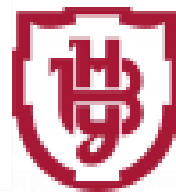


Міністерство освіти і науки
України
Мукачівський державний університет
Кафедра психології
Мукачівська міська рада
Волинський національний університет ім. Лесі Українки
Поморська академія у Слупську



Akademia
Pomorska
w Słupsku



Становлення особистості: персоногенетичний контекст

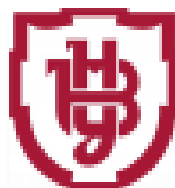
Збірник тез доповідей

Україна, Мукачево
18-19 травня 2023р.

Ministry of Education and Science of Ukraine
Mukachevo State University
Psychology Chair
Mukachevo City Council
Lesya Ukrainka Volyn National University
Pomeranian University in Słupsk



Akademia
Pomorska
w Słupsku



Formation of personality: personogenetic context

A collection of abstracts of reports

Ukraine, Mukachevo
May 18-19, 2023

УДК 159.923.2:159.922(043.2)

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет
Науково-технічною радою Мукачівського державного університету
(Протокол №4 від 16.05.2023р.)

C11

Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 травня 2023р., Мукачево/ Ред. кол. Щербан Т.Д.(гол.ред.) та ін.–Мукачево: Вид-во МДУ, 2023.–121с.

Редакційна колегія:

Щербан Т.Д. – д. психол. н, професор (голова); Гоблик В.В.–д. екон. н., професор; Моргун А.В.– к. філолог.н., доцент; Корнієнко І.О. – д. психол. н, професор; Брецько І.І.–к. психолог. н, доцент; Воронова О.Ю. – к. психолог. н, доцент.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

В ситуації безпрецедентних ризиків для життя та здоров'я, пов'язаних з жахіттями війни, особливо важливою для кожного мешканця України є здатність подолати ці важкі випробування, турбуючись про своє психічне здоров'я. Зараз, відповідно до листа № 1/3737-22 МОН України від 29.03.2022р. «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні», пріоритетним напрямом діяльності закладів вищої освіти є забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу. В цих умовах на психологічну службу закладів вищої освіти покладається велика просвітницька, профілактична, консультаційна та корекційно-виховна робота з метою піклування про психічне здоров'я та особистісну цілісність здобувачів вищої освіти [1].

Відповідно до поставлених завдань річний план психологічної служби Полтавського державного аграрного університету, до складу якої входять два практичні психологи та два соціальні педагоги, на початку війни було суттєво скореговано. В лютому-травні 2022 року, коли всі учасники освітнього процесу знаходились у стані гострого стресу, відчуваючи цілу гамму негативних емоцій - тривогу, страх, паніку, відчай, дуже важливим було донести до наших студентів інформацію про те, де і яким чином вони можуть отримати першу психологічну допомогу та нагальну підтримку. Юнацький вік сам по собі є кризовим періодом в житті людини (сепарація від батьків, професійне самовизначення, формування нових комунікативних стратегій поведінки, вибір життєвих цілей), а зараз додаються тривала ізольованість під час дистанційної освіти та страхітливі випробування війною [2]. Тож, психологічна служба терміново вжила заходи, спрямовані на психоедукацію, надання першої психологічної допомоги та невідкладного консультування здобувачів вищої освіти. На сайті «Психологічна служба ПДАУ» була висвітлена вся необхідна інформація про засоби одержання нагальної психологічної допомоги під час воєнних дій (гарячі лінії, телефони ППД, телефони довіри, посилання на групи підтримки для студентів в телеграм-каналі та zoom, організовані фахівцями-психологами різних служб і організацій).

На сайті ПС на сторінці «Психологічна самодопомога під час війни» була також надана корисна інформація з ефективних практик, які допомагають швидко долати панічні атаки, стресові та тривожні стани, відновлювати своє психічне здоров'я після травмуючих подій, зокрема: «Поняття психічного та психологічного здоров'я», «Перша психологічна допомога», «Як швидко допомогти собі в кризових ситуаціях?», «Самопомога при панічних атаках», «Правила поведінки і самопомога у стресових ситуаціях» та ін.

За результатами моніторингу психологічних станів студентів під час воєнних дій (березень-квітень 2022р.) виявилось, що більше 40% студентів відчували надмірну фрустрованість, 68% - підвищений рівень тривожності, а третина реципієнтів – прояви депресії. На той період тільки у 27% студентів сформувалась резистентність і майже у такої ж кількості студентів спостерігалась сформована фаза виснаження. Тому подальша робота психологічної служби ПДАУ була спрямована на розвиток емоційної саморегуляції і збереження особистісних ресурсів студентами в умовах війни.

Психологічною службою було створено корекційно-розвивальну програму піклування про психологічне здоров'я студентів «Війна. Життя триває...», яка складається з циклу тематичних виховних годин щодо збереження психологічної стійкості під час війни: «Із турботою про своє психічне здоров'я», «Стрес та стресостійкість», «Наслідки травмуючих подій для нервової системи», «Соціальна складова психологічного здоров'я людини», «Правила піклування про себе під час воєнних дій», «Формування резильєнтності в стресових умовах», «Правильний розпорядок дня».

В межах програми були розроблені і впроваджуються тренінгові заняття з використанням дієвих інструментів впливу на психоемоційний стан людини - усвідомлене дихання, фізичні вправи, скеровані думки:

- «Практичні інструменти самодопомоги в стресових ситуаціях»;
- «Оздоровчі дихальні практики»;
- «Нервово-м'язова релаксація»;
- «Корисні поради для стабілізації свого емоційного стану»;
- «Техніки гармонізації психоемоційного стану»»
- «Методи подолання стресу та відновлення життєвого потенціалу»;
- «Практики цигун «П'ять хвилин для себе».

Психологічна служба разом з кураторами студентських груп сприяє залученості студентів до громадської діяльності університету, соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами та волонтерської роботи. Участь у такій практичній роботі є ефективною взаємодією людини із соціальним середовищем, вона супроводжується зустрічами із цікавими людьми, обміном знаннями, набуттям нових соціальних навичок, задоволенням від своїх безкорисних, добрих справ, і таким чином наповнює життя сенсом, посилює психологічну витривалість і приносить наснагу для подальшої роботи.

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 психологічного здоров'я особистості студентів, створювати умови для надання студентам навіть в таких складних умовах війни можливості для самопізнання та саморозвитку.

Список використаних джерел

1. Колісник Л. О., Курагіна Є.О., Плаксієнко І.Л., Лазаренко В.І. Розвиток мережі психологічних служб закладів вищої освіти в Україні. *Grail of science*. 2021. №11. С. 437-442.
2. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 1. Том 1. 2018. С.99-105.

УДК [159.9:613.8:159.923]:355.01(043.2)

ПЕЛЕШЕНКО О.В., СЕМЕНОВ К.О.
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У Статуті ВООЗ зазначено: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів».

"Через російське вторгнення кожен п'ятий українець під загрозою розвитку певної форми психологічного розладу. Цей тривожний висновок ґрунтується на оцінках ВООЗ. Українці на фронті й у тилу вже рік витримують шалені навантаження, зокрема й психологічні, адже війна атакує і нашу психіку. Тим часом система "бачить" менше 10% прогнозованих випадків розладу психологічного здоров'я. Ментальне здоров'я не менш важливе за фізичне. І про нього теж треба піклуватися", - зауважила дружина Президента Олена Зеленська на початку 2023 року.

Цей збройний конфлікт наклав величезний психологічний тягар на цивільне населення України. Окрім того, невпинно зростає частота виникнення психічних і поведінкових розладів [2]. Світові фахівці виокремлюють категорії населення, які найбільше страждають від воєнних конфліктів (безпосередньо стикаються з матеріальними й людськими втратами, переживають різні розлади після стресових і травматичних ситуацій): біженці; військовослужбовці; вимушені переселенці; ветерани війни; сім'ї загиблих; рятувальники; люди, що проживають в зоні бойових дій [3]. Для організації допомоги постраждалим використовують комплексну багаторівневу модель, описану у документах ВООЗ та Міжвідомчого постійного комітету при ООН [1].

Психологічна допомога та психологічна підтримка – важливі складові мінімального реагування та комплексного реагування. Психологічна реабілітація – комплекс заходів, що здійснюються з метою збереження, відновлення або компенсації порушених психічних функцій, якостей, особистого та соціального статусу особи, сприяння психосоціальній адаптації до зміненої життєвої ситуації, осмислення досвіду, отриманого в екстремальній ситуації, та застосування його в житті [4].

Психологічна реабілітація передбачає надання таких послуг:

	ЗАЛЕЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	
БРЕЦКО І.І. ВАРГА В.С. ШКЛЯРУК Л.В.	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ	90
БРЕЦКО І.І. ФОЛУЧКО М.М.	ЗАЛЕЖНІСТЬ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ ВІД ТРИВАЛОСТІ ДЕПРИВАЦІЙНОГО ДОСВІДУ	92
ГАНІЧЕВА Г. В. ГАРЬКАВЕЦЬ С. О.	ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	93
КУЛІШ О. С. ГАРЬКАВЕЦЬ С. О.	ВПЛИВ ТРИГЕРІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	95
KORNPIENKO I.O.	COPING AND RESILIENCE OF INDIVIDUALS DURING WAR	97
ГРИГОР'ЄВ О. В. КОРНІЄНКО І. О.	ОБМЕЖЕНІСТЬ МОЖЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПІДОПІЧНИХ В УМОВАХ ДОВГОТРИВАЛОГО ПРОЖИВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ІНТЕРНАТНОГО ТИПУ	100
КОСТЮ С.Й. АЛМАШІ С.І. ОЛЕКСИК О.В.	ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕГОЦЕНТРИЗМУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	101
МОРОЗ Ф. В.	ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ У ЗАСВОЄННІ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	103
НЕКРОТЮК Я.О. СМИРНОВА О.В.	ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	105
ПЛАКСІЄНКО І.Л.	ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ	108
ПЕЛІШЕНКО О.В. СЕМЕНОВ К.О.	ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	110
СІБІРКІНА В. В. ГАРЬКАВЕЦЬ С. О.	ДО ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ З РОЗВИНЕНОЮ РЕЛЕГІЙНОЮ САМОСВІДОМІСТЮ В УМОВАХ ВІЙНИ	112
ЮРЧУК О.С. СОМОВА А.І.	РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	113
ЩЕРБАН Т.Д. БУРЯ В.В.	ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ПІДЛІТКІВ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ	115
ЩЕРБАН Т.Д. ДОЛИНАЙ Т. Т.	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ У ДІАДІ «ЛІКАР-ПАЦІЄНТ	117



Наукове видання

Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник
тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції,
18-19 травня 2023р., Мукачево

Підписано до друку 20.05.2023 р.

Формат 60x84 1/16

Папір офсет. Умовн. друк. аркушів 10

Тираж 10. Зам. № 89

Адреса видавництва:

Мукачівський державний університет,
вул. Ужгородська, 26, м. Мукачево, Закарпатська обл., 89600,
тел./факс: (03131) 2-11-09. E-mail: rvc@mail.msu.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів та розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 4916 від 16.06.2015 р.