

Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-методичний кабінет соціально-психологічної підтримки,
професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню
Асоціація психологів вищої школи України



**XXVI ВСЕУКРАЇНСЬКА ЩОРІЧНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
«МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ - 2023:
ДОСВІД ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ:
ГЛОБАЛЬНИЙ, НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ»**

ПРОГРАМА ТА ТЕЗИ

**ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КРУГЛОГО СТОЛУ
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ»**

9 листопада 2023 р., м. Миколаїв

Миколаїв – 2023

«Могилянські читання – 2023 : досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти. Всеукр. круглий стіл «Актуальні питання підвищення психологічної культури учасників освітнього процесу ЗВО в умовах війни» : XXVI Всеукр. щорічна наук.-практ. конф. 9 листопада 2023 р., м. Миколаїв : програма та тези / ЧНУ ім. Петра Могили ; Навч.-метод. кабінет соціально-психологічної підтримки професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню ; Асоціація психологів вищої школи України. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ імені Петра Могили, 2023. – 88 с.

Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-методичний кабінет соціально-психологічної підтримки,
професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню
Асоціація психологів вищої школи України

**XXVI ВСЕУКРАЇНСЬКА ЩОРІЧНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
«МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ - 2023:
ДОСВІД ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ:
ГЛОБАЛЬНИЙ, НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ»**

ПРОГРАМА

**ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КРУГЛОГО СТОЛУ
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ»**

9 листопада 2023 р., м. Миколаїв

Миколаїв – 2023

ПРОГРАМА

9 листопада 2023., м. Миколаїв, Україна
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10

Дата, час та посилання: 9.11.2023, 14:00.

Zoom Meeting

Ідентифікатор конференції: 961 5737 9066, код доступу: 4fWjH2.

Регламент: виступ до 7 хвилин.

13:45–14:00 *Реєстрація учасників*

14:00–14:15 *Відкриття. Вітальні слова:*

- **Алла КОВАЛЬ**, доктор юридичних наук, професор, проректор з науки Чорноморського національного університету імені Петра Могили;
- **Євгенія КУРАГІНА**, голова ГО «Асоціація психологів вищої школи України»;
- **Микола САВРАСОВ** провідний науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти, доктор психологічних наук Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України.

Модератор круглого столу:

- **Людмила ОПАНАСЕНКО**, кандидат психологічних наук, завідувачка Навчально-методичного кабінету соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

14:15–16:00 *Виступи та обговорення*

16:00-16:30 *Оголошення переможців конкурсу есе з психології
«Я, ти, він, вона – здорова сім'я»*

16:00-16:30 *Підведення підсумків роботи круглого столу.*

ВИСТУПИ

➤ ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СУБ'ЄКТА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ВАРАКУТА М. Л., викладач кафедри психології Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет» (м. Дніпро, Україна),

МІРОШНИЧЕНКО Б., студент Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет» (м. Дніпро, Україна).

➤ ВИВЧЕННЯ ДИНАМІКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ В УМОВАХ ВІЙНИ

ЗАХАРОВА Лада, практичний психолог Навчально-методичного кабінету соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню Чорноморського національного університету імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна).

➤ ГОТОВНІСТЬ МОЛОДІ УКРАЇНИ ОТРИМУВАТИ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ У ПЕРІОД ВІЙНИ

КОЛІСНИК Людмила, кандидат психологічних наук, практичний психолог Сумського державного університету, заступник голови Громадської організації «Асоціація психологів вищої школи України» (м. Суми, Україна).

➤ КОМУНІКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ВІДНОСИН

КОРСУНСЬКА Вікторія, практичний психолог, волонтер AWO SPI Soziale Stadt und Land Entwicklungsgesellschaft (м. Галле, Німеччина).

➤ ПСИХОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО КОНТЕНТУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

ЛАЗАРЕНКО Вікторія, кандидат соціологічних наук, доцент кафедри загальної та соціальної психології, керівниця психологічної служби Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (м. Дніпро, Україна).

➤ **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ В СИСТЕМІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

МОСКАЛЬОВА Алла, кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології управління Державного вищого навчального закладу «Університет менеджменту освіти» (м. Київ, Україна).

➤ **БАР'ЄРИ В РОБОТІ З ПСИХОЛОГАМИ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ**

НЕРУБАССЬКА Алла, доктор філософських наук, доцент, доцент кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін Одеського інституту Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна академія управління персоналом»» (м. Одеса, Україна).

➤ **ПСИХОЕДУКАЦІЯ В РОБОТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЗВО**

ОПАНАСЕНКО Людмила, кандидат психологічних наук, завідувачка Навчально-методичного кабінету соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню Чорноморського національного університету імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна).

➤ **ГУМАНІТАРНЕ РЕАГУВАННЯ НА ПОСИЛЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗИ НА ОСІБ З ПСИХОСОЦІАЛЬНОЮ ІНВАЛІДНІСТЮ В ОСВІТІ**

ПАВЛОВА Вікторія, кандидат психологічних наук, практичний психолог (м. Одеса, Україна).

➤ **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

ПЛАКСІЄНКО Ірина, кандидат хімічних наук, керівниця психологічної служби Полтавського державного аграрного університету (м. Полтава, Україна).

➤ **БЕЗПЕКОВЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗВО
ЯК ПЕРЕДУМОВА СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬ-
ТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

САВРАСОВ Микола, доктор психологічних наук, провідний Науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України (м. Київ, Україна).

➤ **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ НА СЛУЖБУ ДО
НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

САМАРА Ольга, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія» (м. Одеса, Україна);

ТАШМАКОВ Вячеслав, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія» (м. Одеса, Україна).

➤ **ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ОСОБИСТОСТІ: ЗМІСТ ТА АК-
ТУАЛЬНІСТЬ**

СКЛАДАНОВСЬКА Марина, доктор філософії, керівник психологічної служби, доцент кафедри філософії Придніпровської державної академії будівництва та архітектури (м. Дніпро, Україна).

➤ **ПАСИВНА АГРЕСІЯ СЕРЕД ОСВІТЯН**

ФЕРЕНС Наталя, практичний психолог Навчально-методичного кабінету соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню Чорноморського національного університету імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна).

➤ **ОСОБЛИВОСТІ МАЙНДФУЛНЕС-ПІДХІДУ ЯК МЕТОДУ ЗМЕН-
ШЕННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

ШУВАЛОВ Олександр, аспірант Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ, Україна).

КЛЮЧОВІ СПІКЕРИ КРУГЛОГО СТОЛУ


ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ КРУГЛИЙ СТІЛ
 ХХVІ ВСЕУКРАЇНСЬКА ЩОРІЧНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
 «МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2023: ДОСВІД ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ: ГЛОБАЛЬНИЙ, НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ»
 «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ»
 9 Листопада 2023 Р.
 Початок роботи: 14:00
 Реєстрація: 


ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ КРУГЛИЙ СТІЛ
 ХХVІ ВСЕУКРАЇНСЬКА ЩОРІЧНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
 «МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2023: ДОСВІД ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ: ГЛОБАЛЬНИЙ, НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ»
 «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ»
ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА: МАЛИМИ КРОКАМИ ДО ВЕЛИКИХ ПЕРЕМОГ
СПІКЕР:
КУРАГІНА ЄВГЕНІЯ
 (м. Київ)
 Початок роботи: 14:00
 Реєстрація: 


 9 Листопада 2023 Р.


ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ КРУГЛИЙ СТІЛ
 ХХVІ ВСЕУКРАЇНСЬКА ЩОРІЧНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
 «МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2023: ДОСВІД ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ: ГЛОБАЛЬНИЙ, НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ»
 «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ»
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
СПІКЕР:
ПЛАКСІЄНКО ІРИНА
 (м. Полтава)
 Початок роботи: 14:00
 Реєстрація: 


 9 Листопада 2023 Р.


ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ КРУГЛИЙ СТІЛ
 ХХVІ ВСЕУКРАЇНСЬКА ЩОРІЧНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
 «МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2023: ДОСВІД ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ: ГЛОБАЛЬНИЙ, НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ»
 «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ»
ПАСИВНА АГРЕСІЯ СЕРЕД ОСВІТАН
СПІКЕР:
ФЕРЕНС НАТАЛЯ
 (м. Миколаїв)
 Початок роботи: 14:00
 Реєстрація: 


 9 Листопада 2023 Р.


ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ КРУГЛИЙ СТІЛ
 ХХVІ ВСЕУКРАЇНСЬКА ЩОРІЧНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
 «МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2023: ДОСВІД ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ: ГЛОБАЛЬНИЙ, НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ»
 «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ»
ГОТОВНІСТЬ МОЛОДІ УКРАЇНИ ОТРИМУВАТИ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ У ПЕРІОД ВІЙНИ
СПІКЕР:
КОЛІСНИК ЛЮДМИЛА
 (м. Суми)
 Початок роботи: 14:00
 Реєстрація: 


 9 Листопада 2023 Р.


ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ КРУГЛИЙ СТІЛ
 ХХVІ ВСЕУКРАЇНСЬКА ЩОРІЧНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
 «МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2023: ДОСВІД ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ: ГЛОБАЛЬНИЙ, НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ»
 «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ»
ПСИХОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО КОНТЕНТУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ
СПІКЕР:
ЛАЗАРЕНКО ВІКТОРІЯ
 (м. Дніпро)
 Початок роботи: 14:00
 Реєстрація: 


 9 Листопада 2023 Р.

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ КРУГЛИЙ СТІЛ

 «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ»

ХХVІ ВСЕУКРАЇНСЬКА ЩОРІЧНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
 «МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2023: ДОСВІД ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ: ГЛОБАЛЬНИЙ, НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ»

ВИВЧЕННЯ ДИНАМІКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
СПІКЕР:
ЗАХАРОВА ЛАДА
 (м. Миколаїв)

Початок роботи: 14:00
 Реєстрація:

9 Листопада 2023 Р.

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ КРУГЛИЙ СТІЛ

 «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ»

ХХVІ ВСЕУКРАЇНСЬКА ЩОРІЧНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
 «МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2023: ДОСВІД ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ: ГЛОБАЛЬНИЙ, НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ»

ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ОСОБИСТОСТІ: ЗМІСТ ТА АКТУАЛЬНІСТЬ
СПІКЕР:
СКЛАДАНОВСЬКА МАРИНА
 (м. Дніпро)

Початок роботи: 14:00
 Реєстрація:

9 Листопада 2023 Р.

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ КРУГЛИЙ СТІЛ

 «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ»

ХХVІ ВСЕУКРАЇНСЬКА ЩОРІЧНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
 «МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2023: ДОСВІД ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ: ГЛОБАЛЬНИЙ, НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ»

КОМУНІКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ВІДНОСИН
СПІКЕР:
КОРСУНСЬКА ВІКТОРІЯ
 (м. Галле, Німеччина)

Початок роботи: 14:00
 Реєстрація:

9 Листопада 2023 Р.

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ КРУГЛИЙ СТІЛ

 «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ»

ХХVІ ВСЕУКРАЇНСЬКА ЩОРІЧНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
 «МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2023: ДОСВІД ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ: ГЛОБАЛЬНИЙ, НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ»

ГУМАНІТАРНЕ РЕАГУВАННЯ НА ПОСИЛЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗИ НА ОСІБ З ПСИХОСОЦІАЛЬНОЮ ІНВАЛІДНІСТЮ В ОСВІТІ
СПІКЕР:
ПАВЛОВА ВІКТОРІЯ
 (м. Одеса)

Початок роботи: 14:00
 Реєстрація:

9 Листопада 2023 Р.

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ КРУГЛИЙ СТІЛ

 «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ»

ХХVІ ВСЕУКРАЇНСЬКА ЩОРІЧНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
 «МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2023: ДОСВІД ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ: ГЛОБАЛЬНИЙ, НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ»

ПСИХОЕДУКАЦІЯ В РОБОТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЗВО
СПІКЕР:
ОПАНАСЕНКО ЛЮДМИЛА
 (м. Миколаїв)

Початок роботи: 14:00
 Реєстрація:

9 Листопада 2023 Р.

Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-методичний кабінет соціально-психологічної підтримки,
професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню
Асоціація психологів вищої школи України

**XXVI ВСЕУКРАЇНСЬКА ЩОРІЧНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
«МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ - 2023:
ДОСВІД ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА В УКРАЇНІ:
ГЛОБАЛЬНИЙ, НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ»**

ТЕЗИ

**ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КРУГЛОГО СТОЛУ
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ»**

9 листопада 2023 р., м. Миколаїв

Миколаїв – 2023

ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СУБ'ЄКТА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ВАРАКУТА М. Л.,

викладач кафедри психології

Вищого навчального приватного закладу
«Дніпровський гуманітарний університет»

(м. Дніпро, Україна),

МІРОШНИЧЕНКО Б.,

студент Вищого навчального приватного закладу

«Дніпровський гуманітарний університет»

(м. Дніпро, Україна).

Здобувач освіти, який характеризується певними віковими аспектами розвитку і виступає у ролі суб'єкта навчальної діяльності, на кожному етапі освітньої системи відрізняється унікальною мотивацією до навчання, характером міжособистісних відносин та індивідуальними особливостями, які визначають його активність у навчальному процесі.

Вік, який охоплює період від 11 до 16 років, в психології відомий як підлітковий період. Він характеризується значними трансформаціями у всіх аспектах життя дитини, є «перехідним» етапом від дитинства до дорослості. Розвиток дітей у цьому віці передбачає появу нових якісних характеристик.

Поняття «навчальна діяльність» має різноманітні інтерпретації. Його асоціюють із термінами «навчання» або «вчення». Важливо зауважити, що «навчальна діяльність» охоплює дещо більше, ніж процес навчання та набуття знань. Вона включає у себе навчання у всіх вікових категоріях. Навчальна діяльність у цьому контексті визначається як діяльність суб'єкта, спрямована на засвоєння загальних навчальних дій та саморозвиток у процесі вирішення навчальних завдань, які спеціально поставлені педагогом та оцінені через зовнішній контроль і самооцінку.

Навчальна діяльність розглядається як специфічний вид діяльності, спрямований на самовдосконалення та розвиток дитини, його формування як особистості завдяки усвідомленому та цілес-

прямованому засвоєнню соціокультурного досвіду у різних формах суспільно корисної, пізнавальної, теоретичної та практичної діяльності. Підліток спрямовує свою діяльність на опанування глибоких системних знань, розвинення загальних методів дій та їхнє творче використання у різних життєвих ситуаціях.

Результатом навчальної діяльності є поведінка суб'єкта, яка виявляється у бажанні продовжувати цю діяльність через власний інтерес, захоплення та позитивні емоції, або в небажанні, ухиленні та уникненні її. Негативне ставлення до навчання може призвести до пропусків занять та невдоволеності школою, водночас як позитивний підхід сприяє активному навчанню та досягненню успіхів. Актуальність дослідження визначається актуальними потребами підліткового віку, які включають у себе бажання самоутвердження та пошук свого місця у світі. Задоволення цих потреб розширює соціальне спілкування підлітка, розгортає його горизонти поза межами власного особистого досвіду і сприяє формуванню ідеалів і життєвих поглядів. Проте підлітковому віку властива нестійкість суджень та переконань, надмірна самокритика та схильність до наслідування (моделювання) чужих ідей і цінностей. *У таких умовах важливо заохочувати учнів до самостійної та обґрунтованої оцінки явищ.*

Актуальність цієї теми дослідження обумовлена сучасними соціальними та економічними викликами, а також глобальними тенденціями у розвитку держави та світової спільноти. Світовий ринок, наука та технології пройшли значні зміни, і успішність конкуренції між державами тепер залежить від швидкості впровадження досягнень науково-технічного прогресу у виробництво. Це, фактично, передбачає розвиток інноваційного підприємництва, що вимагає швидкості та стабільності нововведень. У цьому контексті ключовою є роль людини, її особистості, адже сучасне виробництво все більше стає антропоцентричним. Спрямованість на людину створює основи для знаходження та розвитку кадрів, здатних до інноваційної діяльності. *Молодь є основною надією в цьому вимірі, оскільки вона є найбільш чутливою до змін і представляє майбутнє та перспективи держави, науки та економіки.*

На державному та регіональному рівнях вже приймаються значущі заходи з метою залучення молоді до підприємницької сфери у загальному контексті та до інноваційного підприємництва зок-

рема. Проте, результати цих ініціатив залишаються незадовільними, що добре пояснюється відсутністю у молоді особистої спрямованості на цей вид діяльності, а також відсутністю інтересу та мотивації до неї.

У цьому контексті важливим стає розуміння сутності психологічного явища, яке відоме як інноваційно-підприємницька спрямованість особистості. Аналіз психологічних чинників та закономірностей її формування та розробка психолого-освітніх програм для розвитку цієї спрямованості та активізації потенціалу молоді в інноваційних та підприємницьких сферах стають ключовим завданням і мають соціальну значимість цього дослідження.

Мета даного дослідження полягає у виявленні особливостей навчальної діяльності підлітків. Для досягнення цієї мети були використані такі методи як спостереження, порівняння, вимірювання, експеримент, аналіз та синтез. У процесі емпіричного вивчення застосовано тест Холла для оцінки рівня емоційного інтелекту та тест Айзенка для визначення інтелектуальних здібностей.

Завдяки проведеним методикам визначено різницю у показниках інтелектуального розвитку між підлітками чоловічої та жіночої статі (учасників опитування). Так, за результатами тесту Айзенка середнє значення IQ серед хлопців виявилось дещо нижчим (94,5) порівняно з дівчатами (97). Результати дослідження також демонструють, що у дівчат, які взяли участь у тестуванні, в середньому спостерігається вищий рівень емоційної обізнаності порівняно з хлопцями. Це свідчить про можливу різницю у сприйнятті та розумінні емоційних проявів. Аналіз отриманих даних також дозволяє стверджувати, що дівчата в середньому досягають вищого рівня контролю власних емоцій, порівняно з хлопцями, мають дещо вищу емоційну стійкість. Представниці жіночої статі також виявляють вищий рівень самомотивації, що може свідчити про їхню більшу схильність до внутрішнього мотивування і досягнення особистих цілей.

Середнє значення емпатії виявилось вищим також у дівчат, що вказує на їх розвинену здатність сприймати та розуміти почуття і потреби інших людей. Щодо управління емоціями інших, саме дівчата показали вищий рівень (за усередненими показниками). Це може свідчити про їхню більшу ефективність у міжособистісних відносинах і здатність впливати на емоційний стан інших.

Варто зауважити на той факт, що підлітковий вік є періодом інтенсивного статевого дозрівання та фізіологічної перебудови організму. Це вік, коли підлітки переживають емоційну нестійкість, а також поступово формують свою самостійність та незалежність від дорослих. Підлітки відрізняються критичністю у своєму мисленні та поступово набувають розвиненої самосвідомості. Для них особливо цінною та важливою є думка ровесників та друзів, і саме вона впливає на їхні власні цінності та рішення.

Навчальна діяльність та оцінки успішності набувають великого значення у житті підлітка, але нерідко спостерігається нестійкість самооцінки навчальних досягнень, що може призводити до деструктивної поведінки, конфліктності.

У підлітковому віці розвивається логічне мислення та з'являється схильність до теоретичних розміркувань, а також прагнення до ризику. Проте слабкий розвиток саморегуляції та недолік розвитку волі можуть бути характерними рисами цього віку. Діти даного віку також виявляють прагнення до самовиховання та саморозвитку, хоча ця мотивація може бути нестійкою. Вони мають вибірковість у навчальній діяльності, що пов'язана зі ставленням до вчителів та предметів.

Розбіжність між бажаннями підлітків і можливостями для їхньої реалізації є важливим аспектом кризи підліткового віку. Підлітки прагнуть до чогось особливого та самостійного від свого шкільного життя. Необхідно враховувати, що підлітки досліджують різні способи самовираження, включаючи мрії та прагнення до чогось нового та незвичайного. Саме тому цінно виховувати та підтримувати їх у цьому процесі, щоб запобігти ризику асоціальної поведінки.

Таким чином вище зазначене підкреслює складність та особливості підліткового віку, де статеве дозрівання, емоційна нестійкість та пошук власної ідентичності впливають на психологічний розвиток дитини. В умовах сьогодення, коли воєнні дії постають особливим фактором, який суттєво ускладнює навчальну діяльність, ця вікова категорія потребує особливої уваги з боку її соціального оточення. Врахування цих особливостей є важливим для ефективного виховання та підтримки підлітків у цьому важливому періоді їхнього життя, а також для підготовки молоді до професійного вибору та побудови успішної діяльності у майбутньому.

Перелік використаних джерел

1. Практикум із групової психокорекції : підручник / С. Д. Максименко [та ін.]. Мелітополь : вид-во Мелітоп. держ. пед. ун-ту ім. Б. Хмельницького, 2015. 412 с.
2. Психологічна служба : підручник / [А. Г. Обухівська та ін.] ; за наук. ред. В. Г. Панка ; Нац. акад. пед. наук України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи, Всеукр. асоц. практикуюч. психологів. К. : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
3. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : Колективна монографія / [Максименко С. Д., Куценко-Лада Г. В., Пророк Н. В. та ін.]; за редакцією Максименка С. Д. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 400 с.

ВИВЧЕННЯ ДИНАМІКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ В УМОВАХ ВІЙНИ

ЗАХАРОВА Лада,

практичний психолог Навчально-методичного
кабінету соціально-психологічної підтримки,
професійного розвитку та сприяння
працевлаштуванню Чорноморського національного
університету імені Петра Могили
(м. Миколаїв, Україна).

Моніторинг психологічного стану учасників освітнього процесу є невід'ємною складовою діяльності психологічної служби, який дозволяє вчасно виявляти проблемні зони та негативні явища і більш ефективно планувати та здійснювати діяльність фахівців системи освіти.

Дослідження самопочуття студентів і викладачів Чорноморського національного університету імені Петра Могили проводилося у період з листопада 2022 року по січень 2023 року. В його основу було покладено опитувальник «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» (адаптований І.О. Котенєвим).

Мета опитування: виявити актуальний стан самопочуття учасників освітнього процесу (викладачів та студентів, безвідносно до місця їхнього перебування на час опитування). Згідно інструкції, респондентам за допомогою гугл-форми було запропоновано підтвердити («так») або заперечити наявність зазначених у переліку ознак у себе («ні»). У дослідженні взяли участь 518 студентів та 50 викладачів.

Результати опитування подано у відсотках у Табл. 1 із зазначенням «рейтингу» кожної ознаки самопочуття, в залежності від кількості поданих відповідей «так». Серед респондентів у період проведення опитування перебували за кордоном 14,3% викладачів та 17,1% студентів, 63,5% викладачів та 4% студентів проживали у м. Миколаєві, 6,1% викладачів та 5,2% студентів перебували на території, де на той час велися бойові дії, решта опитаних знаходилися в більш безпечних місцях на території нашої країни.

Таблиця 1

**Результати діагностики ознак самопочуття
викладачів і студентів**

№	Ознака самопочуття	Викладачі	Рейтинг	Студенти	Рейтинг
1	Нездатність розслабитися (напруженість)	62%	2	67,95%	3
2	Роздратування і поганий настрій	58 %	3	70,07 %	1
3	Вторгнення у свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент	50 %	5	56,56 %	5
4	Неуважність, погане зосередження уваги	54 %	4	63,32 %	4
5	Сильний смуток, печаль	36 %	9	41,14 %	8
6	Сильна втома, недостатність енергії	80 %	1	69,69 %	2
7	Потрясіння або паніка	12 %	10	25,87 %	10
8	Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію	46 %	7	37,07 %	9
9	Труднощі засинання, погіршення сну	48 %	6	52,9 %	6
10	Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, в тому числі професійної	44 %	8	50,97 %	7

Найбільш поширеними ознаками негативного самопочуття як у викладачів, так і студентів є наступні:

- сильна втома, недостатність енергії;
- нездатність розслабитися (напруженість);
- роздратування і поганий настрій.

Найменш турбують як викладачів, так і студентів наступні негативні стани:

- потрясіння або паніка,
- сильний смуток, печаль,
- зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, у тому числі професійної;
- прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію.

Узагальнюючи результати опитування, слід відзначити, що викладачів, які визначили як наявні у себе від 7 до 10 негативних ознак самопочуття виявилось 42%, а студентів – 14,67% відповідно.

Отримані дані дозволили внести відповідні корективи у зміст діяльності психологічної служби ЧНУ імені Петра Могили для досягнення максимального результату. Для студентів у зміст тренінгових занять, які зазвичай проводяться на всіх курсах і мають на кожному курсі свою тематику (для першого курсу: «Тренінг соціально-психологічної адаптації, групової взаємодії та командоутворення (team building)», «Комунікативний тренінг»; для другого курсу: «Тайм-менеджмент для студентів», «Конфліктологія. Комунікативна ефективність»; для третього курсу: «Імідж та успішна самопрезентація студентів», «Публічний виступ: секрети ораторської майстерності»; для четвертого курсу: «Конкурентоздатність та успішна самопрезентація при працевлаштуванні», «Тренінг проектування професійного становлення та кар'єрного зростання»; для студентів-магістрів: «Тренінг з проектування кар'єрного розвитку»; для здобувачів РНд: «Тренінг з розвитку здатності до цілепокладання у науково-дослідницькій та професійній діяльності»), *були введені додаткові теми щодо надання першої психологічної допомоги та самодопомоги.*

Внесення змін у структуру тренінгових занять дозволило збільшити кількість студентів, які були обізнані у питаннях першої психологічної допомоги, самодопомоги, психологічної підтримки й самопідтримки. Також для студентів було проведено низку тематичних тренінгів, присвячених набуттю психологічної стійкості, засвоєнню технік збереження та відновлення ресурсності. Для студентів, які потребували більш складної допомоги були створені групи психологічної підтримки та проводилися індивідуальні консультації. За необхідності фахівці психологічної служби проводили психоедукаційні сесії та перенаправляли до фахівців медичної сфери (невролог, психіатр) тих, хто потребував допомоги інших фахівців, пояснюючи важливість та результативність таких звернень.

Для викладачів за результатами моніторингу самопочуття спочатку було проведено низку онлайн та офлайн зустрічей, які мали на меті надати психологічну підтримку та запевнити учасників, що психологічна допомога – це нормальне явище і таке ж важливе, як допомога соціальна чи медична. Після того, як був сформований свідомий запит на інформування щодо фізичних, когнітивних та психоемоційних ознак несприятливих станів (панічна атака,

тривога, депресивний настрій, занепад сил, психоемоційне виснаження, порушення сну та апетиту тощо), для викладачів та аспірантів було розроблено і проведено низку тренінгових і психоедукаційних занять. Вони були присвячені не тільки подоланню негативних станів, але й розвитку особистої стійкості, вмінню утримувати цілі та засоби їх досягнення, мотивувати себе на самопідтримку. Важливою складовою частиною таких занять стали елементи особистого проживання «проблемних» почуттів та розгляду можливостей викладача щодо підтримки студентів під час навчальної діяльності.

Результати дослідження несприятливих станів учасників навчального процесу були також покладені в основу психоедукаційного проекту «У пошуках точки опори», в якому взяли участь не тільки працівники психологічної служби університету, але й експертні у своїх галузях (кібер- та інформаційна безпека, соціальна та правова захищеність, домедична допомога та підтримка здоров'я тощо) викладачі та працівники університету. Проектом було передбачено: створення коротких відеороликів на означену тематику, їхнє розміщення на офіційному ютубканалі університету та поширення серед спільноти студентів і співробітників. Всього підготовлено та поширено 15 відеосюжетів (див. рис. 1).

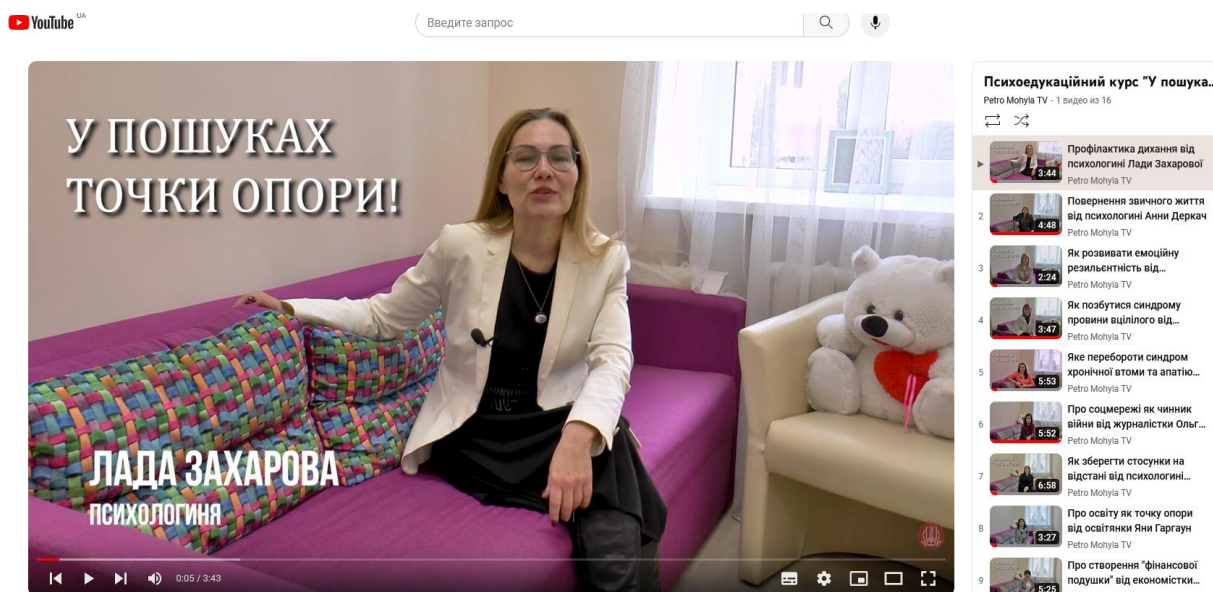


Рис. 1. Реалізація міні-проєкту «У пошуках точки опори»

Волонтери та студенти, які проходили практику на базі навчально-методичного кабінету соціально-психологічної підт-

римки, професійного розвитку та сприяння працевлаштування, також долучилися до низки психоедукаційних заходів. Вони проводили тренінгові заняття за принципом «рівний-рівному». Таким чином учасники освітнього процесу були не тільки залучені як об'єкти психологічної просвіти та допомоги, але й самі могли стати суб'єктами надання такої допомоги у межах своїх професійних компетенцій та особистісних можливостей, завдяки чому університет функціонує осередком для спілкування, підтримки, обміну інформацією та реалізації амбітних проектів навіть в умовах війни.

Отже, моніторинг динаміки психоемоційного стану учасників освітнього процесу дозволяє психологічній службі університету оптимально оцінювати потреби студентів і викладачів у психологічних послугах, вчасно реагувати на них та планувати ті види діяльності, які є найбільш затребуваними, що суттєво підвищує ефективність діяльності психологічної служби.

Перелік використаних джерел

1. <http://surl.li/midnj>
2. <https://is.gd/L4YHU6>

ГОТОВНІСТЬ МОЛОДІ УКРАЇНИ ОТРИМУВАТИ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ У ПЕРІОД ВІЙНИ

КОЛІСНИК Людмила,

кандидат психологічних наук, практичний
психолог Сумського державного університету,
заступник голови ГО «Асоціація психологів
вищої школи України».

З'являється все більше публікацій, які констатують незадовільний стан здоров'я молоді в Україні в період повномасштабної війни [1-4]. Проте, чи готові молоді люди звертатися за фаховою психологічною допомогою та якого саме професійного втручання вони очікують?

Щоб відповісти на це питання Асоціація психологів вищої школи України (АПВШУ) провела опитування серед студентів українських закладів вищої освіти (ЗВО), де поцікавилася готовністю молоді отримувати психологічну допомогу. В опитуванні взяло участь 2592 студента з 23 ЗВО України (міста: Луцьк, Чернівці, Тернопіль, Київ, Кременчук, Луганськ, Одеса, Запоріжжя, Полтава, Суми, Херсон). Серед учасників 73,1% жінок (1895 осіб), 25,73% чоловіків (667 осіб) та 1,16% (30 осіб) з іншим гендером. Переважна більшість опитаних у віці 17-25 років - 90,63% (2349 осіб), проте були респонденти 15-16 років (6,52%, 169 осіб), 26-35 років (1,58%, 41 особа), 36-55 років (1,27%, 33 особи). 33,76% (875 осіб) склали студенти першого курсу, 27,39% (710 осіб) – другого курсу, 18,36% (746 осіб) – третього курсу, 14,51% (376 осіб) – четвертого курсу, 5,98% (155 осіб) – 5-6 курсів. Дослідження проводилось у березні-квітні 2023 року в період повномасштабної війни в країні.

На питання «*Чи звертались Ви колись за консультацією до психолога?*» 22% відповіли «так», 78% - «ні». Тобто досвід роботи з психологом є у відносно невеликої частки молоді. Але наступне питання «*Чи розглядаєте Ви для себе можливість звернутися за консультацією до психолога у разі потреби?*» показало, що переважна більшість молодих людей (72%) готові звернутись до психолога. Порівняння результатів цих відповідей з попереднім опитуванням, проведеним АПВШУ наприкінці 2020 року в період пандемії

COVID19 (760 студентів у віці 17-25 років із 16 ЗВО України), не показало статистично достовірних відмінностей.

Щодо форм роботи з психологом студентам було запропоновано перелік, поданий на рис. 1.



Рис. 1. Яка форма роботи з психологом для Вас більш прийнятна? %, N₂₀₂₃=2592; N₂₀₂₀=760

Результати представлені у порівнянні з даними опитування 2020 року. Як бачимо з гістограми, найбільш популярною формою роботи незмінно залишається офлайн консультування – 70,68% готові звертатися за кабінетною консультацією психолога. Бажаючих працювати онлайн значно збільшилось – з 20,7% в 2020 році до 38,54% в 2023 році. Навпаки зменшилась кількість молодих людей, готових ходити на тренінги – 25,5% в 2023 році в порівнянні з 41,7% в 2020 році. Немає статистично значущих відмінностей серед кількості студентів, які обирають як прийнятні для себе такі форми роботи: групи підтримки, терапевтичні групи, трансформаційні ігри, листування – 8,87%, 8,06%, 9,45%, 22,26% відповідно. В 2023 році з'являється питання про готовність слухати лекції, подкасти та читати публікації психологів – 28,82% цікавляться цим форматом. Інші форми роботи у 2023 році готові обрати 4,98% (проти 1,7% у 2020 році). Зменшилась також кількість осіб, які вважають неприйнятною для себе жодну з форм роботи із психологом – з 7,2% у 2020 році до 4,01% у 2023 році.

Таким чином бачимо, що достатньо високою зберігається готовність молодих людей отримувати психологічну допомогу від фахівців. Зміни зазнають певним чином форми роботи, які обирає молодь. Очевидно, що недоступність кабінетної форми індивідуальної роботи зумовлює більший попит на он-лайн консультування. Різке зменшення кількості бажаючих брати участь у тренінгах теж може бути пов'язане з недоступністю цієї форми роботи в кабінеті та зі значно меншим ефектом від участі в онлайн тренінгах (по суті це лише лекції чи бесіди з інтерактивними елементами).

Одержані результати варто враховувати психологічним службам університетів при плануванні роботи зі студентами. Велика частка індивідуальних звернень потребує більшої кількості фахівців, які готові відповісти на запит молодих людей. Можливість гнучко пропонувати як он-лайн консультування, так і кабінетне теж має бути врахована у функціонуванні психологічних служб ЗВО.

Перелік використаних джерел

1. Єременко Н. П., Ковальова Н. В., Ужвенко В. А. Психічне здоров'я студентської молоді України під час війни. *Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»* : зб. наук. пр. Переяслав, 2023. Вип. 92. С. 90-93.
2. Дерев'янка С. П. Російсько-українська війна як загроза емоційному благополуччю сучасної молоді. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-172>
3. Pavlova, & Rogowska, A. M. Exposure to war, war nightmares, insomnia, and war-related posttraumatic stress disorder: A network analysis among university students during the war in Ukraine. *Journal of Affective Disorders*. 2023. №342, 148-156. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.09.003>
4. Stadnik Melnyk Y. B., Babak S. A., Vashchenko I. V., & Krut P. P. Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions. *International Journal of Science Annals* (Online). 2022. 5(1-2), 20-29. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2022.1-2.0>

КОМУНІКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ВІДНОСИН

КОРСУНСЬКА Вікторія,

практичний психолог, волонтер AWO SPI
Soziale Stadt und Land Entwicklungsgesell-
schaft (м. Галле, Німеччина).

Сьогодні молоде українське покоління має можливість отримувати повну загальну освіту в закладах середнього рівня (школа, ліцей, навчально-виховний комплекс тощо). Отримавши певний рівень знань та умінь, молодь обирає професію і за результатами зовнішнього незалежного оцінювання вступає у виші. Під час підготовки у закладах вищої освіти здобувачі набувають відповідний обсяг практичних та теоретичних компетенцій, які в майбутньому будуть застосовувати у професійній діяльності. Але в системі освіти існують ситуації, що негативно впливають на взаємодію між учасниками освітнього процесу через зовнішні подразники, які заважають особистості розвивати свою здатність до ефективної комунікації. На нашу думку, це природні аномалії (землетрус, цунамі, смерч, повені, пожежі), розповсюдження інфекційних хвороб (COVID-19, холера тощо) та обставини, які зумовлені війною.

Пандемія. Майже два роки розповсюдження хвороби COVID-19 обмежувала особистість вступати в комунікацію. Введення надзвичайного стану в країні, закриття театрів, стадіонів, закладів громадського харчування, освітніх закладів, обов'язкове носіння масок тощо, перш за все, обмежували особистість у вільному пересуванні та впливали на її психологічний стан. Свідченням цього стало підвищення рівня тривожності, безсоння, емоційна нестабільність, поширеність випадків обсесивно-компульсивного розладу, панічних атак, психосоматичних проявів, депресії, суїцидальних думок та випадків домашнього насилля. Загроза вірусу, відсутність контролю, невизначеність, соціальна ізоляція, зміна звичного ритму життя – ідеальні умови для суттєвого погіршення психоемоційного стану навіть стійкої до стресу особистості.

Війна. Психологічний стан «пандемійний» різко змінився. Страх перед хворобою перетворився на страх війни. Особистість перейшла з одного кризового стану в інший. Відбулося індивідуальне та колективне проходження стадій прийняття подій: заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття. І для молодого покоління розуміння війни сприймається інакше, ніж поколінням, яке безпосередньо стикалося з нею. Хоча, на нашу думку, війна в країні існувала з 2014 року, але досвід переживання війни у кожної особистості свій.

Загальновідомо, що реакція на ситуацію регулюється симпатичною та парасимпатичною нервовою системою, які тримають людину в балансі під час стресу та сприяють нормалізації стану. У ході війни рівень стресу збільшується, баланс функціонування порушується, змінюється поведінка, вмикаються всі емоції. Нейробіолог Кристофер Фрис у своєму дослідженні зазначав, що особистість не усвідомлює всього того, що відбувається. Однак лише те, що відбувається з оточенням, змінює почуття та поведінку особистості.

Науковцями Ізраїлю та США доведено, що реакція психіки людини під час війни має великий «розбіг», починаючи з тимчасового стресу до важких психічних захворювань, які мають довгостроковий вплив на здоров'я особистості та її психологічний добробут. На їх думку, по закінченню війни відбувається процес відновлення, де особистість пристосовується до нових реалій, глибшого розуміння цінностей тощо. Але, це в нас ще попереду, бо зараз війна триває.

Зі спостережень психологічної спільноти «Активна громада» [1] суспільству поставлені своєрідні виклики, а саме:

- *масовість постраждалих* від воєнних дій;
- *зростання травматичного досвіду* не тільки особистого, а й пов'язаного з близькими родичами та друзями (наприклад, отримання фізичного травмування: втрата частин тіла, серцево-судинні захворювання (інфаркт, інсульт) тощо);
- *дитячі травми* (порушення адаптації, прояв агресії, тривожність, замкнутість, страх, апатія, депресія);
- *нестача професійних психологів та психотерапевтів* для роботи з військовими та їх родинами. Свого часу в Україні відбувалася підготовка інструкторів по роботі з військовими у проєктній діяльності «Якісна комунікація» засобами нейролінгвістичного

програмування за методикою Френка Пуселика, але наразі їх не вистачає, бо ураження травмою спостерігається масово. Крім того, самі психологи та психотерапевти вигоряють емоційно;

- *нестача спеціалізованих програм* щодо відновлення психологічного стану людей, які отримали травму. Однак, існують організації, які пропонують свої послуги з надання підтримки постраждалим. Це SINCERE HEART з Програмою комплексної реабілітації людей з бойовим досвідом «Герої»; Ізраїльська травматологічна коаліція (ITC), яка здійснює комплексний підхід в лікуванні травми та готовності до надзвичайних ситуацій тощо;

- *нестача психодіагностичного інструменту та обладнання;*

- *неготовність суспільства, психологічної, медичної служби до повернення військових;*

- *поляризація* – мовна, релігійна, міжособистісна – корінне населення та внутрішньо переміщені особи або біженці за кордоном;

- *очікування та реальність життя.*

Звісно, зовнішні подразники, впливаючи на психологічний стан особистості, змінюють її комунікацію. У той же час, комунікація є важливим фактором побудови здорових відносин, адже під час спілкування важливо доносити свою думку, почуття та очікування таким чином, щоб не завдавати травматичного ефекту на співрозмовника.

Термін «комунікація» детально аналізується у багатьох наукових сферах (педагогіці, психології, антропології, соціології, кібернетиці, лінгвістиці тощо). Спираючись на дослідження сучасних вчених (В. В.Зарицька, Л. Г. Кайдалова, В. В. Корсунська, В. М. Лапа, Л. В. Пляка), можна зазначити, що більшість з них визначає комунікацію як вміння спілкуватися.

Спілкування – це здатність людини створювати, підтримувати та розвивати міжособистісні відносини. У спілкуванні використовуються вербальні мовні засоби (розмовні чи письмові) або невербальні (природні жести, чи штучні, тобто узгоджені домовленістю / нормами поведінки).

Психологи наголошують: комунікація дозволяє особистостям зрозуміти одна одну, знайти спільні риси та відмінності, здійснити крок до налагодження стосунків на основі пізнання моральних цінностей кожної. Це дозволяє позбавитися відчуття непорозуміння у багатьох життєвих ситуаціях, які можуть впли-

вати на подальші стосунки (зв'язок здійснюється саме через процес мовлення, у якому особистість демонструє свої емоції, свою волю, свої міркування та сприймає думки та чуттєвість оточуючих).

Спілкування набуває свого сенсу тоді, коли інформація має для особистості значення (кожен комунікативний обмін зазвичай виконує певну функцію). В умовах сьогодення особлива роль відводиться спілкуванню на відстані.

Спілкування на відстані з'являється саме у той період, коли людина може почувати себе обмеженою у соціальній взаємодії, змушена долати перешкоди, створені розлукою, що часом призводить до виникнення відчуття самотності та нездатності до будь-яких дій, коли зникає проста фізична присутність значущих осіб і можливість спілкуватися з ними не тільки віч-на-віч, а й в загальному сенсі. Саме тоді зникає ряд переваг бачити безпосередню реакцію, невербальну мову тіла або сприймати інші важливі аспекти спілкування, такі як інтонація голосу, звучання тембру, темп мовлення, акценти і т.п.

У цей момент важливо зрозуміти, що кожна особистість потребує підтримки. Не менш важливо з'ясувати: яким саме засобом це може відбуватися. При цьому слід пам'ятати, що інколи виникають випадки, коли спрацьовує стереотипне ставлення до ситуації, якісь «забобони», що стримують людину звертатися за допомогою чи підтримкою. Для когось – це своєрідна перевірка на витримку, хоча вираз «я сам» дуже часто не спрацьовує, і особистість занурюється ще глибше в негатив.

Говорити про підтримку чи просити когось про допомогу у важкій життєвій ситуації не є слабкістю. Навпаки, дає відчуття великої сили, тому що включає усвідомлення того, що щось відбувається не так, і постає рішенням змінити ситуацію. На практиці важливо часом «підштовхнути» особистість використовувати цю силу у своїх інтересах: щоб вона не боялася бути активним творцем свого життя (кожен з нас має свій унікальний потенціал, який іноді відкривається спільними зусиллями).

Спілкування є однією з найважливіших навичок у житті, оскільки продуктивна комунікація має очевидні переваги:

- зменшення конфлікту як внутрішнього, так і зовнішнього;
- пізнання співрозмовника на глибинному рівні (потреби, пріоритети, вподобання тощо);

- *побудова довірливих стосунків та стосунків на відстані, які ґрунтуються на повазі, чесності та лояльності;*

- *визнання цінності особистості (її сильних / позитивних якостей, досягнень, досвіду);*

- *підтримка оптимістичного настрою особистості* (часом дуже важливо підкреслювати, що склянка води наполовину повна, а не пуста; не слід скаржитися на оточення, краще знайти щось добре та позитивне у кожній конкретній ситуації, для відновлення / збереження власного ресурсу);

- *підтримання контакту* (телефонні розмови, відеозв'язок, спілкування засобами соціальної мережі Telegram, Viber, Messenger; очні зустрічі тощо);

- *підтримання тілесного контакту*. Ми знаємо, що людині потрібна людина, і саме комунікація у формі обіймів викликає у співрозмовників викид окситоцину (гормону прихильності). Він підвищує рівень довіри між людьми, робить їх ніжнішими та задоволенішими. Окситоцин знижує вплив кортизолу, гормону тривожності. Завдяки йому відбувається м'яке зниження кров'яного тиску, що зменшує ймовірність серцево-судинних захворювань. Тому, 4 обійми на день потрібні для виживання, 8 – для нормального життя, 12 – для прориву. Це є здатність підняти комунікацію на інший рівень без довгих і часом утомливих дискусій.

Важливо також зауважити на той факт, що під час спілкування необхідно постійно удосконалювати власні комунікативні навички: вміння спілкуватися з різними людьми, встановлюючи зоровий контакт; грамотно будувати мовленнєвий процес; застосовувати навички активного слухання та ненасильницького спілкування; доцільно презентувати ідеї; ефективно використовувати писемне мовлення [4].

Отже, у сучасному соціальному середовищі важливо створювати та підтримувати такий комунікативний простір, який забезпечує продуктивність міжособистісної взаємодії. Особливу увагу слід приділити молоді, яка через негативні зовнішні фактори потребує психологічної допомоги у питаннях соціального включення та функціонування, а також підтримки резильєнтності та ресурсності.

Список використаних джерел

1. Гліжинська О. Психологічний стан українців у воєнний період. *Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України*. 30.05.2023.
2. Зарицька В. В. Емоційний компонент компетентнісно спрямованої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*: зб. наук. пр. / за ред. Т. І. Сущенко. Запоріжжя: КПУ, 2018. Вип. 58–59 (111-112). 524 с.
3. Кайдалова Л. Г., Пляка Л. В. Психологія спілкування : навч. посіб. Харків : НФаУ, 2011. 132 с.
4. Корсунська В. В. Комунікативна компетентність як психологічна проблема сучасності. *Наука і вища освіта: тези доповідей XXXI Міжнар. наук. конф. студентів і молодих учених*, м. Запоріжжя, 9 листопада 2022 р. Класичний приватний університет. Запоріжжя: КПУ, 2022. С. 238-239.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО КОНТЕНТУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

ЛАЗАРЕНКО Вікторія,

кандидат соціологічних наук, доцент кафедри загальної та соціальної психології, керівниця психологічної служби Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (м.Дніпро, Україна).

Пандемія COVID-19, російсько-українська війна призвели до того, що отримання освіти усіх рівнів дуже швидко і несподівано в Україні перейшло у дистанційний формат з використанням мережі Інтернет. Сучасні дослідження психологів та педагогів показують, що мережа Інтернет стає сучасним ефективним засобом отримання систематизованих знань, умінь і навичок. Важливо враховувати, що дистанційна форма навчання сприяє вирішенню провідного соціального завдання – забезпечення можливостей здобуття неперервної освіти будь-якого рівня та якості, створенню умов для безперервного саморозвитку кожній людині, незалежно від віку, статі, стану здоров'я і матеріального стану [3]. На наш погляд, така форма навчання, окрім безпосереднього свого призначення – трансляції інформації задля отримання знань, має будуватися з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик здобувачів освіти. Означений факт потребує розуміння та врахування педагогами індивідуальних можливостей та якостей кожного суб'єкта освітнього процесу, має сприяти більшій ефективності засвоєння інформації здобувачами.

Пропонуємо звернути увагу педагогів на роль перцептивних процесів (сприйняття, обробки та інтерпретації інформації) у трансляції навчального контенту через технічні засоби (комп'ютери, смартфони тощо) в умовах дистанційного навчання і наголосити на психологічній доцільності застосування саме наочних засобів, серед яких, наразі, актуальними вважаємо презентації, відеоматеріали, проектні методики, віртуальні («розумні») дошки.

Аналіз попередніх досліджень дозволяє констатувати, що дистанційне навчання – це, перш за все, комунікативний процес, сутність якого складає інформаційний обмін між педагогом і здобувачами освіти. Важливим аспектом дистанційної форми навчання є оволодіння учасниками освітнього процесу засобами опосередкованої міжособистісної комунікації, що передбачає передачу один одному освітнього контенту у вигляді тексту, звуку, зображення задля створення та підтримки більш-менш стійкої мотивації до отримання знань.

Ще однією особливістю дистанційної форми навчання є те, що здобувач освіти є самостійним організатором своєї освіти, оскільки контроль за участю у освітньому процесі ускладнюється відсутністю безпосередньої взаємодії між педагогом і здобувачем освіти. Тим самим освіта в умовах дистанційної форми набуває ознак самоосвіти і переважає самомотивації до отримання знань. І це вимагає врахування та створення спеціальних інформаційних, педагогічних і, особливо, психологічних умов для самоосвіти та саморозвитку здобувачів вищої освіти. Це означає, що освітній процес, який здійснюється через мережу Інтернет із застосуванням комп'ютерних технологій, має ґрунтуватися на диференціації та індивідуалізації, оскільки здобувачі освіти мають певні психофізіологічні особливості та різні здібності й індивідуально-психологічні характеристики для отримання, засвоєння та використання набутих знань і навичок.

Також дистанційна форма навчання потребує вирішення певних суто психологічних проблем, таких як: подолання психологічних комунікативних бар'єрів між суб'єктами освітнього процесу, зумовлені не тільки їх особистісними характеристиками, а й використанням комп'ютера у якості посередника спілкування і взаємодії; врахування перцептивних процесів (процесів сприйняття, відтворення та інтерпретації інформації) у процесі отримання знань через комп'ютер; можливості надати та сприйняти зміст освітнього контенту через технічні засоби. А також вирішення суто технічних питань, таких як: наявність можливості у сім'ї придбати комп'ютерну техніку для забезпечення освітнього процесу; достатній рівень володіння учасниками освітнього процесу (і педагогами, і здобувачами освіти) комп'ютерними засобами та сучасними технологіями.

Нас цікавлять саме психологічні аспекти освітнього процесу в умовах дистанційного навчання на прикладі репрезентативних систем, беручи до уваги індивідуальні системи сприймання та канали, якими надходить інформація.

В гносеології виокремлюють два рівні пізнання – емпіричний та теоретичний. Саме емпіричний рівень є початковим та визначальним етапом у процесі отримання людиною інформації про оточуючий світ, навчання та подальше практичне застосування знань. На цьому рівні відбувається процес збирання, обробки та інтерпретації інформації через органи чуття. Вони є для людини начебто «вікном» в оточуючий світ. В інтелектуальній діяльності людини немає нічого, щоб не пройшло спочатку через органи чуття. А лише потім – переробка, осмислення, узагальнення інформації.

Як відомо, звичайна здорова людина має п'ять основних каналів надходження інформації з оточуючого середовища. Найбільш важливими є зір (візуальний), слух (аудіальний) та дотик (кінестетичний) канали. Прийнято враховувати ще один канал, четвертий, дискретний, тобто канал логічного сприймання оточуючого світу за допомогою схем, формул. Контактуючи із зовнішнім світом, його представники орієнтуються на діалог і аналіз інформації. Звідси, всіх людей, в залежності від їх провідної репрезентативної системи сприймання, об'єднують у чотири групи за типологією: аудіали, візуали, кінестети та дискрети. Ту репрезентативну систему, яку людина переважно використовує, називають провідною репрезентативною системою. Кожному з цих типів людей притаманні конкретні риси. Тип репрезентативної системи можна виявити у мовленні людини, невербальній комунікації (інтонаціях, рухах очей – погляді, позах, жестах тіла, обличчя і ін.), у стилі поведінки у будь-яких ситуаціях, в тому числі, конфліктних.

Освітній процес в освітніх закладах відбувається через спілкування викладача з аудиторією студентів, а передача навчального контенту починається зі сприймання його студентами, яке у кожного відбувається по-різному, в залежності від провідної репрезентативної системи. Для того, щоб відбулося ефективне спілкування і, відповідно, навчання, важливо розуміти свого співбесідника, здобувача вищої освіти. Педагогу корисно знати основні характеристики «візуалів», «аудіалів» та «кінестетів». Це

педагог може досягти завдяки розпізнанню провідної репрезентативної системи студента для того, щоб передати інформацію на зрозумілій для нього «мові», а взаємний освітній процес був ефективним. Для цього важливо враховувати, що в умовах дистанційного навчання між викладачем і здобувачами освіти у переважній більшості переважає обмежений зоровий контакт. В результаті, студенти «левоу частину» інформації сприймають на слух.

За результатами різних статистичних досліджень, аудіали складають найменшу частину серед усіх людей з чотирьох типів провідних репрезентативних систем. Ми провели власне опитування на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, у якому взяли участь 500 здобувачів вищої освіти 9 факультетів, 2-3-х курсів за першим освітнім рівнем навчання (бакалаврату), віком 18-20 років. Із них 273 (54,7 %) дівчат та 227 (45,3%) хлопців. Для проведення дослідження було обрано Методику на визначення провідного каналу сприйняття (С. Єфремцева) [2] та БІАС-тест для визначення провідної репрезентативної системи (Б. Льюїса, Ф. Р. Пьюселіка) [1].

За результатами дослідження (див. рис. 1) кількість здобувачів з провідними репрезентативними системами розподілились таким чином: 36,6 % (183 студента) – мають провідну візуальну репрезентативну систему (візуали); 24,6% (123 студента) – мають провідну аудіальну репрезентативну систему (аудіали); 19,4 % (97 студентів) – мають провідну кінестетичну репрезентативну систему (кінестети); 19,4 % (97 студентів) – мають провідну дискретну репрезентативну систему (дискрети).

Отже, серед вибіркової сукупності здобувачів вищої освіти ДНУ імені Олеся Гончара переважну більшість склали студенти з опорою на візуальне сприйняття. Дещо менша кількість мають провідною аудіальну репрезентативну систему. І найменшу, але однакову кількість склали здобувачі освіти з провідною кінестетичною та дискретною репрезентативними системами. Тому, в умовах дистанційного навчання, коли значна кількість інформації сприймається студентами на слух, для посилення ефективності освітнього процесу, важливо додавати візуалізацію навчального контенту (наочність у вигляді презентацій, відеоматеріалів).

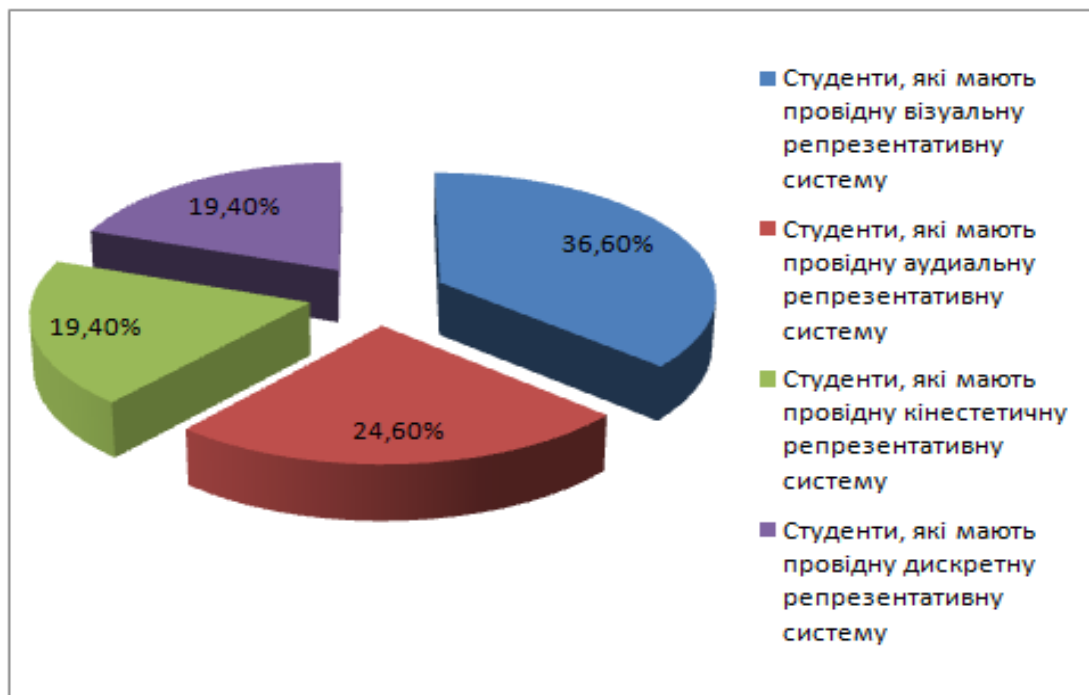


Рис. 1. Розподіл здобувачів освіти за провідними репрезентативними системами

Насамкінець, важливо зазначити, що знання цих особливостей може допомогти учасникам освітнього процесу краще зрозуміти переваги у виборі засобів навчання, підвищити ефективність освіти, покращити міжособистісне спілкування між учасниками освітнього процесу, яке в умовах дистанційного навчання опосередковується технічними засобами та набуває специфічних характеристик і тим самим підвищити психологічну культуру взаємодії усіх учасників освітнього процесу ЗВО.

Список використаних джерел

1. БІАС-тест для визначення репрезентативних систем. URL: <https://studfile.net/preview/7260109/page:4/>
2. Діагностика провідної перцептивної модальності С. Єфремова. URL: <https://psycabi.net/testy/289-test-audial-vizual-kines-tetik-diagnostika-dominiruyushchej-pertseptivnoj-modalnosti-s-efremtseva>
3. Дистанційне навчання : психологічні засади : монографія / [М. Л. Смульсон, Ю. І. Машбиць, М. І. Жалдак та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ В СИСТЕМІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

МОСКАЛЬОВА Алла,

кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології управління
Державного вищого навчального закладу
«Університет менеджменту освіти» (м. Київ, Україна).

В умовах повномаштабної війни в Україні відбувається цілеспрямована, системна, поступова трансформація освітньої галузі. Перед освітянами постає необхідність створення оптимальних умов для розвитку особистості. «Незламне реформування» освітньої галузі в країні відбувається, орієнтуючись на поглиблення психологічних основ в педагогічну діяльність. Це потребує від учених не лише досконалого теоретичного вивчення проблеми, а й розробки необхідних методів, програм, технологій, які нададуть можливість освітянам підвищити ефективність своєї роботи.

Психологічна культура особистості – це психологічний феномен, який постійно пропонується для використання у практиці педагогічної діяльності. Проведений теоретичний пошук показав, що різноманітні аспекти проблеми психологічної культури були постійно в полі зору науковців [3]: В. Войтко, В. Рибалка, Н. Чепелева – розглядали проблеми психологічної культури молодого вчителя; В. Семиченко, Т. Титаренко – втілювали основні аспекти психології в професійну освіту молоді; Л. Карамушка, Н. Коломінський – вивчали соціально-психологічні аспекти в управлінській діяльності. Однак, варто зазначити, що проблема формування психологічної культури особистості педагогів як така, та в системі післядипломної освіти в умовах війни ще не була предметом спеціальних досліджень.

Враховуючи вищезазначене, актуальність дослідження полягає у необхідності виявлення тенденцій й специфіки розвитку психологічної культури особистості освітян системи підвищення кваліфікації в післядипломній освіті в умовах війни.

З'ясовано, що поняття «психологічна культура» є порівняно маловживаним у науковій літературі. Проте часто розглядається у таких аспектах як: турбота про своє психічне здоров'я, вміння самому виходити із психологічних криз і допомагати іншим»; наявність розвинутих спеціальних потреб, здібностей і вмінь людини. Таке трактування надає нам право розглядати це поняття у теоретичному та практичному аспектах [2; 3]. У першому випадку – це цілісна система психологічних знань, умінь і навичок, які допомагають людині розкрити власні та зрозуміти особистісні якості інших осіб у процесі міжособистісних та партнерських стосунків, викликають інтерес та бажання до навчання, допомагають бути стриманими, толерантними, виваженими. У другому – складне системне утворення, яке, виступаючи як результат інтеграції мотиваційно-потребового, інтелектуально-почуттєвого та поведінково-вольового компонентів, надалі визначає якість їх перебігу і забезпечує: адекватне сприймання оточуючих і самосприймання; доцільність емоційного реагування на внутрішні та зовнішні чинники; оптимальність поведінки та вчинків, відповідно до зовнішніх та внутрішніх обставин життєдіяльності.

Отже, *психологічна культура освітянина* являє собою систему психологічних знань і здатності їх використовувати відповідно до властивостей особистості, високих морально-етичних норм і духовних цінностей та допомагає долати життєві перешкоди в складних умовах.

Серед особливих характеристик *психологічної культури освітян* виокремлюються такі: система антропологічних, психологічних, педагогічних знань, умінь і навичок педагога, його особлива здатність розуміти психіку інших людей, спілкуватися з ними. Передумовами психологічної культури педагога є особистісна та світоглядна зрілість, внутрішня налаштованість на виховну діяльність. Уміння відчувати настрій студента, його внутрішній світ, поважати гідність особистості, висока довіра та справжня любов до дітей, уміння щедро ділитися з дітьми знаннями, емоційною наснагою свого серця – все це також є змістом психологічної культури [1].

Завдяки проведеному емпіричному дослідженню, за модифікованим тестом «Дослідження психологічної культури особистості» серед слухачів курсів підвищення кваліфікації, було виявлено три

рівні сформованості психологічної культури, а саме: високий, середній та низький. Встановлено, що більшість слухачів (57, 1 %) знаходяться на середньому рівні, з низьким – 11, 7 %, високий рівень виявлено лише у 31, 2 %. Це вказує на те, що рівень психологічної культури вимагає постійного удосконалення та розвитку, що можна забезпечити в системі післядипломної освіти.

З метою підвищення рівня психологічної культури освітян в ДВНЗ «Університеті менеджменту освіти» під час війни було започатковано акцію «Освітня Ватра перемоги!», яка містила ряд вебінарів із залученням українських, польських та ізраїльських фахівців та присвячена питанням психологічного здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час. Тематика обговорення: «Дитяча травма війни: індикатори та умови подолання» та «Хібукі-терапія як засіб підтримки та відновлення психологічного здоров'я»; «Піраміда Ділтса: використання коучингу у забезпеченні психологічного здоров'я особистості в умовах війни та повоєнний час»; «Технологія забезпечення психічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни»; Технологія психологічної допомоги українцям, які опинилися в Німеччині під час війни». Серед спікерів відомі українські відомі фахівці професори, доктори психологічних наук О. Бондарчук, Л. Карамушка, О. Креденцер. У результаті участі у вебінарах слухачам курсів підвищення кваліфікації вдалось вдосконалити психологічну компетентність щодо здатності підтримки й самопідтримки та відновлення особистості в складних умовах сьогодення.

Висновки. Таким чином, визначено зміст та сутність психологічної культури особистості педагогів та здатність формувати її в системі післядипломної освіти в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Войтко В. І. Про психологічну культуру вчителя. К. : Знання, 1971, 46 с.
2. Москальова А. С. Психологічна культура – як необхідний фактор формування особистості. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія*. 36. статей: Вип. 4. К. : Пед. преса, 2002. С.152-157.

БАР'ЄРИ В РОБОТІ З ПСИХОЛОГАМИ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ

НЕРУБАССЬКА Алла,
доктор філософських наук, доцент,
доцент кафедри загальнонаукових, соціальних
та поведінкових дисциплін Одеського інституту
Приватне акціонерне товариство
«Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна академія
управління персоналом»» (м. Одеса, Україна).

Декілька років ми працюємо у психологічній службі ЗВО та проводимо діагностику станів студентів та викладачів, профілактику вигорання, навчаємо поповнювати ресурси тощо. Особливо актуальною ця робота стає під час війни, коли ресурси вичерпано, стани людей пригнічені. Постійна невизначеність майбутнього зробила свій негативний вплив у загальний стан усіх учасників навчального процесу. У багатьох людей, в тому числі й у освітян, продовжують існувати бар'єри, пов'язані зі зверненням до психолога.

Психологічним бар'єром називають специфічний стан людини, що перешкоджає здійсненню її планів та не дає займати активну життєву позицію. Кожен індивід рано чи пізно стикається з такими бар'єрами, навіть не здогадуючись про це, оскільки вони виникають на підсвідомому рівні [1].

Перерахуємо, відомі стани, як нам здавалося на початку дослідження, при яких необхідно звертатися до психологів:

- вам нічого не хочеться і ніщо не приносить радості;
- з'явилися проблеми зі сном, апетитом, увагою (можете мати безсоння чи спати по 12 годин, почати заїдати невдалі дні солодощами, вам складно дочитати статтю, бо є відчуття «туману» в голові);
- думаєте, що ваше життя – це суцільна невдача, а ви нічого не досягнете;
- відчуваєте високий рівень тривоги і вона не минає;
- у вас проблеми через те, що не можете сконцентруватися або завершити завдання на роботі;
- ви постійно втомлені;

- не бачите виходу в ситуації, що складалася;
- думаєте чи плануєте самогубство або смерть [2].

Але це відомо психологам, а інші взагалі можуть не надавати значення ні одному із зазначених пунктів. Навіть останній пункт може не підштовхнути людину звернутися за допомогою до фахівця.

На тижні здоров'я, який проводився на честь Міжнародного дня психічного здоров'я, психологічна служба та клуб «Психолог» Одеського інституту ПрАТ «ВНЗ «МАУП»» проводили флешмоб з опитуванням серед студентів права, економістів та психологів. Їм було запропоновано надати відповіді на такі питання: Що таке психічне здоров'я? Як дбати про психічне здоров'я? Коли варто звертатися за допомогою до психологів?

На перше питання отримано відповіді більш метафоричні, значимо деякі з них: «Психічне здоров'я це не пункт призначення. Це кропіткий процес, адже мова про те ЯК ми ідемо, а не про КУДИ», «Психічне здоров'я – це плавний танець із власними думками та почуттями, що веде до внутрішньої стійкості та гармонії», «Психічне здоров'я – це подорож у світ власної свідомості та самовдосконалення», «Психічне здоров'я – це коли ти щасливий без безумства, наркотиків чи алкоголю» і т.п.

З питанням номер два було все більш-менш зрозумілим: перераховано багато способів, таких як регулярна фізична активність, прогулянки, вправи або заняття спортом, відпочинок і сон, соціальні зв'язки (зберігайте регулярний контакт з близькими друзями і сім'єю), відмова від шкідливих звичок, самопізнання тощо. Була й така метафора: «Психічному здоров'ю треба більше сонячного світла, більше відвертості та безсоромних бесід».

З питанням номер три – стало не все так однозначно. На питання номер три («Коли варто звертатися за допомогою до психологів?») відповіді були дуже схожі: «З моменту так званої «каші» в думках, розсіяної уваги... обов'язково потрібно звертатися до спеціаліста», «Коли ти відчуваєш, що сам не справляєшся зі своїми емоціями», «Мабуть, за допомогою варто звертатися тоді, коли людина відчуває, що в неї вичерпані всі ресурси, коли в неї вже не вистачає сил, щоб вирішувати свої проблеми самотійно, долати негаразди» тощо. Одна з відповідей така: «Коли з'являються думки про мотузку». Як можна побачити, відповіді на третє пи-

тання дужі однієї, не має багато варіантів, порівняно зі списком, який ми привели на початку тез. Це може говорити про те, що більшість студентів не знають та адекватно не можуть визначитися зі своїм станом, щоб, при необхідності, звернутися за допомогою. З викладачами ситуація дуже схожа.

Дійсно, на практиці людина часто не вважає за потрібне прийти до психолога, психіатра через депресію, панічні атаки чи алкоголізм. Завжди потрібен хтось поруч, хто скаже, що вже час звернутися, і допоможе це зробити. В багатьох випадках такої людини поряд може й не бути. Іноді люди вважають, що звернутися за допомогою до психолога – це слабкість, незручність, дорого.

Ще один з бар'єрів – це небажання визнати, що у кожного можуть виникнути проблеми з психологічним здоров'ям. Багато хто, впевнено думає, що з ними такого не станеться. Наступний бар'єр – не знають, до кого звертатися, якщо симптоми з'явилися та впевнені, що впораються самі, без спеціаліста, або не звертають уваги на симптоми (ігнорують їх). Такий підхід теж може загрожувати погіршенням стану.

Ми бачимо *покращення ситуації з незнанням студентів та колег тільки в активній взаємодії зі спеціалістами психологічних служб*, які пропонують різні проекти, програми, семінари, майстер-класи тощо та консультують безкоштовно в рамках своїх посадових обов'язків. На наш погляд, правильним буде більше інформувати про те, що у висловленні власних емоцій та пошуку підтримки криється сила особистого розвитку.

Список використаних джерел

1. Що таке психологічний бар'єр і як його подолати URL: <https://alexus.com.ua/shho-take-psixologichnij-baryer-i-yak-jogo-podolati>
2. Відомі стани, при яких необхідно звертатися до психологів URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2019/02/27/235785/>

ПСИХОЕДУКАЦІЯ: ОСНОВНІ ЗАСАДИ В РОБОТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ВИШУ

ОПАНАСЕНКО Людмила,

кандидат психологічних наук, завідувачка
Навчально-методичним кабінетом
соціально-психологічної підтримки, професійного
розвитку та сприяння працевлаштуванню
Чорноморського національного університету
імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна).

Психологічна служба сучасного вишу вирішує низку завдань та є багатофункціональним структурним підрозділом. З-поміж актуальних цілей роботи психолога системи освіти особливу роль відіграє психоедукаційна діяльність, покликана, передусім, зберегти психічне здоров'я усіх суб'єктів освітнього процесу.

Психоедукація – це інформування про основні засади збереження психічного здоров'я, роз'яснення патернів, які можуть свідчити про погіршення його показників, навчання технікам та методам відновлення та збереження.

В умовах повномасштабного воєнного вторгнення російських військ на територію нашої держави значущість психоедукаційної роботи суттєво зросла, оскільки життя в умовах постійного стресу та невизначеності майбутнього, фізична загроза життю, психологічна напруга / тиск та реальні втрати близьких людей, особистого здоров'я, майна, перспектив позначилися на самопочутті кожного громадянина нашої держави. Особливо чутливими до зазначеного є молодь, життя якої «скувала» спочатку пандемія, а потім – війна.

Психоедукаційна робота з молоддю є, в якійсь мірі, стратегічно важливою, адже дозволяє зберегти потужний соціальний потенціал, а тому не може упроваджуватися хаотично чи разово. Така діяльність вимагає системності, індивідуального підходу, застосування комплексних заходів із залученням різних науково-практичних парадигм, та фахівців з різних сфер соціономічної практики (психотерапевтів, психіатрів, соціологів, соціальних

працівників, педагогів, реабілітологів) для розкриття багатогранності феномену.

Основний вектор психоедукаційної діяльності, на нашу точку зору, має бути спрямований на наступні аспекти:

- інформування про сутність психічного здоров'я та його основні показники;
- формування потреби підтримки та зміцнення особистих ресурсів психіки / благополуччя;
- роз'яснення ключових ознак порушення психічного здоров'я та механізмів профілактичних дій;
- навчання методам і прийомам збереження та відновлення нормального психоемоційного стану;
- засвоєння психосоціальних засад ефективної життєдіяльності з урахуванням бережного ставлення до власного психічного здоров'я;
- пояснення чинників, які можуть призвести до ризиків, ускладнень чи порушень психічного здоров'я.

Загалом, психоедукація зорієнтована на 3 основних моменти:

- *прийняття особистої відповідальності за власне психічне здоров'я* у повсякденному житті (відійти від підпорядкування ситуації чи випадку, а зважати на усвідомленість вибору та наслідків, до яких він призводить);
- *орієнтування на саморозуміння та рефлексію минулого, сьогодення й майбутнього, пов'язаних із власним психічним здоров'ям* (розвиток здатності до самопізнання та самоаналізу є потужним чинником для своєчасного реагування на тривожні симптоми);
- *піклування про себе* (ненасильницьке ставлення до себе як чутливість до власних потреб, пошук адекватних способів їхнього задоволення, саморозвиток) та *прийняття інших* (розуміння індивідуальних особливостей, цінностей, потреб оточуючих).

Серед розмаїття форм психологічної діяльності психоедукація для студентської молоді здебільшого реалізується у наступних:

- поширення тематичних інформаційних буклетів психоедукаційного змісту (наприклад «ПТСР: симптоматика», «Як долати тривожність», «Стрес: прості способи зняття психоемоційної напруги»);
- проведення тематичних конференцій, круглих столів, лекцій, семінарів, вебінарів, майстер-класів;

- організація тренінгів, коуч-сесій, групових чи індивідуальних консультацій;
- ведення відкритого та закритого Телеграм-каналу, прямих ефірів в Інстаграм, обговорень у Фейсбуці з актуальних питань психічного здоров'я;
- популяризація даної теми через творчі конкурси, соціальні проєкти та ініціативи із активним залученням студентства;
- моніторинг поінформованості молоді шляхом анкетування, тестування з відслідковуванням динаміки.

Утім, варто зауважити, що молодь часом не усвідомлює значущість зазначених вище заходів і часом чинить опір:

- уникає участі, запізнюється, пропускає, відпрошується, не сприймає матеріал, який емоційно «зачіпає»;
- залучається до роботи, але досить формально виконує завдання, фрагментарно дотримується певних правил взаємодії;
- суттєво переоцінює власні ресурси та ігнорує досить явні симптоми, що ускладнюють психоемоційний стан та призводять до виснаження;
- не може позбутися стигми щодо звернення до фахівців за профільною допомогою.

З 24 лютого 2022 р. питанням психоедукації стали більше приділяти увагу на всіх рівнях соціального життя, однак обізнаність у даній темі не визначає готовність молоді дотримуватися ключових засад збереження та відновлення свого психічного здоров'я. На сьогодні зберігається розбіжність між знаннями та уміннями протистояти стресу й плекати особисту резильєнтність. Саме тому, психоедукація має постати одним із напрямків діяльності сучасного вишу, який продовжує функціонувати в умовах воєнних дій. Його упровадження не є вирішенням усіх гострих питань психологічної служби, однак наразі виступає ключовим, потребує свідомого планування заходів для усіх суб'єктів освітнього процесу ЗВО, доступності та систематичності у їхньому проведенні, поінформованості щодо змісту та спрямованості.

ГУМАНІТАРНЕ РЕАГУВАННЯ НА ПОСИЛЕННЯ ВПЛИВУ КРИЗИ НА ОСІБ З ПСИХОСОЦІАЛЬНОЮ ІНВАЛІДНІСТЮ В РАМКАХ ОСВІТИ

ПАВЛОВА Вікторія,

кандидат психологічних наук,
практичний психолог (м. Одеса, Україна).

Інклюзивне навчання дітей з особливими освітніми потребами, зокрема з порушеннями психофізичного розвитку, сьогодні в Україні визначається як пріоритетне і впроваджується чимдалі активніше на принципах рівності можливостей, недискримінації і взаємної поваги до індивідуальних особливостей і відмінностей кожної дитини, а не у контексті обмежень чи порушень [5].

Але на тлі зростання глобальної обізнаності про права осіб з інвалідністю нашим завданням безперечно є забезпечення рівноцінної інклюзії таких людей в гуманітарному реагуванні в умовах кризи. Сотні тисяч людей з психосоціальною інвалідністю мають право на такий самий захист і турботу, який ми надаємо особам з інвалідністю. Ми повинні переконатися, що найбільш маргіналізовані серед них, зокрема діти та особи похилого віку, які часто ризикують стати найбільш непомітними, опікуються з особливою увагою.

Настанови Міжвідомчого постійного комітету (МПК) щодо інклюзії осіб з інвалідністю в гуманітарній сфері є бажаним і своєчасним кроком на шляху втілення задуманого. Ці важливі загальносистемні Настанови (перші такого типу) забезпечать інклюзію людей з інвалідністю до всіх секторів і на всіх етапах гуманітарної діяльності.

Визначення поняття психосоціальної інвалідності. На проблему навішування ярликів «інвалідності» та використання для цього медичної моделі звернули увагу кілька десятиліть тому. Пошуками нових підходів до визначення інвалідності почали займатися ще з 1970-х років. Відтоді використання соціальної моделі дозволило розробити нові парадигми трактування інвалідності. Проте здебільшого вони описували виникнення та динаміку «інвалідності» як абстрактної концепції, а не переймались питанням

опису фактичних «обмежень життєдіяльності», з якими живуть люди. Тим часом, інвалідність частіше розглядалася крізь призму дискримінації та бідності, людського багатоманіття, позбавлення доступу та прав людини [1].

Наявність стількох точок зору вказує на те, що інвалідність – це значно складніше явище, ніж його описують прості категорії, і що інвалідність краще розуміти як результат взаємодії особливостей середовища та особи. Конвенція про права осіб з інвалідністю пов'язує інвалідність з особами як суб'єктами права, але зосереджується на взаємодії порушень здоров'я з бар'єрами, що їх створює середовище, перешкоджаючи повноцінній та ефективній участі людини в житті суспільства. Фактично, першочергової уваги потребують обставини, а не сама людина. Таке розуміння інвалідності повинно визначати напрям не тільки процесів моніторингу та імплементації, а й керувати усією, пов'язаною з проблемами інвалідності гуманітарною діяльністю.

Тож відштовхуючись від цього розуміння, коли обмеження життєдіяльності слід розуміти як багатовимірне явище, де інвалідність та функціонування позначають два кінці континууму людського функціонування, яке проявляється винятково у життєвих ситуаціях. Це результат комплексної взаємодії між людиною та середовищем. Психосоціальна інвалідність може бути тимчасовою або сталим станом, і її вплив на індивіда може значно варіюватися від легкого обмеження до суттєвого впливу на життя та функціонування особи. Важливо враховувати це при розробці програм підтримки, політики та послуг для осіб з психосоціальною інвалідністю з метою забезпечення їхнього гідного та повноцінного життя в суспільстві [2,3].

Посилення впливу кризи на осіб з інвалідністю в рамках освіти. Зазвичай особи з інвалідністю є найбільш маргіналізованою та відчуженою групою в системі освіти, у тому числі в умовах надзвичайних ситуацій.

Інтерсекційність визнає багато елементів ідентичності особи, як-от гендер, етнічну приналежність, вік, економічний статус та інвалідність, а також їхню взаємодію у спосіб, що часто посилює переваги чи недоліки. Інтерсекційність може впливати на ступінь маргіналізації людей або їх виключення з готовності до надзвичайних ситуацій, реагування на них та відновлення після них.

Важливо також визнати різноманіття інвалідності. Вихованці,

які мають інвалідність або труднощі в навчанні, не є однорідною групою. Хлопчик з інтелектуальними порушеннями або фізичними порушеннями зіткнеться з іншими бар'єрами та матиме відмінні сильні сторони порівняно з хлопчиком, який має порушення зору або слуху. Під час гуманітарного реагування особи з психосоціальною та інтелектуальною інвалідністю, особливо жінки та дівчата, можуть бути найбільш маргіналізованими [6].

Ці та інші фактори (у тому числі місце розташування та віддаленість) необхідно систематично виявляти та пом'якшувати, застосовуючи стратегії, що забезпечують інклюзивність освіти та навчання впродовж усього життя в умовах надзвичайних ситуацій.

Закриття шкіл, знищення інфраструктури (у тому числі доріг до шкіл), переміщення, що призводить до зменшення педагогічного персоналу, незахищеність, порушення соціальних мереж саме цей вплив кризи посилює такі бар'єри. Бар'єри, які перешкоджають особам з інвалідністю отримати доступ до програм догляду за дітьми раннього віку та їх розвитку, шкіл, коледжів та університетів, під час конфліктів лише посилюються. Такі бар'єри можуть бути сприйняттєві, екологічні або інституційні.

Екологічні бар'єри:

- недоступні та небезпечні транспорт, дороги, будівлі, дитячі майданчики, споруди ВСГ тощо;
- відсутність допоміжних пристроїв та альтернативних або додаткових засобів комунікації;
- неналежне розташування тимчасових навчальних приміщень і дружніх до дітей просторів.

Сприйняттєві бар'єри:

- стигматизація людей з інвалідністю;
- педагогічний персонал припускає, що люди з інвалідністю не мають спроможності навчатися або отримувати користь від освіти.

Інституційні бар'єри:

- відсутність технічних спроможностей для сприяння інклюзії учнів з інвалідністю в освітні політики та програми;
- відсутність політики або планів у сфері інклюзивної освіти;
- статті бюджету не передбачають витрат на інклюзивну освіту;

- відсутність даних про інвалідність в інформаційних системах управління освітою.

До ризиків, яких зазнають особи з інвалідністю можна віднести: насильство, бідність, екологічні загрози, погіршення стану здоров'я, ексклюзія, ізоляція, цькування, підвищений ризик насильства та сексуальних домагань.

Ключові елементи: що потрібно зробити обов'язково на всіх етапах гуманітарної діяльності під час реалізації програм інклюзивної освіти для осіб з інвалідністю необхідно забезпечити виконання обов'язкових дій.

Участь:

- переконайтеся, що особи з інвалідністю, діти, їхні сім'ї та організації осіб з інвалідністю (ООІ) залучені до участі та беруть активну участь в ухваленні рішень, виявленні бар'єрів, плануванні, розробленні, реалізації, моніторингу та оцінюванні всіх політик і програм, які підтримують доступ учнів з інвалідністю до освіти;
- забезпечте справедливе представлення осіб з інвалідністю з урахуванням різних форм інвалідності, а також віку, ґендеру та різноманітності. Докладайте узгоджених зусиль для сприяння участі груп осіб, які недостатньо представлені, у тому числі осіб із психосоціальною та інтелектуальною інвалідністю, представників корінного населення, жінок і дівчат, у формальних та неформальних механізмах і процесах;
- розвивайте партнерства з ООІ та іншими організаціями, що здійснюють діяльність у сфері освіти. Залучайте їх до підтримки педагогів та вихованців з інвалідністю, надання персональної допомоги, а також адвокації та підтримки інклюзивної освіти.

Усунення бар'єрів:

- виявляйте та контролюйте бар'єри і рішення для освіти та навчання. Підтримуйте осіб з інвалідністю, щоб задовольнити їхні вимоги та психосоціальні потреби;
- щоб забезпечити доступність освіти для осіб з інвалідністю, дозвольте всім записуватися на звичайні курси та забезпечте розумні пристосування для задоволення їхніх вимог шляхом усунення бар'єрів, що перешкоджають їхній участі у фізичному та цифровому середовищах. Включайте навчальні простори та зони, де діти граються, їдять і збираються;
- заохочуйте всіх надавачів послуг до застосування принципів універсального дизайну під час планування та будівництва

освітніх і навчальних приміщень;

- переконайтеся, що всі інструменти освітнього оцінювання та звітності, а також інформація та повідомлення наявні в багатьох доступних форматах, які відповідають вимогам осіб із порушеннями слуху та зору, психосоціальною та інтелектуальною інвалідністю;

- проводьте інформаційні кампанії для боротьби зі стигматизацією та дискримінацією і врахування прав осіб з інвалідністю;

- перегляньте секторальні політики, настанови та інструменти для забезпечення чіткого врахування ними прав осіб з інвалідністю на доступ та інклюзію.

Розширення прав і можливостей та розвиток спроможностей:

- пріоритезуйте заходи захисту та забезпечення в освітній та навчальній діяльності. Інформуйте осіб з інвалідністю про заходи захисту та забезпечення і доступ до них. Визнайте гендерний вимір деяких ризиків, пов'язаних із захистом та забезпеченням;

- розвивайте спроможності педагогів і персоналу (у тому числі персоналу, відповідального за транспортування, харчування та інші послуги). Проводьте для них навчання з принципів інклюзивної педагогіки та прав осіб з інвалідністю та інформуйте їх про них;

- розвивайте спроможності ООІ, щоб вони могли сприяти розробленню, реалізації та моніторингу освітніх програм;

- залучайте осіб з інвалідністю та ООІ до всіх видів діяльності з мобілізації громади та її інформування;

- переконайтеся, що системи інклюзивної освіти (у тому числі в рамках міжнародного співробітництва) здатні залучати осіб з інвалідністю та задовольняти їхні вимоги.

Збирання даних і моніторинг:

- збирайте та аналізуйте дані про осіб з інвалідністю, дезагровані за статтю, віком та інвалідністю. Забезпечте систематичність збирання та аналізу даних в інформаційних системах управління освітою, національних базах звітності та інших системах упорядкованості всього циклу гуманітарної програми. Якщо достовірні дані недоступні або їх неможливо зібрати, застосовуйте приблизний показник у 15%, що є середнім показником інвалідності у світі [8];

- створіть карту наявних послуг, доступних навчальних закладів, ООІ та ключових зацікавлених сторін, а також місць проживання осіб з інвалідністю;

- разом з ООІ та громадою виявіть групи осіб або окремих осіб з інвалідністю, які не відвідують заклади освіти, а також тих, хто потребує негайної підтримки. Зв'яжіть їх зі службами захисту, охорони здоров'я та іншими відповідними службами;
- діліться інформацією про міжсекторальні потреби осіб з інвалідністю в механізмах міжвідомчої координації (ВСТ, захист, охорона здоров'я) і забезпечуйте міжсекторальну координацію;
- забезпечте дотримання принципів етики та захисту даних (у тому числі щодо конфіденційності, надання інформації, інформованої згоди, безпеки) щоразу під час збирання та використання даних про осіб з інвалідністю [7];
- перегляньте освітні стандарти та інструменти і переконайтеся, що вони рекомендують збирання даних про осіб з інвалідністю та їх дезагрегацію за статтю, віком та інвалідністю.

Ці Настанови відповідають Мінімальним стандартам ММОНС, що застосовують у надзвичайних ситуаціях, у тому числі під час природних та антропогенних катастроф, в конфліктних ситуаціях, а також в умовах раптового або повільного настання криз як у сільській, так і в міській місцевості. Вони підтверджують права, потреби та гідність людей, які постраждали від катастроф. Органи влади у сфері освіти та гуманітарні організації повинні застосувати двоєдиний підхід для сприяння інклюзивній освіті в умовах надзвичайних ситуацій. Конкретні втручання, метою яких є задоволення потреб осіб з інвалідністю, повинні доповнювати втручання з оптимізації, що приносять користь усім здобувачам освіти [4].

Список використаних джерел

1. Визначення та класифікація інвалідності. Супровідний технічний буклет (вебінар 2) / Джудіт Голленвегер. Дитячий фонд Організації Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ), 2014 р. 39 с.
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності і здоров'я (МКФ). Женева, ВООЗ. 2001.
3. Міжнародна публікація класифікації (МПК). Настанови щодо інклюзії осіб з інвалідністю в гуманітарній сфері. Липень 2019 р. 173 с.

4. Про затвердження плану заходів на 2021 і 2022 роки з реалізації Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 4 серпня 2021 року № 883-р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-planu-zahodivna-2021-i-2022-roki-z-realizatsiyi-nacionalnoyi-s40821> (дата звернення: 01.11.2021).

5. Якимчук Г. В. Фактори середовища в діяльності та участі у суспільному житті дітей з мовленнєвими порушеннями з позицій мкф. *Габітус*. 2021. Вип. 32. С. 150-155. http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_32_28

6. EENET, The implications of ensuring equal access and inclusion of persons with intellectual disabilities and mental health issues in disaster risk reduction and humanitarian action, A rapid literature review. 2017.

7. ICRC, Professional Standards for Protection Work Carried Out by Humanitarian and Human Rights Actors in Armed Conflict and Other Situations of Violence. 2018. Chapter 6, Managing data and information for protection outcomes, P. 106-148.

8. WHO and World Bank, World Report on Disability. 2011.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

ПЛАКСІЄНКО Ірина,

кандидат хімічних наук, керівниця
психологічної служби Полтавського державного
аграрного університету (м. Полтава, Україна).

Зараз, під час воєнних дій в нашій країні, в ситуації безпрецедентних ризиків для життя, фізичного і психічного здоров'я українців, навантаження на нервову систему будь-якого мешканця нашої країни надмірне і навіть нестерпне. У цих умовах на психологічну службу вищої школи покладається велика просвітницька, профілактична та корекційна робота з піклування про психічне здоров'я та особистісну цілісність здобувачів вищої освіти.

Досвід практичних психологів Полтавського державного аграрного університету (ПДАУ) під час війни свідчить, що зараз для збереження психологічної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах довготривалого стресу як ніколи важливо до інструментів психологічного впливу долучати надбання фізичної терапії, тобто оздоровчі засоби превентивної медицини, валеології, кінезіотерапії та практики авторських оздоровчих систем.

Протягом березня-квітня 2023 року психологічною службою ПДАУ було здійснено дослідження життєстійкості здобувачів вищої освіти різних спеціальностей. В опитуванні взяли участь 350 студентів 1-4 курсів. Складовими індексу життєстійкості вважається як психологічна стійкість, так і показники фізичного здоров'я. Як показало дослідження, сумарне середнє значення показників психологічної життєстійкості студентів в цілому виявилось трохи вищим за сумарний показник фізичного стану (3,7 та 3,2 за 5-бальною шкалою).

Результати дослідження свідчать, що більшість респондентів потерпає від нестачі сну (лише 28,6% з них має повноцінний сон), своє харчування вважають повноцінним лише 42,9% опитаних, регулярно слідкують за своїм здоров'ям 35,8%, страждають від

фізичної втоми 57,1% респондентів. Це безумовно негативно впливає на психологічну стійкість студентів і поглиблює психологічне виснаження. І все ж показники психологічної стійкості виявились доволі високими за рахунок залученості студентів до соціально-орієнтованої активної роботи, їх позитивного мислення та віри в краще майбутнє.

З точки зору валеології здоровій людині притаманний безпечний рівень фізичного здоров'я, який характеризується певним значенням узагальненого показника здоров'я, вище якого не формуються ні ендогенні чинники ризику для фізичного і психічного здоров'я, а ні патологічні стани, тобто хронічні соматичні захворювання [1].

Тож, практичними психологами та соціальними педагогами психологічних служб для забезпечення психологічної стійкості здобувачів вищої освіти має використовуватись увесь комплекс фізичних і психологічних оздоровчих заходів валеології для психологічного супроводу і підтримки, психологічної корекції, відновлення психофізіологічного стану студентів [2].

Всі дієві інструменти психофізіологічного впливу ґрунтуються на методах саморегуляції людини. Адже саморегуляція це властивість систем зберігати внутрішню стабільність на сталому рівні та відновлюватись після перебування у стресовому стані.

Конкретні механізми саморегуляції існують на різних рівнях організації живого організму, від молекулярного до надорганізмового [3]. Насамперед, це механізм зворотного зв'язку, який полягає у тому, що система отримує певний відгук на результати свого функціонування і визначається, як діяти в конкретній ситуації. Для людини саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Запустити процеси саморегуляції можна лише відновленням контакту нашої уваги з тілом та його відчуттями, і таким чином отримати доступ до своїх внутрішніх ресурсів для самовідновлення тіла та психіки. Це потрібно самим фахівцям із психічного здоров'я як засіб самопіклування і як базова основа для виконання своїх професійних обов'язків.

Саме цим навичкам у першу чергу має навчити студентів практичний психолог, використовуючи такі доступні в будь-якій ситу-

ації інструменти, як усвідомлене дихання, нервово-м'язова релаксація, скеровані думки. Вже недостатньо тільки порад психолога чи епізодичного використання окремих практик без системного підходу до тренування психосоматичних реакцій і центральних нервових процесів. *Тільки системний підхід дає змогу сформувати найважливіший комплекс специфічних навичок щодо довільної зміни поточного психофізіологічного та психічного стану* [4]. Як правило, такі практики мають профілактичний характер і потребують часу для засвоєння. Хоча, наприклад, завдяки дихальним практикам або унікальному методу саморегуляції «Ключ» Алієва рівень стресу зменшується автоматично відразу. Цей синхрометод базується на науково доведеному взаємозв'язку між напруженням наших м'язів та негативним емоційним станом, він спрямований на почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів та синхронізації дій з поточним внутрішнім станом людини [5].

Саморегуляція на емоційно-вольовому рівні охоплює орієнтацію особистості на підвищення стресостійкості, зняття емоційного напруження і психофізичної втоми, мобілізацію сил організму для виживання в екстремальних умовах. Найбільш відомими та ефективними у застосуванні є оздоровчі системи, які базуються на практиці хатка-йоги, цигун, сучасної фізичної реабілітації. Як приклад можна навести «Центр йоги та систем оздоровлення «Be happy!». Керівник - лікар-терапевт В'ячеслав Смірнов, який розробив низку унікальних оздоровчих, тренувальних та розвиваючих програм, що увібрали в себе найкращі досягнення традиційних шкіл йоги, цигун, сучасної психофізіології та медицини. Базові техніки, які застосовує центр В. Смірнова, беруться не тільки з індійської йоги, а й з інших стародавніх і сучасних систем оздоровлення і доступні на you tube каналі («Техніки самодопомоги під час війни», «Як скинути напругу та втому», «Як досягти стану балансу», «Про правильне дихання», «Як позбутися депресії», «Як керувати своїм психологічним станом» і багато інших) [6]. Корисними і дієвими виявились методики роботи з емоціями системи оздоровлення М. Норбекова, система здоров'я К. Ніші, дихальні практики йоги тощо.

Використовуючи практики різних оздоровчих систем психологічна служба Полтавського державного аграрного університету в рамках корекційно-розвивальної профілактичної програми

«Війна... Життя триває» проводить бесіди зі студентами щодо організації режиму праці і відпочинку, системи здорового харчування, а також здійснює групові тренінгові заняття з метою підтримки фізичного здоров'я та розвитку резильєнтності:

- «Практики оздоровчого дихання»;
- «Техніки саморегуляції психоемоційного стану»;
- «Нервово-м'язова релаксація»;
- «Тибетська гімнастика»;
- «Дихальна медитативна гімнастика»;
- «Комплекс вправ на кожен день»;

«Золоті правила фізичного здоров'я» [7].

Висновки. Організація систематичних занять з опанування методами свідомої саморегуляції фізичного стану та внутрішньої психічної діяльності підтримує та стабілізує позитивний психоемоційний стан студентів і сприяє забезпеченню їх психологічній стійкості. Робота психологічної служби з забезпечення психологічної допомоги і соціально-психологічної підтримки здобувачів вищої освіти буде і надалі залишатися надважливою, адже *кризові ситуації та переживання психотравмуючих подій в умовах війни продовжуються, і завдання психологічної служби і надалі піклуватися про фізичне і психічне здоров'я студентів, використовуючи весь комплекс фізичних і психологічних оздоровчих заходів валеології.*

Список використаних джерел

1. Грибан В. Г. Валеологія: Підручник. К. : Центр учбової літератури. 2008. 214 с.
2. Плаксієнко І. Л., Овсієнко Ю. І. Особливості психологічної допомоги та соціальної роботи психологічної служби в умовах війни. *Матеріали Всеукраїнського круглого столу «Виклики сьогодення для психологічної служби ЗВО у воєнний час»*, присвяченого Всесвітньому дню психолога (22.04.2022). Дніпро: ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет». С. 65-69.
3. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017.
4. Плаксієнко І. Л. Екологія людини: особистісна складова. Полтава, 2018. 212 с.

5. Оздоровча система – метод КЛЮЧ Х. Алієва. URL: <https://nau-rok.com.ua/ozdorovcha-sistema---metod-klyuch-h-alieva-140942.html>

6. Українська йога. В'ячеслав Смірнов Українська правда. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2017/12/8/227848/>

7. Плаксієнко І. Л. Забезпечення психологічної підтримки здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Міжнародна науково-практична онлайн-конференція «Становлення особистості: персоногенетичний контекст»*. 18-19.05.2023. Мукачєво. 2023. С. 108-110.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ НА СЛУЖБУ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

САМАРА Ольга,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології Національного університету
«Одеська юридична академія» (м. Одеса, Україна);

ТАШМАКОВ Вячеслав,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології Національного університету
«Одеська юридична академія» (м. Одеса, Україна).

Національна поліція України (поліція) – це центральний орган виконавчої влади, який служить суспільству шляхом забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку.

Завданнями поліції України є надання поліцейських послуг у сферах:

- забезпечення публічної безпеки і порядку;
- охорони прав і свобод людини, а також інтересів суспільства і держави;
- протидії злочинності;
- надання в межах, визначених законом, послуг з допомоги особам, які з особистих, економічних, соціальних причин або внаслідок надзвичайних ситуацій потребують такої допомоги.

Національна поліція України має визначену структуру:

- кримінальна поліція;
- патрульна поліція;
- органи досудового розслідування;
- поліція охорони;
- спеціальна поліція;
- поліція особливого призначення.[1]

Окрім того, в структурі Національної поліції України було створено Об'єднану штурмову бригаду «*Лють*» –воєнізований підрозділ поліції нового зразка, на який покладено виконання специфічних, інколи взагалі не схожих з поліцейськими, функцій:

- у взаємодії з підрозділами (військовими частинами) Збройних

Сил України, Головного управління розвідки Міністерства оборони України, Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, іншими складовими сил безпеки і оборони участь з відсічі та стримуванні збройної агресії проти України;

- проведення ударно-штурмових та ударно-пошукових заходів;
- ліквідація збройного конфлікту або надзвичайної ситуації;
- організації та здійснення заходів щодо рятування людей і забезпечення їх безпеки;
- виконання завдань територіальної оборони;
- виявлення, знешкодження та знищення вибухонебезпечних предметів (розмінування територій в разі необхідності);
- здійснення контрдиверсійних заходів (виявлення та знешкодження диверсійно-розвідувальних сил і незаконних збройних формувань противника);
- проведення аеророзвідки та вогневого ураження противника на території окупованих населених пунктів;
- застосування маневру сил і засобів Бригади для завдання односторонніх і послідовних вогневих ударів із різних видів озброєння та невідступним переслідуванням противника (окупанта),
- виявлення позицій ворога;
- знищення військової техніки та живої сили противника;
- проведення стабілізаційних та пошуково-фільтраційних заходів на звільнених територіях;
- застосування групової тактики або тактики штурмових груп для здійснення тактичного прориву оборони противника.

Процес психологічного відбору майбутнього персоналу Національної поліції України – це процес визначення в особи, яка є кандидатом на службу в поліцію провідних індивідуально-психологічних особливостей, якостей і рис характеру, мотивації її поведінки, психофізіологічних, емоційних реакцій та станів, закономірностей перебігу психічних процесів, рівня розвитку інтелекту, пізнавальної сфери, особливостей мислення, пам'яті, уваги, емоційно-вольової сфери, способу прийняття самостійних рішень, наявності лідерських тенденцій, загального розвитку комунікативних якостей, схильності до управлінської діяльності, прогнозування стресостійкості, успішності у певних умовах професійної діяльності, психологічної готовності до несення служби в екстремальних ситуаціях.

На цій стадії супроводження поліцейської діяльності застосовується ряд методів, наприклад тестування. Так, для оцінки інтелектуальних здібностей та рівня розвитку пізнавальних процесів, використовуються різноманітні тести на інтелект. Такі тести дають змогу визначити рівень розвитку когнітивних функцій особистості та виявити можливі особистісні відмінності. Крім того, використовуються тести на професійну придатність, що дозволяють оцінити відповідність особистості певним професійним вимогам.

Для виявлення особистісних рис та властивостей використовуються різноманітні проєктивні методи, які дають можливість зрозуміти психологічну сутність особистості та виявити можливі проблемні аспекти. Наприклад, одним із таких методів є малювання, яке дає змогу визначити особливості сприйняття світу, емоційний стан, вміння досягати мету тощо.

Також використовуються методи професійної орієнтації, що дають можливість оцінити спрямованість особистості на виконання певних професійних завдань. Для цього використовуються різні психологічні тести та інструменти. Це може бути: методика КОТ; методика «Слухо-мовна пам'ять»; методика «Коректурна проба»; методика «16-факторний опитувальник Кеттела»; методика схильності до ризику О. Г. Шмельова; багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна та інші.

В ході проведення психологічного відбору необхідно враховувати специфіку напрямків поліцейської діяльності. Так, діяльність дільничного офіцера поліції в своїй основі пов'язана з проведенням профілактичних заходів, діяльність слідчого та дізнавача направлена на розслідування злочинів, діяльність оперуповноваженого кримінальної поліції – передбачає розкриття злочинів. Ця діяльність в комплексі направлена на боротьбу з протиправними проявами, але при цьому є вкрай різноманітною. Відповідно, обов'язково треба враховувати психологічні особливості кожного співробітника, його психологічні властивості (темперамент, характер, спрямованість, здібності) та психологічні утворення (знання, уміння, навички, ідеали, переконання). Дільничний офіцер повинен бути більш імпатійним, слідчий повинен мати організаторські здібності. Психологічні властивості та утворення поліцейських штурмової бригади «Лють», взагалі повинні бути аналогічними представникам Збройних сил України.

Резюмуючи викладене потрібно сказати, що психологічний відбір на службу до Національної поліції України є дуже важливим аспектом якісного функціонування цієї правоохоронної системи.

Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 №580-VIII. Дата оновлення : 02.08.2023.
[URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text)

ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ОСОБИСТОСТІ: ЗМІСТ ТА АКТУАЛЬНІСТЬ

СКЛАДАНОВСЬКА Марина,

доктор філософії, керівник психологічної служби,
доцент кафедри філософії Придніпровської
державної академії будівництва та архітектури
(м. Дніпро, Україна).

Я, ймовірно, не помилюсь, якщо скажу, що не так багато термінів у науковому дискурсі мають таку багатозначну інтерпретацію, як «психологічна культура». Існує багато думок щодо змісту цього феномену: система психологічних знань і здатність їх використовувати; культура власних переконань і переживань; гуманістичні цінності та ідеали; способи діяльності й поведінки особистості; вміння жити з позитивним ставленням до світу.

Досі існують різні пропозиції щодо структури цього поняття як складової базової культури особистості. Д. Некрилов [1] наводить наступні складові, запропоновані Л. Колмогоровою:

1. Психологічна грамотність.
2. Психологічна компетентність.
3. Ціннісно-смісловий компонент.
4. Рефлексія.
5. Культуротворчість.

У період воєнного стану все більше уваги приділяється плем'яню стресостійкості, резильєнтності особи, саморегуляції її діяльності як у наукових дослідженнях, так і в роботі практичних психологів. З перших днів воєнного стану в нашій академії відбувалася не тільки консультативна робота за запитами учасників освітнього процесу. Психологічна служба ініціювала бесіди, на яких обговорювалися способи подолання тривоги, нервової напруги, негативних наслідків стресу. Хотіла б відмітити, що зацікавленість виказали як студенти, так і колеги викладачі. Публікувалися «поради психолога» у мережі, на сайті академії. Отже, індивідуальна робота зі здобувачами освіти та колегами-освітянами доповнювалася просвітницькими заходами та психое-

дукацією. Особливо важливим цей напрям роботи є для вишу технічного профілю, де немає кафедри психології, а навчальна дисципліна «Психологія» вивчається тільки за вибором студента протягом одного семестру.

Довготривалий стрес, невизначеність «завтра» під час воєнного стану викликала необхідність запровадження тренінгів протидії емоційному вигоранню, відновленню своїх ресурсів. Саме ці вміння психологічної саморегуляції є в наш час найзатребуванішою частиною психологічної культури особистості.

Але, на наш погляд, було б невірно обмежуватися тільки цією вкрай актуальною складовою психологічної культури особистості. Студентам, які вивчали психологію протягом семестру, пропонувалося наприкінці семестру таке питання: «Які складові поняття «психологічна культура» Ви вважаєте за необхідне включити до змісту цього феномену?» У результаті «мозкової атаки» було запропоновано такі складові:

- культура спілкування й взаємодії;
- психологічні знання, вміння мислити;
- вміння слухати, розуміти іншу людину;
- вміння аналізувати інформацію, власні думки, вчинки, почуття;
- взаємоповага, відповідальність за свої дії й за близьких людей;
- культура здоров'я;
- розуміння необхідності берегти середовище свого існування, як природне, так і антропогенне;
- креативність;
- вміння любити;
- вміння регулювати свої емоції, власні психічні стани;
- професійна етика.

Як бачимо, ідеал особистості, що опанувала психологічну культуру, багатогранний. Як же допомогти людині сформувати траєкторію власного розвитку? Як педагогу впливати на цей процес?

Широко розповсюджена думка про те, що компетентність викладача – це виключно його спеціальні знання, вміння й навички з фахової галузі. Проте культура мислення, культура спілкування, професійна етика – обов'язкові вимоги до кожного викладача. А ще стресостійкість, критичне мислення, емоційний інтелект. Це те,

що ми називаємо SOFT SKILLS – особистісні й когнітивні якості, необхідні для якісної професійної діяльності викладача. Як бачимо, психолого-педагогічні компетентності, участь психолога / психологічної служби вишу в організації освітніх, тренінгових заходів для викладачів у форматі підвищення кваліфікації педагогічного товариства навчального закладу є вкрай актуальними в наш час.

Вміння передати свої знання, мотивація слухачів неможливі без власної рефлексії, аналізу психологічних ситуацій і проблем, які виникають як у студентів, так і у викладача. У період запровадження дистанційної форми навчання викладач має знову й знову шукати нові способи формування пізнавальної мотивації студентів, а отже – розвивати власну креативність, впроваджуючи дидактичну творчість у плануванні заняття, виборі форм контролю, створенні доброзичливої психологічної атмосфери. Таким чином, *психологічна культура викладача має включати й уміння аналізувати педагогічну ситуацію, формулювати педагогічні задачі і знаходити оптимальні шляхи їх розв'язання*. Це неможливо зробити без фундаментальних знань з дидактики, педагогічної та вікової психології.

Проведені нами психолого-педагогічні дослідження показали, що поруч із прагненням молодих викладачів до пошуку нових активних, інтерактивних методів і форм навчання, існує ряд суб'єктивних психологічних бар'єрів, серед котрих найважливішими ми вважаємо такі:

- інтуїтивне застосування тих чи інших інновацій в контексті даної дисципліни, здебільшого без урахування психологічних закономірностей;
- ігнорування зони найближчого розвитку студента, суб'єктивного досвіду особистості в конструктивній діяльності викладача;
- ригідність мислення, психологічні установки деяких викладачів: «хто хоче – той візьме знання» (тоді як психологічні дослідження виявили переважаючий вплив дидактичних умов діяльності на формування пізнавальної мотивації, а, отже, стимулювання навчально-пізнавальної активності студентів – одне з головних завдань викладача);
- психологічний бар'єр, що виникає у процесі нововведення

(воно, як правило, відбувається в умовах ризику і невизначеності);

- репродуктивний стиль більшості навчальних посібників;
- недостатня компетентність викладачів у розвитку креативності студентів у процесі навчання.

Вміння протистояти «емоційному вигорянню» (а це найбільша небезпека для всіх, хто спілкується з великою кількістю людей), здатність розвивати власну креативність і творчі здібності студентів – це ті складові професійної психологічної культури, що впливають на наше довголіття, наше ментальне здоров'я, творчу самореалізацію.

Таким чином, сучасна професійна освіта неможлива без подальшої її психологізації, набуття психологічної компетентності, опанування психологічної культури. Адже в центрі процесу навчання знаходиться сам студент – його мотиви, цілі, психологічні особливості. Через зміст і форму учбових завдань, стиль педагогічного спілкування ми маємо максимально враховувати індивідуально-психологічні, вікові, гендерні, національні, статусно-соціальні особливості студента, а ще щадити душі молодих людей у цей складний, напружений час.

Список використаних джерел

1. <https://www.psyh.kiev.ua/Психологічна культура як складова професіоналізму викладача>
2. Складановська М. Г. Інноваційне навчання: активізація пізнавальної діяльності студентів. Навч. посібник. Видання друге, доповнене. Дніпропетровськ : ПДАБА, 2014. 108 с.

ПАСИВНА АГРЕСІЯ СЕРЕД ОСВІТЯН

ФЕРЕНС Наталя,

практичний психолог Навчально-методичного
кабінету соціально-психологічної підтримки,
професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню
Чорноморського національного університету
імені Петра Могили (м. Миколаїв, Україна).

Пасивна агресія — це непряме вираження ворожості. Агресія супроводжує нас на кожному кроці. Вона є невід'ємною частиною перемоги, мотивації до дій, захисту особистих меж, вибору, що ми робимо. Завдяки агресії людина не відступається, доки не переможе; вона підштовхує йти вперед, навіть коли складно і здається, що надії нема; без агресії людина беззахистна і будь-хто може пробити її особистісні межі; агресія супроводжує вибір, дарує впевненість у своїй думці і допомагає впоратися з стратою того, від чого ми відмовилися. Так агресія - то добре чи погане? Часто агресію утотожнюють зі злістю.

Агресія — це поштовх сили, сплеск енергії для руху у певному напрямку. Злість — емоція, підкріплена гормоном норадреналіном, яка направляє цей рух. Емоція – це сигнал, на який організм реагує сплеском сили. А от куди ту силу направити, залежить від усвідомленості людиною своїх дій, бо зазвичай, коли нас переповнюють емоції ми діємо за звичними нам шаблонами.

Злість ніколи не виникає на рівному місці. Якщо виникла злість, значить, їй передувала якась потреба: у безпеці, повазі, розумінні, прийнятті тощо. Визнаючи своє право на злість, ми визнаємо право на свої потреби. Але часто в родині існує заборона на прояв злості. «Не можна битися», «Не можна кричати», «Поділися іграшкою», «Віддай цукерку» — і дитина звикає до того, що не можна себе відстоювати. Відчуття власних кордонів порушено, а злість подавлено.

Дорослим важливо навчити дитину здорово обходитися зі своєю агресією, це означає – вчасно усвідомлювати її і висловлювати соціально прийнятними способами або перенаправляти на конструктивну діяльність.

Здорова модель – прямо говорити про свої почуття. Але не у всіх сім'ях це можливо, і в результаті дитина, так і не навчившись виражати свої злість і образу прямо, сама перетворюється на агресора. У деяких сім'ях є негласне табу на злість, а може, і взагалі на почуття. І члени сім'ї висловлюють свої емоції опосередковано: наприклад, замість «Я на тебе злюся» кажуть «Давай вчи, а то знову зганьбилися».

Механізм пасивної агресії закріплюється в дитинстві: починає формуватися до школи, затверджується в підлітковому віці. Ви коли-небудь спостерігали, як реагують такі діти, коли не бажають щось робити? Вони вдають, що не почули, відтягують до останнього, відмовчуються, заперечують. Підлітки вмикають сарказм, критику, знецінення, спускають пару у плітках чи формують протистояння, бойкоти тощо. Коли не маєш права злитися відкрито на допомогу приходить пасивна агресія як спосіб відреагувати на те, що не подобається, відреагувати приховано, ніби непомітно. Так, щоб можна було потім посміхнутися й сказати: «Та що ти вигадуєш! Я ж це сказала з любов'ю, як до подруги». Або так: «Та гарний в мене настрій, відчепися». Або це неперевершене вербальне: «Все добре», що невербально спростовується стиснутими щелепами й поглядом кудись вниз чи убік.

То ж, *людина іноді сама щиро не розуміє, що проявляє деструктивність*: з дитинства вона звикла придушувати агресію. І не знає, як по-іншому діяти. А в сучасних умовах, коли люди ще більше переживають відчай, бессилля, апатію, гнів, лють, які нема куди діти, тому що діють обставини нездоланної сили – в країні війна і ось всі ці переживання постійно накопичуються, людина готова в будь-який момент вибухнути.

Уявіть, що ви маєте до людини певні претензії, вам щось не подобається, але ви не може кинути виклик відкрито і тоді гнів переходить в пасивний тип поведінки – смикаєте, принижуйте, критикуєте, дорікаєте, перекручуєте слова чи поведінку тощо. Ви можете злитися на конкретну людину і по краплі бризкати на неї отруйними словами, а можете гніватися на когось іншого, а гнів виплескувати на того, хто поряд. *Ви можете підсвідомо провокувати людину на відкритий виплеск гніву, який вам недоступний, щоб звинуватити в негативних емоціях когось іншого, бо сама ідея визнання таких емоцій у себе не прийнятна.*

Тож, ми розрізняємо активну агресію й пасивну. Перша – про

чесність, перш за все із самим собою. Сказати собі: «Я злюся, бо заздрю, що в подружки з'явилася автівка» — це чесно. Чесніше, ніж подавити реакцію думкою «Я вища за це» і отримати головний біль натомість. Або почати нишком підкидати подрузі інформацію про те, що кількість ДТП щороку зростає, а колір її авто дуже маркий, а от Галя купила собі... І вихваляти Галю протягом наступних півгодини.

А другий тип агресії — про невміння бути чесним. Зазвичай не зловмисне й доволі щире невміння. Або як прояв навченої безпорадності, що йде з дитинства. Таким людям, які пасивно агресують, дуже лячно визнати, що вони можуть злитися та мають на це право, й агресія, з якою вони відстоюватимуть себе відкрито, нічого й нікого не знищить. Бо в дитинстві батьки стверджували протилежне. Це певне незнання себе: яким я ще можу бути, які демони живуть у мені, та й чи демони вони взагалі. І великий страх втратити щось чи когось, якщо почати проявлятися: прихильність батька чи начальника, любов дружини, репутацію в колективі, дружбу, стосунки. А так боятися може лише людина, яка не впевнена, що витримає без свого звичного оточення чи знайде інше, краще. Людина-дитина, залежна від батьківських фігур та схвалення. Дарма, що їй вже далеко за 30, 40 чи 50.

Як розпізнати? Напевно ви стикалися з такими ситуаціями.

Після зовні «милої» розмови у вас залишився «гіркий осад». Співрозмовник не сказав нічого явно негативного, але ви відчули себе знеціненими. В результаті бесіди ви почали сумніватися в собі (відчуваєте себе дурним, товстим, неуспішним і т. д.). Після «дружніх порад» і «підтримки» відмовляєтеся від перспективних планів і ідей. Ви звертаєтеся за порадою, а отримуєте лише вказівку на помилки. Ви з гордістю поділилися своїми успіхами, а після відгуку співрозмовника вже перестали вважати їх досягненнями. Звертаєтеся за підтримкою, а отримуєте критику. Співрозмовник починає обговорювати вас і ваше життя без запиту з вашого боку і робить це критично. Зустріли того, хто нагнітає обстановку. Нерідко такі люди звертаються не до когось конкретно, а відпускають репліки в повітря: «Скоро все буде ще гірше», «Суцільні погані прикмети останнім часом». Як правило, фраза починається зі слів «Сподіваюся, ти не образишся», «Не хочу нікого зачепити» і подібних. Якщо ваш співрозмовник вживає такі конструкції, приберіть частку «не» і ви зрозумієте його справжні

наміри.

Ознаки пасивної агресії. Усне заперечення гніву. Якщо людину запитати чи вона злиться, пасивно-агресивна людина майже завжди це заперечуватиме, хоча її поведінка буде демонструвати протилежне.

Відстороненість (ігнор) і насупленість. З огляду на те, що визнавати свій гнів такій людині незручно, вона демонструє свої справжні емоції через поведінку — відсторонившись і «граючи в мовчанку».

Відкрите співробітництво, але прихована незгода, зумисно зроблені помилки, прокрастинація. Пасивно-агресивні люди часто вербально підкоряються проханню (наприклад, «Добре, я зроблю»), але виконують його «на відчепись» чи зовсім не виконують.

Змусити інших в кінцевому підсумку вибухнути. Характерною рисою пасивно-агресивної людини є її здатність викликати у інших ті почуття, які відчуває вона, і спонукати інших розпалювати цей гнів у собі.

Постійні виправдання своєї поведінки. Однією з найнеприємніших речей у взаємодії з пасивно-агресивною людиною є нескінченний перелік неправдоподібних виправдань її поведінки.

А також: відмова дотримуватись правил; ворожість; сарказм, критика, осуд; знецінення; маніпуляції; плітки, що шкодять репутації та руйнують авторитет тощо.

Ще існує така думка, що уникнення прямого спілкування, заміщення його віртуальним – це теж прояв пасивної агресії. Оскільки пасивно-агресивна людина прагне уникнути прямої конфронтації, вона любить використовувати електронні методи спілкування, які дозволяють їй уникати особистого спілкування. Але тут я б заперечила. В сучасному світі, що має шалений темп, використання телефонного зв'язку сильно економить час, а використання месенджерів замість телефонного дзвінка дає можливість людині, якій відправлено повідомлення, відповісти на нього у зручний для неї час, не «вириваючи» її з контексту справ, в які вона в ту мить занурена. І такий формат здається мені скоріше проявом поваги до часу співрозмовника, ніж проявом пасивної агресії.

Що робити коли стикаєшся з пасивною агресією? Вести себе акуратно і послідовно: відмовтеся від ігор, які нав'язує вам співрозмовник, не застосовуйте його прийоми, не починайте спілкування без оптимізму і позитивних установок. Зберігайте спокій і поставайте пояснити собі причини поведінки колеги, родича чи друга. Кожен раз, коли ви чуєте сарказм або скаргу, намагайтеся подивитися на ситуацію очима вашого співрозмовника.

Крок 1. Легалізувати агресію, тобто зробити явною, повернувши нападаючому відповідальність за його дії. Вам допоможуть такі фрази: «Так, що зараз відбувається?», «Ти що зараз робиш?», «Ти хочеш мене знецінити, зробити боляче?», «З якою метою ти це говориш?», «Якої реакції ти від мене зараз чекаєш?» Це дає шанс перебудувати відносини.

Крок 2. Якщо легалізація не допомагає і співрозмовник заперечує агресію, потрібно себе *захистити: або дистанціюватися, або зміцнити кордони*. Скажіть, що така поведінка у ваш бік неприйнятна. Якщо ви не будете звинувачувати його, а перелічете конкретні дії, що неприпустимі у ваших взаєминах, то вийде окреслити ваші особистісні межі.

Іноді дистанціювання або навіть припинення спілкування – найоптимальніший вихід. Нехай у спілкуванні є плюси, але якщо до них додається такий мінус, то у взаєминах, як і в математиці, «плюс на мінус дає мінус».

Крок 3. Не завжди можна дистанціюватися від пасивного агресора: він може бути колегою, сусідом, родичем І тоді, зберігаючи щільність спілкування, *можна змінити своє ставлення до ситуації*: зміцнити психологічні кордони, розвинувши стійкість, не беручи близько до серця слова цієї людини і не піддаючись на провокації. У цьому випадку вам допоможуть контактні висловлювання – короткі репліки замість діалогу: «О, схоже, у тебе поганий настрій», «Спасибі, що поділилися своєю думкою», «Я вас почув (а)», «Що ж, схоже, ми по різному це бачимо».

Що робити, якщо Ви є пасивно-агресивним? Як вже зазначалося, зрозуміти та усвідомити, що Вам притаманна пасивна агресія дуже складно, втім це цілком можливо. Для цього варто чесно відповісти самому собі на деякі запитання:

- Настільки часто Ви ображаєтеся, коли незадоволені діями іншої людини?
- Чи уникаєте Ви людей, чиї дії вас засмучують?

- Чи перестаєте Ви розмовляти з людьми, коли злі на них?
- Чи відкладаєте Ви справи, щоб таким чином покарати іншу людину?

- Як часто Ви вдаєтесь до сарказму, щоб уникнути болю?

Якщо ж Ви зловили самого себе на використанні пасивної агресії, будьте чесні в першу чергу самі з собою. Щирість – прямий шлях до відкритого діалогу, конструктивної агресії і подолання труднощів.

Намагайтеся не втрачати відчуття усвідомленості власних дій. Будь-яке «мене бісить, що інші отримують все» можна переосмислити в «я хочу бути коханим, я готовий відкритися людям». Але ця усвідомленість, що складатиметься з низки маленьких усвідомлень, на які ви можете витратити місяці й роки, нічого не буде варту, якщо перш за все ви не визнаєте своє право на злість, потрібну для того, щоб боронити себе. Як і право іншого на точнісінько таку саму злість. Тоді під час контакту ви досліджуватимете й пізнаватимете, де полягають кордони одне одного. Як із ним можна, а як не можна, і — важливо! — показуватимете, як можна і не можна з вами. А далі слід шукати екологічні форми вираження цієї злості. Дуже допомагає асертивність, тобто «я-повідомлення».

Якщо ви хочете різко відповісти – зупиніться, видихніть і скажіть те, що збиралися, прямо, але спокійно і в певній послідовності:

- скажіть про ваші почуття;
- озвучте, на фрустрацію якої потреби вони виникли;
- озвучте допущення, чому людина це сказала/зробила (її потреби та почуття);
- запропонуйте бажаний варіант вирішення конфлікту.

Залишатися прикладом здорової комунікації – наш професійний обов'язок.

ОСОБЛИВОСТІ МАЙНДФУЛНЕС-ПІДХІДУ ЯК МЕТОДУ ЗМЕНШЕННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

ШУВАЛОВ Олександр,

аспірант Інституту психології ім. Г.С. Костюка
НАПН України (м.Київ, Україна).

Наукове дослідження феномену усвідомлення в контексті клінічної та психотерапевтичної практики розпочалось у 1980 роках та швидко оформилося як окремий напрям дослідження на перетині психології, буддійської філософії та нейронауки (Kabat-Zinn, 1990).

Термін «майндфулнес» (mindfulness) у перекладі з англійської означає «повна свідомість», «уважність», «зосередженість» (Христук, 2018).

В Україні у дослідженнях Б. Ткача була розроблена та апробована програма з використанням елементів майндфулнес, яка була рекомендована для подолання психологічних наслідків під час пандемії COVID-19 (Ткач, 2018). У дослідженнях Луньова В. Є. були виявлені нейропсихологічні компоненти переживання травматичного досвіду (Луньов & Беспека, 2020).

Ефективність підходу майндфулнесу дослідники пов'язують з тим, що під час медитації спостерігається підвищення активності та розвиток нових нейронних зв'язків у медіальній частині префронтальної кори головного мозку, яка функціонально пов'язана з регуляцією емоцій, плануванням, емпатією, інсайдом та ін (Siegel, 2007).

З певним часом до структури майндфулнес додалися п'ять наступних складових:

1. *Принцип неосуду*, який реалізується у доброзичливому ставленні до внутрішнього досвіду.
2. *Принцип нереактивності*, тобто вміння не реагувати відразу і не занурюватися у свої думки, а дозволити їм бути та не впливати, тобто проходити повз.
3. *Принцип усвідомленості*, тобто діяти, концентруючі увагу на моменті «тут і зараз».

4. *Принцип спостереження за собою*, що є здатністю помічати свій зовнішній і внутрішній досвід.

5. *Принцип вербалізації власних внутрішніх відчуттів* (Baer, Smith, & Hopkins, 2006);

Практичні дослідження у застосуванні майндфулнес періодично проводяться саме в країнах, які тривалий час перебувають у військовому стані. Проведені дослідження на базі лікарні «ShahidRajaeHospital» в Ірані на вибірці 28 чоловік підкреслили важливі компоненти майндфулнес, які на думку дослідників суттєво покращують психічний стан постраждалих від військових дій, а саме це надає:

- досвід переживання прийняття своїх емоцій та не засудження себе;
- покращення регуляції сильних почуттів несправедливості та гніву;
- переживання досвіду турботи про себе.

Автори дослідження також підкреслюють, що результат проходження програми майндфулнес, може стати прикладом до наслідування для інших, тобто розвивати культуру переживання негативних подій і піклування про себе та інших (Esfandiar&Seyyed, 2014).

Результати нейрофізіологічних досліджень ілюструють, що інтенсивний досвід медитування пов'язаний із:

- збільшенням товщини сірої речовини в областях мозку, які відповідають за увагу, інтероцепцію, сенсорну обробку, у тому числі у префронтальній корі та передній острівцевій частині;
- збільшенням активації в областях, які беруть участь в обробці відволікаючих подій та емоцій, що включає передню поясну кору та дорсомедіальнупрефрональну кору (Brown, Ryan, & Creswell, 2009).

Серед останніх досліджень майндфулнес, можна привести дослідження, проведені у Південній Кореї. Вони свідчать про суттєве зменшення переживання зневіри у солдатів під час переживання стресу, які пройшли курс з майндфулнес до безпосередніх подій. Дане дослідження доводить, закономірність між феноменом усвідомлення (уважності) та переживанням зневіри під час стресу або загрозливих для життя подій (Jang, Ha, & Jue, 2021).

Висновок: майндфулнес-підхід зарекомендував себе, як один зі методів, щодо зменшення переживання стресу та збільшення

адаптивності під час кризових подій, і в той же час як підхід у психотерапії для роботи з симптомами переживання стресу. Не зважаючи на його ефективність, він недостатньо досліджений на територіях України, не з практичної, не з методичної сторони, що надає широке поле для нових розвідок.

Список використаних джерел

1. Baer A., Smith G., Hopkins J. (2006). Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 1(13), 27-45. doi:doi:10.1177/1073191105283504
2. Brown K. W., Ryan R. M., Creswell J. D. (2009). Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*. (18), 211–237. doi:doi.org/10.1080/10478400701598298
3. Esfandiar A., Seyyed M. (2014). The Effectiveness of Mindfulness Training in Improving the Quality of Life of the War Victims with Post Traumatic stress disorder (PTSD). *Iran J Psychiatry*. 9(4), 228-236.
4. Jang Y., Ha J.-H., Jue J. (2021). Examining the Moderating Effect of Mindfulness on the Relationship between Soldiers' Perceived Stress and Hopelessness. *Sustainability*. doi:https://doi.org/10.3390/su131810040
5. Kabat-Zinn J. (1990). Full catastrophe living: The program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center. *New York: Delta*. Режим доступу: <http://files.pegia.se/Kabat-Zinn.pdf>
6. Siegel D. (2007). The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. *New York: Norton*.
7. Луньов В. Є., Беспєка Г. С. Нейропсихологічні кореляції оцінки ефективності концепції алогізації репрезентантів травматичних переживань. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research* 2020. 18(3). doi:10.13140/RG.2.2.15110.91206

8. Ткач Б. Нейропсихологічна корекція основних форм девіантної поведінки. *Психологічний часопис*. 2018. 4(4), С. 234-248. doi:doi: 10.31108/2018vol14iss4pp234-248

9. Христук О. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2018. 1. С. 153-163. Режим доступу: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1076>

РЕЗОЛЮЦІЯ КРУГЛОГО СТОЛУ

Учасники круглого столу відзначають важливість питань підвищення психологічної культури усіх суб'єктів освітнього процесу ЗВО в умовах війни і виокремлюють коло актуальних завдань, до вирішення яких має долучитися психологічна служба, а саме:

- сприяти розбудові безпеки освітнього простору шляхом упровадження якісних психологічних досліджень, спрямованих на виявлення наявних і потенційних загроз;
- приділяти особливу увагу усім складовим психологічної культури викладача та студента, консолідувати зусилля щодо упровадження інноваційних форм підвищення психологічної культури, у т.ч. психоедукації;
- обґрунтовувати психологічну доцільність сучасних різновидів засобів навчання, яка покращує взаємодію викладача та студента, зокрема з урахуванням репрезентативної системи;
- упроваджувати підтримуюче та ненасильницьке спілкування в освітньому процесі на всіх рівнях взаємодії, сприяти піклуванню усіх учасників навчання про розвиток особистої резильєнтності;
- підтримувати та поширювати міжуніверситетський підхід у вирішенні загальних питань щодо психологічної культури та опрацюванні окремих кейсів, які потребують особливої уваги професійної спільноти.

СТУДЕНТИ-ПЕРЕМОЖЦІ КОНКУРСУ ЕСЕ З ПСИХОЛОГІЇ «Я, ТИ, ВІН, ВОНА – ЗДОРОВА СІМ'Я»



Я, ти, він, вона – здорова сім'я

КУТУЗАКІ Катерина,
студентка ЧНУ імені Петра Могили
(м. Миколаїв, Україна)

Ритм серця, тепло рідних та міцних обіймів, сумісні усмішки та жарти, пережитий пекучий біль, що об'єднує усіх нас, роблячи сильніше. Все це – вираження моєї особистої надії на втілення справжньої сімейної єдності. Це подоба дивовижної павутини, зітканої з ниток взаєморозуміння, зростання як фізичного, так і психологічного, підтримки та єдності. Сім'я є простором, де є місце для кожного з нас. Внутрішні світи кожного з нас наповнені теплими спогадами та подіями минулого, виразними емоціями та почуттями теперішнього та міцними бажаннями та цілями майбутнього. Сім'я відкриває нам своє нутро, свій маленький та у той самий час неосяжний всесвіт, розкриваючи перед нами не тільки поняття батьківства та дитинства, а і важливість різних аспектів розвитку, психологічного та фізичного, кожної особи в цьому об'єднанні.

«Він» та «вона» – це батьки, які втілюються в ролі наших наставників вже з самого дитинства. Вони – світлий приклад турботи, відданості та мудрості, що витікає бурхливим водограєм з їх душі. Їхні руки – це джерело надії, серця – джерело безмежної любові. Ті незабутні миті дитинства, які ми проводимо у батьківських обіймах, ніколи не забудуться. Це той час, коли ми відчуваємо, що наше серце б'ється в ритмі їхнього кохання. Саме тоді ми вивчаємо перші літери любові, розуміння та підтримки. Це період, коли їхня любов формує наші переконання та ставлення до себе, до інших, до світу. Їхня ніжність надає нам відвагу дивитися у майбутнє з відкритими очима, впевнено крокувати вперед, знаючи, що завжди є крила, якими можна злетіти вільним птахом, і обійми, у яких можна віднайти тепло і затишок. Вони вчать нас найціннішому – кохати та бути коханими. «Він» та «вона» – це батьки, які з покоління в покоління передають нам спадок цінностей, на яких будується здорова щаслива сім'я.

Діти – продовження сімейного дерева, жива іскра, що горить в батьківських очах і серцях. Завдяки дорослим, вони вчаться цінувати цей світ, розвивати навички та відкривати себе. Таким чином, «він» (батько), «вона» (мати) і «вони» (діти) створюють цілісну картину щасливої сім'ї, де кожен член вносить свою лепту у її розвиток та росте в любові, взаєморозумінні та підтримці.

«Ти» – коротке слово, що охоплює цілу зону взаємодії між різними особистостями, формуючи унікальну мозаїку людських стосунків, яка виявляється через взаєморозуміння, підтримку та повагу до усіх сфер особистості. Це невидима нитка, що з'єднує «я» та «він, вона». Здорова сім'я вчить нас не лише бачити «ти» навколо, але й навчає нас слухати це «ти», розуміти його потреби та бажання. Це також простір для розвитку спільних інтересів та цілей, зростання від спільних захоплень до важливих життєвих планів. Ця сфера взаємодії допомагає об'єднати індивідуальні потреби і бажання в спільний потік, який живить відносини та підтримує ріст. «Ти» в здоровій сім'ї – це місце, де з'єднуються дві унікальні особистості, де панує взаємна повага та підтримка, утворюючи потужну єдність близьких людей.

«Я» – це не просто літера чи якийсь пустий звук. Це наша індивідуальність, певна та унікальна відмінність від інших, сірої маси, що може оточувати нас. Це можливість вільно виражати себе через творчість, думки, прагнення та почуття без страху почути критику чи слова засудження. Кожне «я» наділено своїми рисами, що можуть бути чудернацьким переплетенням батьківського, а можуть бути чимось новим та неповторним. Здорова сім'я надає можливість вільно розкривати цей потенціал, навіть якщо він відмінний від звичних, часом застарілих, шаблонів. В теплому оточенні рідних та близьких ми вчимося цінувати себе за те, хто ми є, та розуміти, що будь-хто з нас має свою неповторну красу та цінність.

«Я, ти, він, вона – здорова сім'я» – це віддзеркалення найглибших принципів та цінностей, що лежать в основі міцної сім'ї. Павутину цієї неповторності складають взаєморозуміння, тепло рідних обіймів, відданість та підтримка. Це простір, де кожен, від дорослого до малого, має своє місце, де індивідуальність цінується нарівні зі спільними цілями, де кохання та повага є будівельними каменями щасливих відносин. Ритм серця, як найкраща симфонія, відбивається в наших сімейних зв'язках, де кожен з нас приносить свою ноту до цієї мелодії любові і взаємної підтримки.





Асоціація психологів вищої школи України

ВІДЗНАКА

здобувачі вищої освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

НІНІ ГАЛЬЧУК

лауреату Всеукраїнського конкурсу
есе з психології
"Я, ти, він, вона - це здорова сім'я"

в номінації
«РЕФЛЕКСИВІНІСТЬ»

Вікторія Корсунська
Голова журі,
практичний психолог,
член Правління АПВШУ

Евгенія Курагіна
Голова Асоціації психологів вищої школи України

"6" Листопада 2023 року

Асоціація психологів вищої школи України

ВІДЗНАКА

здобувачі вищої освіти
ВНПЗ "Дніпровський гуманітарний університет"

ОЛЕКСАНДРІ МІТКОВІЙ

лауреату Всеукраїнського конкурсу
есе з психології
"Я, ти, він, вона - це здорова сім'я"

в номінації
«СИСТЕМНІСТЬ ТА СТРУКТУРОВНІСТЬ
ВИКЛАДЕННЯ»

Вікторія Корсунська
Голова журі,
практичний психолог,
член Правління АПВШУ

Евгенія Курагіна
Голова Асоціації психологів вищої школи України

"6" Листопада 2023 року

Асоціація психологів вищої школи України

ВІДЗНАКА

здобувачі вищої освіти
ВНПЗ "Дніпровський гуманітарний університет"

СВІТЛАНИ ГРИЩЕНКО

лауреату Всеукраїнського конкурсу
есе з психології
"Я, ти, він, вона - це здорова сім'я"

в номінації
«ДОСЛІДНИЦЬКА ПОЗИЦІЯ»

Вікторія Корсунська
Голова журі,
практичний психолог,
член Правління АПВШУ

Евгенія Курагіна
Голова Асоціації психологів вищої школи України

"6" Листопада 2023 року

Асоціація психологів вищої школи України

ВІДЗНАКА

здобувачі вищої освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

МАРІЇ ОБОРІНІЙ

лауреату Всеукраїнського конкурсу
есе з психології
"Я, ти, він, вона - це здорова сім'я"

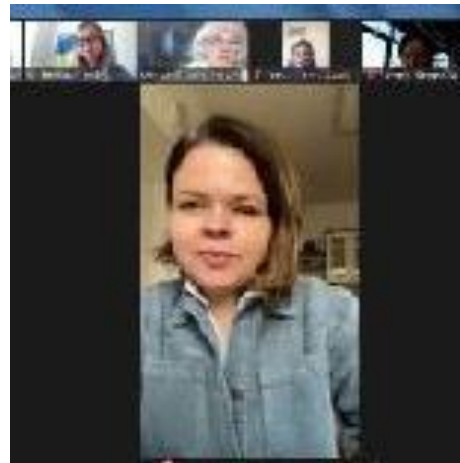
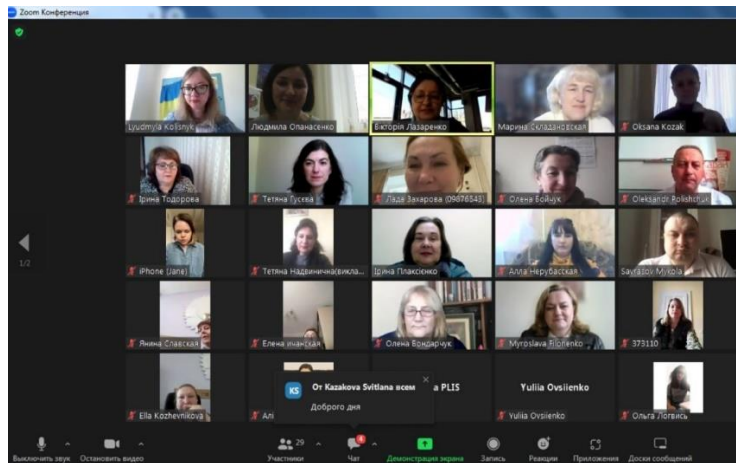
в номінації
«КРЕАТИВНІСТЬ»

Вікторія Корсунська
Голова журі,
практичний психолог,
член Правління АПВШУ

Евгенія Курагіна
Голова Асоціації психологів вищої школи України

"6" Листопада 2023 року

СВІТЛИНИ ЗАХОДУ



ГОТОВНІСТЬ МОЛОДІ УКРАЇНИ ОТРИМУВАТИ
ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ У ПЕРІОД ВІЙНИ

Людмила Колісник,
канд. психол.наук, практичний психолог
(Сумський державний університет, Україна),
запрошений дослідник
Орхуського інституту перспективних досліджень
(Орхуський університет, Данія),
заступник голови ГО "Асоціація психологів
вищої школи України"

   AARHUS UNIVERSITY  AARHUS UNIVERSITETS FORSKNINGSFOND 

Включити звук Остановить видео Участники 26 Чат Демонстрация экрана Запись Реакции Приложения Доски сообщений Примечания Выйти

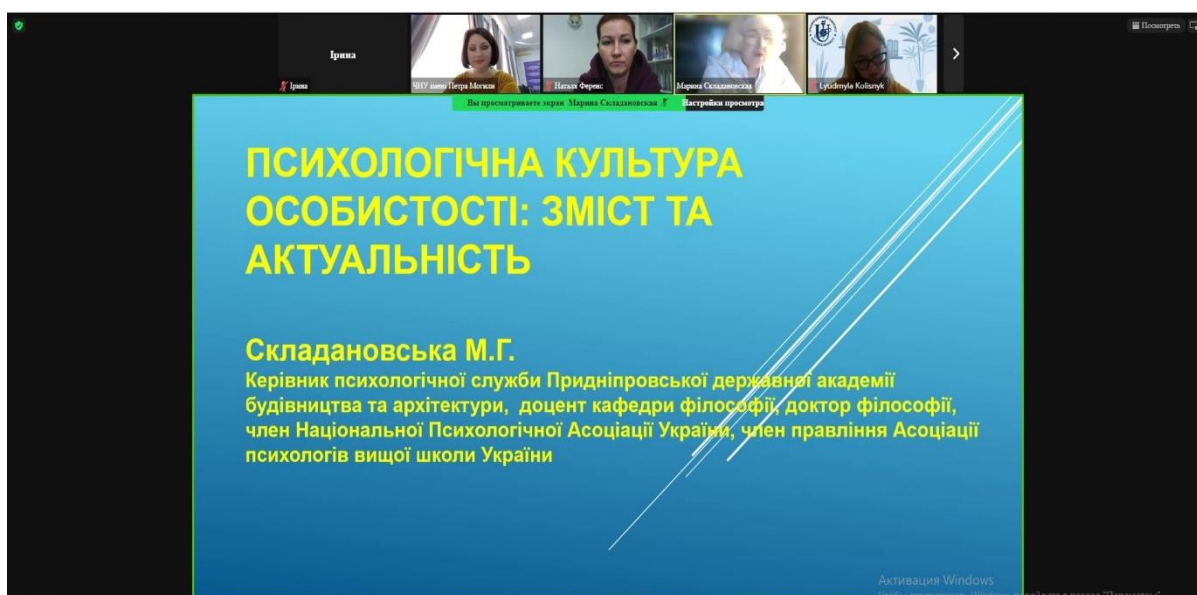
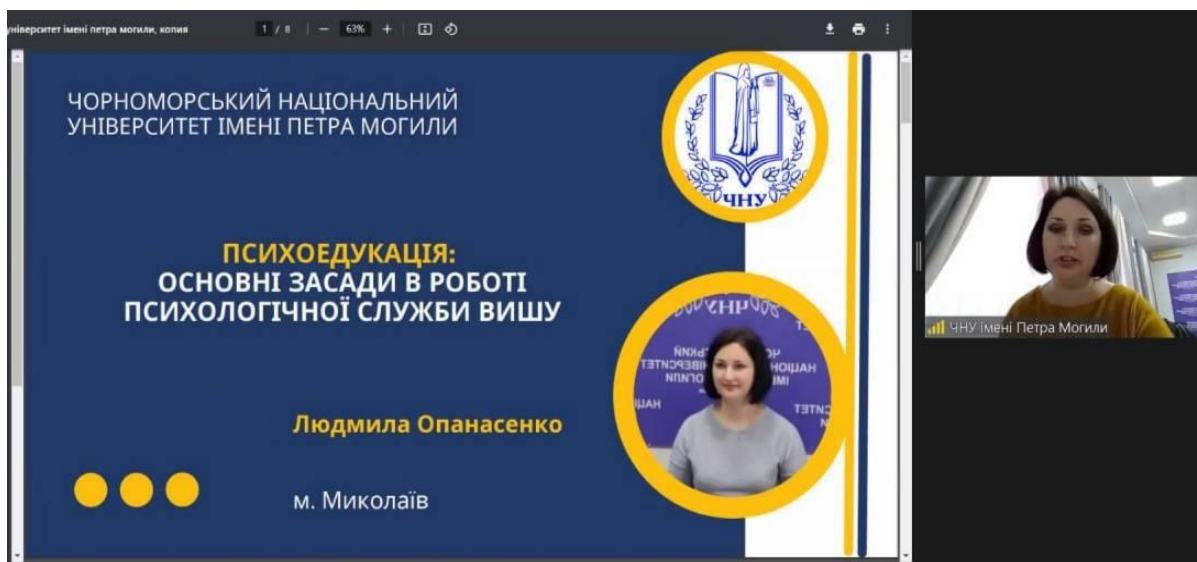
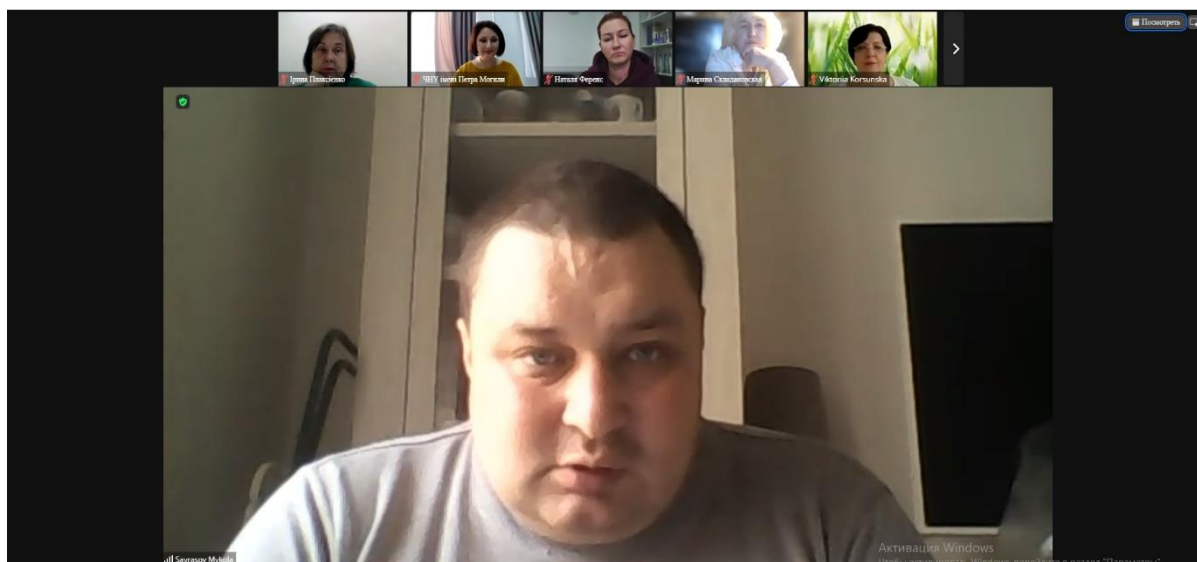
ПСИХОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ
НЕОБХІДНОСТІ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНОГО КОНТЕНТУ В УМОВАХ
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Вікторія ЛАЗАРЕНКО
доцент кафедри загальної та соціальної
психології
Дніпровського національного університету
імені Олеся Гончара,
керівниця психологічної служби ДНУ

Вікторія Лазаренко

24 Участники Чат Демонстрация экрана Запись Реакции Приложения Доски сообщений Примечания Выйти





Вона є невід'ємною частиною перемоги: завдяки агресії людина не відступається, доки не переможе

Вона є мотивацією до дій: вона підштовхує йти вперед, навіть коли складно і здається, що надії нема

Агресія супроводжує нас на кожному кроці

Вона є силою для захисту особистих меж: без агресії людина беззахистна

Вона супроводжує наш вибір, дарує впевненість у своїй думці і допомагає впоратися зі стратою іншого

Наталія Ференс

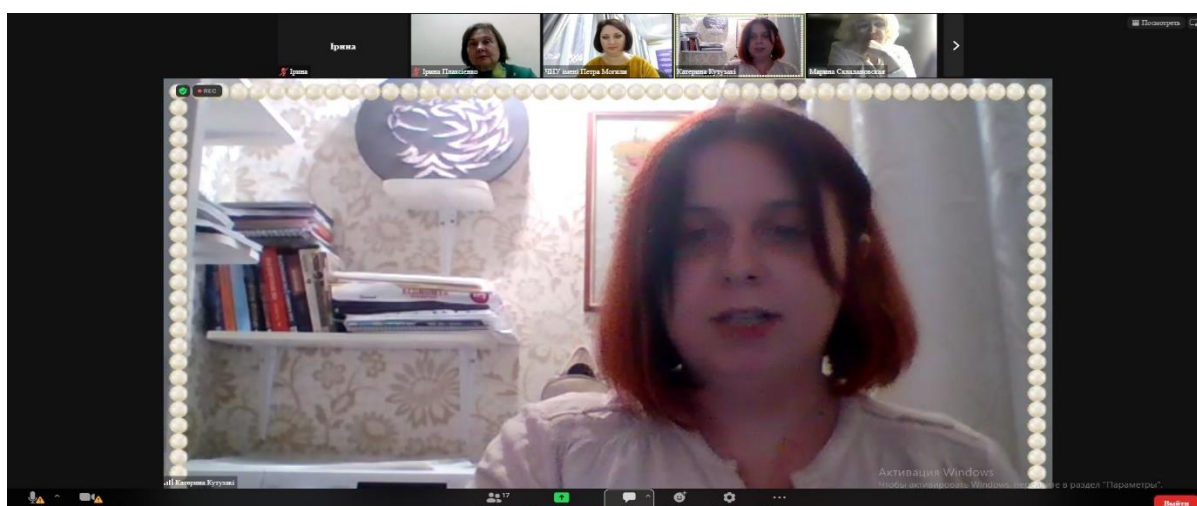
Саморегуляція - це природна здатність до самовідновлення тіла та психіки

Запустити саморегуляцію можна лише відновленням контакту нашої уваги з тілом та його відчуттями. Це покращить взаємодію свідомого та підсвідомої частини психіки.

Свідомість контролює від 3-5 потоків інформації. Підсвідомість функціонально набагато ресурсніша. Щоб отримати доступ до океану ресурсів, можливостей треба, щоб товаришувала свідомість з тілом, на рівні чутливості, відчуттів.

Інструменти: дихання, нервово-м'язове навантаження (фізичні вправи), скеровані думки.





ЗМІСТ

ПРОГРАМА ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КРУГЛОГО СТОЛУ «Актуальні питання підвищення психологічної культури учасників освітнього процесу з во в умовах війни».....3 с.

ОСНОВНІ СПІКЕРИ КРУГЛОГО СТОЛУ8 с.

ТЕЗИ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КРУГЛОГО СТОЛУ «Актуальні питання підвищення психологічної культури учасників освітнього процесу ЗВО в умовах війни».....10 с.

БАРАКУТА М. Л., МІРОШНИЧЕНКО Б. Особистісний потенціал суб'єкта навчальної діяльності.....11 с.

ЗАХАРОВА Лада. Вивчення динаміки психоемоційного стану учасників освітнього процесу як важлива складова діяльності психологічної служби в умовах війни.....16 с.

КОЛІСНИК Людмила. Готовність молоді України отримувати психологічну допомогу у період війни.....21 с.

КОРСУНСЬКА Вікторія. Комунікація як засіб підтримки відносин.....24 с.

ЛАЗАРЕНКО Вікторія. Психологічне обґрунтування необхідності візуалізації навчального контенту в умовах дистанційного навчання.....30 с.

МОСКАЛЬОВА Алла. Особливості формування психологічної культури особистості в системі післядипломної освіти в умовах війни.....35 с.

НЕРУБАССЬКА Алла. Бар'єри в роботі з психологами та їх подолання.....38 с.

ОПАНАСЕНКО Людмила. Психоедукація: основні засади в роботі психологічної служби вишу.....	41 с.
ПАВЛОВА Вікторія. Гуманітарне реагування на посилення впливу кризи на осіб з психосоціальною інвалідністю в рамках освіти.....	44 с.
ПЛАКСІЄНКО Ірина. Фізична терапія як важлива складова забезпечення психологічної стійкості здобувачів вищої освіти.....	51 с.
САМАРА Ольга, ТАШМАКОВ Вячеслав. Особливості психологічного відбору на службу до Національної поліції України в умовах війни.....	56 с.
СКЛАДАНОВСЬКА Марина. Психологічна культура особистості: зміст та актуальність.....	60 с.
ФЕРЕНС Наталя. Пасивна агресія серед освітян.....	64 с.
ШУВАЛОВ Олександр. особливості майндфулнес-підходу як методу зменшення стресу та тривоги під час військового стану.....	70 с.
РЕЗОЛЮЦІЯ КРУГЛОГО СТОЛУ	74 с.
СТУДЕНТИ-ПЕРЕМОЖЦІ КОНКУРСУ ЕСЕ З ПСИХОЛОГІЇ «Я, ТИ, ВІН, ВОНА – ЗДОРОВА СІМ'Я»	75 с.
СВІТЛИНИ ЗАХОДУ	80 с.

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

Друкується в авторській редакції
Друк С. Волинець. Фальцювальні-палітурні роботи О. Мішалкіна.

Підп. до друку 03.11.2023.
Формат 60x84¹/₁₆. Папір офсет.
Гарнітура «Cambria». Друк ризограф.
Ум. друк. арк. 8. Обл.-вид. арк. 8,6.
Тираж 3 пр. Зам. № 6732.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. Петра Могили.
54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.
Тел.: 8 (0512) 50-03-32, 8 (0512) 76-55-81, e-mail:
rector@chmnu.edu.ua.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2020.