

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, 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

XXVI Всеукраїнська щорічна наук.-практ. конф. «Могилянські читання – 2023 : досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти». 6-10 листопада 2023 р., м. Миколаїв : програма та тези : Всеукр. круглий стіл. 9 листопада 2023 р. «Актуальні питання підвищення психологічної культури учасників освітнього процесу ЗВО в умовах війни» / Чорноморський національний університет імені Петра Могили. Миколаїв : Вид-во ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, 2023. 86 с.

© ЧНУ ім. Петра Могили, 2023

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, 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 КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

САВРАСОВ Микола, доктор психологічних наук, провідний

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 самопідвищення 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 ситуації 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 синхронізація 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 самопомоги під час війни», «Як скинути напругу та втоми», «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: ВНПЗ «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://naurok.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: персоніогенетичний контекст»*. 18-19.05.2023. Мукачево. 2023. С. 108-110.