

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ ЧЕРЕЗ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТСЬКИХ КЛУБІВ

Піддубна Ю.С.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка*

Науковий керівник: Гриньова М.В. – доктор педагогічних наук, професор,
декан природничого факультет, член кореспондент НАПН України

Одним із найголовніших аспектів здорового способу життя і здоров'я взагалі є психологічне здоров'я людини. Карантин і соціальна ізоляція можуть викликати порушення психологічного і психічного здоров'я та призвести до депресії, алкоголізму і тривожних розладів, попереджують психологи. Хоча саме самоізоляція визначена найбільш ефективним способом стримування пандемії коронавірусу (COVID-19), для збереження психологічного здоров'я важливо підтримувати соціальні контакти хоча б за допомогою дзвінків і листування.

На сьогодні важливо проаналізувати проблеми, які постали перед нами через пандемію і знайти оптимальні рішення, які допоможуть вийти із даної ситуації, рекомендації, які допомогли б всім вийти із кризового положення, використавши наші нові особистісні і соціальні ресурси [2].

Тому, метою цієї статті є пошуки шляхів покращення психологічного стану студентів в умовах карантину як одна із функцій студентських клубів.

У період карантину і після нього можна спостерігати наступні «психологічні ефекти»: апатія, страх, емоційні розлади; депресія, стрес, безсоння; понижений настрій і дратівливість [1].

Динамічна рівновага в суспільстві забезпечується за рахунок світогляду суб'єктів, яке формується в соціальному просторі, що включає соціальну структуру і соціальну взаємодію. Соціальна структура дає людині відчуття свого місця в соціумі, а в процесі соціальної взаємодії (за визначенням К. Маркса, «суспільство-це продукт взаємодії людей») засвоюються норми, цінності і соціальні установки. Соціальний простір і світогляд суб'єктів взаємопов'язані і взаємозалежні. Світогляд формується в соціальному просторі, а далі через дії суб'єкта по реалізації соціального інтересу повертається в соціальний простір (П. Бергер, Т. Лукман). Серйозний вплив на психологічне здоров'я людей в даній ситуації мають ЗМІ, визнані громадські діячі, політика держави і світова політика [3].

Карантин часто є неприємним досвідом для тих, хто проходить через нього: розлука з близькими, втрата свободи, невпевненість щодо

стану хвороби і нудьга можуть іноді призводити до трагічних наслідків (самогубства, агресії, судових процесів, дисгармонії у сімейних стосунках, конфліктів та ін.).

Особливу увагу необхідно звернути на психологічний стан сучасного українського студентства, яке перебуває у специфічних умовах через пандемію COVID-19. Саме том, поряд з компетентною психологічною допомогою на волонтерських, добровільних засадах працюють студентські клуби, які об'єднують зацікавлену молодь, забезпечують комунікацію, висвітлюють актуальні питання студентства і долучають студентство до культурно-масових і просвітницьких заходів, що реалізуються у формі вебінарів, онлайн-лекцій, дискусій, тренінгів, онлайн-курсів та обговорень.

Одним із таких клубів, який об'єднав студентство Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка є «Антивірус»-telegram-канал, створений волонтерами університету [4]

Студенти активно створювали теми для дискусій, поширювали запрошення на різноманітні онлайн-події, ділилися інформацією про спорт, здорове харчування, обговорювали книги і фільми. Так було створене середовище для комунікації і психологічної підтримки студентів в умовах карантину.

Отже, люди в умовах карантину можуть переживати стресові стани, депресивні настрої та інші психоемоційні розлади. Це пов'язано з різким зменшенням соціальної активності та недостатньої комунікації. Виходом із даної ситуації можуть стати студентські клуби які створюють комфортні психологічні умови та середовище для спілкування молоді, об'єднаної спільними інтересами.

Список використаних джерел:

1. Braunack-Mayer A., Tooher R., Collins JE. Understanding the school community's response to school closures during the H1N1 2009 influenza pandemic. BMC Public Health. 2013.
2. Wang Y., Xu B., Zhao G. Is quarantine related to immediate negative psychological consequences during the 2009 H1N1 epidemic?. Gen Hosp Psychiatry. 2011.
3. Федосенко Е. В. Ценностные диспозиции и стратегии жизни в картине психологического здоровья педагога: электронный сборник материалов XXIII Международного симпозиума. 2018. С. 122–136.
4. Студентський клуб «Антивірус». URL: <https://web.telegram.org/#/im?p=@antiviryscorona>