії, роздратування, які пов'язані з обмеженням життя внаслідок стресової ситуації; збереження рівноваги та самоконтролю.

Поведінковими копінг-стратегіями є такі: відволікання – звернення до будь-якої діяльності, наприклад, занурення у навчання; альтруїзм – турбота про інших, коли власні потреби відсуваються на другий план; компенсація – відволікаюче задоволення будь-яких власних бажань, наприклад, придбання чогось для себе; конструктивна активність – задоволення будь-якої давньої потреби, наприклад, здійснення подорожі; усамітнення – перебування у спокої, міркування про себе; пошук емоційної підтримки – прагнення бути почутим, зустріти підтримку близьких та друзів.

Таким чином, для ефективного подолання стресу студентам потрібно використовувати комбінацію із трьох базисних копінг-стратегій, які є важливим предикатом психологічного благополуччя, здоров'я та успішної освітньої діяльності. Знання про копінг-стратегії та практичні рекомендації щодо їхнього застосування можна отримати, прослухавши курс психології в Українському державному університеті залізничного транспорту.

*Д-р філос. наук, професор кафедри
філософії та соціології І. Д. Загрійчук
Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)*

ОСВІТА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПРОБЛЕМА СЕНСУ

Попри практичну цільову спрямованість конференції, яка звучить як забезпечення якісної вищої освіти в умовах воєнного стану, варто поговорити на тему, що здавалась і в попередні роки дещо абстрактною, схоластичною, відірваною від життя. Це тема сенсу.