

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА КОПІНГ- СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

У сучасному сьогоднішньому стрес є важливою проблемою для вивчення, оскільки впливає на здоров'я та поведінку людини. За даними сучасних соціологічних досліджень, понад 90% українців мали хоча б один із аспектів тривожного розладу, а більше ніж 57% перебувають у зоні ризику розвитку ментальних порушень. Особиста діяльність, у тому числі пов'язана з деталями професійної діяльності, має свої особливі стратегії та курси дій, які називаються копінг-стратегіями [1,2]. Подолання стресу – це процес, за допомогою якого людина долає складні життєві ситуації, і також вважається «подоланням» поведінки. У зв'язку з цим дослідження копінг-процесів у сучасних соціальних контекстах та вивчення як саме цей процес забезпечує адаптацію індивіда до навколишнього соціального середовища та реакцію на стресори, а отже, визначає поведінку індивіда є актуальним. З точки зору сучасних реабілітаційних технік, психологічний захист як процес сам по собі несвідомий, але в той же час людина може подолати конфліктну ситуацію і навмисно протидіяти виниклому нервово-психічному стресу і тривожності. Зважаючи на провідні дослідження науковців з проблематики впливу війни на психіку людей, гостро постає питання вивчення, діагностики та збереження ментального здоров'я суспільства[3,4,5].

Метою дослідження було вивчити вплив комплексної програми фізичної та психологічної реабілітації на емоційне благополуччя студентів, стратегії подолання та фізичну витривалість у кризових ситуаціях після повномасштабного вторгнення в Україну.

Результати дослідження показали, що фізичний та психологічний стан студентів значно покращився після проходження комплексної програми реабілітації. Отримані дані показують, що реабілітаційні програми позитивно впливають на емоційні реакції студентів, особливо на зниження рівня стресу та тривоги, а також на розвиток більш адаптивних стратегій подолання. В групі повного проходження комплексної реабілітації зниження рівня стресу спостерігалось у 30% студентів. Це може свідчити про ефективність психотерапевтичних і фізичних методів, які були включені в програму. Водночас у контрольній групі, яка не проходила реабілітацію, рівень стресу змінився незначно. Щодо емоційного копіngu, то у експериментальній групі зросла кількість

студентів, які використовували стратегію «оптимізму», яка є однією з найбільш адаптивних стратегій в умовах стресу. Водночас зменшення кількості студентів, які використовують стратегії «емоційного придушення» та «підкорення», свідчить про те, що у них формуються більш здорові моделі емоційного реагування. Фізичні результати також продемонстрували значне покращення. Середній бал фізичної витривалості експериментальної групи підвищився на 1,4 бали, що свідчить про покращення загального стану студентів після завершення реабілітаційної програми. Загалом результати підтверджують ефективність комплексної реабілітації, яка поєднує фізичні вправи, психологічну підтримку та інші методи відновлення в стресових ситуаціях.

Висновки. Результати дослідження підтверджують високу ефективність комплексної програми фізичної та психологічної реабілітації студентів під час повномасштабного вторгнення. Виявлено значні покращення емоційного стану учасників експериментальної групи, зокрема зниження рівня стресу та тривоги, збільшення використання адаптивних копінг-стратегій, таких як «оптимізм», зниження емоційності. Частота використання неадаптивних моделей поведінки. Отримані дані підкреслюють необхідність впровадження таких реабілітаційних програм у навчальних закладах, особливо для студентів, які є внутрішньо переміщеними особами або перебувають у складних життєвих обставинах.

Література:

1. Baghoori, D., Roduta Roberts, M., & Chen, S.-P. (2022). *Mental health, coping strategies, and social support among international students at a Canadian university. Journal of American College Health, 1–12.* <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2114803>
2. Stallman, H. M., Lipson, S. K., Zhou, S., & Eisenberg, D. (2020). *How do university students cope? An exploration of the health theory of coping in a US sample. Journal of American College Health, 1–7.* <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1789149>
3. Horoshko V. I. *Health care technologies in creating optimal working conditions in higher education institutions. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation).* 2023. No. 15. P. 12–16. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.1> (date of access: 05.05.2025).
4. Horoshko V. I., Khomenko Y. G., Horoshko A. I. *Corrective and preventive measures for the prevention of myopia in students in a university environment. Clinical and Preventive Medicine.* 2024. No. 1. P. 106–113. URL: <https://doi.org/10.31612/2616-4868.1.2024.13>
5. Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). *University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. PLOS ONE, 16(7), Стаття e0255041.* <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>