

– адаптація людини до нових умов, нової техніки, принципово нових ситуацій (в тому числі ускладнених, кризових, екстремальних та ін.).

Ціла низка проблем, як нам видається, може бути віднесена до приведених вище в якості підпроблем та окремих суттєвих складових (наприклад, здібності, обдарованість, їх розвиток та ін.).

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Гриньова М. В., Яланська С. П.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
grinovamv@gmail.com, yalanskasvetlana@gmail.com*

В умовах воєнного часу пріоритетною є проблема ментального здоров'я кожної особистості. За 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 [5]. Під час війни надзвичайно важливою є психологічна підтримка кожного учасника освітнього процесу вищої школи.

На основі теоретико-психологічного аналізу визначено, що значну роль для розуміння ефективності психологічних засобів, психологічних умов забезпечення ментального здоров'я у вищій школі відіграють дослідження щодо: відчуття гармонії та щастя І. Білої [1]; феномену психологічного благополуччя особистості як інтегрального утворення, що виражається в ступені її орієнтації на реалізацію основних компонентів свого позитивного функціонування, яка суб'єктивно сприймається як задоволеність собою та своїм життям. Л. Сердюк підкреслює, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості розглядає [7]; загальної теорії здоров'я та здоров'язбереження Ю. Бойчука [3]; психологічних засобів розвитку творчих здібностей Шандрука С. [8]; створення сприятливих психолого-педагогічних умов, та врахування засобів з розвитку креативності особистості в умовах вищої школи О. Власової, В. Семиченко [6]; ресурси креативності для підтримки ментального здоров'я С. Яланської [4] та ін.

Важливими для підтримки ментального здоров'я людини є саморегулятивні процеси. За М. Гриньовою, саморегуляція поведінки і діяльності є однією з важливих функцій психіки людини. Корисно засвоїти деякі принципи ставлення до життя, які сприятливо впливають на мотиваційну саморегуляцію. До них належать: 1) уміння відрізнити головне від другорядного; 2) збереження внутрішнього спокою в різних ситуаціях; 3) емоційна зрілість і стійкість; 4) знання засобів впливу на події; 5) уміння підходити до проблеми з різних точок зору; 6) готовність до будь-яких неочікуваних подій; 7) сприйняття дійсності такою, якою вона є, а не такою, яку хотілося б бачити; 8) намагання шукати нові, змістовніші мотиви життєдіяльності; 9) розвиток спостережливості; 10) уміння бачити перспективу життєвих подій; 11) намагання зрозуміти інших; 12) уміння вибирати позитивний досвід з подій, які сталися. Це надзвичайно важливі принципи ставлення до життя, які можуть допомогти людині в складних життєвих ситуаціях [2, с. 74].

У Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка, за ініціативи ректорки М. Гриньової, у 2023 році активну діяльність розпочав факультет психології і соціальної роботи. Його потужними структурними підрозділами є кафедри: психології, кризової психології, соціальної роботи, реабілітації та повоєнної адаптації. На факультеті здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти за актуальними освітніми програмами «Психологія», «Практична психологія», «Кризова психологія», «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація» спеціальності 053 Психологія, «Соціальна робота», «Соціальна робота (Соціальна педагогіка)» спеціальності 231 Соціальна робота.

На факультеті забезпечується фахове надання психологічної допомоги засобами практичної психології, психологічного розвантаження, арт-терапії. У межах I Міжнародного науково-практичного форуму «Психологія і соціальна робота у XXI столітті» здійснено відкриття навчальної лабораторії кафедри кризової психології «Центру саногенної психології» зі спеціальним обладнанням, де можуть надаватися послуги, а саме: психологічне розвантаження; індивідуальні консультації; психологічні тренінги; розвивальні заняття; формування навичок саморегуляції; формування навичок стресостійкості; корекційні заняття; психологічна діагностика; формування та розвиток навичок Soft Skills.

Функціонує Україно-Австро-Німецький центр поведінкової економіки, що є науковим підрозділом кафедри психології, який створено для проведення наукових досліджень, виконання фундаментальних та прикладних науково-дослідних робіт з метою розв'язання актуальних наукових проблем, надання наукових послуг, впровадження інноваційної діяльності.

Тренінговий центр «Соціальне становлення особистості» функціонує на базі кафедри соціальної роботи, реабілітації та повоєнної адаптації. На базі центрів постійно організовуються заходи зорієнтовані на підтримку ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Модераторами заходів виступають як теоретики так і практики. Важливим є врахування досвіду із забезпечення ментального (психічного) здоров'я вітчизняних та зарубіжних учених.

Під час підготовки завдань із загальної психології, психології здоров'я та здорового способу життя, індивідуального консультування та психотерапії, здійснення тренінгових екозанять є можливість працювати зі здобувачами вищої освіти в кампусі університету виконуючи ряд арт-екопрактик в «зелених аудиторіях». Важливим є спілкування учасників освітнього процесу в екопросторі Ботанічного саду.

На засіданнях психологічної студії «Шлях до успіху» у студентів є можливість поділитися власним досвідом з гармонізації психоемоційного стану. Вправи, що сприяють забезпеченню ментального здоров'я, студенти виконують під час вивчення освітніх компонент «Загальна психологія», «Психологія здоров'я», «Психологія творчості», «Вікова фізіологія з основами медичних знань» та ін.

Отже, у закладах вищої освіти мають створюватися всі умови для забезпечення ментального здоров'я, творчої реалізації учасників освітнього процесу. В умовах війни надзвичайно важливо, щоб кожна особистість відчувала психологічну підтримку, могла активно протистояти життєвим стресам.

ЛІТЕРАТУРА

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, 2002. р. 3.
2. Гриньова М. В. Теоретичні основи дослідження змісту саморегуляції діяльності людини. *Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки.* 2010. Вип. 7. С. 73-77. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2010_7_14

3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
4. Максименко С.Д., Яланська С.П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.
5. Ментальне здоров'я: як подбати про себе? URL: <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/>
6. Психологія вищої школи : підручник / О. І. Власова, В. А. Семиченко, С. Ю. Пащенко, Я. Г. Невідома / за ред. О. І. Власової. К. : ВПЦ «Київський університет», 2015. 405 с.
7. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
8. Шандрук С. К. Психологія професійних творчих здібностей: монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 358 с.

**АНАЛІЗ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ,
ЩО СПРИЧИНЯЛИСЯ ВІДКЛЮЧЕННЯМИ
ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯ ПІД ЧАС АТАК НА ЕНЕРГЕТИЧНУ
ІНФРАСТРУКТУРУ УКРАЇНИ
(осінь-зима 2022-2023 рр.)**

Кокун О. М.

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ)
kokun@ukr.net*

Відмітною особливістю Російського збройного вторгнення в Україну, що почалося 24 лютого 2022 року, стало цілеспрямоване руйнування агресором енергетичної інфраструктури України через масовані ракетні обстріли та атаки дронів. Особливої активності це набуло у період жовтень 2022 р. – лютий 2023 р., що призвело до руйнування близько 50% енергетичної системи країни [2]. Наслідком цього стали регулярні відключення електропостачання для населення, тривалість яких складала до декількох діб. У зв'язку з цим нами було проведено Всеукраїнське опитування «*Як Ви адаптуєтесь до відключень електроенергії*». Нижче ми представимо частину результатів цього дослідження, пов'язаних з аналізом негативних наслідків для населення, що спричинялися відключеннями електропостачання.

Опитування проводилося 23-30 листопада 2022 р. з використанням docs.google.com/forms. В ньому взяло участь 1659 респондентів (92% жінок і 8% чоловіків) віком від 18 років зі