

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Максименко С.Д.

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
2883320@gmail.com*

Яланська С.П.

*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
yalanskasvetlana@gmail.com*

В умовах воєнних дій надзвичайно важливу роль відіграють заклади вищої освіти для психологічної підтримки учасників освітнього процесу. Зокрема, забезпечення ментального здоров'я кожної особистості в складних життєвих ситуаціях на сьогодні є пріоритетним. Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя [4].

На основі теоретичного аналізу визначено, що значну роль для розуміння ефективності психологічних засобів, психологічних умов у вищій школі відіграють дослідження щодо: відчуття гармонії та щастя Білої І.В. [1]; загальної теорії здоров'я та здоров'язбереження Ю.Д. Бойчука [2]; генетико-креативного підходу: діяльнісного опосередкування розвитку особистості Максименка С.Д. [3]; психологічних засобів розвитку творчих здібностей Шандрука С.К. [6]; створення сприятливих психолого-педагогічних умов, та врахування засобів з розвитку креативності особистості в умовах вищої школи Власової О. І., Семиченко В. А. [5], та ін.

За результатами опитування студентів спеціальності 053 «Психологія», 012 «Дошкільна освіта» (1 та 2 курсів), 012 «Фізична культура та спорт» (3 курс), 122 «Комп'ютерні науки» (4 курс) Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» визначено, що на питання «Який психологічний інструментарій сприяє забезпеченню ментального здоров'я учасників освітнього процесу?» 87,0% зазначили – вправи з метафоричними асоціативними зображеннями; 84,0% – вправи з малюнкової терапії; 89,0% – вправи з екотерапії; 71,0% – вправи з пісочної терапії; 68,0% – вправи з психологічного розвантаження з допомогою крісел-реклайнерів. Визначений психологічний інструментарій сприяє забезпеченню ментального здоров'я

особистості.

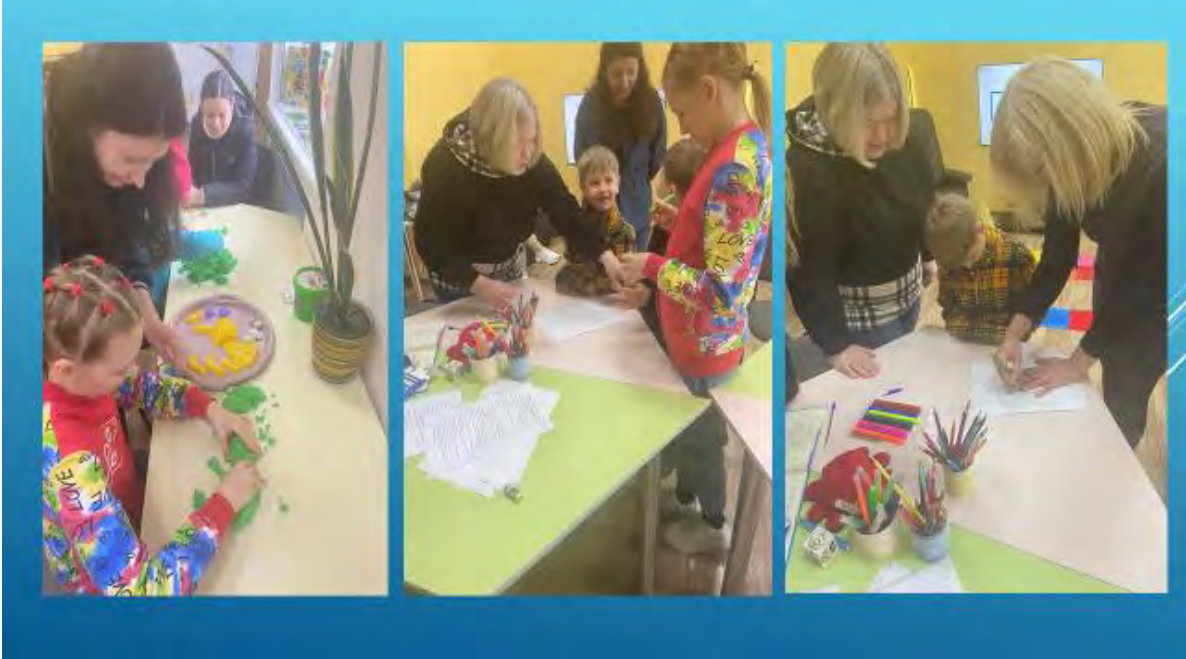


Рис. 1 Виконання арт-вправ на базі лабораторії психодіагностики та корекційно-розвивальної роботи НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

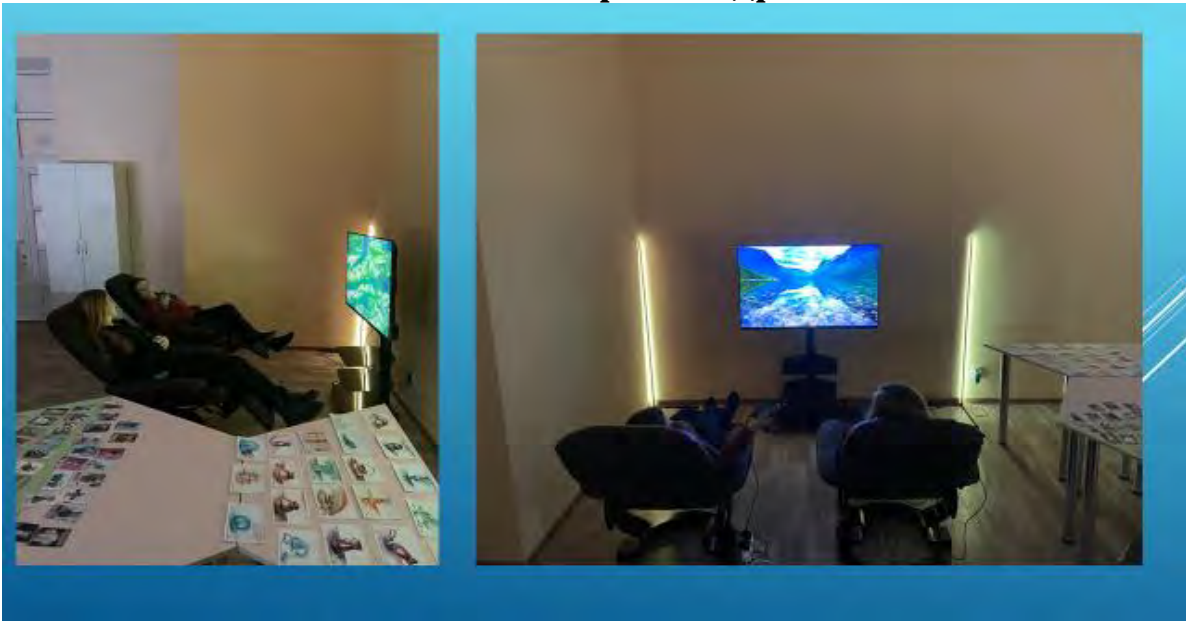


Рис. 2. Виконання вправ з психологічного розвантаження на базі лабораторії психодіагностики та корекційно-розвивальної роботи НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

На кафедрі психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» під час підготовки творчих завдань з психології, психології здоров'я та здорового способу життя, здійснення тренінгових занять є

можливість працювати зі здобувачами вищої освіти на території університету виконуючи ряд арт-екопрактик в «зелених аудиторіях».



Рис. 3 Тренінгове заняття на алеї ДТЕК для студентів спеціальності 053 Психологія

На засіданнях психологічної студії «Шлях до успіху» у студентів є можливість поділитися власним досвідом з гармонізації психоемоційного стану.



Рис. 4 Засідання психологічної студії «Шлях до успіху»

Вправи, що сприяють забезпеченню ментального здоров'я, студенти виконують під час вивчення освітніх компонент «Психологія», «Психологія здоров'я», «Психологія вищої школи», «Психологія творчості», «Вікова фізіологія з основами медичних знань» та ін.

Отже, у закладах вищої освіти мають створюватися всі умови для психологічного комфорту, творчої реалізації учасників освітнього процесу. В умовах війни надзвичайно важливо, щоб кожна особистість відчувала психологічну підтримку, могла

активно протистояти життєвим стресам.

Список використаних джерел:

1. Біла І. М. Аналогія як засіб розвитку творчої діяльності. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, Т. IV, р. 3. 2002.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
3. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.
4. Ментальне здоров'я: як подбати про себе? URL: <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/>
5. Психологія вищої школи : підручник / О. І. Власова, В. А. Семиченко, С.Ю. Пашенко, Я. Г. Невідома / за ред. О. І. Власової. К. : ВПЦ «Київський університет», 2015. 405 с.
6. Шандрюк С. К. Психологія професійних творчих здібностей: монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 358 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ У СПІЛКУВАННІ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Алексєєва К. М.

*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
alek6560@icloud.com*

Проблема психологічних бар'єрів у спілкуванні є дуже актуальною у сучасному світі, оскільки ефективне спілкування є ключовим фактором для досягнення успіху у багатьох сферах життя. Психологічні бар'єри можуть бути пов'язані з багатьма аспектами спілкування, такими як комунікативні навички, емоційна інтелігентність, культурні різниці, стереотипи та упередження. Наприклад, люди можуть мати труднощі у спілкуванні через недостатню впевненість у собі, страх зробити помилку, неявну боязнь відмови в спілкуванні з іншими людьми. Інші проблеми можуть виникати через недостатню спроможність розуміти емоційні стани інших людей або культурні різниці, що можуть вплинути на спосіб спілкування. Ці проблеми можуть мати серйозні наслідки для успіху в особистому і професійному житті, так як недостатнє спілкування може призвести до непорозумінь, конфліктів та інших проблем, які можуть заважати досягненню