

РОЗДІЛ 5.

ФОРМУВАННЯ ДУХОВНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ: ІДЕЇ ТА ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ. БЕЗПЕКА ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

АТАМАНЧУК Ніна Михайлівна

*к. психол. н., доц., завідувач кафедри кризової психології,
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Колоденка*

ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Важливим показником благополуччя студента на початкових етапах навчання у ЗВО, безумовно, є психологічна стійкість, яка допомагає молоді знаходити сили для функціонування в умовах стресу. Студентське життя – це період самостійного прийняття рішень, саморозвитку, становлення особистісної зрілості.

Студенти-першокурсники на етапі адаптації до навчання у ЗВО зіштовхуються з різними проблемами – від значного навчального навантаження та невміння правильно розподіляти час і засвоювати матеріал на належному рівні до відсутності психологічного побутового комфорту в студентських гуртожитках; так само виникають труднощі у формуванні самооцінки, самосвідомості та «образу Я» [1, с. 112].

Отже, студентська молодь в умовах ЗВО на початкових етапах навчання переживає не лише вікову, а й адаптаційну кризу. На нашу думку, криза – це перехідний період, зміни особистості, що сприяють утворенню нової ідентичності, системи нових життєвих орієнтирів.

Під час війни надважлива увага до психічного здоров'я студентів-першокурсників, адже рівень психологічного благополуччя має вплив на їх загальний стан здоров'я. Складні життєві обставини та неможливість їх змінити ведуть до збільшення негативних емоцій, які, нагромаджуючись, формують стресові стани, що негативно позначається на психічному здоров'ї студентської молоді. Студентам важко сконцентруватися на навчанні, засвоїти потрібну інформацію, вони не завжди спроможні виконувати завдання, втрачають почуття відповідальності, а звідси – паніка, роздратування, перевтома, внутрішнє обурення, незадоволення собою, не бажання працювати, вкладати свої ресурси в майбутнє тоді, коли навіть теперішнє не чітке [2].

Опитування проведене серед здобувачів спеціальності 053 «Психологія» освітньо-професійної програми «Кризова психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Полтавського національного педагогічного університету імені

В. Г. Короленка показало, що більшість студентів-першокурсників потребують додаткової підтримки ментального здоров'я через війну.

Ментальне здоров'я (визначення ВООЗ) – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, працювати та робити внесок у суспільне життя. Основною рисою ментально здорової людини є спроможність отримання нею задоволення від життя.

Для надання психологічної допомоги і підтримки учнівської, студентської молоді та дорослих засобами практичної психології, психологічного розвантаження, арт-терапії у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка першого листопада 2023 року відкрито Центр саногенної психології (рис. 1).

Зокрема, в Центрі саногенної психології зrealізовано терапевтичні заняття з студентами освітньої програми «Кризова психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. У межах проєкту «Діти і війна. Навчання технік зцілення» за підтримки БФ «Надія по всьому світові» HOPE worldwide Canada та Інститут психічного здоров'я Українського Католицького Університету (листопад-грудень 2023 року).

Індивідуалізація освітнього процесу передбачає формування сприятливих умов для індивідуального розвитку особистості студента, його самореалізації. Кожен учасник освітнього процесу має можливість отримати індивідуальну консультацію з психологічної проблематики з урахуванням запиту.



Рис. 1. Центр саногенної психології ПНПУ імені В. Г. Короленка

Викладачі кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка проводять заходи для учасників освітнього процесу у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської «Ти як?».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі : колективна монографія / наук. ред. Л. В. Герасименко, В. Ф. Моргун. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2020. С. 110-128.
2. Атаманчук Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією : ресурс творчості. The Russian-Ukrainian war (2014-2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects: Scientific monograph. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2022. 1421 p. P. 1316-1322.

БЕЗДУШНА Ірина Василівна

здобувач освіти,

*КЗ «Уманський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж
ім. Т. Г. Шевченка Черкаської обласної ради»*

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

З початком повномасштабної війни Росії проти України питання захисту психічного здоров'я набуло надзвичайної гостроти. Такі фактори, як участь у бойових діях, перебування у прифронтовій зоні з постійними ракетно-артилерійськими обстрілами та бомбардуваннями, а також перебування під окупацією, значно підвищили вразливість населення до психосоціального стресу та сприяли поширенню таких психічних розладів, як депресія, тривожні розлади та постстресові розлади.

Вразливості населення сприяють такі фактори: втрата відчуття безпеки через майже тотальну вразливість до ракетних обстрілів та атак БПЛА; міграція в інші регіони та країни і, як наслідок, втрата роботи та звичного і комфортного оточення; проблеми вдома; економічні труднощі; соціальна ізоляція; невпевненість у завтрашньому дні; невпевненість у безпеці сім'ї та близьких.

Це ставить серйозні виклики як перед державою, так і перед суспільством. Підтримка психічного здоров'я людей стала одним із пріоритетів державної політики. Від її вирішення залежить стійкість всієї країни перед обличчям величезних загроз, у тому числі боєздатність збройних сил і саме їх існування. Це вимагає координації дій органів державної влади, профільних освітніх і наукових установ, неурядових організацій, що спеціалізуються на психологічній підтримці населення, залучення іноземних (у тому числі міжнародних) організацій, представників громадського сектору, урядів і фінансових інституцій.

З іншого боку, окрім об'єктивних чинників, які негативно впливають на психічне здоров'я населення, існують і суб'єктивні проблеми, такі як «соціальна стигма», що застосовується до людей з психічними захворюваннями та інвалідністю, за висловом першої леді України О. Зеленської. У суспільстві «сильні люди не ходять до психотерапевтів і психологів: ... Існує стереотип, що вони повинні тримати свої почуття в собі і не показувати обличчя». Внаслідок такого ставлення люди часто звертаються за допомогою лише після того, як