

Андріяшевська О., здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Доренська А., асистент кафедри економіки, менеджменту та комерційної діяльності
Центральноукраїнський національний технічний університет
м. Кропивницький, Україна

ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В УМОВАХ ВІЙНИ: МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСТВА

Україна потрапила в центр глобальної уваги через збройний конфлікт. Дана ситуація досі залишається без вирішення і має прямий вплив на мирних жителів, що негативно позначається на психічному стані особистості.

Згідно з дослідженнями, забруднене довкілля, втрата чистих природних територій та доступу до природних ресурсів сприяють підвищенню рівня тривожності, депресії і стресу. Студенти, які навчаються та здобувають освіту під час військових дій, мають обов'язково мати доступ до безпечного та здорового середовища, адже це необхідно для екологічного процесу навчання та розвитку.

Новини про війну можуть мати неекологічний вплив на ментальне здоров'я, зокрема серед студентів, підвищуючи рівень тривожності. Постійне фокусування на новинах про конфлікт викликає підвищене відчуття тривоги, оскільки молоді люди часто рефлектують на ці події. Це може призвести до зниження відчуття безпеки, навіть якщо отримання інформації підвищує обізнаність про ризики.

Наявність психологічної підтримки в навчальних закладах може зменшити ці негативні наслідки, оскільки студенти зможуть мати менший рівень тривожності та більше почуття безпеки.

Фактори, такі як форма навчання та наявність можливостей для спілкування, також можуть впливати на психологічний стан. Офлайн-навчання, яке сприяє соціальній взаємодії, корелює з підвищеним відчуттям безпеки, тоді як онлайн-формат може виявити вищий рівень тривожності. Це підкреслює важливість належної інформаційної обробки та підтримки для покращення ментального здоров'я.

Фільтрація інформації є критично важливим аспектом у сучасному світі, допомагаючи уникати перевантаження негативними новинами та знижуючи рівень стресу, що покращує ментальне благополуччя. Вибіркове споживання інформації дозволяє зосередитися на конструктивних меседжах, формуючи оптимістичний світогляд і підвищуючи психічну стійкість. Крім того, навички фільтрації інформації допомагають розпізнавати дезінформацію та маніпуляції, знижуючи ризики негативного впливу неправдивих відомостей на сприйняття та поведінку.

Екологічність в спілкуванні між студентами та викладачами під час війни є надзвичайно важливою та актуальною темою, оскільки вона безпосередньо впливає на якість навчання ментальний стан учасників освітнього процесу.

В умовах військових конфліктів, коли люди стикаються з невизначеністю, страхом та стресом, важливо не лише забезпечити належний рівень освітнього процесу, але й підтримати емоційне здоров'я студентів і викладачів. Ця екологічність в спілкуванні передбачає створення безпечного простору, де всі можуть відкрито ділитися своїми переживаннями, думками та запитаннями. Це сприяє формуванню довірливих відносин, що є критично важливими для підтримки ментального здоров'я. Підтримка такого підходу не лише покращує атмосферу в навчальному процесі, але й допомагає адаптуватися до викликів, які приносить війна, і знайти шляхи для подолання труднощів разом.

Регулярний зворотний зв'язок, зокрема через анонімні опитування, є важливим елементом для виявлення проблем студентів у їх емоційному стані, особливо в умовах війни. Чутливість до емоцій у спілкуванні між студентами та викладачами є надзвичайно важливою; викладачі повинні помічати зміни в емоційному стані студентів і створювати

середовище, де студенти можуть звертатися за допомогою. Організація груп підтримки для відкритого обговорення переживань, а також надання конкретних рекомендацій і ресурсів для подолання стресу є ключовими для підтримки емоційного благополуччя.

Також можна впроваджувати навчальні програми, воркшопи з розвитку емоційної грамотності, які навчають студентів розпізнавати та управляти своїми емоціями. Це може включати техніки релаксації, медитації або практики усвідомленості. Такі заняття можуть стати корисними не лише для студентів, але й для викладачів, сприяючи загальному психоемоційному благополуччю.

Основними чинниками, що впливають на мотивацію студентів, є цілепокладання, підвищення викликів, підтримка оточуючих, визнання успіхів, атмосфера навчального середовища та активна участь у навчанні. Війна може призводити до психологічного стресу, перерв у навчанні, фінансових труднощів, що ускладнює доступність та якість освіти. Важливо розуміти стратегії підтримки студентів, враховуючи їх психологічні, соціальні та економічні потреби, для збереження і зміцнення їхньої мотивації до навчання.

Культура безпеки є важливою складовою сучасної освіти, що потребує постійного навчання і свідомого застосування, особливо в умовах сучасних викликів. Зростає необхідність формування безпекової компетентності у вищій освіті, включаючи усвідомлення власних стресових реакцій і готовність до реакцій інших. Це стосується як викладачів, так і студентів та включає стратегії для забезпечення емоційної рівноваги, підкреслюючи важливість знань, умінь і особистої відповідальності у забезпеченні безпеки.

Війна має глибокі наслідки, довготривалий період їх вирішення та вагомий вплив на навчальні заклади та процес навчання, що викликає значні виклики для учнів і освітян у постраждалих регіонах. Вирішення цих проблем потребує комплексного підходу з боку урядів, організацій та громад.

Студенти можуть відчувати ізоляцію і паніку через зміну звичного життя, тому важливо забезпечити доступ до психологічної підтримки. Існує багато практик та методик для самопідтримки свого ментального здоров'я.

Методи релаксації відіграють ключову роль у підтримці ментального здоров'я, особливо в умовах стресу та невизначеності. У сучасних реаліях, коли люди стикаються з різними викликами, такі як конфлікти, пандемії чи повсякденні турботи, вміння знаходити спокій стає важливою навичкою.

Існує безліч підходів, кожен з яких може бути адаптований до індивідуальних вимог та уподобань. Один із найпоширеніших методів – вправи для дихання. Вони допомагають знизити рівень стресу та тривожності за рахунок глибокого та усвідомленого дихання, що сприяє насиченню організму киснем та розслабленню м'язів.

Інший метод – медитація. Вона дозволяє зосередитися на даний момент і позбутися нав'язливих думок. Фізичне навантаження, особливо, вправи на розтягнення м'язів також є чудовим способом релаксації, вона поєднує у собі активність та медитацію, дозволяючи досягти гармонії між тілом та душею. Регулярні заняття допомагають не тільки зміцнити тіло, а й поглибити зв'язок із внутрішнім «я».

Арт-терапія та творчість часто використовуються як засоби вираження емоцій. Малювання, ліплення або будь-яка інша форма мистецтва можуть стати виходом для пригнічених почуттів і сприяють внутрішній гармонії. Природа також відіграє у процесі релаксації. Прогулянки на свіжому повітрі, особливо у мальовничих місцях, допомагають заспокоїти розум та відновити душевну рівновагу.

Слухання музики або практики, пов'язані зі звуковою терапією можуть створювати розслаблюючу атмосферу і допомагати зняти напругу.

Кожен із цих методів можна використовувати окремо або комбінувати, створюючи свою унікальну систему релаксації. Використання цих практик у повсякденному житті може значно покращити загальний стан, знизити рівень тривожності і зробити особисте життя більш гармонійним.

Коли суспільство проходить через важкі часи, такі як війна або конфлікт, освіта стає не лише фундаментом для інтелектуального розвитку, а й ключовим елементом для

відновлення соціальної структури. Інвестиції в освіту в умовах конфлікту – це інвестиції у стабільний і екологічний розвиток суспільства. Якісна освіта не тільки забезпечує доступ до знань, але й формує навички критичного мислення, творчого вирішення проблем та емоційної стійкості, які особливо необхідні в нестабільних умовах.

Зміцнення освітніх інститутів може створити нові можливості для розвитку навичок у молоді, що стане запорукою не лише їхнього особистісного зростання, але й економічного відновлення країни в цілому. Остаточо, освічене суспільство має більше шансів на успішне адаптування до нових реалій, інтеграцію в глобальну економіку та участь у міжнародних процесах миротворення і співробітництва.

Література:

1. Кічула, М. Я., Заворотна, В. М., Трущенко, Л. В., & Вишньовський, А. В. Психічне здоров'я студентів в умовах воєнного стану як соціальна парадигма . Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, (4) - 2024, 23–28. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.4.14422>
2. Левочкина А.М. Основи екологічної психології: Учбов.посібник К.: МАУП, 2004. 130-132.
3. Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 4 березня – 14 квітня 2024 року. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. – 368 с.
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://voxukraine.org/chy-perezhyvut-vony-vijnu-neushkodzhenymy-doslidzhennya-psyhichnogo-zdorov-ya-studentiv-kyyivskyyh-vyshiv-u-lystopadi-2023-roku>
5. Міністерство освіти і науки України. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни.-2023. URL: <https://mon.gov.ua/news/prioriteti-mon-psikhologichna-pidtrimka-uchasnikiv-osvitnogo-protsesu-na-vsikh-rivnyakh>

Глевацька Н.М.

кандидат економічних наук, доцент

Центральноукраїнський національний технічний університет
м. Кропивницький, Україна

ЕКОЛОГІЧНІ ЗЛОЧИНИ ПІД ЧАС ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ: УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ МІЖНАРОДНОЇ ПРОТИДІЇ

У контексті сучасних збройних конфліктів проблема екологічних злочинів набуває особливої актуальності. Військові дії значно впливають на довкілля, спричиняючи масштабні та тривалі негативні наслідки для природних екосистем та населення. В Україні війна з Росією призвела до суттєвих змін у структурі довкілля, а також значних екологічних збитків, зокрема, руйнування лісових масивів, забруднення водних ресурсів та ґрунтів, що створює небезпеку для здоров'я населення та майбутнього відновлення територій [3].

Метою даного дослідження є аналіз екологічних злочинів, що відбуваються під час війни в Україні, а також визначення міжнародних перспектив щодо вирішення цієї проблеми. У зв'язку з тим, що документування таких злочинів та оцінка завданих збитків мають критичне значення для правозастосовної діяльності, це дослідження прагне розглянути український досвід у цій сфері та визначити основні міжнародні підходи і стандарти, які можуть сприяти створенню ефективного механізму зменшення шкоди для довкілля.

Екологічні злочини під час збройних конфліктів включають дії, що завдають значної шкоди довкіллю, такі як забруднення води, знищення лісів, руйнування промислових об'єктів та викиди токсичних речовин. Міжнародне право, зокрема Женевські конвенції, передбачає базові принципи захисту довкілля під час війни, однак сучасні виклики вказують на необхідність розширення цих норм для посилення екологічного захисту [1]. Війна в Україні спричинила значні екологічні наслідки з довготривалим впливом на природні