

Міністерство освіти і науки України

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Долотій Анни Олегівни

**«Потреби студентів соціономічних професій у соціально-
психологічній підтримці під час війни»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
асистент кафедри соціальної роботи
Піонтківська Олена Георгіївна

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи

Кандидат соціологічних наук,

Люта Леся Петрівна

(підпис)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I.....	5
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ	5
1.1 Теоретичні підходи до визначення соціально-психологічної підтримки.....	5
1.2 Функції соціально-психологічної підтримки в умовах війни.....	8
1.3 Методи та форми соціально-психологічної підтримки.....	11
Висновки до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ II	16
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАПИТІВ СТУДЕНТІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	16
2.1 Опис методів емпіричного дослідження	16
2.2 Аналіз отриманих результатів дослідження	22
Висновки до розділу 2.....	54
РОЗДІЛ III	56
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ	56
3.1 Аналіз існуючих програм та заходів з соціально-психологічної підтримки.....	56
3.2 Розробка програми з соціально-психологічної підтримки студентів соціономічних професій в умовах війни.....	59
Висновки до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70

ВСТУП

Сьогодні Україна переживає один із найскладніших періодів у своїй історії – війну. Цей конфлікт триває з 2014 року і має великий вплив на різні аспекти життя українців, включаючи соціальний та психологічний стан людей. В таких умовах соціально-психологічна допомога є однією з найбільш актуальних та важливих проблем.

Студенти соціономічних професій, які стали свідками або безпосередньо брали участь у подіях, що відбуваються в нашій країні, також відчувають вплив війни на свій психо-емоційний стан та поведінку. Для багатьох з них, це період є тяжким та викликає багато стресу та психологічних труднощів, які можуть вплинути на їх навчання та перспективи в майбутньому. Але варто пам'ятати, що студентство відіграють важливу роль у суспільстві, студенти є майбутніми лідерами та спеціалістами, які будуть займатися вирішенням соціально-економічних та соціально-психологічних проблем в країні. Однак, через складні умови, воєнний стан, переїзд в іншу країну студенти можуть зіткнутися зі стресом, тривогою, депресією та іншими психологічними труднощами, які можуть суттєво підірвати їхню емоційну стабільність та психологічне здоров'я.

В той же час саме соціально-психологічна допомога стає важливим ресурсом для тих, хто стикнувся з війною. У нашій дипломній роботі ми хочемо дослідити потреби студентів соціономічних професій у соціально-психологічній підтримці в умовах війни, щоб зрозуміти їхні потреби та проблеми, що виникають у зв'язку зі стресом та іншими труднощами, які вони зазнають в умовах війни. Наша робота є важливим кроком до зрозуміння проблем, з якими стикаються молоді люди в умовах війни та розробки ефективних програм допомоги.

Мета дослідження: дослідити потреби студентів соціономічних професій у соціально-психологічній підтримці під час війни та запропонувати інструменти покращення підтримки відповідно до них.

Об'єкт: соціально-психологічна підтримка студентів соціономічних професій.

Предмет: потреби студентів соціономічних професій у соціально-психологічній підтримці під час війни.

Завдання:

1. Провести теоретичне дослідження особливостей соціально-психологічної підтримки студентів в умовах війни.
2. Емпірично дослідити потреби студентів соціономічних професій у соціально-психологічній підтримці під час війни.
3. Виявити основні тенденції та особливості у запитах студентів соціономічних професій на соціально-психологічну підтримку.
4. Розробити програму щодо покращення соціально-психологічної підтримки студентів соціономічних професій в умовах війни.

Для досягнення поставленої мети та вирішення заявлених завдань було використано наступні **методи дослідження**: теоретичні (аналіз, синтез, теоретичне узагальнення та моделювання), емпіричні (анкетування) для аналізу потреб студентів соціономічних професій на соціально-психологічну підтримку в умовах війни.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Теоретичні підходи до визначення соціально-психологічної підтримки

Соціальна підтримка є надзвичайно важливим елементом, який сприяє забезпеченню психологічного благополуччя населення. Вона може реалізовуватися через діяльність як одного окремого суб'єкта, так і цілою групою або спільнотою. Спектр залучених у цей процес осіб включає зовнішні ресурси різних рівнів до яких входять: друзі, родина, партнери, колеги або уповноважені особи компетентні у наданні професійної психологічної та соціальної підтримки, які долучені до діяльності соціальних центрів чи організацій тощо.

Під час реалізації соціальної підтримки людині важливо не стільки заходи, які застосовуються у процесі, а більше відчуття, що вона є. Таким чином основними складовими підтримки є: емоційний компонент (відчуття турботливого ставлення з боку іншого); оціночний компонент (виникає внаслідок порівняння особою власного ставлення до різних соціальних явищ); інформаційний компонент (дозволяє бути поінформованим щодо того, яким чином варто сприймати певне явище); інструментальний компонент (передбачає реальний процес отримання конструктивної та об'єктивної допомоги) [14, с. 323]. Відповідно до вищезазначеного можна виявити складові, які мають бути враховані у забезпеченні процесу надання соціальної підтримки. Кожен з них є важливим у розумінні загальних особливостей підтримки.

У науковому підході до визначення змісту соціальної підтримки також визначаються її наступні складові: власне соціальна підтримка та інструментальна. Соціальна підтримка спрямована на вирішення завдань, пов'язаних з різного роду переживаннями, такими як рівень самооцінки

особистості, самотність, стрес та інші види емоційної та когнітивної підтримки. Якщо говорити про інструментальну, то вона визначає необхідність більш матеріальної чи інформативної підтримки, наприклад, отримання роботи, коштів чи важливої інформації, яка може допомогти індивіду закривати власні потреби [7]. Таким чином соціальна підтримка не завжди виражається в контексті слугування поліпшенню лише психологічних чинників, вона може також виражатися і у матеріальній формі. Особи, які стають клієнтами соціальних працівників часто потребують навіть отримання певної базової інформації, сприяння якої зможе поліпшити їх ситуацію та навіть потенційно допоможе в результаті вийти із складних життєвих обставин. Соціальну підтримку можна також визначити як складову соціальної політики, яка передбачає: «систему заходів з матеріального забезпечення за рахунок державного та місцевого бюджетів та інших джерел фінансування громадян, які не набули з різних причин юридичного права на пенсії та інші види допомог, але потребують соціальної допомоги і не можуть самостійно вийти зі скрутного становища» [21, с. 8]. Матеріальна форма підтримки громадян є одним із напрямків державної політики для забезпечення потреб широкого кола осіб. У ході надання даної допомоги вдається регулювати питання, пов'язані зі зниженням рівня перебування осіб у складних життєвих обставинах.

Виокремлення психологічної допомоги як професійної інституції слугувало появі течії, спрямованої на задоволення потреб клієнтів, які мали запити на підтримку. Дана подія охоплює історичний ракурс та сягає 50-х років 20 століття. Основні її засади передбачали поєднання різноманітних течій та напрямків психології, соціології, психіатрії та релігії, внаслідок чого виникли нові ролі фахівців даних сфер, що і передувало появі посади: соціального працівника, психологів які окремо консультують та проводять психотерапію. Основним їх завданням стало питання реалізації заходів для соціально-психологічної допомоги особам, які потрапляли в складні життєві ситуації [5]. Саме такі історичні події і заклали фундамент розвитку

майбутньої системи надання соціально-психологічної допомоги. Упродовж років та століть вона набувала все більше змін та проходила процеси адаптації до нових викликів та потреб суспільства, що власне і може говорити про ефективність програм, які пропонуються.

Якщо говорити про сучасну соціально-психологічну підтримку, то вона включає у себе різноманітні форми допомоги, які сприятимуть забезпеченню їх психологічних та соціальних запитів. У книзі «Психологія соціального впливу» [15], соціально-психологічна підтримка розуміється автором як «почуття, що тебе підтримують інші». Це підкреслює той факт, що для людей суб'єктивне відчуття підтримки має більше значення, ніж просто фізична присутність.

Існує чотири основні частини, які складають сучасну систему соціально-психологічної підтримки, і вони наступні:

1. Впевненість і комфорт, які приходять від усвідомлення того, що люди насправді люблять, піклуються про ваше благополуччя, називаються емоційною підтримкою. Це передбачає відчуття емоційного зв'язку та підтримки з боку людей, коли вам це потрібно.

2. Оціночна підтримка, передбачає проведення соціальних порівнянь і пошук схвалення своїх поглядів чи ідей щодо конкретних подій. Це передбачає отримання інформації від інших, щоб перевірити, чи відповідає ваша позиція усталеним переконанням або соціальним стандартам.

3. Інформаційна підтримка, включає в себе отримання вказівок і допомоги щодо того, як зрозуміти та інтерпретувати певні обставини чи явища. Це передбачає отримання відповідних знань від інших, які допомагають людям розуміти та успішно орієнтуватися в ситуаціях.

4. Отримання практичної та матеріальної підтримки від інших для вирішення певних потреб або перешкод називається інструментальною підтримкою. Може бути включено отримання прямої допомоги, ресурсів або рішень, які ефективно полегшують проблеми людей [14].

Оскільки ми соціальні істоти за своєю природою, наявність соціально-психологічної підтримки має важливе значення для нашого добробуту. Професійні інтервенції пропонують спеціалізовану допомогу у вигляді консультування, терапії, групової підтримки, для вирішення певних психологічних проблем. Ці методи сприяють особистому розвитку, дають людям важливі навички для подолання проблем та створюють структуроване середовище для дослідження та успішного управління своїм психологічним здоров'ям.

1.2 Функції соціально-психологічної підтримки в умовах війни

Війна змінила пріоритети багатьох людей. Зрозуміло, що велика кількість українців переживають стрес та тривогу через ці події і студенти не є виключенням. Продовжувати навчання та бути сфокусованим тільки на ньому доволі складно, через обстріли, сирени, відчуття загрози життю та небезпеки може призводити до втрати будь-якої мотивації. Дана ситуація значно ускладнює ефективність процесу навчання, тому вимагає особливої уваги.

Однак, війна не буде тривати вічно, і після її закінчення країні потрібні будуть кваліфіковані фахівці, які зможуть відновлювати рідну Україну. Студенти соціономічних професій є тою категорією населення, яка в подальшому стане надзвичайно корисним ресурсом для забезпечення даного процесу, тому треба зробити все можливе задля забезпечення комфортних умов для продовження їх продуктивного навчання та професійного становлення. Як зазначають С. Яланська та Н. Атаманчук, не зважаючи на всі обставини, які відбуваються зараз, в умовах війни надзвичайно важливо продовжувати навчання та розуміти, що після нашої перемоги для реабілітації нації та відбудови країни саме професійна компетентність молодих спеціалістів є необхідною умовою [22, с. 8]. Розуміння студентами наскільки вагомим може стати їх внесок у майбутньому може слугувати їх мотивації та підвищення зацікавленості у процесі навчання. Проте важливо

розуміти, що для цього також важливо докладати зусилля з боку відділів управління навчальним процесом.

Не так давно люди почали пристосовуватися до життя після пандемії, спричиненої спалахом Covid-19, як для українців прийшли нові складнощі та виклики, а саме – війна спричинена російською агресією [12]. Вона сильно вплинула на психологічний стан нашого народу та внесла кардинальні зміни у наше буденне життя. Для забезпечення професійного та особистісного зростання студентів психологічна адаптація є надзвичайно важливим елементом. У багатьох регіонах України знову відбувся перехід до методів використання дистанційної форми навчання для забезпечення більш безпечних умов реалізації освітнього процесу. Через це рівень реалізації взаємодії з оточуючими сильно знизився у великій кількості студентів. Багато хто залишився наодинці зі своїми переживаннями. Велика кількість авторів наголошують на тому, що через збільшення рівня навантаження, стресу та труднощів у адаптації до суттєвих змін студенти можуть перебувати у загострених тривожних та депресивних станах [24]. Численні складнощі ще більше ставлять під загрозу психологічне здоров'я студентів і, як наслідок, їх здатність адаптуватися до навчання. До них належать відсутність особистих контактів з колегами та викладачами, обмежений доступ до Інтернету, відсутність цифрових навичок та відсутність ознайомлення з освітніми платформами. Ці виклики призводять до підвищеної тривожності студентів, зниження мотивації та емоційної втоми [4]. Як ми можемо бачити, студентам вкрай важко ефективно функціонувати та навчатися у таких умовах. Тиск навколишнього середовища з усіма його змінами та викликами зумовлює загрозу для їх фізичного та ментального здоров'я, адже ризик вдавання до аутоагресивних поведінкових реакцій відповідно також зростає. У зв'язку з цим важливо пропонувати студентам соціально-психологічну допомогу, зосереджуючись на впровадженні широких освітніх, соціальних, психологічних та медичних заходів на різних рівнях. Ці заходи спрямовані на покращення їх соціального становища,

фізичного та психологічного здоров'я, освітніх можливостей. Це може бути як індивідуальне консультування, так і групові заходи для роботи з рівнем стресу, тривоги, емоційного виснаження студентів. Основна мета даних форм соціально-психологічної допомоги полягає в тому, щоб допомогти студентам впоратися зі складними ситуаціями, спричиненими невизначеністю під час війни в Україні. Вона також направлена на сприяння адаптації студентів до викликів зовнішнього середовища. Надаючи такого роду підтримку, студенти зможуть краще справлятися зі складнощами, які виникають в їх житті та відновити почуття стабільності, благополуччя та ентузіазму до навчання.

Одним з напрямів надання такої допомоги та підтримки студентам є соціально-психологічні служби, що діють в деяких ЗВО. Метою діяльності соціально-психологічної служби в університетах є сприяння організації та активація студентського самоврядування для забезпечення психологічних запитів молоді. Особами, які власне надають таку допомогу можуть самі студенти соціономічних професій, які детально усвідомлені у особливостях роботи з клієнтами, мають достатньо навичок та знань щодо роботи з ними. Дана діяльність проводиться абсолютно добровільно та забезпечується тільки студентами [13, с. 126]. Даний вид організацій соціально-психологічної допомоги студентам має безліч переваг. По-перше, він є безкоштовним для інших студентів, що грає важливу роль, адже молодь не завжди має стабільну матеріальну ситуацію та не завжди мають коштів для цього. По-друге, звернення до особи яка наближена до студента за віком може слугувати більшій довірі, адже таким чином клієнт знає, що його можуть зрозуміти, адже надавач допомоги сам потенційно знаходиться у такій самій ситуації. По-третє, це активує студентську ініціативність та допомагає їм знайти власне місце, зрозуміти цінність, використати знання та навички на практиці, чим самим може слугувати зниженню їх рівня тривожності, адже вони будуть зосереджені більше не на переживаннях, а на допомозі іншим.

Згідно з Положенням про психологічну службу у системі освіти, виділяють наступні функції: діагностично-прогностична (визначення

особливостей психологічних та педагогічних чинників, через розуміння яких можна виявити їх вплив на зростання та розвиток особистості); організаційно-методична (передбачає розробку та оформлення основних завдань та цілей діяльності психологічної служби в навчальному середовищі, місце та сприяння студентської активності у процесі); корекційно-розвивальна (системний підхід до діяльності служби, постійне функціонування, спрямоване на розвиток здібностей студентів та вирішення їх головних запитів); консультативна (допомога у визначенні проблемної ситуації студентів, сприяння їх виявленню та розумінню шляхів подолання); просвітницько-профілактична (поширення важливих аспектів турботи за своє психологічне здоров'я серед молоді, превентація появи деструктивних чинників та їх наслідків); соціально-захисна (соціально-педагогічна допомога студентів, які стикнулися з негативним досвідом у своєму житті, який спричинив появу кризи, захист їх інтересів) [8]. Усі ці функції є важливими, адже саме завдяки їм можна побудувати ефективну соціально-психологічну роботу, яка буде попереджувати появу та загострення різних деструктивних станів серед студентів та забезпечувати їх підтримку у проживанні даних ситуацій.

1.3 Методи та форми соціально-психологічної підтримки

Війна мала значний вплив на молоде покоління, якщо говорити з точки зору їхніх думок та поведінки. На жаль, це часто призводить більше до негативних, ніж позитивних наслідків. Величезний тиск війни, який передбачає постійну небезпеку, втрату близьких, поранення, інвалідність, непередбачувані випадки, переміщення тощо – є надзвичайно важкими подіями які має переживати наш народ. Внаслідок цього, студенти можуть стикатися з такими проблемами як стрес, підвищене відчуття тривоги, психологічні травми, які будуть негативно впливати не лише на їх мотивацію до навчання, а і на їх життя в цілому. Наслідки переживань, пов'язаних із воєнними діями, можуть мати різну інтенсивність і проявлятися у вигляді

загального занепокоєння або навіть призводити до більш серйозних фізичних проблем.

Згідно з психологічними дослідженнями [6, 25], кризи великих втрат – наприклад, пов’язані зі смертю близької людини, втратою здоров’я, дому, чи свободи волі – можуть бути надзвичайно важкими та небезпечними для психологічного благополуччя людини. Ці кризи виникають раптово, і їх часто неможливо уникнути. Долаючи їх, людина часто залишається один на один з проблемною ситуацією і її ресурсів не завжди вистачає для цього. Люди, які переживають ці кризи, виявляють, що їхній попередній спосіб життя, поведінка та діяльність втратили основну мету. Їхні життєві цілі безповоротно змінюються внаслідок того, що вони здаються неактуальними. У результаті зміна їхньої особистості та переоцінка мети їх існування є єдиним можливим шляхом. Такі події здійснюють велике навантаження на особистість, адже вона встає перед вимогою – перебудувати власне життя кардинально, змінюючи усе до чого вона звикла.

Своєчасне надання допомоги потребуючим людям має вирішальне значення у даному процесі. Важливо забезпечувати їм доступ до експертної допомоги, яка буде сприяти полегшенню подальшого процесу реабілітації та відновлення тих, хто зазнав травми. Суттєве місце також має бути наділене профілактичним заходам, які потенційно можуть допомогти уникнути розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Крім того, важливо втілювати у життя підходи до навчання суспільства технікам самоцілення та методам самопомоги [10]. Такі заходи можуть сильно покращити статистику поширення проблемних ситуацій у житті людей та наслідків, які погіршують їх благополуччя.

Завдяки значним дослідженням людського розуму в складних умовах сучасна психологія зібрала безцінні знання. На цьому розумінні базується розробка методів та підходів, які використовуються в програмах соціально-психологічної корекції та реабілітації молодих людей. Ці здійсненні стратегії

мають на меті зменшити шкідливі наслідки війни та покращити психологічне здоров'я осіб, які постраждали.

Так як соціально-психологічна підтримка включає в себе різні види допомоги та заходи, спрямовані на налагодження соціального функціонування, стійкості та психологічного благополуччя, виділяють різні форми та методи соціально-психологічної допомоги. Вони можуть полегшити адаптацію студентів та сприяти налагодженню їх загального стану [9, с. 94]. Серед них можна виділити наступні:

- Індивідуальне консультування – передбачає взаємодію з фахівцем, таким як психолог або консультант, який може надати підтримку та зможе направляти тих, хто переживає емоційні чи психологічні проблеми. Такий метод підтримки є дуже корисним для студентів, яким не вистачає соціальної та психологічної допомоги. Молоді люди можуть висловлювати та досліджувати свої думки та досвід під час індивідуальних сеансів терапії. Обговорення проблем та переживань зможе допомогти зменшити такі симптоми як стрес, тривога, напруженість та інші психологічні чинники, які виникають на фоні війни.

- Ще однією успішною стратегією допомоги є групова психотерапія. Студенти можуть спілкуватися та взаємодіяти з людьми, які мають подібний досвід, беручи участь у груповій терапії, яка зменшує відчуття відчуженості та самотності. Крім того, це сприяє розвитку життєво важливих соціальних здібностей, включаючи ефективну співпрацю та спілкування, що добре впливає на їхню загальну соціальну адаптацію.

- Групова підтримка. Вона передбачає роботу, під час якої у безпечній та комфортній атмосфері учасники групи збираються разом, щоб поділитися своїм досвідом, проблемами та емоціями. Учасники можуть спілкуватися та взаємодіяти з людьми, які мають подібний досвід, беручи участь у груповій терапії, яка зменшує відчуття відчуженості та самотності. Вони можуть ділитися власними історіями, підбадьорювати та давати корисні поради. Роботу цих груп визнають дуже ефективною, бо люди, що

долучаються до них здатні позбутися почуття унікальності проблемної ситуації та знайти підтримку від осіб, які проходили через схожі складнощі.

- Тренінги з управління стресом є чудовим методом соціально-психологічної підтримки аби розвинути ефективне подолання та механізми подолання стресу. Студенти, що стали свідками війни, які розвинули ці здібності, зможуть краще контролювати симптоми стресу, тривоги та інші психологічні проблеми. Таке навчання дає студентам корисні інструменти для орієнтування та зниження стресу в повсякденних ситуаціях.

- Тренінги соціальних навичок. Вони спрямовані на покращення міжособистісної та соціальної взаємодії, допомагають покращити здатність успішно взаємодіяти з оточенням. Підвищені комунікативні здібності можуть сприяти співпраці та вирішенню суперечок, одночасно зменшуючи емоції соціальної замкнутості та самотності. Також це допомагає розвинути у людей наполегливість, навички ефективного спілкування, здатність вирішувати проблем та стратегії розв'язання конфліктів. Людям, яким притаманна соціальна тривога, труднощі у формуванні стосунків або складнощі в орієнтуванні в соціальних ситуаціях, ця допомога може бути дуже корисною та ефективною.

- Тренінги з розвитку навичок необхідні для соціально-психологічної адаптації студентів. Вони зосереджені на розвитку здібностей та навичок, необхідних для успішної соціальної інтеграції.

- Психосвіта. Вона передбачає надання знань та інформації людям з питань психологічного здоров'я, механізмам подолання складних ситуацій та методам самообслуговування. Вона має на меті поширити обізнаність і розуміння, зменшити стигматизацію та дати людям можливість брати активну роль в управлінні своїм життям. Психосвіта може мати форму семінарів, груп підтримки або інформаційних матеріалів.

Загалом соціально-психологічна допомога є вкрай важливою для багатьох людей, які стикаються зі складнощами на своєму шляху. Через її різноманіття, вона здатна стати рішенням багатьох складнощів в різних

сферах життя. Ця підтримка може допомогти розв'язати багато проблем та сприяти нормальному функціонуванню людині у суспільстві.

Висновки до розділу 1

Отже, виходячи з вищезазначеного ми можемо припустити, що соціально–психологічна підтримка може бути надзвичайно ефективною в роботі зі студентами під час війни. Вона надає широкий спектр допомоги та може стати ефективною у вирішенні таких проблем як стрес, тривога, та інші труднощі викликані повномасштабним вторгненням росії на територію України.

Соціально-психологічна допомога сприяє створенню середовища, в якому студенти можуть досягти успіху, незважаючи на свої труднощі, забезпечуючи емоційне благополуччя, сприяючи почуттю причетності, зміцнюючи психологічне здоров'я, підвищуючи академічну успішність, розвиваючи соціальні навички та стійкість. Підтримка такого роду виступає інструментом, необхідним для боротьби зі складними реаліями війни.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАПИТІВ СТУДЕНТІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Опис методів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження – це наукове дослідження, яке створене з метою збору даних, їх аналізу та отримання результатів для встановлення нових знань про досліджуваний предмет. Існує велика кількість методів емпіричного дослідження, однак ми вирішили провести наше на основі авторського опитування.

Наша вибірка – студенти соціономічних професій. Дана група професій ґрунтуються на спілкуванні людина-людина та покликані допомагати суспільству. Вона включає в себе такі спеціальності як: психолог, соціальний працівник, соціальний педагог, медичний працівник, тощо.

Авторське опитування ми проводили у формі анкети у Google forms та розповсюджувалась за допомогою інтернету. Загальна кількість питань в анкеті 32. Далі наведений перелік питань та їх обґрунтування:

1. *«Ваша статъ.»*

Дане питання є стандартним для більшості опитувань та створене з метою аналізу кількості учасників дослідження саме за гендерними показниками.

2. *«Ваш вік.»*

Це питання є відкритим і мало на меті з'ясувати вік студентів, які взяли участь в опитуванні.

3. *«Вкажіть, будь ласка, назву вашого університету.»*

За допомогою цього питання ми зібрали дані щодо того, в яких університетах навчаються респонденти.

4. *«Вкажіть, будь ласка, назву вашого факультету.»*

Виходячи з відповідей на це питання ми дізнаємось на яких факультетах навчаються учасники опитування.

5. *«Вкажіть, будь ласка, спеціальність за якою Ви навчаєтесь.»*

Дане питання надасть нам статистичну інформацію щодо кількості респондентів які навчаються на певній спеціальності.

6. *«На якому курсі Ви навчаєтесь?»*

Це питання потрібно для визначення кількості учасників опитування, які є студентами різних курсів.

7. *«Ви знаходитесь в Україні чи закордоном?»*

Питання про місцезнаходження респондента є важливим для збору демографічної інформації про учасників дослідження. Воно дозволяє відокремити респондентів, які знаходяться в Україні від тих, хто перебуває закордоном.

8. *«Якщо в Україні, то в рідному місті чи переїхали після 24 лютого 2022?»*

Дане питання витікає з попереднього і має на меті з'ясувати в тих респондентів, які залишитися на території України, чи вони все ще проживають в рідному місті, або переїхали. Це питання допомагає нам встановити тенденції щодо переселення студентів з початком воєнних дій.

9. *«Чи виникали у Вас коли-небудь психологічні чи соціальні труднощі/проблеми?»*

Відповідно до відповідей ми зможемо проаналізувати статистичні дані у відсотках щодо того, скільки респондентів взагалі коли-небудь стикалися з психологічними чи соціальними труднощами/проблемами на їх шляху.

10. *«Чи звертались Ви колись до таких спеціалістів як психолог, психотерапевт, фахівець з соціальної роботи за допомогою?»*

Питання продемонструє нам яка кількість опитуваних мала досвід роботи з фахівцем коли вони цього потребували.

11. *«Якщо так, розкажіть, будь ласка, більш детально про свій досвід та чи залишились Ви задоволені? Ви звертались до 24 лютого 2022 року чи після? На яку тему був Ваш запит (наприклад, навчання, робота, відносини, емоційні труднощі, стрес, втрата).»*

Це питання спрямоване на визначення основних запитів на соціально-психологічну допомогу серед студентів та на якість задоволення цих запитів. За допомогою нього можна відстежити тенденцію зменшення або збільшення звернень до фахівців з початком повномасштабного вторгнення російських військ на територію України.

12. *«Чи потребуєте Ви зараз соціальної або психологічної підтримки та/або допомоги?»*

Дане питання має на мені з'ясувати чи потребують студенти соціономічних професій соціальної або психологічної підтримки та/або допомоги саме зараз, або просто потребують її інколи.

13. *«Яку соціально-психологічну підтримку/допомогу Ви б хотіли отримати?»*

Дане питання мало декілька варіантів відповідей та включали в себе такі варіанти як: консультації психолога, участь у групі взаємопідтримки, консультації соціального працівника, допомога в оформленні документів як ВПО, допомога із оформленням соціальної допомоги/виплат, консультації щодо пошуку роботи, не потребую та варіант «інше». Воно надасть нам результати які види допомоги для учасників опитування є актуальними наразі.

14. *«Як часто Ви відчуваєте потребу у соціально-психологічній підтримці?»*

Дане питання нашого опитування має на меті з'ясувати взагалі як часто студенти соціономічних професій потребують соціально-психологічної підтримки, аби розуміти наскільки доречною для них може бути допомога.

15. *«Якій формі соціально-психологічної допомоги Ви би віддали перевагу?»*

Питання потрібне для з'ясування найбільш актуальних форм отримання послуг для студентів соціономічних професій. Варіанти відповідей були такими: особиста консультація, онлайн-консультація, групові заняття наживо, групові онлайн-зустрічі, письмова консультація у соціальних мережах/месенджерах та варіант інше.

16. «Які фактори можуть перешкоджати Вам в отриманні соціально-психологічної підтримки? Якщо Ви ніколи не зверталися за допомогою, то що було перешкодою для цього?»

Виходячи з відповідей на це питання ми дізнаємось які ж фактори перешкоджали студентам в отриманні соціально-психологічної підтримки або якщо вони ніколи не зверталися за допомогою, то що саме було перешкодою для цього. Варіанти відповідей надалися респондентам такі: недоступність послуг в місці, де я знаходжуся; ціна послуг; відсутність часу; негативно ставлюся до психологів; негативно ставлюся до соціальних працівників; не вважаю, що хтось може мені допомогти; звертатися за допомогою це прояв слабкості; у мене все добре, допомога мені не потрібна; я сам/сама собі психолог та варіант інше.

17. «Як часто Ви відчуваєте тривогу чи занепокоєння через воєнну ситуацію в країні?»

Дане питання є дуже важливим аби зрозуміти як війна в Україні впливає на соціально-психологічний стан студентів і як часто вони відчувають тривогу чи занепокоєння через це.

18. «Як Ви вважаєте, чи впливають Ваші особисті проблеми на мотивацію до навчання?»

Відповідно до відповідей ми зможемо проаналізувати статистичні дані у відсотках щодо того, чи впливають негативні ситуації в житті студентів на їх мотивацію до навчання.

19. «Чи є якісь теми, питання або ситуації на парах, обговорення яких викликає у Вас неприємні відчуття і ви вважаєте їх недоречними,

болісними або не хотіли б обговорювати їх з викладачами чи одногрупниками?»

Це питання продемонструє нам реальні цифри щодо того, наскільки студентів турбує зачіпання певних особистих тем на парах.

20. *«Якщо так. То які це теми, питання чи ситуації?»*

Дане питання дасть змогу зрозуміти які саме теми можуть викликати у студентів дискомфорт та неприємні почуття. Загалом, це може бути дуже корисним для майбутнього уникнення певних обговорень на парах задля створення більш сприятливої атмосфери для навчання та налагодження кращого контакту зі студентами.

21. *«Як Ви вважаєте чи потребують студенти соціономічних професій додаткової психологічної підтримки під час навчання через теми які вони вивчають, специфіку майбутніх клієнтів тощо?»*

Питання опитування допоможе з'ясувати думку самих респондентів, чи вважають вони, що студенти соціономічних професій потребують додаткової психологічної підтримки у зв'язку зі специфікою матеріалу який вони вивчають в університеті.

22. *«Якщо так, то в якій формі ця підтримка була б доречною?»*

Виходячи з відповідей на це питання ми дізнаємося яка форма допомоги могла б бути корисною для студентів соціономічних професій.

23. *«Чи зустрічали Ви якісь заходи або інформацію про соціально-психологічну підтримку саме для студентів»*

Відповідно до відповідей ми зможемо дізнатися який відсоток респондентів проінформований та освідомлений про соціально-психологічні послуги для студентів.

24. *«Якщо так, то що це було?»*

Виходячи з відповідей на дане питання ми зможемо зробити висновки які саме джерела стали провідниками до інформації про надання соціально-психологічної допомоги для студентів.

25. *«Чи є у Вашому університеті соціальна чи психологічна служба?»*

Дане питання надасть нам інформацію про статистичні дані у відсотках щодо того, скільки студентів обізнані про роботу соціальної чи психологічної служби від університету до якої вони можуть звернутися по допомогу.

26. *«Чи звертались Ви до них?»*

Це запитання має на меті з'ясувати який відсоток респондентів мав досвід звернення до соціально-психологічних служб які функціонують від університету.

27. *«Чи долучались Ви до заходів, які вони організують?»*

Дане питання продемонструє нам відсоток студентів, які приймали участь в заходах, які організувала університетська соціально-психологічна служба.

28. *«Якщо так, то чи залишились Ви задоволеними наданими послугами?»*

Виходячи з відповідей на це питання ми дізнаємося відгуки від студентів про ефективність роботи служб соціально-психологічної допомоги що функціонують від університетів.

29. *«Якщо є служба в університеті, але Ви до неї не зверталися. Що Вам завадило це зробити?»*

За результатами відповідей на дане питання ми отримаємо інформацію про фактори, які перешкоджали респондентам отримати соціально-психологічну допомогу від університетської соціально-психологічної служби.

30. *«Якому способу допомоги ви би віддали перевагу: службі надання соціально-психологічної підтримки в університеті, або звернення до незалежного фахівця поза рамками навчального закладу?»*

Відповідно до відповідей на це питання ми зможемо проаналізувати статистичні дані у відсотках щодо того, яка форма допомоги є для студентів

у пріоритеті: соціально-психологічна підтримка в університеті або фахівець за межами навчальних структур.

31. *«Яка соціально-психологічна допомога Вам як студенту була б найдоречнішою в умовах війни?»*

Дане питання допоможе з'ясувати які види соціально-психологічної допомоги є актуальними серед студентів під час війни.

32. *«Що з вищезазначеного було б доречно організувати університету/факультету?»*

Виходячи з відповідей на дане питання ми дізнаємось яку соціально-психологічну допомогу студенти вважають доречною впровадити університету.

Відповіді на всі вищезазначені питання дадуть нам можливість сформуванню цілісної картини запитів та потреб щодо соціально-психологічної підтримки і допомоги серед студентів.

2.2 Аналіз отриманих результатів дослідження

Метою опитування було дослідити потреби студентів у соціально-психологічній підтримці під час війни. Анкету заповнило 63 учасника, і в ході її аналізу було виявлено, що не всі студенти, що її заповнили є студентами соціономічних спеціальностей, тому далі в аналізі відповідей на питання анкети ми їх не враховували. Отже, наша вибірка складає 58 студентів саме соціономічних професій, з яких 77,6% (45 осіб) жінки та 22,4% (13 осіб) чоловіки. Така різниця в показниках між жінками та чоловіками може свідчити про те, що наразі соціономічні професії більш актуальні серед жінок. Через певну наявність гендерних стереотипів в суспільстві про те, що соціономічні професії – справа більш жіноча, це може викликати стигматизацію та небажання чоловіків вступати на такі спеціальності як психолог, соціальний працівник, соціальний педагог та інші.

Вік респондентів які взяли участь в опитуванні становить від 17 до 36 років. Серед них: 17 років – 1,7% (1 особа), 18 років – 8,6% (5 осіб), 19 років

– 15,5% (9 осіб), 20 років – 39,7% (23 особи), 21 рік – 17,2% (10 осіб), 22 роки – 3,4% (2 особи), 23 роки – 5,2% (3 особи), 26 років – 1,7% (1 особа), 29 років – 1,7% (1 особа), 32 роки – 1,7% (1 особа), 34 роки – 1,7% (1 особа), 36 років – 1,7% (1 особа).

Результати анкетування показали, що з 58 учасників опитування, більше половини, а саме 70,7% (41 особа) є студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Кількість представників студентів з Києво-Могилянської академії дещо менша – 29,2% (17 осіб).

Найбільше респондентів надали відповідь, що вони навчаються на факультеті психології – 70,7% (41 особа), а 29,2% (17 осіб) зазначили, що вони є студентами факультету соціальних наук та соціальних технологій.

Питання про спеціальність, за якою навчаються учасники опитування дало такі результати: 53,5% (31 особа) є студентами спеціальності Психологія, трохи менше, а саме 46,5% (27 осіб), навчаються на спеціальності Соціальна робота.

Участь у дослідженні взяли студенти різних курсів, які включають в себе як освітній ступінь бакалавру так і освітній ступінь магістру. Найбільшу кількість становлять студенти 4 курсу – 37,9% (22 особи). Трохи менше за кількістю є студенти 3 курсу – 20,7% (12 осіб). Відсоток респондентів 2 курсу складає 17,2% (10 осіб), а 1 курсу – 13,8% (8 осіб). Також опитування пройшли студенти магістратури. 6,9% (4 особи) є студентами 5 курсу та 3,4% (2 особи) – студенти 6 курсу. Переважання студентів 4 курсу серед респондентів можна пояснити тим, що вони розумію важливість соціально-психологічної підтримки, тому обговорення цієї теми для них є більш цікавим, а також впливає момент того, що вони розуміють важкість організації досліджень в рамках написання наукових робіт.

77,6% (45 осіб), тобто більша кількість студентів які пройшли опитування перебувають в Україні. 22,4% (13 осіб) відповіли, що наразі знаходяться за межами країни. Тобто більша кількість студентів, які брали участь у опитуванні, все ж таки знаходиться в Україні. Це може бути

пов'язано з тим, що деякі студенти можуть бути більш зацікавлені в проходженні вищої освіти на території Батьківщини, не мають потреби переїжджати, бо знаходяться в безпечних зонах України, не мають можливості перебратися за кордон через різноманітні причини, такі як фінансові складнощі, незнання мови, або інші обставини, або просто не хочуть покидати країну. Щодо того, що певна кількість студентів на даний час перебуває закордоном, то це може свідчити про те, що війна має значний вплив на життя студентів, і що багато з них змушені шукати можливості продовження навчання, або загалом налагодження життя закордоном.

11,1% (5 осіб) зазначили, що вони після 24 лютого 2022 року змінили місце проживання та покинули рідне місто, але залишилися в Україні. Однак 88,9% (40 осіб) відповіли, що вони нікуди не переїхали і знаходяться вдома. Такі результати вказують на те, що більшість опитаних залишилися у рідному місті та не змінювали місце проживання після 24 лютого 2022 року, що може означати стабільну ситуацію в їхньому регіоні та відсутність прямих наслідків військово-політичного конфлікту. З іншого боку, понад 11% опитаних відповіли, що змінили місце проживання, але лишилися в Україні. Це може бути пов'язано зі зміною місця роботи чи навчального закладу, переїздом до родичів чи друзів, а також бажанням залишити місце проживання через погіршення ситуації на території їх рідного міста/села через воєнні дії країни агресора.

Лише 10,3% (6 осіб) дали відповідь, що вони ніколи не стикалися з психологічними або соціальними труднощами на своєму шляху. В той час як більшість студентів, а саме 89,7% (52 особи) зазначили, що в них вони виникали (Рис. 2.1). На нашу думку, така велика кількість опитуваних стикалася з цим видом проблем через те, що психологічні та соціальні труднощі є досить поширеними явищами, особливо з огляду на те, що на території нашої країни війна триває ще з 2014 року, вона має значний вплив на психічне та емоційне становище людей.

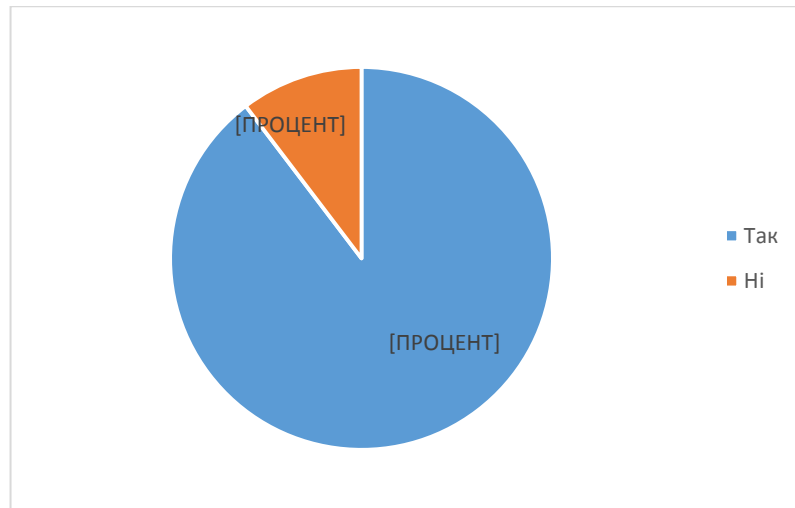


Рис. 2.1 Результати опитування щодо виникнення психологічних чи соціальних труднощів/проблем у студентів

Соціальні та психологічні труднощі включають в себе фінансові складнощі, стрес, проблеми у відносинах з оточуючими, низьку самооцінку, нездатність до соціалізації, та багато інших питань, які є дуже актуальним для молодих людей. Студенти можуть бути вразливі до стресу, особливо якщо вони стикаються зі складними питаннями, такими як боротьба за незалежність, навчання в новому середовищі, тиск щодо досягнення успіху тощо. Воєнна ситуація може лише збільшувати цей стрес та створювати додаткові труднощі для студентів.

Питання про звернення до сторонніх фахівців має такі результати: 60,3% (35 осіб) опитуваних зверталися по сторонню допомогу, а 39,7% (23 особи) зазначили, що жодного разу не відвідували спеціалістів. Результати демонструють, що більшість опитуваних, а саме 60,3% (35 осіб) зверталися до професійних спеціалістів, таких як психолог, психотерапевт або фахівець з соціальної роботи по допомогу. Це свідчить про те, що велика кількість студентів соціономічних професій розуміють наскільки важливо звертатися за допомогою до кваліфікованих фахівців, коли виникають проблеми з психічним здоров'ям або в соціально-економічній сфері та не бояться просити про таку допомогу.

На противагу, досить велика частина респондентів, точніше 39,7% (23 особи), зазначили, що ніколи не зверталися до професійних спеціалістів. Є різні можливі причини чому студенти вирішують не звертатись до професіоналів. Наприклад, деякі з них можуть просто відчувати стигму щодо звернення за психологічною або соціальною допомогою. Також, доступність професійної допомоги може бути обмеженою з різних причин, таких як фінансові обмеження або недостатність фахівців у певній області. Ще однією можливою причиною може бути банальна відсутність потреби у фаховій допомозі.

У будь-якому випадку, хочеться зазначити, що звернення за допомогою не є проявом слабкості або неприйнятності. Навпаки, це є важливим кроком у підтриманні психологічного та фізичного здоров'я і може бути вкрай корисним для кожної людини в різні моменти її життя.

46,9% респондентів (15 осіб) зазначили, що зверталися до таких спеціалістів як психолог, психотерапевт, фахівець з соціальної роботи по допомогу до 24.02.2022 року. Більше половини з них відповіли, що припинили роботу з фахівцем і не зверталися по допомогу після початку війни. Інші ж продовжили працювати зі спеціалістом та робили подальші запити після 24 лютого якщо потребували цього. 53,1% (17 осіб) дали відповідь, що вони звертатися за допомогою до професіоналів лише після повномасштабного вторгнення на територію України. Більшість з них не мала потреби в наданні соціально-психологічної допомоги саме до подій 24.02.2022 року.

40,6% (13 осіб) чітко зазначили, що їх запит був цілком задоволений фахівцем. 6,2% (2 особи) розповіли, що їх запит був повністю незадоволений, 3,1% (1 особа) відповіли, що запит був лише частково задоволений, 3,1% (1 особа) зазначили, що першого разу запит був не дуже задоволений, однак далі допомогли підібрати іншого спеціаліста і після цього запит був задоволений, 3,1% (1 особа) зазначили, що звертались по допомогу декілька місяців тому, однак досі чекають на свою чергу в

отриманні допомоги, і 3,1% (1 особа) відповіли, що «враховуючи кількість звернень, допомогли лише виписані ліки, але самі консультації призвели до того, що все одно довелося справлятися саме з психологічним та адаптаційними аспектами самотійно».

Серед запитів, з якими зверталися студенти соціономічних професій по допомогу в основному ми отримали такі відповіді: «емоційні труднощі», «запит на тему відносин, ОКР симптоматики, роботи, почуття самотності і непередбачуваності майбутнього, відчуття соціального тиску», «стосунки з батьками, психосоматика», «сильний страх смерті та постійні панічні атаки», «депресія, внаслідок війни, потреба прорефлексувати та обговорити весь досвід, який був отриманий після 24 лютого», «запит був пов'язаний з розладом харчової поведінки (зокрема анорексія)», «підвищена тривожність», «травмованість під час окупації та втрата знайомих, друзів, виїзд з рідного міста», «питання впевненості у собі (у професійному плані), про те, як взаємодіяти з клієнтами соціальної роботи, як працювати якщо вони на емоціях, як не брати це на себе, як впевнено їм відповідати», «емоційні труднощі та професійне вигорання, пов'язане із стресом як каталізатором, також звернення до психіатра з приводу важкого депресивного епізоду (діагностовано)».

Досвід респондентів нам демонструє, що запити були досить різноманітні, але все ж таки більшість студентів соціономічних професій зверталися до фахівців із запитом на тему емоційних труднощів, стресу, депресивного стану та панічних атак (велика кількість яких була породжена саме як наслідок військових дій на території України). Це свідчить про те, що багато молодих людей відчувають емоційні труднощі та психологічну напругу у зв'язку з війною в країні і це безпосередньо впливає на їх психічне здоров'я. Такі чинники, як стрес та тривога, можуть бути наслідком воєнних дій та політичної нестабільності. Це може відбуватися через те, що студенти відчувають що їх життя перебуває під загрозою, що нерідко призводить до психосоматичних симптомів та інших проблем зі

здоров'ям. Депресивний стан може бути результатом травматичного досвіду, отриманого людьми внаслідок війни та окупації. Це можуть бути різні чинники, такі як: втрата родичів, друзів, руйнування домівок, вимушене переселення та інші фактори, що впливають на життя та благополуччя людей. Емоційні труднощі та панічні атаки можуть бути пов'язані з загрозою безпеки, постійним емоційним напруженням, страхом невідомості та іншими чинниками. За результатом цих запитів можна зробити висновок, що багато студентів соціономічних професій потребують підтримки та допомоги різних фахівців для зменшення емоційного дискомфорту та покращення психологічного стану.

Результати показують, що 39,7% (23 особи) респондентів зазначили, що потребують допомоги зараз. 15,5% (9 осіб) відповіли «Ні», тобто в них на цей період часу немає потреби на соціальну або психологічну підтримку. Більшість студентів, а саме 43,1% (25 осіб), надали відповідь «Саме зараз ні, але інколи потребую». 1,7% (1 особа) написали, що «Наразі для мене терапія більше для дослідження себе, покращення життя». Результати показують, що велика кількість, 39,7% (23 особи), студентів соціономічних професій відчують певні труднощі та потребують соціально-психологічної допомоги через емоційні труднощі, стрес, тривогу, депресивний стан, самотність, або ж інші особисті проблеми.

На противагу ми маємо 15,5% (9 осіб), які відповіли, що не потребують підтримки. Це може свідчити про те, що вони можуть самостійно справлятися зі своїми труднощами через дієві копінг-стратегії або наприклад підтримку близьких, а можливо вони просто зараз не стикаються зі значними соціальними або психологічними проблемами.

Найбільша кількість відповідей становлять саме студенти, які не потребують допомоги зараз, однак час від часу можуть потребувати її. Їх відсоток становить 43,1% (25 осіб) і це може свідчити про те, що ці студенти мають відносно стабільне психічне здоров'я та загальне благополуччя, однак інколи можуть відчувати стрес, напругу або інші

труднощі, які будуть потребувати сторонньої допомоги та підтримки. Також 1,7% (1 особа) сказали, що бачать терапію для дослідження себе та покращення життя. Це може казати про те, що для деяких людей психологічна допомога розглядається як загальний розвиток особистості та навчання для того, щоб самостійно долати певні труднощі.

Загалом результати свідчать про те, що значна частина студентів соціономічних професій може потребувати отримання соціальної або психологічної допомоги як на постійній основі, так і за потреби.

Більшість опитаних студентів, а саме 82,8% (48 осіб), обрали що хотіли б отримати такий вид підтримки як консультації психолога. Такі показники можуть відштовхуватися від того, що як зазначили респонденти в минулому питанні, вони потребують або постійно або частково соціально-психологічної допомоги. Багато студентів соціономічних професій можуть надавати перевагу саме фахівцю психологу, бо вважають цей вид допомоги найбільш дієвим. Також велика кількість учасників опитування зазначали про свій позитивний досвід взаємодії з професійним фахівцем і ділилися, що такий вид підтримки є для них ефективним.

На другому місці з результатами у 34,5% (20 осіб) за актуальністю став варіант допомоги у вигляді консультацій щодо пошуку роботи. Так як більша кількість опитуваних стали саме студенти третіх та четвертих курсів, ми можемо зробити висновок, що для досить великої кількості студентів соціономічних професій нагальним питанням є пошук роботи. З одного боку це старші курси які вже прагнуть до професійної самореалізації, а з іншого боку питання роботи викликає у багатьох студентів невпевненість та страх через нестабільної ситуації в Україні та війну. Саме тому вони потребують сторонньої допомоги для більшого розуміння що робити в майбутньому після отримання диплому.

25,9% (15 осіб) надали відповідь, що хотіли б отримати підтримку у формі груп взаємопідтримки. Як ми знаємо такий вид допомоги є дуже ефективним, особливо коли люди шукають підтримку від людей, які мають

схожі проблеми та можуть поділитися своїм досвідом подолання певних труднощів. Даний вид підтримки може бути чудовим ресурсом для студентів аби знайти коло однодумців та не почуватися самотнім в своїй проблемі. Лише 3,4% (2 особи) відповіли що потребують допомоги із оформленням соціальної допомоги/виплат та 1,7% (1 особа) зазначила, що хотіла б отримати допомогу у формі консультації від соціального працівника. На нашу думку, такі результати свідчать про те, що на даний період часу студентам соціономічних професій в пріоритеті є налагодження по-перше стабільного емоційного стану та пропрацювання особистих проблем, а по-друге позбутися стрес-чинників, таких як наприклад страх невідомого та невпевненість в професійному плані. Можливо якщо ці потреби будуть задоволені, то запити із соціальної сфери будуть більш актуальні для них. Або ж можливо студенти просто не знають які саме допомоги вони б могли отримати від соціального працівника.

Також ми з'ясували, що 10,3% (6 осіб) не потребують соціально-психологічної допомоги. Це можна пояснити через ряд причин таких як: страх звернення до спеціалістів, невпевненість в позитивному результаті роботи з фахівцем, або ж просто в них немає запитів, які потребують залучення професіоналів для їх задоволення.

1,7% (1 особа) надав відповідь «інше» та уточнив, що хотів би отримати допомогу у формі менторства. На нашу думку саме такий вид допомоги може бути дуже корисним для студентів соціономічних професій, оскільки менторство надає можливість для передачі знань та досвіду від досвідченішого професіонала до новачка. Це може допомогти в поліпшенні знань та навичок для починаючого фахівця, а також розвинути більш глибоке розуміння практичної роботи. Також так званий наставник може допомогти своєму підопічному впоратися з емоційним і професійним стресом, який може виникнути під час роботи в цій сфері.

Наступне питання дало нам можливість з'ясувати як часто студенти соціономічних професій потребують соціально-психологічної підтримки.

Найпоширеніша відповідь стала «Раз в місяць», це зазначили 17,6% (16 осіб). Далі з однаковим результатом у 24,4% (14 осіб) стали відповіді «Декілька разів в тиждень» та «Раз в тиждень». 13,8% (8 осіб) студентів зазначили, що потребують допомоги «Рідше, ніж раз в місяць», а 3,4% (2 особи) надали відповідь «Кожен день». За результатами лише 6,9% (4 особи) обрали варіант «Не потребую».

Найактуальніша форма соціально-психологічної допомоги для учасників опитування стала саме особиста консультація, їй надало перевагу 87,9% (51 особа). На нашу думку, більшість респондентів обрали такий вид допомоги тому, що вважають цю форму підтримки найефективнішою. Це може бути викликано тим, що зазвичай особиста консультація передбачає індивідуальний підхід, конфіденційність, гнучкість графіку та прямий зворотній зв'язок. З результатом у 44,8% (26 осіб) респонденти обрали допомогу у формі онлайн-консультацій. Цьому виду допомоги віддала перевагу досить велика кількість студентів.

На нашу думку ми отримали такі результати саме через те, що молоді люди дуже добре розбираються в новітніх технологіях і тому така форма взаємодії є для них зручною. Також онлайн консультації можуть бути дуже корисними коли в людей просто немає можливості кудись їхати на особисту зустріч, але їм необхідно пропрацювати певні питання з фахівцем. Також ми вважаємо, що чудовим варіантом може стати зміщення особистих та онлайн зустрічей зі спеціалістом. 25,9% (15 осіб) зазначили групові заняття наживо як зручну форму отримання соціально-психологічної підтримки.

24,1% (14 осіб) обрали письмову консультацію у соціальних мережах/месенджерах. Як ми вже зазначали, зараз більшість людей є активними користувачами соціальних мереж. Саме тому отримання допомоги в такій формі є надзвичайно звучним. Студент може написати проблему, яка його турбує в певний момент та отримати підтримку в реальному часі. Найменш актуальною формою серед студентів

соціономічних професій стали групові онлайн-зустрічі – 3,4% (2 особи). На нашу думку, такі результати тому, що більшість може надавати перевагу саме групові зустрічі віч-на-віч, бо буває просто важко висловити свою думку або почути когось в онлайн форматі. Це може залежати від різних факторів наприклад затримка інтернету, погане з'єднання, відсутність включених камер та інші технічні причини. Саме тому вибудувати ефективну взаємодію може бути дійсно важко.

За результатами наступного запитання найбільше відповідей про перешкоджання в отриманні допомоги став варіант «ціна послуг», це зазначили 70,7% респондентів (41 особа). З цього ми можемо зробити висновок, що студенти просто фінансово не можуть собі дозволити звертатися по допомогу на отримання соціально-психологічної допомоги. Звісно хотілося б аби ціна була більша доступною на ці послуги аби задовільнити запити студентів. Тоді вони зможуть звертатися за підтримкою, а не страждати від того, що вони не можуть вирішити певні проблеми самостійно.

34,5% (20 осіб) респондентів відповіли, що однією з перешкод для них є відсутність часу. У всіх дуже багато клопотів та задач, а стрес та інші чинники впливають на продуктивність виконання цих завдань. Багатьом студентам важко комбінувати навчання, стосунки, допомогу рідним, а в деяких випадках ще і роботу та виділити час на себе. Саме тому для великої кількості людей є проблематичним знайти час та приділити його своєму психологічному здоров'ю.

17,2% (10 осіб) обрали відповідь «недоступність послуг в місці, де я знаходжуся» як перешкоду в отриманні послуг. Такі результати можуть відштовхуватися від різних чинників, наприклад: брак ресурсів в місці, де знаходиться респондент, тобто це може бути нестача кваліфікованих фахівців або недостатність фінансування; обмежена доступність, це може бути пов'язаним з відстанню, транспортом або іншими матеріально-технічними бар'єрами; недостатня обізнаність, коли люди просто банально

не знають про існування місць або ресурсів, де вони можуть отримати потрібну допомогу. Ці чинники і можуть перешкоджати отриманню послуг.

3,4% (2 особи) відповіли, що основною причиною чому вони не звертаються зі своїми запитами до фахівця є негативне ставлення до психологів. Це може вказувати на те, що в деяких людей є стигма, пов'язана зі зверненням за послугами до таких фахівців, або можливо на таку позицію вплинув минулий негативний досвід роботи зі спеціалістами даної сфери. Це може перешкодити людям звертатися за допомогою, навіть якщо вони її потребують.

6,9% (4 особи) відповіли, що не вважають що їм може хтось допомогти. Можливо така зневіра виникає тому, що вони відчують себе унікальними в своїй проблемі і думають, що фахівець тут буде безсильний.

5,2% (3 особи) зазначили, що для них звернення по допомогу це прояв слабкості. Деякі люди можуть вважати, що коли ти просити когось допомогти тобі, то це означає що ти невдаха та не справляєшся самостійно зі своїми проблемами. Тому в них є страх, що їх будуть засуджувати за звернення до професіонала.

6,9% (4 особи) респондентів надали відповідь, що в них і так все добре і допомога фахівця їм не потрібна. Також на це питання було надано три відповіді «інше» з власним варіантом. 1,7% (1 особа) зазначили, що в них не виникало нагальної потреби для звернення до спеціаліста. Дві інші відповіді респондентів були подібні і звучали як: «Важко оцінити психолога, поки ти не прийдеш до нього на сеанс. У мене було 3-4 сеанси де я була всього 10 хв і вже розривала зв'язок, бо я розуміла, що це не моя людина. Бази "найкращих" немає» та «не зійшлися з конкретним спеціалістом цінностями, підходом». Отже 3,4% (2 особи) вказали на те, що їм важливо знайти спільну мову з фахівцем. Звісно дуже важливо аби клієнт почував себе у комфортній атмосфері та міг довіритися спеціалісту з яким працює. Від цієї взаємодії буде залежати ефективність та результат спільної роботи.

34,5% (20 осіб) опитаних відповіли, що відчувають тривогу чи занепокоєння через воєнні дії в Україні декілька разів в тиждень. 22,4% (13 осіб) зазначили, що відчувають це кожен день, що вказує на постійну стурбованість цією проблемою. 34,5% (20 осіб) опитаних відповіли, що відчувають це декілька разів в тиждень, це підкреслює ще більше наскільки студенти занепокоєні через це. Це свідчить про те, що воєнна ситуація в Україні є постійним джерелом страждань для багатьох людей і може впливати на їхнє повсякденне життя та функціонування. 17,2% (10 осіб) респондентів відповіли що відчувають це один раз на тиждень. Для цих студентів війна в країні все ще викликає сильне занепокоєння, однак воно може бути не таким поширеним чи постійним як для тих, хто відчуває це частіше. 12,1% (7 осіб) можуть з цим зіштовхнутися раз в місяць і 8,6% (5 осіб) відповіли рідше, ніж раз в місяць. Тобто для них ця проблема може бути не настільки травмуючою і їм просто легше з нею справлятися ніж іншим студентам, однак ці почуття все ще можуть в них виникати, хоча і рідше. 5,2% (3 особи) сказали що не відчувають тривогу чи занепокоєння через це взагалі. Це говорить про те, що для деяких студентів війна не стає приводом для переживань або почуття тривоги. Отже, за даними результатами ми можемо зробити висновок, що велика кількість студентів соціономічних професій досить часто стикається з почуттям тривоги чи занепокоєння через війну. Це може негативно впливати на різні сфери їх життя та заважати їх благополуччю.

Майже всі учасники опитування, а саме 98,3% (57 осіб), відповіли, що особисті проблеми впливають на їх мотивацію до навчання (*Рис. 2.2*). Лише 1,7% (1 особа) респондентів надали індивідуальний варіант відповіді, яка звучить так: «Залежно від глибини та характеру особистих проблем, але переважно просто відключаю цей пункт коли на роботі/навчанні». Отже, ці показники демонструють, що особисті проблеми можуть стати значним важелем та вплинути на мотивацію до навчання студентів. Коли люди мають проблеми, які стосуються особистої сфери, це нерідко може

призводити до різного роду проблем як стрес, тривога, депресія та інше. Звісно такі чинники можуть ускладнити процес зосередження на певних завданнях і є великий ризик зниження загальної мотивації. Вони також можуть фізично та психологічно виснажувати особистість, це може призвести до зниження продуктивності та втрату включеності в навчальний процес. Тобто дуже важливо аби студенти могли вирішувати особисті проблеми аби вони не заважали їм продовжувати ефективно навчання.

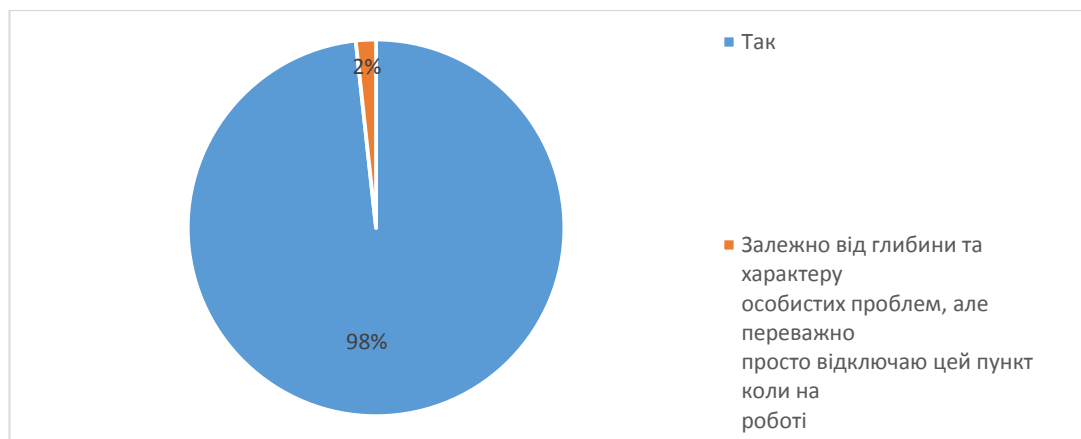


Рис. 2.2 Результати опитування щодо впливу особистих проблем на мотивацію до навчання

Більшість респондентів, а саме 60,3% (35 осіб) зазначили, що їх все влаштовує і в університеті не торкаються ніяких тем, які конкретно їх можуть задіти або вони вважають їх некомфортними для обговорення. На противагу, 39,7% (23 особи) студентів відповіли що під час навчання вони помічають теми, які можуть бути для них неприпустимими або образливими. На нашу думку, викладачі університету мають бути максимально лояльні в обговоренні будь-яких тем. Кожен сприймає інформацію індивідуально, тому потрібно намагатися не переходити на обговорення особистих тем. Звісно, такі питання можуть підійматися, однак лише за згоди студентів, якщо для них це не буде викликати дискомфорту.

Питання далі було необов'язкове та спрямоване саме на студентів, які відповіли на попереднє питання ствердно. Це відкрите питання, на яке дало

відповідь 39,7% респондентів (23 особи). Найпоширенішою темою яка викликає неприємні відчуття у респондентів стала саме тема війни та втрати близьких людей. Багатьом українцям ще важко розмовляти на болісні теми та тим паче обговорювати їх на парах. Як зазначили самі студенти, вони викликають у них «сум і ще більшу тривогу».

Наступні теми, про які зазначила також велика кількість студентів можна об'єднати в окрему категорію «особисті теми, власні переживання та глибоке обговорення певних проблем». Студенти надавали відповіді на кшталт: «неприємно обговорювати теми психологічного стану, власних переживань», «коли підіймаються моменти особистого життя студента», «недоречність занадто глибокого обговорення якоїсь проблеми іншого студента, якщо відверто, іноді ти думаєш що твоя проблема більша ти переживаєш більші втрати та біль, а маєш слухати про дрібниці, які б на даний момент не хотів слухати», «коли лізуть в особисті теми, які для тебе можуть бути болісними (розумію що часто це робиться з мотивом «допомогти», але я маю психолога який може мені з цим допомогти і обговорювати це на парах при всіх я не маю бажання)» та інші. З цього можна зробити висновок, що респондентам важливо не торкатися особистих тем на парах. Вони почувають себе дуже некомфортно при обговоренні таких питань і вважають їх просто недоречними.

Деякі студенти зазначили у своїх відповідях, що інколи «викладачі занадто сильно тиснуть на учнів вимагаючи того ж рівня концентрації та зацікавленості в предметі, як і в мирний час». Це може викликати ще більший стрес та тривогу. Деякі студенти вказували, що їм «важко обговорювати теми, пов'язані з тим, що студенти проявляють низьку активність», бо для багатьох із них змінилися погляди на життя і все що їх хвилює на даний момент, то це благополуччя їх рідних.

Інша частина студентів відповіли, що для них недоречною темою обговорення на парах стала тема гендерних стереотипів та ЛГБТК+ спільнот. Для багатьох людей надзвичайно важливим є толерантне

ставлення до всіх людей без виключення. Немає різниці які в людини вподобання, і хоча кожен має право мати власну думку, однак ніхто не повинен публічно негативно висловлюватися в сторону представників ЛГБТК+ спільнот. Були студенти, які зазначали, що бачать «не завжди толерантне відношення деяких викладачів більш дорослого віку до ЛГБТ+ спільнот» і звісно для них це може бути болісним моментом.

Отже, підсумовуючи результати вище, ми можемо сказати, що серед питань тем або ситуацій, обговорення яких викликає у студентів неприємні відчуття і вони вважають їх недоречними, болісними або не хотіли б обговорювати їх з викладачами чи одногрупниками стали саме теми війни, втрати близьких та особисті теми. Тому краще уникати дискусії з таких питань у майбутньому задля покращення учбового процесу та налагодження більш сприятливої атмосфери для навчання студентів.

Більшість учасників опитування, а саме 74,1% (43 особи), відповіли, що на їх думку студенти соціономічних професій потребують додаткової психологічної підтримки під час навчання через теми які вони вивчають, специфіку майбутніх клієнтів тощо (*Рис. 2.3*). Ми припускаємо, що такі результати можуть бути тому, що соціономічні професії вимагають від студентів знання про складні соціальні та психологічні проблеми, які можуть вплинути на їхнє емоційне здоров'я та благополуччя. Тому більша кількість респондентів вважають, що студенти таких професій потребують посиленої сторонньої психологічної підтримки.

19% (11 осіб) мають кардинально іншу позицію і зазначили, що на їх думку студенти соціономічних професій не потребують додаткової психологічної підтримки під час навчання. Це може бути тому, що деякі студенти не відчувають потреби в психологічній допомозі або думають, що можуть впоратися з усім самостійно. 1 особа обрали відповідь «Частково, за особистої потреби».

6,8% (4 особи) обрали варіант «Інше» та вказали власні варіанти: «Частково, за особистої потреби», «Деякі студенти можуть потребувати

цього», «Не впевнена» та «Залежить від людини». Це свідчить про те, що деякі респонденти мають думку, що потреба в психологічній підтримці залежить від конкретної особи чи обставин. Але все ж таки більшість респондентів мають думку, що студентам соціономічних професій дійсно важливо надавати додаткову психологічну допомогу через специфіку того, що вони вивчають.

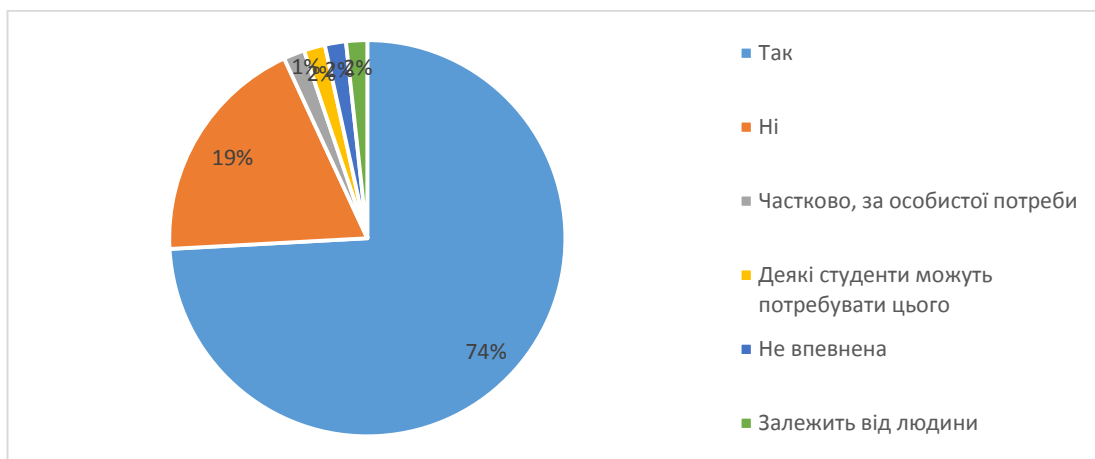


Рис. 2.3 Результати опитування щодо потреби студентів соціономічних професій на додаткову психологічну підтримку під час навчання через теми які вони вивчають, специфіку майбутніх клієнтів тощо

Наступне питання виходить з попереднього і спрямоване на те, щоб респонденти написали в якій саме формі на їх думку було б доречніше всього надавати психологічну підтримку студентам соціономічних професій. Дане питання мало відкриту форму і на нього дало відповідь 62,1% (36 осіб) респондентів. Найбільш розповсюдженими відповідями стали варіанти організацій груп взаємопідтримки/взаємодопомоги, групові консультації та групові зустрічі. На нашу думку це може бути дуже зручним видом підтримки студентів аби допомогти одразу великій кількості людей. Також це може бути дуже ефективною формою і для самих студентів, якщо їх об'єднувати у групи за певними критеріями схожості проблем або переживань, учасники не будуть відчувати унікальність своєї проблеми і зможуть її розбирати та долати разом, підтримуючи один одного.

Наступною за актуальністю формою надання соціально-психологічної підтримки студентам стали індивідуальне консультування, яке може надаватися як онлайн так і у форматі особистого спілкування, та анонімний чат підтримки. З цього ми робимо висновок, що великій кількості опитаних є дуже важливим спілкування зі спеціалістом сам на сам. Можливо така форма допомоги дозволяє їм більше відкритися та почуватися більш комфортними. Також деякі потребують конфіденційності та захищеності приватної інформації, саме тому студенти зазначали, що їм не вистачає «анонімного чату підтримки».

Велика кількість респондентів зазначали, що на їх думку хорошою формою підтримки можуть стати індивідуальні чи групові тренінги, практикуми та супервізії. «Практикуми були б дуже доречними, наприклад, про асертивність, відстоювання власних кордонів, тренінг ведення продуктивної бесіди, тощо». Такі заходи будуть розвивати навички та знання, підвищувати професіоналізм та навіть нададуть можливість спілкування з іншими фахівцями в цій галузі. Це може досить кардинально знизити стрес та тривожність серед студентів, коли вони будуть шукати практику або роботу, бо вони зможуть відчувати себе більш впевнено як майбутні фахівці. До цього ж багато учасників опитування зауважили, що їм не вистачає більше практики і це в них викликає сумніви у вмінні застосування набутих знань на практиці. Наприклад, деякі студенти вказували: «Взагалі через корону та війну практики 0! Я хочу випуститися з певним баченням професії, тобто з розумінням клієнтів і їхніх проблем. Це могли б бути обговорення, робота в парах чи трійках, розбір кейсів та ін» або «Було б доречно збільшити можливість практики у студентів, так як це вагомий внесок у майбутню кваліфікованість спеціалістів».

«Особливо важливим, на мою думку, є надання студентам можливості роботи з супервізором». Це говорить про те, що велика кількість студентів має бажання розвитку та професійного зростання, але для цього їм потрібна підтримка з боку університету або професійної

спільноти. За допомогою таких заходів вони будуть розвиватися як майбутні професіонали, які будуть впевнені в своїх силах та зможуть приносити користь суспільству. Деякі респонденти написали, що їм дуже «потрібна допомога в організації навчання під час війни», а також «важливо пояснити студентам до якої підтримки вони мають доступ та надати їм можливість обрати самостійно той вид, який найбільше їм підходить». Ми припускаємо, що студентам дається навчання зараз важче, ніж до початку повномасштабного вторгнення російських військ на територію України. Є багато чинників, які стають перешкодою для зосередження та повного занурення в учбовий процес. Студенти хочуть відчувати розуміння та підтримку зі сторони університету, а не пресинг з боку викладачів.

Досить велика кількість, а саме 39,7% (23 особи) відповіли, що зустрічали якісь заходи або інформацію про соціально-психологічну підтримку саме для студентів (Рис. 2.4). Але, на жаль, все ж таки більшість, 60,3% (35 осіб), відповіли на це питання «Ні» і це означає що вони не бачили таку інформацію. Дані результати можуть бути з декількох причин. По-перше, це може бути недостатня обізнаність самих студентів. Тобто вони могли просто не знати, не цікавитися або не шукати інформацію щодо такого роду заходів. По-друге, причина може бути в недостатньому розповсюдженні інформації. Навіть якщо були доступні заходи чи інформація, можливо, вони не були належним чином поширені серед цільової аудиторії. По-третє, причиною міг стати той факт, що вони надавали пріоритет іншим питанням. Тобто можливо респонденти і бачили інформацію та заходи щодо надання соціально-психологічної підтримки студентам, однак через зосередження на інших питаннях які їх більше цікавлять, вони просто могли не пригадати це.

Наступне питання витікає з попереднього і мало на меті з'ясувати які саме заходи чи інформацію про соціально-психологічну підтримку для студентів зустрічали респонденти. На це запитання надало відповідь 39,7%

(32 особи). 25% (8 осіб) з них, зазначили, що знають про центр соціальної адаптації та підтримки студентів – САПС у Національному університеті Києво-Могилянської академії. Студенти вказували, що цей центр організовує різні зустрічі, де можна отримати підтримку та корисну інформацію для тих, хто цього потребує. Якщо говорити про те, що загалом в цьому дослідженні взяло участь 12 студентів з Києво-Могилянської академії, то результати дуже непогані, бо більше половини з цих студентів знають що в їх університеті надають соціально-психологічну підтримку.

12,5% (4 особи) респондентів відповіли, що усвідомлені про роботу психологічної служби в Київському національному університеті імені Тараса Шевченка. Студенти зазначали, що «у КНУ організована психологічна підтримка, яка функціонує на регулярній основі та має чат-бот психологічної підтримки за принципом рівний-рівному», також «психологічна підтримка у КНУ проводила лекції про соціально-психологічну підтримку». На жаль, не багато наших студентів знають про функціонування та взагалі існування психологічної підтримки від нашого університету. Ми припускаємо, якщо обізнаність щодо даної форми допомоги студентам буде вищою, то це буде сприяти більшій залученості, ефективності навчального процесу та загалом покращення благополуччя життя студентів.

12,5% (4 особи) учасників опитування зазначили, що бачили інформацію про соціально-психологічну підтримку від різних онлайн ресурсів таких як: Telegram та Instagram. Так як ми живемо в час активного розвитку новітніх технологій, багато людей проводять свій час саме в інтернеті. Саме з цієї причини, він може слугувати чудовим провідником корисної інформації, де студенти можуть долучитися до певних лекцій, семінарів та тренінгів з психологічної підтримки.

Решта респондентів вказали, що вони бачили інформацію та навіть брали участь у таких заходах як: «онлайн зустрічі з фахівцями та професорами з інших країн, які допомагали Україні», «тренінги», «фокус-

групи з психологами», «пари з позитивної психології», «онлайн обговорювання різних тем від провідних спеціалістів», а також «викладач давала контакти спеціаліста, який може надати психологічну допомогу в разі потреби» та «викладач на початку війни проводила в Zoomі зустрічі для тих, хто цього потребує». Виходячи з цього, ми бачимо, що деякі студенти цікавляться інформацією щодо соціально-психологічної допомоги і не лише зі сторонніх джерел, а і послуг, які надаються університетом.

Загалом 62,1% (36 осіб) респондентів відповіли, що знають про існування служби соціально-психологічної допомоги в університетах, де навчаються студенти. На нашу думку, це доволі хороші результати, які вказують, що більше половини опитаних знають про наявні можливості. Через те, що студенти обізнані про варіанти отримання соціально-психологічної допомоги в університеті та можуть звертатися до відповідної служби зі своїми запитами, це в теорії може зменшити кількість студентів, які мають різного роду проблеми та потребують допомоги. Ця служба може стати чудовою підтримкою психологічного стану для тих, кому це необхідно.

Нажаль, не всі респонденти знають, що в їх навчальних структурах може функціонувати соціально-психологічна служба. Так, 37,9% (22 особи) не знають про існування відповідних служб в їх ЗВО. Це може бути з різних причин, наприклад: недостатнє розповсюдження інформації серед студентів, недостатня зацікавленість цим питанням з боку безпосередньо людей, що навчаються в університеті тощо.

Також варто зауважити, що лише 8,6% (5 осіб) зазначили, що зверталися за підтримкою до таких служб. Отже, це свідчить про те, що з 62,1% (36 осіб) опитуваних, які знають про існування соціально-психологічної допомоги від університету, приблизно 1/7 з них зверталися туди зі своїми запитами. На це можуть впливати такі фактори як: недовіра такому виду допомоги та надання переваги фахівцям за межами навчального закладу, страх недостатньої конфіденційності, недостатня

інформація та відгуки через «непопулярність» серед студентів про роботу такої служби, просто немає необхідності та інше. 91,4% (53 особи) відповіли, що ніколи не робили запит у соціально-психологічну службу яка функціонує в університеті. Велика кількість учасників опитування, включаючи і тих хто освідомлений про роботу такого роду допомоги, не зверталися до цієї структури. Отже, ми можемо зробити висновок, що наразі студенти не віддають перевагу саме службам соціально-психологічної допомоги в університетах.

Наступне питання анкети мало на меті з'ясувати чи долучалися студенти до якихось заходів, які організовували ці служби. Результати були ідентичні з попереднім питанням, тобто 8,6% (5 осіб) відповіли, що долучалися до таких ініціатив, а 91,4% (53 особи) зазначили, що не брали участь у таких заходах. Такі результати можуть безпосередньо бути пов'язані з тим, що більшість респондентів ніколи не звертатися до таких служб. Також досить велика кількість студентів навіть не знала про існування таких служб, тому це пояснює такі результати.

Але половина респондентів, які все ж зверталися до відповідних служб і спеціалістів, зазначили, що послуги та проведені заходи були для них інформативними, корисними та загалом вдалимими, однак нажаль, вони проводяться досить рідко. З цього ми можемо зробити висновок, що для деяких студентів заходи та послуги, які надає служба соціально-психологічної підтримки, є досить ефективними. Інша половина опитаних надали такі відповіді: «не виходять на зв'язок», «неможливо записатись», «не відповіли на запит», «мій запит був не задоволений», «на заходи я не дуже любила ходити, бо вони були не на ті теми що мені цікаві... Але зверталася то так, перший раз коли мені не сподобалося».

Ми припускаємо, що якби розвитку університетських служб приділяли більше уваги, то вони і могли б бути на іншому рівні надання послуг потребуючим. Якщо казати про те, що деякі студенти навіть не отримали відповідь на їх запити, від цього можуть постраждати як і

клієнти, так і імідж служб. Коли людина потребує допомоги, а у відповідь не отримує зворотного зв'язку, це може викликати негативне ставлення та стигму до таких служб.

Щодо заходів, то аналізуючи відповіді, можна сказати, що для студентів було б цікавіше, якби питали їх думку та дізнавалися що саме може бути для них актуальним зараз. Це можна робити наприклад через різні опитування в соціальних мережах університету. Саме цікавлячись запитами студентів можна принести більшу користь та залучити велику кількість учасників таких ініціатив. В результаті цього питання також була неоднозначна відповідь, яка звучала як: «ефект нестачі справила мала кількість людей що відвідала захід, але це не провина організаторів». Тобто, сам захід не був поганим на думку респондента, однак все ж таки залишив трохи негативне враження. Як варіант, мала кількість людей могла бути пов'язана саме з тим фактом, що тема заходу була недостатньо цікава для більшості аудиторії або ж про захід знало мало людей. Саме тому потрібно краще продумувати що буде актуальним для студентів.

21,4% (6 осіб) зазначила, що просто не мали потреби та конкретного запиту з яким би вони могли звернутися, тому ніколи не зверталися до служби, яка функціонує в університеті. Отже, деякі студенти не мали нагальних потреб або запитів, які потрібно було задовольнити, можливо вони вважали, що їхні проблеми не настільки серйозні, щоб вимагати експертної допомоги. 25% (7 осіб) причиною для себе виділили невпевненість у ефективності та успішності, страх що не допоможуть, побоювання щодо конфіденційності та якості послуг. Студенти зазначали такі відповіді: «Своєрідне відчуття дискомфорту через можливу неповну конфіденційність», «Не дуже вірю, що там можуть допомогти», «Не впевненість у ефективності та успішності», «Страшно» та інші.

У деяких студентів відсутня довіра до університетської системи та її спроможності запропонувати ефективну допомогу з питань психологічного здоров'я. Вони можуть думати, що навчальний заклад більше стурбований

академічною успішністю, ніж проблемами психологічного здоров'я. Студенти вважають, що їм не можуть надати ефективну підтримку, цей брак впевненості може бути викликаний недостатнім знанням про послугу або несприятливими коментарями, зробленими іншими студентами. Вони також могли бути стурбовані тим, що служба не захистить конфіденційність їхньої приватної інформації. Це побоювання могло бути результатом попереднього поганого досвіду або відсутності впевненості в самій службі.

17,9% (5 осіб) респондентів відповіли, що не зверталися до соціально-психологічної служби в університеті через те, що віддають перевагу приватному психологу. Вони зазначали: «Не маю потреби в разовій консультації, віддаю перевагу тривалому контакту з психологом, якого обрала сама», «Віддаю перевагу приватному психологу, ніж заходам, які організовує університет», «Некомфортно звертатися саме в університетську структуру по допомогу, і так університет є стресом для багатьох, тому звертатися по допомогу просто емоційно легше до стороннього спеціаліста» та інші. Це свідчить про те, що деякі студенти віддають перевагу саме приватному психологу, а не службам, які функціонують від університету. Замість одноразової зустрічі вони могли подумати, що їм потрібна постійна робота з психологом, якого вони самі обрали. Іншим було б емоційно комфортніше звернутися за допомогою до стороннього експерта, а не до установи.

14,3% (4 особи) студентів сказали, що їм заважало звертатися по допомогу до таких служб через негативні відгуки та погану репутацію їх роботи: «Несхвальні відгуки тих, хто користувався послугами», «Негативні відгуки інших студентів про роботу цієї служби», «Погана репутація, погані відгуки від старших курсів зі скрінами переписок», «Негативні відгуки роботи цієї служби від інших студентів» та інше. Ці несприятливі відгуки могли дуже сильно вплинути на думку респондентів, бо вони були залишені іншими студентами, які раніше зверталися до університетських

служб та користувалися послугою. Вони могли містити скарги щодо рівня пропозиції, якості надання допомоги або професіоналізму фахівців.

10,7% (3 особи) респондентів надали відповідь, що не зверталися по допомогу до служб, які функціонують від університету через брак часу. Можливо, деякі студенти були надто зайняті своїми домашніми завданнями, допомогою батькам, роботою чи іншими зобов'язаннями, щоб записатися на зустріч та звернутися по допомогу.

7,1% (2 особи) опитуваних зазначили, що просто не знали про існування та функціонування такої служби, саме тому і не зверталися туди. Цей брак знань може бути викликаний поганою комунікацією та рекламою послуг в університеті. Можливо, університет робить недостатньо, щоб рекламувати ці програми та повідомляти студентів про допомогу, яка їм доступна. 3,6% (1 особа) надала відповідь «Я в іншому місті, а онлайн не дуже». Тобто для деяких студентів є важливою комунікація з фахівцем наживо, а не в онлайн форматі.

Отже, на нашу думку, результати цього питання вказують на низку проблем, які можуть стримувати студентів від звернення за соціально-психологічною допомогою до служб від університетів. Ці міркування варіюються від занепокоєння щодо конфіденційності та якості послуг до браку знань про пропоновані послуги. Ці проблеми необхідно вирішувати, а студентам необхідно надавати точну інформацію про програми, які їм доступні. Університети повинні публікувати послуги, які вони пропонують, і запевняти студентів у їх якості, ефективності та анонімності. Університети можуть допомогти студентам подолати їхні страхи звертатися за допомогою та надати їм необхідну допомогу, щоб досягти академічного та емоційного успіху, вирішуючи ці проблеми.

Якому ж способу допомоги респонденти би віддали перевагу: службі надання соціально-психологічної підтримки в університеті або звернення до незалежного фахівця поза рамками навчального закладу. 93,1% (54 особи) студентів зазначили, що із запропонованих двох варіантів вони б

обрали саме звернення за допомогою до незалежного фахівця. Лише 6,9% (4 особи) відповіли, що віддали б перевагу саме службі надання соціально-психологічної підтримки в університеті. Такі результати можуть говорити про те, що багато студентів просто не мають впевненості в ефективності роботи служб допомоги, які функціонують від університетів. Це могло бути спричиненою низкою чинників, які зазначалися вище самими студентами. Над цим необхідно працювати, аби студенти не мали стигми щодо такої форми допомоги і знали, що університетські структури створені для того, щоб допомогти і мають на меті покращення соціально-психологічного стану тих, хто цього потребує.

Щодо того яка соціально-психологічна допомога респондентам як студентам була б найдоречнішою в умовах війни, то найпоширенішою відповіддю серед учасників опитування стала психологічна підтримка, яку обрало 72,4% (42 особи). На нашу думку, це вказує на те, що для більшості, такий вид допомоги є найефективнішим та найбільш комфортним.

Психологічна підтримка здійснюється в різних форматах, що може в себе включати індивідуальну терапію, групову терапію, онлайн-терапію та ресурси самодопомоги, що дозволяє людям знайти формат, який найкраще підходить для їхніх потреб і вподобань. Також психологічна підтримка забезпечує конфіденційність інформації клієнтів, що є дуже важливим для великої кількості людей.

Наступним видом, який обрало 67,2% (39 осіб), соціально-психологічної допомоги серед респондентів став варіант консультації з подолання емоційного вигорання. Так як в умовах війни багато людей перебувають у стані напруження та стресу, дуже важко залишатися в ресурсі та бути емоційно наповненим. Тому студенти потребують допомоги аби вони розуміли як справлятися з вигоранням, не втрачати свою продуктивність та бути активним у всіх сферах життя.

55,2% (32 особи) зазначили, що консультації з управління стресом були б актуальними для них. Ми вважаємо, що через різний стрес чинники, які

виникають через війну, багатьом людям важко залишатися постійно спокійними. Це може негативно впливати на різні сфери включаючи навчання, особисте життя, робота, а навіть сприяти погіршенню психологічного та фізичного здоров'я. Тому такі консультації можуть навчити студентів справлятися зі стресом, або хоча б мінімізувати його прояви.

Серед учасників опитування 36,2% (21 особа) респондентів вказали, що доречною формою підтримки стала б допомога із навчанням. На нашу думку, через те, що війна в Україні провокує почуття незахищеності та емоційного дискомфорту, студентам важче зосередитися на навчанні ніж в мирний час. Саме тому багато хто може потребувати допомоги та підтримки від університету, аби зменшити рівень напруги та мінімізувати розвиток різних психологічних проблем.

3,4% (2 особи) обрали відповідь «Інше» та вказали, що для них є актуальним варіант допомоги з пошуком роботи за обраною спеціальністю. Так як нерідко у студентів виникає страх перед майбутнім коли вони стають студентами випускних курсів, їх все більше може лякати питання, яке постійно постає перед ними «А що ж робити далі». Не всі мають ресурси або здатні самостійно знайти роботу за спеціальністю. Цей страх невідомого та відповідальність вибору може дуже негативно впливати на психологічний стан студентів. Тому можливо, якби були якісь програми від університету, що допомагають майбутнім випускникам в пошуку роботи, це змогло б значно знизити їх переживання з цього приводу.

1 особа надали на це питання власний варіант відповіді яка звучала так: «Як на мене студенти та й люди загалом вже адаптувалися до війни. Зараз треба більше говорити про усвідомлення свого стану та про майбутнє. Типу щоб люди сприймали, що війна може затягнутися, що це не страшно, що у всіх є можливість допомагати і треба вклинювати цю «допомогу» у своє звичайне життя, а не забивати на це. Ну і плюс, що війна - це не вирок. Типу що життя продовжується, що можна вчитися в Україні, або що відкрилося

більше можливостей закордоном та інше». Отже, для когось важливо зосередитися більше на майбутньому та навчитися ефективно функціонувати та налагоджувати своє життя в умовах війни.

На думку більшості учасників опитування доречно було б організувати університету/факультету саме консультації з подолання емоційного вигорання і про це зазначило 32,8% (19 осіб). На нашу думку, такі результати говорять про те, що студенти відчувають досить велику кількість напруги та стресу у зв'язку з подіями, які відбуваються в нашій країні. Через ці обставини їм важко залишатися ресурсними та бути сфокусованими на навчанні. Саме сильне емоційне виснаження призводить до вигорання і студенти зараз як ніколи потребують сторонньої підтримки аби впоратися з цим.

На другому місці за кількістю відповідей щодо актуальної допомоги студентам стала психологічна підтримка. 31% (18 осіб) респондентів зазначили, що студентам потрібен такий вид допомоги. Зокрема респонденти вказали, що підтримка може бути корисною в різних формах таких як: групові консультації, індивідуальні, онлайн та офлайн консультації та групи взаємопідтримки.

Також на думку респондентів психологічна консультація була б доречною для студентів всіх курсів. Наприклад для студентів перших – з метою полегшення адаптації після зміни шкільної системи на університетську, а для старших – задля подолання стресу перед державними іспитами та презентацією важливих робіт. Ми припускаємо, що досить велика кількість студентів може потребувати психологічної допомоги в умовах війни, бо існує дуже багато чинників які людям важко переживати і справлятися самостійно, відповідно вони і можуть впливати на мотивацію до навчання у студентів. Психологічна підтримка може дати змогу студентам поговорити з фахівцем про свої почуття, занепокоєння, тривогу та інші проблеми, які їх турбують. Від цього може покращитися їх загальне самопочуття та психологічне здоров'я.

Наступні 22,4% (13 осіб) ще раз наголосили на тому, що університету або факультету було б доречно організувати допомогу із навчанням. Студенти зазначали, що було б добре якби були «додаткові консультації з навчання, щось у форматі відповідей на усі питання студентів щодо виконання робіт або процесу навчання, які вони бояться задати викладачам та методистам».

Також деякі студенти вказали такий варіант як створення «групи підтримки тих, хто пише курсову чи дипломну, щоб разом долати психологічні перешкоди й просуватися до написання». Це може свідчити про те, що під час війни студентам важче перенести свій фокус на навчання та бути зосередженими через сторонні події, які мають сильний вплив на їх життя. Так як навчання є важливою складовою для багатьох студентів, саме тому досить велика кількість учасників опитування потребують допомоги в цій сфері. Це можна використовувати для академічної підтримки студентів, яка дає учням поради щодо того, як засвоїти нову інформацію, виробити або розвинути кращі звички до навчання та подолати перешкоди.

Управління стресом як форма підтримки стала вибором для 12,1% (7 осіб) респондентів. Агресивні дії росії спричиняють багато негативних наслідків для фізичного та психологічного здоров'я українців. Багато людей відчують стрес та тривогу на цьому фоні і не всі вміють з цим справлятися. Саме тому деякі студенти можуть потребувати різні тренінги, лекції або воркшопи з подолання стресу. Такі заходи допоможуть їм розвинути стійкість до стресу, ефективні механізми подолання його та методи релаксації, що може покращити їхнє здоров'я та академічну успішність.

3,4% (2 особи) студентів вказали, що для них є актуальною допомога у пошуку роботи за спеціальністю. Деякі студенти активно задумуються про майбутнє і для них важливо знайти себе та місце роботи за своєю професією. Саме тому деяким студентам важливо отримати принаймні консультації з пошуку роботи, розказати про певні джерела, або просто дати пораду з цього приводу.

19% (11 осіб) вказали, що всі варіанти з минулого питання в комплексі було б доречно організувати університету. Це включає в себе: консультації з управління стресом, психологічна підтримка, консультації з подолання емоційного вигорання та допомога із навчанням. Це може означати, що студенти вважають, що комплексний підхід до підтримки студентів може бути ефективним і корисним для їхнього навчання та благополуччя.

Складові оцінки ефективності соціально-психологічної підтримки

В структурі нашого університету є служба психологічної допомоги, яка пропонує послуги з безкоштовної допомоги студентам у різних форматах. Нижче ми хочемо навести результати аналізу задоволеності студентами діяльністю служби за когнітивним та емоційним компонентами.

Психологічна підтримка у формі онлайн консультацій з психологом в ZOOM або очно та/або консультації від студентів, які пройшли психологічну підготовку, у чаті Helper Hub.	
<i>Когнітивний компонент</i>	<i>Емоційний компонент</i>
<p>Потреба в отриманні психологічної підтримки серед студентів є досить велика, а саме 72,4% респондентів зазначили про це.</p> <p>Даний вид підтримки студенти можуть отримати від ПСУ безкоштовно, однак вона не надається належним чином аби задовольнити цю потребу. Взаємодія не виправдовує очікування щодо</p>	<p>Є велика кількість негативних відгуки про роботу служби від інших студентів.</p> <p>Присутня недовіра до збереження конфіденційності особистої інформації.</p> <p>Студенти, які мали досвід звернення до даної служби, після консультацій залишалися у пригніченому стані, а в деяких клієнтів навіть з'явилися</p>

<p>ефективної допомоги у рішенні ситуацій студентів.</p> <p>Студенти не активно користуються послугою через низьку проінформованість про існування даної можливості та її ефективність, ігнорування запитів та труднощі записатися на прийом.</p>	<p>суїцидальні думки.</p>
<p>Консультації з подолання емоційного вигорання у форматі чат-боту підтримки за принципом рівний-рівному.</p>	
<p><i>Когнітивний компонент</i></p>	<p><i>Емоційний компонент</i></p>
<p>Є запити на роботу з демотивацією у навчанні, апатія, тривожність та стрес в умовах війни тощо.</p> <p>Психологічна служба університету проводить лекції та вебінари на дану тему, але залученість на цих заходах дуже низька через використання неактуальних каналів розповсюдження інформації.</p> <p>67,2% респондентів потребують консультації з подолання емоційного вигорання, однак дана потреба не задовольняється.</p>	<p>Через велику кількість негативних відгуків та скарг від студентів інших курсів про роботу даної ініціативи, студенти не мають бажання звертатися до даної служби, бо відчують недовіру та невпевненість у її ефективності (з 38 учасників опитування 13 зазначили про це).</p>
<p>Консультації з управління стресом у форматі особистої зустрічі з психологом в ZOOM або очно в офісі.</p>	
<p><i>Когнітивний компонент</i></p>	<p><i>Емоційний компонент</i></p>
<p>Студенти можуть звернутися за безкоштовною консультацією та</p>	<p>Відсутність бажання звертатися по допомогу до університетської</p>

<p>отримати допомогу від фахівця онлайн або офлайн.</p> <p>55,2% респондентів мають запит на такий вид підтримки, однак їх потреба у консультаціях з управління стресом не задовольняється. Не дивлячись на те, що дана психологічна служба займається таким видом підтримки, однак студенти не мають бажання звертатися по допомогу до неї. Майже всі респонденти вказали, що віддають перевагу саме фахівцю за межами університету.</p>	<p>служби спричинена незадоволеністю якістю надання послуг, стилем спілкування психологів, сумніви щодо конфіденційності та безпеки, довгі черги на прийом або ігнорування запитів взагалі. Дані чинники негативно вплинули на враження студентів від служби та їх бажання співпрацювати з ними.</p>
---	--

Допомога з навчанням.

<i>Когнітивний компонент</i>	<i>Емоційний компонент</i>
<p>У 36,2% студентів соціономічних професій, що взяли участь в опитуванні, є потреба отримати допомогу у навчанні під час війни, однак вони не бачили інформації про існування такого напрямку допомоги у ПСУ.</p> <p>Як приклад студент зазначив, що було б доречно створити групи підтримки тих, хто пише дипломну чи курсову, щоб разом долати психологічні перешкоди та просуватися у написанні роботи.</p>	<p>Студенти відчують себе покинутими, не відчують зацікавленості від викладачів/університету в успішності свого навчання. Зі всіма сторонніми чинниками, які сильно впливають на емоційний стан студентів, їм важко бути академічно активними та успішними без сторонньої підтримки.</p>

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження вкотре підкресли актуальність та необхідність соціально-психологічної підтримки. За даними проведеного опитування 39,7% респондентів вказали, що потребують зараз соціальної або психологічної підтримки, а 43,1% зазначили, що потребують її інколи. На нашу думку, надання актуальної для студентів підтримки та допомоги може допомогти хоча б частково задовольнити їх потреби. Це є в першу чергу в інтересах і для самих університетів, бо це покращить продуктивність студентів в навчанні.

Серед актуальних потреб у соціально-психологічній допомозі для студентів стали: психологічна підтримка – 72,4%, консультації з подолання емоційного вигорання – 67,2%, консультації з управління стресом – 55,2% та допомога із навчанням – 36,2%. Зазначені види допомоги студенти хотіли б отримувати у формі організації груп взаємопідтримки/взаємодопомоги, групових консультацій/зустрічей, індивідуального консультування, яке може надаватися як онлайн так і у форматі особистого спілкування, анонімних чатів підтримки, а також індивідуальних чи групових тренінгів, практикумів та супервізій. Саме ці результати вказують на особливості потреб студентів, а також перспективні види надання допомоги для задоволення цих запитів.

Як зазначили 98,3% респондентів, їх особисті проблеми та переживання впливають на їх мотивацію до навчання. Якщо університетські структури зможуть забезпечувати хорошу соціально-психологічну підтримку, студенти будуть мати змогу на хорошому рівні продовжувати навчання та краще засвоювати знання. Ми можемо припустити, що тоді студенти будуть випускатися з кращим багажем знань, а тому будуть і більш кваліфікованими та компетентними фахівцями. Як ми знаємо, студенти соціономічних професій як майбутні спеціалісти в соціо-гуманітарній сфері є вкрай важливими та корисними, а ще більше вони стануть в допомозі після закінчення війни та нашої перемоги. Саме тому результати цього

опитування можуть бути враховані навчальним закладом, аби допомогти створити політику та ініціативи, які покращать добробут студентів і зможуть задовольнити їхні академічні потреби.

РОЗДІЛ ІІІ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Аналіз існуючих програм та заходів з соціально-психологічної підтримки

Психологічний стан людей та їх ментальне здоров'я під час війни є вкрай важливим та необхідним. Багато осіб в цей складний період відчують тривогу, стрес, переживають емоційне вигорання, спустошення, втому. Важкі події можуть впливати на їх життя та майбутнє благополуччя. Агресія росії принесла великі зміни в житті кожної людини. Однак, коли війна закінчиться, українцям потрібно буде багато сил для відновлення Батьківщини. Для того, щоб це зробити, людям необхідно мати стабільний психологічний стан, який дозволить пройти крізь усі випробування.

Ми проаналізували актуальні програми та заходи, які були створені з метою соціально-психологічної підтримки населення України під час війни:

Для підтримки нормального соціально-психологічного стану нашого народу був створений навчальний онлайн-портал «Академія стійкості» [26]. На їх сайті можна знайти багато корисної інформації на кшталт навчальних відео, практик стійкості та корисної літератури, з якою можна ознайомитися самостійно. Ця ініціатива існує з метою підтримки осіб під час важких випробувань на їх шляху.

За підтримки Олени Зеленської був створений центр психологічної підтримки «Ти як?» [27], для тих, хто потерпає від останніх подій і відчуває постійні стрес, хвилювання та тривогу. Даний проект створений з метою допомоги українцям піклуватися про свій ментальний стан. Перша леді висловилася про те, наскільки важливо на її думку підтримувати психологічне здоров'я так: «Битви скінчаться. Кожен переміщений українець повернеться. Кожна сім'я возз'єднається і загояться рани. Зруйновані школи,

дитячі будинки та лікарні в Україні відбудують. Але наслідки цієї війни, на жаль, залишаться на роки й десятиліття. Це потрібно зрозуміти зараз. Тож нині постало ще одне завдання – битва за психічне здоров'я українських громадян» [16]. На сайті можна знайти «Аптечку», в якій зібрані прості вправи для заспокоєння та поради для стійкості, призначені тим, хто відчуває емоційне спустошення, втому, напругу в тілі, паніку, злість, сум. Окрім цього є корисна інформація щодо технік самодопомоги, а також списки номерів психологічної підтримки в Україні та закордоном, за якими можна звернутися за допомогою.

Також існує інтернет-платформа «Розкажи мені» [28] для безкоштовної психологічних консультацій. За підтримкою можна звернутися у будь-який час. Щоб отримати допомогу можливо заповнити анкету і фахівці центру зв'яжуться із замовником. Команда платформи працює здебільшого за методом когнітивно-поведінкової терапії та спеціалісти допомагають всім, хто потребує емоційної підтримки і надають консультації. Також ініціатори проекту турбуються про конфіденційність інформації клієнтів, тому всі користувачі мають право не повідомляти персональні дані.

Українська спілка психотерапевтів організувала сайт безкоштовної психологічної підтримки «УкрЄдність» [29]. На даному сайті спеціалісти пропонують від 1 до 3х консультацій безкоштовно з запитам, що виникли або загострилися під час війни. Допомогу можна отримати шляхом звернення у їх месенджер або заповнення невеликої форми. Також вони організують безкоштовні підтримуючі групи в онлайн-форматі.

На кафедрі соціальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника була створена «Консультативна майстерня – Довіра», що надає психологічну підтримку потерпілим від військової агресії. Завдяки цьому проекту людина може безкоштовно отримати первинну консультацію, яка допоможе знайти вихід до вирішення проблеми. Проект відбувається у форматі індивідуальних онлайн зустрічей та для того, щоб зв'язатися з ними треба заповнити гугл-форму.

Від Києво-Могилянської академії функціонує Центр психологічної реабілітації [30], створений за допомогою Мальтійської Міжнародної Служби (при підтримці Німецької Гуманітарної допомоги), ІТ-компанії «Інфопульс-Україна» та Київської міської державної адміністрації. Місія Центру – допомога постраждалим внаслідок військової агресії росії. Це переселенці, учасники антитерористичної операції, постраждалі, члени сімей поранених або загиблих військовослужбовців, люди, які проживають у місцях, де тривають бойові дії, і навіть діти раннього віку. В Україні проживають десятки тисяч таких людей, які потребують негайної професійної психологічної, соціальної та реабілітаційної допомоги і даний центр покликаний з метою допомогти потребуючим. В рамках центру, як єдина команда, працюють психологи, психотерапевти, експерти з соціальної роботи, адвокати. Ініціативи центру дотримуються світових стандартів і базуються на успішних стратегіях, включаючи знання, отримані завдяки рекомендаціям Ізраїльської коаліції травми, ВООЗ і ЮНІСЕФ. Зараз Центр виконує дві основні функції: надання психологічної підтримки та навчання та консультування психологів, соціальних працівників та інших спеціалістів.

На базі нашого університету також існує психологічна служба. Надання підтримки є повністю безкоштовною. Вона виконує такі завдання як: збереження психічного та соціального здоров'я здобувачів освіти, надання психологічної та соціально-педагогічної допомоги всім учасникам навчального процесу. На сайті служби навіть можна пройти тест на необхідність психологічної підтримки. Психологічна служба КНУ пропонує широкий спектр послуг для підтримки та покращення психічного благополуччя, включаючи індивідуальні та групові консультації, освітні програми, дослідницькі ініціативи та співпрацю з іншими професіоналами та організаціями, що займаються психологічним здоров'ям. Завдяки цим зусиллям служба прагне забезпечити практичний і науковий внесок, який сприятиме підтримці та покращенню психічного здоров'я студентів.

Існує такий мобільний додаток як BetterMe: Mental Health в якому інтегровано навчальний курс з навичками самопомоги при стресі, а також медитації та курси для психічного благополуччя. У BetterMe є набір простих практичних методів релаксації як для новачків, так і для досвідчених професіоналів, практики зняття стресу, дихання та медитації сну. Сотні вправ для покращення психологічного здоров'я, щоб подолати тривогу та підвищити відчуття щастя.

Крім цього існує велика кількість телефонів гарячих ліній, як наприклад створив Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ), за якою можна звернутися за підтримкою та Чатботів в Telegram для психологічної допомоги українців. Розроблені боти, розповідають про різні стани та емоції, підказують, як допомогти собі самостійно, якщо немає змоги звернутись до фахівця.

З цього можна зробити висновок, що зараз існує досить велика кількість доступних програм та заходів, які створені з метою надання людям соціально-психологічної підтримки під час війни, але досить мало програм підтримки які направлені на допомогу саме студентів та ще й соціономічних професій.

3.2 Розробка програми з соціально-психологічної підтримки студентів соціономічних професій в умовах війни

За результатами аналізу вітчизняних програм соціально-психологічної допомоги нами було виявлено, що немає окремих проектів підтримки для студентів, а тим паче соціономічних професій. Тож ми вирішили розробити прототип такої програми у формі онлайн-платформи допомоги.

Результати нашого дослідження показали, що 74,1% студентів відчувають тривогу чи занепокоєння через воєнну ситуацію в країні раз на тиждень і більше. Крім того, 67,2% респондентів зазначили, що в умовах війни актуальною соціально-психологічною допомогою для них є

консультації з подолання емоційного вигорання. Дані результати вказують на потребу студентів соціономічних професій у наданні емоційної підтримки.

На базі даних висновків, ми вирішили розробити план проекту, який буде функціонувати як контент канал на платформі Telegram. Так як в середньому ми витрачаємо понад 20 годин на тиждень на різні соціальні мережі, ми подумали, що даний додаток стане найефективнішим. Ця платформа була обрана за тим принципом, що вона відома своєю розповсюдженістю серед студентів, широким функціоналом, а також підвищеною безпекою інформації. Наша програма має на меті запропонувати доступну та ефективну соціально-психологічну допомогу потребуючим учасникам учбового процесу, по всій Україні, та за її межами шляхом емоційної підтримки студентів соціономічних професій.

Телеграм-канал передбачає публікацію інформації за такими напрямками як: тренінги з подолання емоційного вигорання, зняття стресу та напруги, релаксація, корисні онлайн лекції та семінари спрямовані на соціально-психологічну підтримку студентів, розважальний контент у формі відео та фото, які націлені на зняття стресу та підвищення мотивації у студентів. Найголовніша ідея – створити зручну платформу, де буде зібрано багато корисної інформації для студентів соціономічних професій для підтримання їх емоційного стану в умовах війни.

Також даний телеграм-канал може стати платформою для спілкування студентів різних курсів. Раніше студенти мали більше можливостей для комунікації зі старшими курсами, однак Covid19 вніс великі зміни у навчальний процес. Починаючи з пандемії, яка почалася 2020 року, студенти провели більшість свого навчання в онлайн режимі без можливості сильного контакту та значного розширення кола соціальних зв'язків. Дані випробування стали досить складними для їх адаптації, бо багатьом не вистачало сторонньої підтримки як пристосуватися до нових умов навчання.

Одразу після карантину українських студентів спіткали нові складнощі в продовженні повноцінного формату офлайн навчання. Війна, яка підвищила рівень стресу та тривоги додала ще більше перешкод до продовження продуктивного навчання та знизилася рівень мотивації у студентів.

Безпека є найважливішим фактором в такі часи, тому робота нашого телеграм каналу будується за принципом надання саме онлайн підтримки для швидкого доступу та зручності використання. Даний канал стане радником та надійним другом кожному потребуєчому студенту, якого вони можуть мати завжди з собою (в телефоні).

Контент прогнозований поновлюватись новою інформацією 3 рази на тиждень. Він включає в себе різні тренінги, практичні поради, просвітницькі семінари та лекції, чат-бот, розважальний та мотивуючий контент. Нижче ми продемонструємо ширший огляд даних видів підтримки.

Яку ж допомогу він несе?

1. Практичні поради та тренінги на такі теми як: релаксація, практики для зняття напруження, техніки як діяти при стресі та панічних атаках, корисні медитації. Дані форми допомоги будуть нести в собі інформацію яка націлена на зниження тривоги та стресу у студентів.

Приклад однієї з вправ для зняття напруги та розслаблення:

Рекомендація: Спостерігай за всіма своїми відчуттями.

!Важливо! Елементи вправи не мають в тебе викликати неприємні відчуття.

- *Зігни пальці стоп, поступово напружуючи їх все більше й більше. Утримуй їх в цьому положенні декілька секунд, а потім розслабся. Залишайся у повністю розслабленому положенні декілька секунд, не рухаючи тілом. Повтори вправу. Перевір свої відчуття.*

- *Спрямуй ноги вниз, напружся і зафіксуй їх у цьому положенні на декілька секунд, потім розслабся.*

- *Спрямуй ноги на себе, напружся і зафіксує, затримайся в цьому напруженому стані. Повернись у вихідне положення, відчуваючи, як м'язи розслабляються.*

- *Відірви ноги від підлоги (на 15-20 см), напружся та утримуй їх у повністю витягнутому положенні. Потім поверни їх, поклади на підлогу і розслабся. Не забувай перевіряти та спостерігати за відчуттями у своєму тілі, коли це робиш.*

- *Стисни правий кулак, дай собі відчутти цю напругу, а потім розслабся. Повтори те ж саме лівою рукою. Після цього повтори вправу, використовуючи обидві руки одночасно.*

- *Зігни праву руку, напруж біцепси, утримуй положення. Розігни руку і розслабся. Повтори ту ж вправу лівою рукою. Після цього повтори вправу двома руками одночасно. Не забувай перевіряти відчуття у своєму тілі.*

- *Напруж праву руку, зап'ястя, біцепс і трицепс, опираючись рукою на підлогу або підлокітник. Затримайся в цьому напруженому положенні. Потім розслаб руку. Повтори ту ж вправу лівою рукою. А потім знову двома руками.*

- *Глибоко вдихни, напруж м'язи живота і затримайся в такому положенні. Видихни і розслаб м'язи живота. Повтори декілька разів.*

- *Зверни увагу і прислухайся до своїх відчуттів.*

- *Підними таз вгору, розводячи стегна. Перенеси всю вагу на стопи, лікті і плечі. Залишайся в цьому положенні, а потім опусти таз на підлогу і розслабся.*

- *Підними на декілька сантиметрів у повітря спину, спираючись на лікті та потилицю. Зафіксує тіло в цьому положенні, напружуючи м'язи. Опуститись спиною на підлогу і розслабся. Підними голову, направ підборіддя до грудей. Плечі не повинні відриватися від підлоги. Напруж м'язи, потримай у нарузі, а потім розслаб.*

- Стисни м'язи щелепи і утримуй їх напруженими. Залишайся в цьому положенні, а потім розслабся. Спостерігай і прислухайся до своїх почуттів.
- Зморщ лоб і утримуй цю напругу декілька секунд, а потім розслабся.
- Міцно стисни губи, напружуючи м'язи рота, затримайся в такому стані напруги, розслабся. Помісти кінчик язика у верхнє піднебіння, напруж язик, утримуй його в цьому положенні, а потім розслаб.
- Заплющ очі, напружуючи м'язи повік. Затримайся в такому стані напруги на декілька секунд, а потім розслаб м'язи.
- Тепер тобі потрібно одночасно стиснути всі м'язи (включаючи м'язи рук, ніг, спини, живота, плечей і обличчя). Напружся, зафіксуйся в цьому стані напруги на декілька секунд, а потім розслаб все своє тіло настільки, наскільки можеш.
- Повтори цю вправу декілька разів, націлюючись на повне розслаблення. Залишайся в цьому розслабленому стані декілька хвилин, глибоко вдихаючи і видихаючи. Використовуй усе своє дихання.

Приклад однієї з технік для подолання стресу:

Коротка вправа для покращення твого стану коли ти відчуваєш стрес:

- Постав ноги на підлогу та відчуй їх.
- Постукай по колінам пальцями або долонями.
- Знайди навколо себе об'єкти, що не викликають стресу (це має бути щось, що ти можеш побачити/доторкнутись/відчути).
- Зосередься на своєму диханні, дихай повільно протягом 5 хвилин (для зручності можеш поставити таймер).

2. Інформація про онлайн-семінари та посилання на них, на соціально-психологічну тематику, які можуть бути цікавими для

підписників даного каналу. В наш час існує велика кількість корисних та доступних онлайн-лекцій на різні теми. Багато психологів, соціальних працівників та інших фахівців поводять безкоштовні онлайн-зустрічі з метою підтримання соціально-психологічного стану людей в умовах війни. Нажаль, не всі студенти знають про можливості приєднатися до таких ініціатив, тому наш Телеграм канал стане чудовим ресурсом для поширення даної інформації серед тих, хто цього потребує.

3. Канал включає в себе розроблений чат-бот. Він працює за таким принципом: студент переходить за посиланням на нього, відповідає на певну кількість коротких запитань, та вкінці отримує список контактів фахівців-волонтерів, які відповідають його запиту. Як результат студент буде мати контактну інформацію спеціалістів-волонтерів, які надають безкоштовну соціально-психологічну підтримку за якою він може самостійно звернутися в будь-який зручний для нього час.

Питання, які задає чат-бот звучать так:

Чого ви хочете досягти? (Усі великі зміни починаються з мети!)

- *Подолати тривогу/стрес;*
- *Знайти себе, нові цілі, сенси;*
- *Впоратися з емоційним вигоранням;*
- *Психологічна підтримка;*
- *Вийти з депресії;*
- *Налагодити здорові відносини з партнером/батьками/друзями;*
- *Підвищити самооцінку;*
- *Просто маю потребу з кимось поговорити;*
- *Покращити якість життя;*
- *Хочу змін, але не знаю з чого почати.*

Як Ви опишете свій емоційний стан за останній місяць?

- *Почуваюсь погано;*
- *Почуваюсь середньо;*
- *Почуваюсь добре;*

- *Складно відповісти.*

Ви працювали з фахівцем до цього?

- *Так;*

- *Ні.*

З яким спеціалістом Вам було б комфортніше працювати?

- *З чоловіком;*

- *З жінкою;*

- *З LGBTQ+ friendly фахівцем;*

- *Немає значення.*

4. Комедійні та мотиваційні відео/фото. Такого роду контент може підняти настрій, допомогти знизити рівень стресу, має рекреаційний ефект, а також допомагає знайти джерело нової енергії, мотивацію та відновитись. Він буде позитивно впливати на емоційну та мотиваційну сферу студентів допомагаючих професій. Надихаючі відео та історії успіху людей, які досягли багато цілей та втілили свої ідеї в життя, як представники соціономічних професій, можуть стати хорошим ресурсом для черпання наснаги для продовження продуктивного навчання. Також додатком до цього контенту є розважальні фото на професійну тематику у формі мемів. Даний вид жартів користується великою популярністю серед молодих людей, тому підібрані та розроблені нами картинки піднімуть настрій та відгукнуться в кожному.

5. Рубрика «Будь в темі» передбачає надання додаткової інформації, яка є терміновою та важливою для учасників каналу (наприклад цікавий онлайн семінар чи лекція яка відбудеться завтра) та може випускатися не в зазначені дні, а тоді, коли це потрібно.

Ми розуміємо, що крім запланованого контенту, може траплятися інформація про ми яку не знали і нею потрібно поділитися з учасниками нашого каналу, аби вони були в курсі такої можливості. Дана рубрика

розроблена з метою надання ще більше корисних ресурсів, які можуть бути інформативними та ефективними для студентів.

Розробка прототипу каналу демонструвалася 10 студентам соціономічних професій і 80% осіб позитивно оцінили його залишивши схвальні відгуки. Ми задали декілька питань для отримання зворотного зв'язку щодо нашої онлайн-платформи підтримки:

1. Чи вважаєте Ви такий формат підтримки корисним/чи бачите Ви в ньому ефективність?

Майже всі опитувані відповіли, що така форма підтримки є дуже зручною, особливо в умовах війни.

2. Що Ви бачите серед переваг та недоліків використання даної платформи?

Серед переваг респонденти зазначали зручність у користуванні, надання великої кількості корисної інформації в різних форматах в одному місці, інформативність та зміст постів, які можуть ефективно впливати на студентів соціономічних професій.

Серед недоліків один респондент зазначив, що інколи, через обставини у країні, може бути поганий зв'язок і тому доступ до інформації каналу буде ускладнений.

3. Що б Ви ще додали?

Деякі учасники опитування зазначили, що чудовим доповненням до такого каналу був би чат, де студенти можуть ще спілкуватися один з одним, ділитися досвідом навчання та корисними порадами.

4. Чи користувалися б особисто Ви таким Телеграм-каналом?

Майже всі надали відповідь «Так».

Один студент надав відповідь, що не потребує емоційної підтримки, тому теми даного каналу є для нього просто неактуальними.

Додатково хочемо зазначити, що для студентів нашого університету заходи з подолання емоційного вигорання та зниження стресу та тривоги можуть бути проведені і психологічною службою. Наш канал може стати чудовим доповненням до роботи нашої соціально-психологічної служби від університету.

Висновки до розділу 3

Проаналізувавши засоби підтримки, які існують в умовах війни в Україні, ми можемо прийти до висновків, що існує досить велика кількість доступних та зручних програм, які забезпечують соціально-психологічну підтримку населення. Звісно це не може не радувати, бо емоційний стан в таких умовах досить складний і багата людей не здатні впоратися з труднощами без сторонньої підтримки. Однак, не дивлячись на досить широкий вибір способів допомоги, нам не вдалося знайти конкретних програм для допомоги студентам, тим паче соціономічних професій.

На нашу думку, розроблений нами Телеграм-канал може стати хорошим помічником для доступного та швидкого надання соціально-психологічної підтримки. Так як студенти зазнають труднощів і стресових факторів життя в умовах війни, наш додаток покликаний допомогти їм впоратися зі складнощами, налагодити їх емоційний стан та підвищити мотивацію до навчання. Саме через різноманітність контенту нашого каналу, студенти можуть задовольнити широкий спектр потреб і що важливо, покращити свій соціально-психологічний стан. Це забезпечує безпечний простір, де кожен може знайти щось для себе.

ВИСНОВКИ

В ході нашого дослідження нам вдалося дослідити та проаналізувати літературу, попередні дослідження щодо соціально-психологічної підтримки. Вона відіграє вирішальну роль у створенні середовища, яке сприятиме позитивному розвитку та допомогою у досягненні успіху студента. Цей тип підтримки перетворюється на життєво важливий інструмент у вирішенні складних труднощів, спричинених руйнівною війни, шляхом розвитку соціальних навичок, розвитку почуття причетності, зміцнення психологічного здоров'я, підвищення академічної успішності та зміцнення стійкості.

Ми розробили авторське опитування та зібрали емпіричні дані за допомогою анкетування студентів щодо їхніх потреб та запитів у соціально-психологічній підтримці в умовах війни. Результати нашого дослідження ще раз підкреслили значимість і важливість соціально-психологічної підтримки. Згідно з результатами опитування 39,7% респондентів наразі потребують соціальної чи психологічної підтримки, тоді як 43,1% висловили потребу в ній періодично. Ми твердо віримо, що університети мають забезпечити або принаймні допомогти у пошуку відповідної підтримки студентам. Це може ефективно вплинути на їх мотивацію до навчання та покращити академічну успішність.

Зробивши аналіз отриманих результатів для виявлення основних тенденцій та особливостей щодо потреб студентів на підтримку, за допомогою дослідження було виділено такі: 72,4% – психологічна підтримка, 67,2% – консультації щодо подолання емоційного вигорання, 55,2% – консультації щодо подолання стресу, 36,2% – допомога у навчанні. Студенти висловили перевагу отримувати таку допомогу різними способами, включаючи групи взаємопідтримки, групові та індивідуальні консультації (як онлайн, так і особисті), анонімні чати підтримки, а також індивідуальні чи групові тренінги, семінари та супервізії. Розуміння цих

результатів може допомогти університетам ефективно задовольнити конкретні потреби своїх студентів і, зрештою, покращити їхню успішність.

Також нами розроблено прототип Телеграм-каналу спрямованого на покращення емоційного стану студентів соціономічних професій в умовах війни. Ідеєю каналу стало об'єднати корисні поради, тренінги, курси та загальну інформацію націлену на соціально-психологічну підтримку студентів в одному місці. Розроблена платформа може виступати у ролі онлайн-друга, який може надавати корисну інформацію та поради, навчить чомусь новому, підняти настрій та покращити успішність на шляху до опанування професії студентів соціономічних професій. За допомогою короткого опитування десяти студентів допомагаючих професій ми змогли зробити висновок, що даний вид підтримки буде користуватися попитом та мати ефективність.

Хочеться наголосити на тому, що рано чи пізно війна закінчиться. Коли це відбудеться, знадобляться сили кожного українця задля відбудови нашої держави. Студенти соціономічних професій будуть надзвичайно корисними, бо саме вони зможуть допомагати людям знаходити сили та вирішувати соціально-психологічні проблеми, які за собою принесла війна, однак для цього їм також потрібна підтримка. Заклади вищої освіти повинні робити все можливе для того, щоб допомогти їх студентам долати перешкоди, не вигоріти та отримати максимальні знання, вміння, навички від університету. Інвестуючи в добробут та розвиток цих студентів, Україна може використати їхній потенціал для вирішення соціально-психологічних проблем і зробити великий внесок у процес відновлення та оздоровлення нації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алмаші С. І., Костю С. Й., Дослідження психологічної готовності студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України. 2019. 2 (52). С. 5-15.
2. Андрєєнкова В. Л., Правила безпеки та можливості отримання допомоги в період конфлікту в Україні. 2014. 47 с.
3. Андрєєнкова В. Л., Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту. 2015. 174 с.
4. Березяк К. М., Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. 2022. № 10(15). 401-411 с.
5. Васильків О. В., Понятійні виміри соціально-психологічної допомоги населенню. Психологія і суспільство, 1-2. 2018. 163-170 с.
6. Гридковець Л. А., Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник 3. 2018. 208 с.
7. Завацька Н. Є., Соціальна підтримка як інтерперсональна складова адаптаційного потенціалу особистості. Луганськ, 2010. С. 73-74.
8. Закон України «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України» від 22.05.2018.
9. Іванов Є. В., Організація соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій: методи та прийоми. Grail of Science №26. 2023. 92-95 с.
10. Кабусь Н. Д., Мартинюк І. М., Погребняк Т. Д., Зарубіжний досвід надання соціально-психологічної допомоги військовослужбовцям та цивільному населенню в зоні збройних конфліктів. Харків, 2022. 43 с.
11. Каськов І. В., Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України 1. 2020. 104-113 с.

12.Кравченко О. О., Інклюзивний туризм як технологія соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді внаслідок воєнних дій. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2022. №. 2. 155-165 с.

13.Кравченко, О. О., Соціально-психологічна підтримка студентів в умовах ВНЗ. Цілі сталого розвитку: глобальні та національні виміри: Матеріали. 2017. 126-129 с.

14.Кривоконь, Н. І., Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2015.

15.Москаленко В. В., Психологія соціального впливу: Навч. Посібник Центр учбової літератури. 2007. 448 с.

16.Олена Зеленська, Перша леді України. 75-та сесія Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я, 23 травня 2022 року.

17.Панок В. Г., Діяльність психологічної служби та українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. №. 2. 1-8 с.

18.Семигіна Т. В., Міжнародна соціальна робота: пріоритети та стандарти. Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму. 2021. 154 с.

19.Сеник А. М., Підготовка майбутніх соціальних працівників до мобільності у наданні соціально-психологічної підтримки населенню в умовах війни. Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ. 2022. 337-339 с.

20.Титаренко Т. М., Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. Проблеми політичної психології 25. 2022. 7-23 с.

21. Титаренко Т. М., Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Scientific Studios on Social and Political Psychology* 43. 2019. 54-62 с.
22. Утвенко, В. В., Система соціального забезпечення та соціальної підтримки: навч. посіб. Київ, 2018.
23. Яланська С. П., Атаманчук Н. М., Досвід організації освітнього процесу в умовах війни: психологічні, навчально-методичні аспекти. *Scientific Collection «InterConf+»*. 2022. №. 12 (105). 194-199 с.
24. Fawaz M. E., Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID- 19 quarantine. *Nursing Forum*. 2021. Vol. 56. №1. P. 52-57.
25. Sullivan K., An Application of Family Stress Theory to Clinical Work with Military Families and Other Vulnerable Populations. *Clinical Social Work Journal*. 2015. 43(1). P. 89–97.
26. Сайт центру здоров'я та розвитку «Коло сім'ї» URL: <https://k-s.org.ua/>
27. Сайт всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» URL: <https://www.howareu.com/>
28. Сайт безкоштовних психологічних консультацій «Розкажи мені» URL: <https://tellme.com.ua/>
29. Сайт психологічної допомоги «УкрЄдність» URL: <https://ukr-ednist.com.ua/>
30. Сайт центру психосоціальної реабілітації від Києво-Могилянської академії URL: <https://www.ukma.edu.ua/index.php/news/2207-u-mohyliantsi-vidkryvsia-tsentri-psykhosotsialnoi-reabilitatsii>