

СЕКЦІЯ:
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ТА УМОВИ ПСИХІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

Н. Алексєєнко

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

N. Aliksieienko

**FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR HIGHER
EDUCATION APPLICANTS DURING THE MARTIAL LAW**

Процес навчання у закладі вищої освіти сам по собі має певні періоди, в які емоційне напруження та психологічне навантаження на здобувачів освіти посилюється (адаптаційний період на початку навчання, складання заліково-екзаменаційних сесій, невизначеність майбутнього на останньому курсі, ситуативні проблеми — хвороба або смерть близьких, необхідність поєднувати роботу та навчання, народження дітей тощо), що потребує задля збереження фізичного і психічного здоров'я особистості надання своєчасної психологічної підтримки.

Досить сильним чинником постійної психоемоційної напруги для здобувачів освіти стали воєнні дії, внаслідок яких закономірно відбуваються наступні негативні зміни: погіршення когнітивних процесів, порушення афективно-вольових функцій, дезорганізація поведінки та діяльності особистості, соціальна апатія й відстороненість. Все це негативно позначається як на процесі, так і на результатах навчальної діяльності, також може спричинити зниження навчальної мотивації та академічної успішності.

З метою мінімізації негативного впливу на особистість психоемоційної напруги внаслідок воєнних дій доцільно організувати у закладі вищої освіти всебічну психологічну підтримку здобувачів освіти. Психологічна підтримка здобувачів вищої освіти є системою, яка включає соціально-психологічні й психолого-педагогічні способи та методи допомоги особистості з метою оптимізації її психоемоційного стану, сприяння соціально-професійному самовизначенню, посилення навчальної мотивації та самореалізації в процесі здобуття вищої освіти. Водночас під час воєнних дій головним завданням психологічної підтримки здобувачів освіти стає саме нормалізація емоційного стану та подолання наслідків стресової напруги.

Процес організації психологічної підтримки здобувачам освіти в умовах воєнного стану може мати кілька форм. Перша — традиційна — проведення індивідуальних та/ або групових консультацій психологічною службою ЗВО (зокрема з використанням інформаційно-комунікативних засобів — телефонії, відеоконференції (Zoom, Google Meet, Skype, Microsoft Team). Друга — диджитальна — розповсюдження керівництв та матеріалів, які містять поради та конкретні техніки щодо подолання стресу та мінімізації його наслідків через сайт ЗВО, сторінки кафедр та факультетів у соціальних мережах (Facebook, Instagram, Twitter), студентські групи у месенджерах. Третя — безпосередньо інтегрована в освітній процес — включення елементів надання психологічної підтримки здобувачів освіти у практику повсякденних занять в online або offline

форматі. Найоптимальнішою буде схема, при якій на початку та наприкінці заняття буде виокремлено час для активності, спрямованої на психологічну підтримку здобувачів освіти. Подібна схема навчальних занять сприятиме зменшенню рівня психоемоційної напруги, почуття небезпеки, посиленню впевненості у собі, власних силах, спроможності контролювати своє життя.

Остання форма організаційно є найбільш складною, оскільки потребує попередньої підготовки викладачів до реалізації зазначеної діяльності та наявності у них мотивації. Водночас, органічне додавання до звичайних занять елементів психологічної підтримки, зокрема спрямованих на зниження психоемоційної напруги здобувачів освіти, позитивно впливатиме на процес і результати навчального процесу через посилення мотивації й покращення роботи когнітивних функцій (уваги, пам'яті, мислення).

З метою забезпечення психологічної підтримки здобувачів освіти під час проведення навчальних занять в умовах воєнного стану, а саме: зменшення та/ або подолання наслідків психоемоційного стресу, доцільно застосовувати алгоритм, визначений у рекомендаціях щодо подолання стресових ситуацій, розроблених ВООЗ: 1) усвідомлення тілесних відчуттів; 2) переживання позитивних емоцій тут і зараз; 3) контроль над розумовими функціями. До кожного елементу алгоритму підбирається набір практичних вправ, спрямованих на його відпрацювання.

Отже, організація психологічної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного стану потребує іншого підходу, ніж у мирний час. Важливою її складовою є нормалізація психоемоційного стану та зниження рівня стресової напруги. Для реалізації цього завдання доцільно використовувати алгоритм подолання стресових ситуацій, запропонований ВООЗ.

Р. Білоус, П. Грінченко

ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ВИБІР ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ У ДІВЧАТ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

R. Bilous, P. Hrinchenko

FACTORS INFLUENCING THE CHOICE OF LIFE STRATEGIES IN STUDENT-AGE GIRLS

Зміна стилю життя, пришвидшення технологічного розвитку, тиск з боку оточуючих: друзів, батьків, викладачів, соціальних мереж, вимоги відповідати стандартам, які накладають на життя сучасних дівчат ще більше обмежень, провокують комплекси та потребу у зміні стилю життя, а також становлять загрозу психічному здоров'ю.

У вітчизняній практиці цій проблемі присвячено недостатня кількість робіт через її новітність у розгляді, так К. Альбуханова-Славська розглядає три ознаки життєвої стратегії, О. Васильєва, С. Демченко розглядають найважливіші характеристики життєвих стратегій. У зарубіжній літературі розглядають життєві стратегії в якості пристосування до певних явищ згідно з А. Реану.

Сучасне суспільство зі своєю мінливістю та невизначеністю змінює погляд жінок на їхнє становище в ньому, попри збереження дискримінації в деяких сферах суспільного життя, жінка прагне рівноправності за допомогою набуття