МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лісового господарства та екології
Кафедра екології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

ДМИТРУК ЛІЛІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

УДК 51.327.7:355

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЕКОЛОГІЧНА ОЦІНКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСТВА ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

101 «Екологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____
(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Науковий керівник:
Герасимчук Людмила Олександрівна
доцент, к.с.-г.н.

Житомир – 2023

АНОТАЦІЯ

Дмитрук Л. О. Екологічна оцінка життєдіяльності студентства під час воєнного стану.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 101 «Екологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2023.

Кваліфікаційна робота містить результати досліджень, які стосуються результатів самооцінювання здобувачами вищої освіти м. Житомира їх фізичного та психологічного здоров'я під час воєнного стану, як найбільш вразливої категорії до стресу, який може бути спричинений військовими діями. Дослідження проходило шляхом анкетування, у якому взяло участь 100 студентів різних вишів Житомира.

Доведено, що більше 90 % опитуваних змінили своє ставлення до оточуючого середовища та спостерігають зміни у способі свого життя, крім того, більше 80 % постійно або періодично відчувають стресовий стан. Стосовно стану фізичного здоров'я, то у студентів проявляються такі негативні явища, як: погіршення загального стану фізичного здоров'я – 32,3 %, погіршення сну – 64,5 % та зміни у харчуванні. Також у 16,1 % опитуваних відмічається втрата мотивації до догляду за власним здоров'ям, а у 45,2 % - повна втрата мотивації до навчального процесу. Негативний вплив воєнного стану позначається й на психологічному здоров'ї студентів. У опитуваних фіксувалися напади панічної атаки (55 %), збільшився рівень тривожності (87,1 %), виникав депресивний стан та емоційне вигорання (93 %).

Таким чином, доведено, що студентська молодь є вразливою категорією до стресів, які виникають під час військових дій, що потребує професійної психологічної допомоги.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, війна, опитування, психологічний стан, фізичне здоров'я, стрес.

SUMMARY

Dmytruk L. O. Peculiarities of the influence of the martial law in Ukraine on the health and life activities of student youth.

Qualification work for obtaining a bachelor's degree in the specialty 101 "Ecology". – Polis National University, Zhytomyr, 2023.

The qualification work contains the results of research that relate to the results of self-assessment by students of higher education in the city of Zhytomyr of their physical and psychological health during martial law, as the most vulnerable category to stress that can be caused by military actions. The research was carried out by means of a questionnaire, in which 100 students of various universities of Zhytomyr took part.

It has been proven that more than 90% of respondents have changed their attitude towards the environment and observe changes in their way of life, in addition, more than 80% constantly or periodically feel a state of stress. Regarding the state of physical health, the students show such negative phenomena as: deterioration of the general state of physical health - 32.3%, deterioration of sleep - 64.5%, and changes in nutrition. Also, 16.1% of the respondents reported a loss of motivation to take care of their own health, and 45.2% had a complete loss of motivation for the educational process. The negative impact of martial law also affects the psychological health of students. Among the interviewees, panic attacks were recorded (55%), the level of anxiety increased (87.1%), depression and emotional burnout occurred (93%).

Thus, it has been proven that student youth are a vulnerable category to the stresses that arise during military operations, which requires professional psychological help.

Key words: students of higher education, war, survey, psychological state, physical health, stress.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	**6**
РОЗДІЛ 1. ВПЛИВ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ НА ЛЮДИНУ ТА ЇЇ ОТОЧЕННЯ	**8**
1.1. Війна та навколишнє середовище	**8**
1.2. Особливості впливу військових дій на стан фізичного та психологічного здоров'я людини	**10**
1.3. Висновки до розділу	**11**
РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА, МЕТОДИКА І УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	**12**
2.1. Програма досліджень	**12**
2.2. Методика проведення досліджень	**12**
2.3. Характеристика об'єкту досліджень	**14**
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ САМООЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ ЩОДО ЗМІН ЇХ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	**15**
3.1. Оцінка життєвих цінностей здобувачів вищої освіти	**15**
3.2. Результати самооцінки фізичного здоров'я студентів	**17**
3.3. Самооцінка психологічного стану здобувачів освіти	**19**
3.4. Висновки до розділу	**22**
ВИСНОВКИ	**23**
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ТА ІНФОРМАЦІЙНИХ ДЖЕРЕЛ	**24**
ДОДАТКИ	**28**

ВСТУП

Актуальність досліджень. Війна, яка почалась в Україні 24 лютого 2022 року, внаслідок повномасштабного вторгнення на її територію агресора, вплинула та продовжує впливати на економічний і соціальний розвиток держави, навколишнє середовище, умови проживання людей, а також спричиняє катастрофічний негативний вплив на життя і здоров'я людей, який проявляється у фізичній та психологічній шкоді для дорослих і дітей.

Вплив військових дій на психологію суспільства, особливо дітей та молоді, є досить широким, а його наслідки спостерігаються ще довго навіть після закінчення війни. Серед психологічних проявів варто виділити тривогу, надмірне напруження, переживання страху та жаху, беззахисність, безпорадність тощо. Діти та молодь, які пережили військові події, частіше за інших страждають від тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу, депресій, поведінкових розладів, а також є більш схильними до вживання алкоголем та наркотичними речовинами і втрачають здатність до створення міцних стосунків [20].

Війна здатна викликати довготривалий стрес, під час якого відбувається виснаження захисних сил організму та зниження рівня адаптаційного потенціалу, що призводить до важких психічних станів та психоматичних розладів [23]. Актуальними для кожного українця наразі стали такі почуття як: невпевненість, розгубленість, страх за близьких тощо.

Деякі дослідження у галузі психології доводять, що незважаючи на складні умови, які виникають при війні, молодь має значний життєстійкий потенціал для подолання труднощів, здорових сімейних та дружніх стосунків.

Проте, необхідним є забезпечення психологічної стійкості студентства в умовах війни, оскільки нестабільний психологічний стан та розлади у поведінці не можуть сприяти успішному освітньому процесу, що, у свою чергу, може також здійснити негативний вплив на відбудову нашої країни [9]. Отже, початок повномасштабного вторгнення російської федерації,

спричинив необхідність дослідження психологічного стану студентства в умовах війни, як найбільш вразливої категорії, що і зумовило вибір нами саме такої дослідження.

Мета та завдання досліджень. Таким чином, метою дослідження стала оцінка фізичного здоров'я та психологічного стану студентської молоді м. Житомира в умовах воєнного стану.

Для досягнення поставленої мети необхідним було виконання таких завдань:

- проаналізувати відношення студентів до життєвих цінностей;
- дослідити вплив воєнного стану на стан фізичного здоров'я здобувачів;
- оцінити вплив війни на психологічний стан молоді.

Об'єкт дослідження – студентська молодь м. Житомира.

Предмет дослідження – особливості впливу воєнного стану на фізичне та психологічне здоров'я студентства.

Методи дослідження. У процесі виконання роботи були використані загальнонаукові та спеціальні методи досліджень: аналітичний, соціологічний, порівняльно-розрахунковий, статистичний.

Наукова новизна одержаних результатів: вперше проведено опитування студентів щодо впливу на їх стан військових дій.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані закладами вищої освіти для надання студентам психологічної допомоги.

Апробація досліджень. Результати досліджень були представлені на 2-х конференціях:

- X-й Всеукраїнській науково-практичній конференції «Ліс, наука, молодь», 24 листопада 2022 р., Житомир (Додаток А);
- XIX-й Міжнародній науково-практичній конференції «Методологія сучасних наукових досліджень», 23-24 лютого 2023 р., Харків (Додаток Б).

РОЗДІЛ 1
ВПЛИВ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ НА ЛЮДИНУ ТА ЇЇ ОТОЧЕННЯ

1.1. Війна та навколишнє середовище

Вплив військових дій на навколишнє середовище є беззаперечним. Від наслідків військових атак страждають усі без винятку об'єкти довкілля – атмосферне повітря, водні ресурси, ґрунтовий покрив, біорізноманіття, а також знижується якість екосистемних послуг.

Екологічні проблеми, які виникли на території України під час військових дій, досліджуються наразі багатьма ученими як в Україні, так і у світі в цілому. Станом на кінець 2022 року уже доступна велика кількість публікацій, присвячених екологічним наслідкам воєнних дій в Україні [2-6, 8, 10 тощо].

Військовими діями наразі охоплено близько третини площі природно-заповідного фонду України, які ведуться на території 900 об'єктів ПЗФ [17]. Російська агресія призводить до виникнення техногенних та екологічних катастроф та знищує середовища існування рідкісних видів організмів, які знаходяться під загрозою зникнення [18]. Небезпечним явищем для природно-заповідного фонду є пожежі, яких, у наслідку військових дій, весною 2022 року сталося у 45 разів більше порівняно із 2021 роком. Зокрема, у травні 2022 року пожежею була знищена Кімберська коса Чорного моря із унікальним приморським поселенням. Через окупацію та мінні поля ліквідувати пожежу не вдалося [6]. Загалом, в Україні під загрозою знищення знаходяться 14 Рамсарських водно-болотних угідь площею 397,7 тис. га, близько 200 територій смарагдової мережі площею 2,9 млн га, біосферні заповідники [10].

Зберігається загроза виникнення радіаційної аварії внаслідок захоплення російськими військами Чорнобильської та Запорізької АЕС. За даними Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів України 24-25 лютого

2022 року радіаційний фон Чорнобильської зони відчуження перевищував норму у 7,6 рази [11].

Для оцінки шкоди екосистемам від війни було запропоновано 2 критерії оцінки – це критерій унікальності та критерій смертоносності. Згідно першого критерію проводиться оцінка незворотної шкоди, згідно другого досліджується хто і скільки загине під дією певного чинника [5].

Одним із важливих напрямів екологічних досліджень є економічна оцінка збитків, завданих військовими діями. Зокрема, на думку учених Л. Малько та Д. Ніколаєнко, наразі, необхідним є визначення ступеня забруднення довкілля для оцінки реальних економічних збитків із залученням іноземних експертів [15]. Визначається важлива роль Державної екологічної інспекції України у розслідуванні та фіксації екологічних злочинів, зокрема, й на території Житомирської області, де уже нараховано 99 895 107 грн збитків за скоєні екозлочини [3, 4].

Дослідження стану економічної безпеки країни показали, що під час військових дій збитки сягають катастрофічних розмірів, зокрема, щодня втрати, пов’язані із руйнуванням інфраструктури та втратою економічного потенціалу, сягають до 4 млрд доларів, а щоденні витрати України із держбюджету на військові дії становлять близько 2 млрд доларів [8].

Крім того, доведено, що у довготривалій перспективі злочини проти довкілля стимулюватимуть збільшення смертності та важких хвороб, оскільки вплив забруднення довкілля є досить суттєвим на здоров’я людини [21].

Отже, можна констатувати, що з усіх видів людської діяльності найбільше на довкілля впливають військові дії. З початку війни в Україні зафіксовано понад 240 екологічних злочинів, негативні наслідки від яких можуть спостерігатися не лише для України, а й для усього світу в цілому.

1.2. Особливості впливу військових дій на стан фізичного та психологічного здоров'я людини

Відповідно статистичних даних Всесвітньої організації охорони здоров'я 10 % людей у світі, які пережили збройні конфлікти у подальшому будуть мати розлади у психічному здоров'ї, ще 10 % отримають зміни у поведінці, що сприятимуть раціонально та ефективно функціонувати у соціумі [24]. Найпоширенішими психологічними проявами є тривожний та депресивний стан, а психосоматичні проблеми, які проявляються через безсоння та різноманітними болями [29].

Проведені дослідження на території Палестини після війни на Близькому сході показали, що у молоді були підвищені симптоми тривоги та депресії. Було встановлено, що молоді жінки частіше розповідали про підвищений рівень стресу та тривожності ніж чоловіки. Серед молодих чоловік спостерігалось фаталістичне ставлення до власного життя та песимізм по відношенню до майбутнього [28].

Опитування палестинських дітей показали, що 25,9 % опитуваних планували самогубство або мали суїцидальні думки, причому такі наміри були вищими у дітей, ніж у підлітків. Крім того, більше думок про самогубство серед підлітків мали хлопці, ніж дівчата [27].

Негативні наслідки постійних військових дій для психічного здоров'я спостерігались й у ізраїльських дітей, які проявляються у розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу [30].

Рівень показнику загального психічного здоров'я у боснійців, які пережили війну, знизився у осіб, які залишилися у зоні бойових дій, знизився, у переміщених осіб – зберігся на тому самому рівні, а у біженців – зріс. Що свідчить про підсилення впливу післявоєнних стресових чинників [26].

Дослідження проведені на території України у форматі опитування показали, що жителі України розуміють усю катастрофічність теперішньої ситуації та відчувають психічне напруження війни, яка є наслідком дій країни-терориста [22].

Окремим психологічним проявом війни є втрата людиною ресурсу, який допомагає особистості самореалізовуватись та саморозкриватись, планувати, долати кризові та стресові обставини [25].

1.3. Висновки до розділу

Отже, вплив військових конфліктів є досить суттєвим на довкілля та стан здоров'я населення, а саме:

- військові дії спричиняють масштабні збитки для навколишнього середовища, впливаючи на усі без виключення його об'єкти;
- психологічними наслідками війни для людини є збільшення рівня тривожності, депресії та втрата психологічного ресурсу.

РОЗДІЛ 2
ПРОГРАМА, МЕТОДИКА ТА УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Програма проведення досліджень

Кваліфікаційна робота виконувалась на кафедрі екології Поліського національного університету. Для досягнення означеної мети необхідним було виконати такі завдання:

- разом із науковим керівником визначити тему дослідження;
- встановити актуальність роботи, її мету, завдання, об'єкт, предмет та новизну і практичне значення;
- здійснити аналітичний огляд науково-технічної літератури та інформаційних джерел з метою більш глибокого пізнання досліджуваної роботи;
- розробити анкету для опитування здобувачів вищої освіти;
- провести опитування студентів м. Житомира шляхом анкетування;
- проаналізувати отримані відповіді;
- оцінити погляди студентів щодо зміни їх відношення до навколишнього світу із початком військових дій;
- проаналізувати самооцінку студентської молоді щодо їх фізичного здоров'я;
- оцінити психологічний стан студентства під час воєнного стану;
- зробити відповідні висновки.

2.2. Методика проведення досліджень

Розроблена анкета містила 14 питань, які стосувались самооцінки поглядів на навколишній світ, фізичне та психологічне здоров'я здобувачів (табл. 2.1). Для максимального поширення анкета була розміщена у соціальних мережах: Viber, Instagram, Telegram.

Таблиця 2.1

Питання та варіанти відповідей анкети

№ питання	Зміст питання	Варіанти відповідей
1	Чи змінився Ваш спосіб життя із початком війни?	Так; Ні; Важко сказати.
2	Чи змінилося Ваше ставлення до навколишнього світу від початку війни?	Так; Ні; Важко сказати.
3	Чи знаходитесь Ви у стані постійного стресу після початку війни?	Так, постійно; Час від часу; Ні.
4	Чи змінився Ваш спосіб харчування під час війни?	Так; Ні.
5	Чи змінився Ваш сон під час війни?	Так; Ні.
6	Чи стали Ви приділяти менше уваги до себе (наприклад, відвідування тренажерного залу, косметичного салону тощо)?	Так; Ні; Частково.
7	Як на Вашу думку, чи погіршився Ваш загальний стан фізичного здоров'я?	Так; Ні; Не звертався(лась) до лікаря.
8	Чи траплялись із Вами напади панічної атаки після початку війни?	Так; Ні.
9	Чи збільшився у Вас рівень тривожності від початку війни?	Так; Ні.
10	Чи відчували Ви, хоча б раз, емоційне вигорання або депресивний стан після початку війни?	Так; Ні.
11	Чи відчували Ви, хоча б раз, «комплекс вцілілого» від початку війни?	Так; Ні.
12	Чи використовуєте Ви будь-які техніки самодопомоги для боротьби із стресом?	Так; Ні; Іноді.
13	Чи звертались Ви, хоча б раз, за професійною психологічною допомогою після початку війни?	Так; Ні.
14	Чи змінилось Ваше ставлення до навчання?	Відчуваю повну втрату мотивації до навчання; Навчання допомагає мені відволіктись; Відчуваю ще більший інтерес до навчального процесу.

2.3. Характеристика умов проведення досліджень

У соціологічному досліджуванні брали участь студенти Житомирських вишів, зокрема: Поліського національного університету, Житомирського державного університету ім. І. Франка, Державного університету «Житомирська політехніка». Загалом було опитано 100 студентів спеціальностей «Екологія», «Технології захисту навколишнього середовища» та «Музичне мистецтво».

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ САМООЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ ЩОДО ЗМІН ЇХ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

3.1. Оцінка життєвих цінностей здобувачів вищої освіти

Процес глобалізації та стрімкі зміни суспільних цінностей, норм і стандартів характеризують сучасний світ, що призводить до постійних змін у житті людини. Події в українському суспільстві породили досить складні явища, а цінності людини тісно пов'язані з майбутнім розвитком нашої країни.

Ціннісні орієнтації є одним із важливих питань у науковому колі людини з давніх часів і мають велике значення й сьогодні. Його важливість полягає в тому, що системи цінностей і ціннісні орієнтації визначають зміст розвитку і саморозвитку особистості, акумулюють основу її ставлення до навколишнього світу, оточуючих, себе, формують основу перспектив і життєдіяльності, сприяють сформувати позитивну мотивацію для подальшого професійного та особистісного самовизначення [19].

У результаті опитування було встановлено, що 90,3 % респондентів відмічають суттєві зміни у способі їх життя із початком війни, не відчувають таких змін лише 3,2, вагаються – 6,5 % (рис. 3.1).

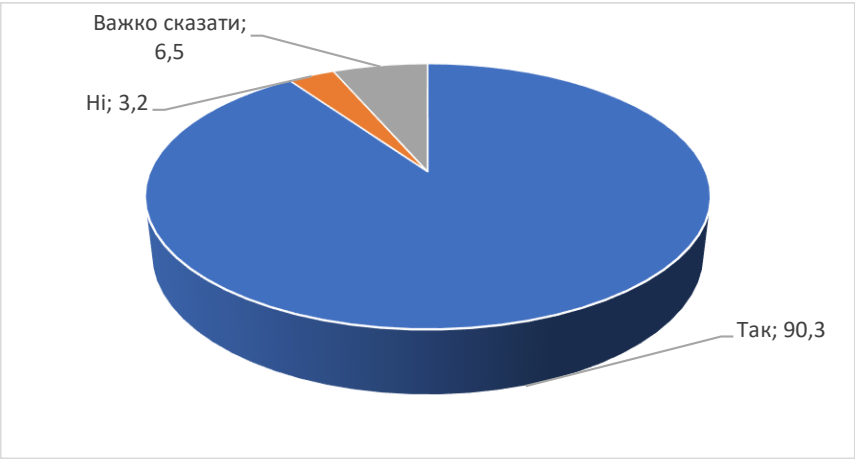

Рис. 3.1. **Розподіл відповідей на питання, що стосується зміни способу життя, %**

У 90,3 % студентів змінилося ставлення до навколишнього світу, що може свідчити про переоцінку ними людських та життєвих цінностей (рис. 3.2). Отже, більшість здобувачів є свідомими та розуміють усі негативні наслідки війни не лише для життя людини, а й для довкілля в цілому, як основної складової нормальної життєдіяльності людини.

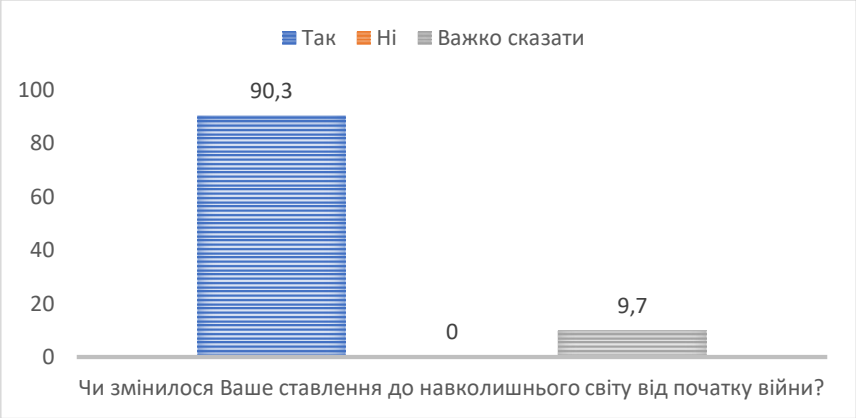

Рис. 3.2. **Результати відповідей на питання 2, %**

Відповіді на питання «Чи знаходитесь Ви у стані постійного стресу від початку війни?» розподілились таким чином: 77,4 % опитаних вважають, що вони час від часу знаходяться у стресовому стані, 9,7 % - відчувають постійний стрес, та лише 12,9 % не відчувають стресу взагалі. (рис. 3.3).

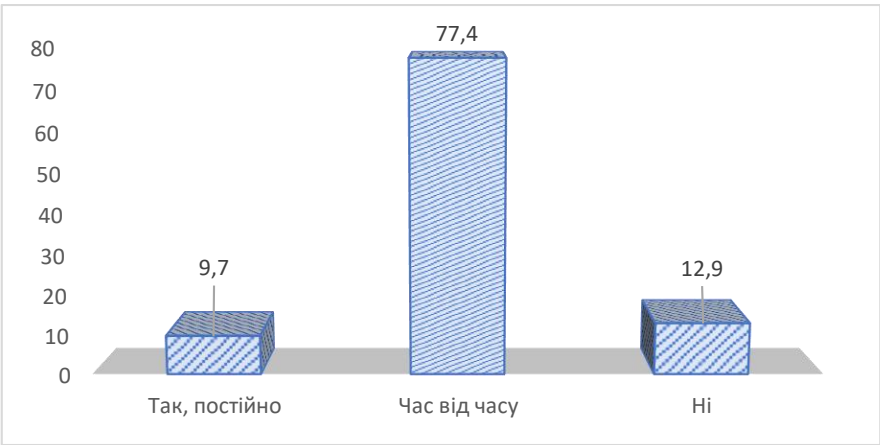

Рис. 3.3. **Розподіл відповідей щодо відчуття постійного стресу після початку війни, %**

Загалом же можна вважати, що більше 80 відсотків студентів відчувають стресовий стан від початку війни.

3.2. Результати самооцінки фізичного здоров'я студентів

Харчування є основою збереження міцного здоров'я людини та складовою формування і розвитку людського потенціалу. Харчування займає головне місце у формуванні здорового способу життя особливо для студентської молоді, для якої навчальне перевантаження у поєднанні із неякісним харчуванням можуть викликати серйозні наслідки для здоров'я. Якісне та повноцінне харчування впливає також і на розумову активність молодої людини [16]. Крім того, суттєвий вплив на стан харчування здійснює стрес, який призводить до зниження якості повноцінного харчування.

У результаті опитування було встановлено, що майже 52 % студентів не вважають, що спосіб їх харчування змінився із початком війни, а решта відмічають такі зміни (рис. 3.4).

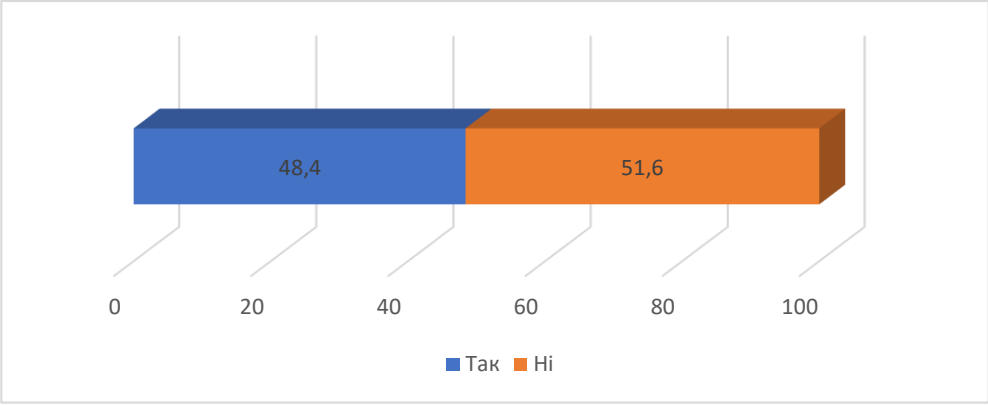

Рис. 3.4. **Розподіл відповідей щодо змін у харчуванні здобувачів, %**

Сон — особлива форма органічного існування людини, не менш складна, ніж денна. Під час спокійного сну організм «перезавантажується», відновлюючи сили, витрачені протягом дня. Ось чому здорова людина прокидається бадьорою та прагне до активної діяльності.

Збалансоване харчування, правильний режим праці та відпочинку, повноцінний сон є необхідними умовами збереження фізичного та психічного здоров'я на довгі роки. У середньому третину життя людина проводить уві сні. Під час сну спостерігається мінімальний рівень мозкової активності та зниження системних реакцій. Виявляється, хронічна «втрата сну» негативно впливає на якість життя: втрата почуття гумору, дратівливість, замкнутість і одержимість одними і тими ж проблемами. Втрата лише 4 годин сну може знизити працездатність людини на 45 %. Можлива також втрата пам'яті, загострення різних захворювань.

Поганий сон - це крок до майбутніх інсультів, інфарктів, високого тиску та інших серйозних захворювань. У той же час нормальний сон є одним із ефективних засобів профілактики серцево-судинних захворювань, ожиріння та інших захворювань. Недостатній сон не тільки знижує працездатність, а й призводить до нервових розладів [13].

64,5 % опитуваних стверджують про погіршення їх сну (рис. 3.5).

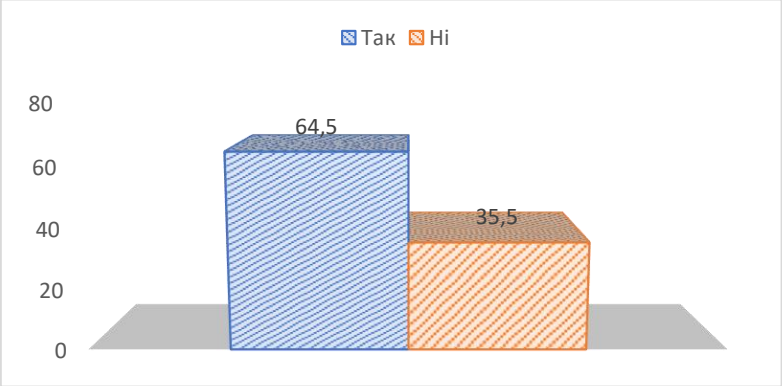

Рис. 3.5. **Розподіл відповідей щодо оцінки якості сну студентів, %**

Доведено, що 51,6 % студентів частково стали менше приділяти уваги до себе, а 16,1 % стверджують, що перестали зовсім перестали займатися собою, проте 32,3 % не припиняли такого догляду (рис. 3.6). 32,3 % опитуваних стверджують, що їх загальний стан фізичного здоров'я погіршився (рис. 3.7).

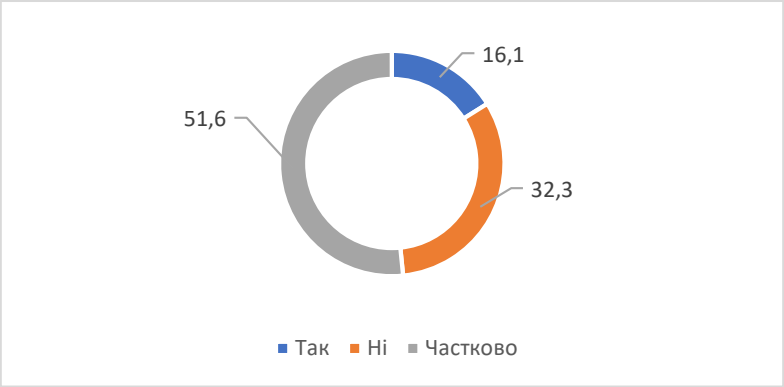

Рис. 3.6. **Частка студентів, які стали менше приділяти увагу своєму здоров'ю, %**

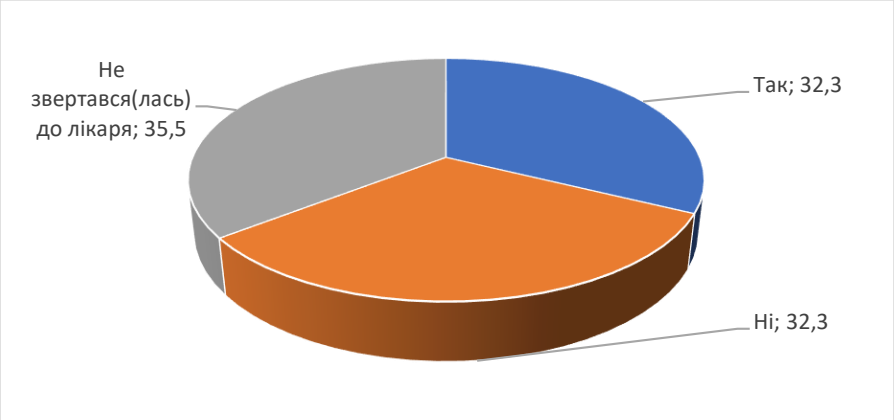

Рис. 3.7. **Розподіл відповідей щодо погіршення стану фізичного здоров'я, %**

Таким чином, можна сказати, у студентів відмічаються негативні явища зі станом фізичного здоров'я про що свідчить погіршення сну, харчування та загального стану здоров'я.

3.3. Самооцінка психологічного стану здобувачів освіти

Наступні 4 питання анкети стосувались безпосередньо психологічних ознак стресу, результати відповідей на які наведено на рис. 3.8. Напади панічної атаки відчували майже 55 % опитуваних, 87,1 % відчувають підвищення рівня тривожності, 93,3 % - хоча б раз були у депресивному стані та 48,4 % - відчували «комплекс вцілілого».

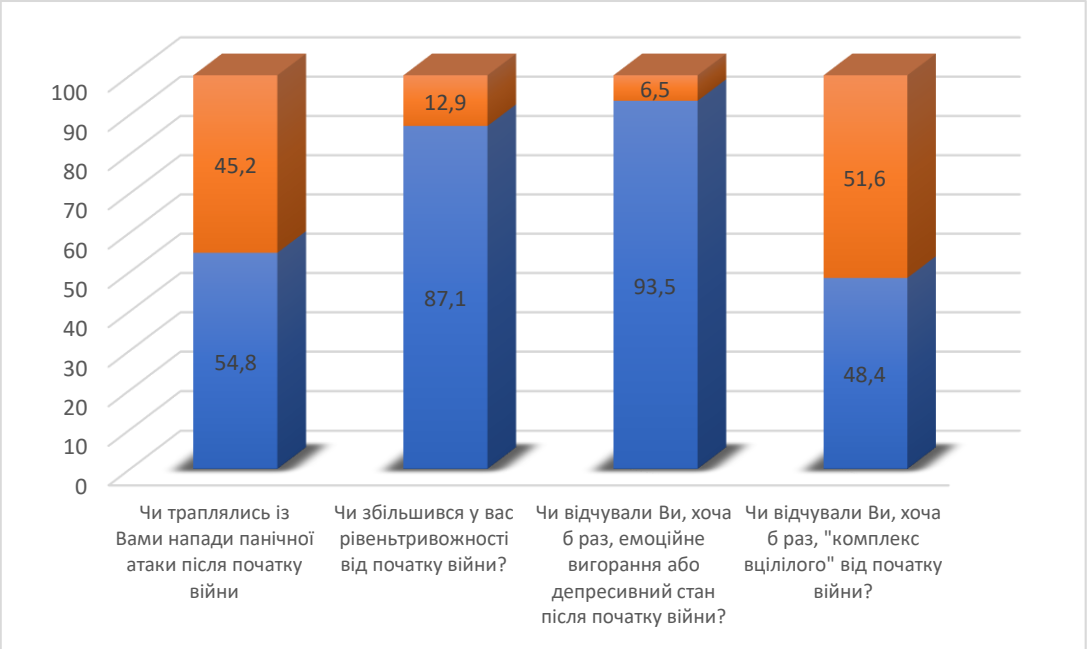

Рис. 3.8. **Результати відповідей на питання 8-11, %**

Техніки самодопомоги для боротьби зі стресом постійно використовують 35,5 %, іноді та зовсім не користуються такими методами 32,3 % респондентів (рис. 3.9).

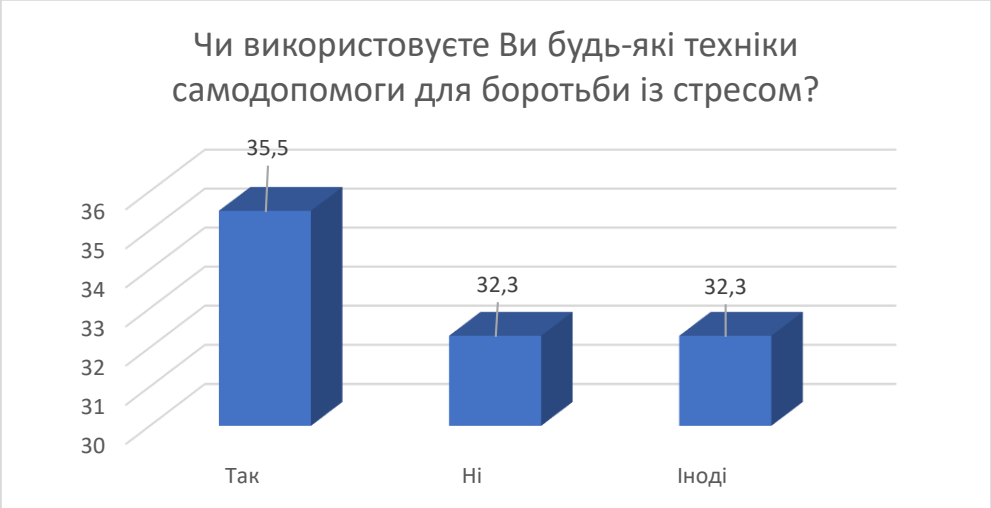

Рис. 3.9. **Розподіл відповідей на питання № 12**

Крім того, за професійною психологічною допомогою від початку війни звернулося лише 3,2 % опитаних (рис. 3.10). Така ситуація може свідчити про недоступність такої послуги через фінансове становище, а також про незнання ефективності роботи з психологом.

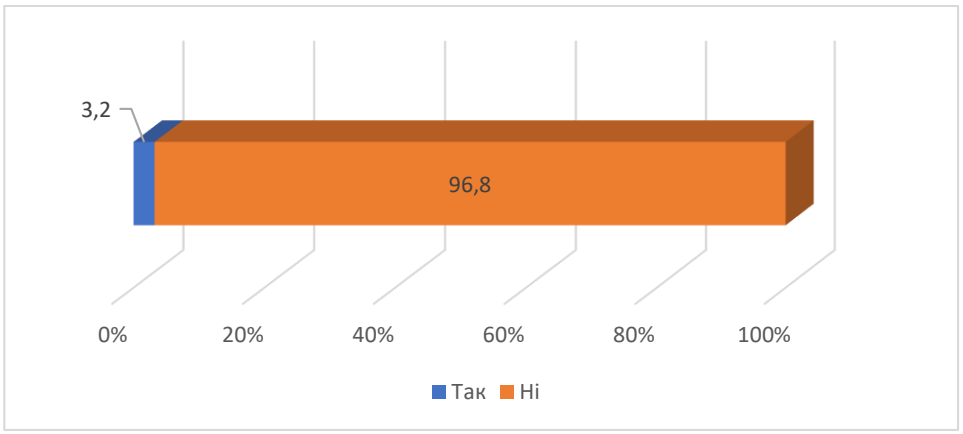

Рис. 3.10. **Частка здобувачів, які звернулися за професійною психологічною допомогою, %**

45,2 % студентів засвідчують повну втрату мотивації до навчання та вважають, що навчання допомагає їм відволіктись від проблем навколишнього світу, і лише 9,7 % відчувають ще більший інтерес до навчального процесу (рис. 3.11).

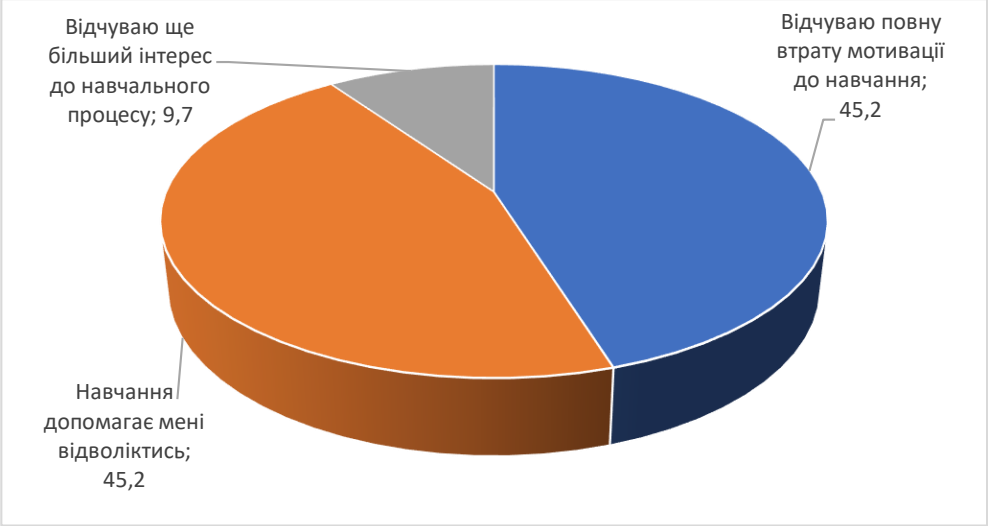

Рис. 3.11. **Розподіл відповідей студентів щодо відношення до навчання, %**

Отже, зафіксовано, що студенти досить гостро реагують на воєнний стан, оскільки більшість мають негативні психологічні прояви, такі як підвищення рівня тривожності, депресивний стан, панічні напади тощо. Таким чином, виявлено, що студентська молодь є досить вразливою категорією до стресу, спричиненого військовими діями.

Враховуючи вище наведене пропонуємо створити Службу психологічної підтримки у закладах вищої освіти, на базі якої здобувачі вищої освіти змогли б отримати безкоштовну психологічну консультацію та підтримку у разі виникнення критичних та стресових ситуацій.

3.4. Висновки до розділу

У результаті проведеного соціологічного дослідження встановлено таке:

- понад 90 % опитуваних студентів змінили ставлення до навколишнього світу та більше 80 % - постійно або час від часу знаходяться у стресовому стані;
- більшість здобувачів фіксують у себе негативні наслідки у фізичному здоров'ї, а саме погіршення сну, способу харчування та відчувають загальне погіршення стану здоров'я;
- серед негативних психологічних проявів фіксуються напади панічної атаки (55 %), підвищений рівень тривожності (87,1 %), відчуття емоційного вигорання та депресивний стан (93,3 %), «комплекс вцілілого» (48,4 %).

ВИСНОВКИ

Проведення дослідження щодо самооцінювання здобувачами освіти їх фізичного та психологічного здоров'я під час воєнного стану, спонукало нас до наведення таких головних висновків:

- 90,3 % респондентів відмічають суттєві зміни у способі їх життя із початком війни та у ставленні до оточуючого світу, більше 80-ти відсотків опитуваних знаходяться постійно або час від часу у стані стресу;
- майже 50 % студентів фіксують зміни у способі їх харчування, 64,5 % опитуваних стверджують про погіршення їх сну, 16,1 % - фіксують у себе зниження уваги до свого здоров'я, а 32,3 % - стверджують про погіршення загального стану фізичного здоров'я;
- підвищення рівня тривожності фіксується у 87,1 % опитуваних, напади панічної атаки відчували 55 %, 48,4 % - хоча б раз за період війни відчували «комплекс вцілілого», а 93 % - були у стані емоційного вигорання та депресії, техніки самодопомоги для боротьби зі стресом використовують 35,5 %, проте, за професійною психологічною допомогою від початку війни звернулося лише 3,2 % опитаних, крім того, 45,2 % студентів засвідчують повну втрату мотивації до навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ТА ІНФОРМАЦІЙНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бордюг Н. С., Валерко Р. А., Дмитрук Л. О. Особливості впливу воєнного стану в Україні на психологічне здоров'я студентської молоді. *«Методологія сучасних наукових досліджень»*: мат-ли XIX-ї Міжнар. наук.-практ. конф.

2. Валерко Р. А., Герасимчук Л. О. «ЕкоЗагроза» як інструмент фіксації екологічних злочинів у лісовому господарстві. *Лісові екосистеми: сучасні проблеми і перспективи досліджень-2022*: Мат-ли І Всеукр. наук.-практ. конф., 30 травня 2022 р. Житомир: Поліський національний університет, 2022. – С. 30-31.

3. Валерко Р. А., Герасимчук Л. О., Примера І. О. Оцінка розміру шкоди для довкілля, спричинена військовими діями. *Таврійський науковий вісник.* № 126. С. 251-258. DOI https://doi.org/10.32851/2226-0099.2022.126.35.

4. Валерко Р. А., Медведовський Є. В. Методи фіксації екологічних злочинів та оцінка їх наслідків під час воєнного стану. *«100-річчя Поліського національного університету: здобутки, реалії, перспективи»*: збірник праць учасників Міжнар. наук.-практ. конф. 01 лист. 2022 р. Житомир: Поліський національний університет, 2022. С. 646-648.

5. Війна вбиває не лише людей. Зоолог Павло Гольдін – про екологічне лихо в Чорному та Азовському морях. URL: https://ua.krymr.com/a/zahybel-delfiniv-chorne-azovske-more-rosia-ukraina-viyna/31869759.html.

6. Війна і море: як бойові дії загрожують екосистемам Чорного та Азовського морів. URL: https://ecoaction.org.ua/vijna-i-more.html.

7. Голик А. А., Харитонова Н. В. Психологічна самостабілізація цивільного населення під час прямої військової загрози: принципи і методи. URL: https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/06/22-2.pdf.

8. День війни з росією коштує Україні до $4 мільярдів. УКРІНФОРМ. 08.04.2022. URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-economy/3452024-den-vijni-z-rosieu-kostue-ukraini-do-4-milardiv-smigal.html.

9. Дмитрук Л. О. Психологічні особливості переживання студентською молоддю воєнного стану в Україні. *«Ліс, наука, молодь»*: мат-ли X-ї Всеукр. наук.-практ. конф. (24 листопада 2022 р.). Житомир: Поліський національний університет, 2022. С. 51.

10. Заповідні території під час війни. URL: https://wownature.in.ua.

11. Інформація про наслідки для довкілля від російської агресії в Україні 24 лютого – 9 березня 2022 року. Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України. URL: https://mepr.gov.ua/news/39028.html.

12. Левченко К. В., Харитонова Н. В. Психічне здоров'я молоді в період військових дій. URL: https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/06/22-2.pdf.

13. Лікарня Мечникова: Здоровий сон – запорука гарного самопочуття. URL: https://www.viaduk.net/clients/docl/index.nsf/(documents)/9637379BDC6DCBC4C225825100485DBB.

14. Ляховець Б. Ю., Товщик С. А. Психологічна безпека особистості в умовах війни. URL: https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/06/22-2.pdf.

15. Малько Л., Ніколаєнко Д. Військова екологія: новинки 2022 року та оцінка екологічних наслідків агресії Росії проти України. Препринт 14.06.2022.

16. Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 42 с.

17. Паньків Н. Є. Характеристика екотуристичного потенціалу України в умовах війни. Креативний простір України та світу : кол. моногр. – Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. С. 154-162.

18. Пацева І. Г., Алпатова О. М., Демчук Л. І., Кірейцева Г. В., Левицький В. Г. Сучасний стан навколишнього природного середовища в умовах впливу війни. *Екологічні науки*. 2022. № 4(43). С. 19-22. DOI https://doi.org/10.32846/2306-9716/2022.eco.4-43.3.

19. Піковець Н. Ціннісні орієнтації майбутніх фахівців в умовах здобуття освіти як предмет соціально-психологічного дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 12. С. 92–99.

20. Прищепа А. О., Товщик С. А. Соціально-психологічні проблеми молоді під час та після війни. URL: https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/06/22-2.pdf.

21. Сак Т. В., Більо І. О., Ткачук Ю. Е. Еколого-економічні наслідки російсько-української війни. *Економіка та суспільство*. 2022. Вип. 38. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-38-6.

22. Семерня О. М., Любинський О. І., Федорчук І. В., Рудницька Ж. О., Семерня А. О. Екологічна безпека в умовах воєнного стану. *Екологічні науки*. 2022. № 2(41). С. 62–66.

23. Тараненко Д. В., Мельничук Д. П. Соціально-психологічний супровід освітнього процесу під час воєнних дій. URL: https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/06/22-2.pdf.

24. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С. 116-118.

25. Філоненко В. М. Психологічні ресурси особистості в умовах війни. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С. 119-120.

26. Comtesse, H., Powell, S., Soldo, A. et al. (2019) Long-term psychological distress of Bosnian war survivors : an 11-year follow-up of former displaced persons, returnees, and stayers. *BMC Psychiatry*. 19:1. https://doi.org/10.1186/s12888-018-1996-0.

27. Itani Taha, Kathryn H. Jacobsen, A. Kraemer (2017) Suicidal ideation and planning among Palestinian middle school students living in Gaza Strip, West

Bank, and United Nations Relief and Works Agency (UNRWA) camps. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*. Vol. 4, Is. 2. P. 54 - 60. https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2017.03.003.

28. Massad, S.G., Shaheen, M., Karam, R. et al. (2016) Substance use among Palestinian youth in the West Bank, Palestine: a qualitative investigation. *BMC Public Health*. 16, 800. https://doi.org/10.11 86/s12889-016-3472-4.

29. World health report 2001 - Mental health : new understanding, new hope (2001) Geneva: Switzerland : World Health Organization.

30. Zoya Wazir Contributor (2021). In Gaza, Childhoods Lost to the Trauma of War Israel's May siege leaves the majority of children in Gaza with deep emotional scars, a new study shows. U.S.News. By Aug. 5. https://www.usnews.com/news/best-countries/articles/2021-08-05/palestinianchildren-face-constant-and-unique-trauma-in-gaza-experts-say.