

ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЗИТИВНОЇ КРОС-КУЛЬТУРНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ І МЕНЕДЖМЕНТУ
ЛИТОВСЬКИЙ ФОНД РОЗВИТКУ СПІВРОБІТНИЦТВА ТА ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ
ІНКУБАТОР СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН «DOMUS SOLIS» (Литовська Республіка)
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ГО «ПРОСТІР СТАЛОГО РОЗВИТКУ ТА МИРОБУДУВАННЯ»
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ МЕДИЧНИЙ
РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР МОЗ УКРАЇНИ»
ГО «ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОФЕСІЙНА ПСИХІАТРИЧНА ЛІГА»
МІЖНАРОДНА АСОЦІАЦІЯ ЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ (IANU) (Бельгія)
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ ЧЕСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ
FIRST AID OF THE SOUL (США), META o.p.s. (Чеська Республіка)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ЛЮБЛІНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІОАННА ПАВЛА ІІ (Республіка Польща)
МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ LCC (Литовська Республіка)
МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ALLIANT (США)
JEWISH FAMILY & CHILDREN'S SERVICE (США)
ГО ВСЕУКРАЇНСЬКА ЕКОЛОГІЧНА ЛІГА

ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**“ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ:
МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ТА УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ”
30 квітня, 01 травня 2024, Київ, Україна**

DONETSK REGIONAL INSTITUTE OF POSTGRADUATE PEDAGOGICAL EDUCATION (Ukraine)
STATE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION UNIVERSITY OF EDUCATIONAL
MANAGEMENT NATIONAL ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE
UKRAINIAN INSTITUTE OF POSITIVE CROSS-CULTURAL PSYCHOTHERAPY AND MANAGEMENT
INSTITUTE OF PSYCHOLOGY THE JOHN PAUL II CATHOLIC UNIVERSITY OF LUBLIN (Poland)
NATIONAL PEDAGOGICAL INSTITUTE OF THE CZECH REPUBLIC, META o.p.s. (Czechia)
THE LITHUANIAN DEVELOPMENT COOPERATION AND HUMANITARIAN AID FUND
SPACE OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT AND PEACEBUILDING «SSDP» (Ukraine)
FIRST AID OF THE SOUL (USA), ALLIANT INTERNATIONAL UNIVERSITY (USA)
THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR HUMAN VALUES «IAHV» (Belgium)
STATE INSTITUTION «SCIENTIFIC AND PRACTICAL MEDICAL REHABILITATION
AND DIAGNOSTIC CENTRE OF THE MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE»
SOCIAL CHANGE INCUBATOR «DOMUS SOLIS» (Lithuania)
ALL-UKRAINIAN PROFESSIONAL PSYCHIATRIC LEAGUE
LCC INTERNATIONAL UNIVERSITY (Lithuania)
JEWISH FAMILY & CHILDREN'S SERVICE (USA)
ALL-UKRAINIAN ENVIRONMENTAL LEAGUE

**COLLECTION OF ABSTRACTS OF PARTICIPANTS'
PRESENTATIONS OF THE INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE**

**“SUPPORTING OF PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN THE WAR
CONDITIONS: INTERNATIONAL EXPERIENCE
AND UKRAINIAN REALITIES”**

April 30, May 1, 2024, Kyiv, Ukraine

ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЗИТИВНОЇ КРОС-КУЛЬТУРНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ І МЕНЕДЖМЕНТУ
ЛИТОВСЬКИЙ ФОНД РОЗВИТКУ СПІВРОБІТНИЦТВА ТА ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ
ІНКУБАТОР СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН «DOMUS SOLIS» (Литовська Республіка)
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ГО «ПРОСТІР СТАЛОГО РОЗВИТКУ ТА МИРОБУДУВАННЯ»
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ МЕДИЧНИЙ
РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР МОЗ УКРАЇНИ»
ГО «ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОФЕСІЙНА ПСИХІАТРИЧНА ЛІГА»
МІЖНАРОДНА АСОЦІАЦІЯ ЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ (ІАНУ) (Бельгія)
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ ЧЕСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ
FIRST AID OF THE SOUL (США), META o.p.s. (Чеська Республіка)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ЛЮБЛІНСЬКОГО КАТОЛИЧЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІОАННА ПАВЛА ІІ (Республіка Польща)
МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ LCC (Литовська Республіка)
МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ALLIANT (США)
JEWISH FAMILY & CHILDREN'S SERVICE (США)
ГО ВСЕУКРАЇНСЬКА ЕКОЛОГІЧНА ЛІГА



ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

“ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ТА УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ”

30 квітня, 01 травня 2024, Київ, Україна



Київ-2024

3. Налагоджувати соціальні зв'язки. Спілкуватися з друзями та близькими людьми, участь у соціальних групах та заходах може допомогти відчувати включеність до інших людей та покращити психологічне благополуччя загалом.
4. Звертатися за підтримкою. Не бійтеся звертатися за підтримкою до друзів, членів сім'ї, викладачів та інших людей, яким ви довіряєте.
5. Використовувати доступні ресурси. Існує багато ресурсів, які можуть допомогти студентам зберегти психічне здоров'я, наприклад, університетські психологічні служби, гарячі лінії, веб-сайти з самопомоги тощо.
6. Вести здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя включає збалансоване харчування, достатню кількість сну та регулярні фізичні вправи, хобі.

Висновки. Ментальне здоров'я студентської молоді – це важлива проблема, яка потребує постійної уваги та зусиль. Завдяки знанням про чинники, що впливають на психічне здоров'я, та ресурсам, студенти можуть покращити своє психологічне благополуччя.

Ми не знаємо, як довго триватиме війна. Займатися прогнозами чи чекати висновків аналітиків, експертів не варто. Наше завдання – витримати і перемогти, залишитися психічно та ментально здоровими для відбудови України. Тому потрібно не замикатися в собі, не знаходитися нон-стоп у гаджетах, читаючи новини, а комунікувати з близькими, друзями, колегами-однодумцями – навчитися асертивному спілкуванню: з повагою до думки інших людей та без осуду. Найкращий спосіб подолати тривожність – піклуватися про когось, допомагати слабким, захищати їх, бути корисними близьким і державі.

Список використаних джерел

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Як ти?» <https://www.howareu.com/>.
2. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017р. Стаття 76. «Психологічна служба та соціально-педагогічний патронаж у системі освіти».
3. Положення про психологічну службу системи освіти України. Наказ МОН України № 509 від 22.05.2018.

Абизов Вадим,

*канд.політ.наук, доцент,
завідувач кафедри управління
та адміністрування ДноблПППО
0000-0002-3359-340X*

Бобилева Яна,

*канд. пед. наук, доцентка, доцентка
кафедри управління та адміністрування ДноблПППО
0000-0002-1039-2963*

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ: ЯК ЗБЕРЕГТИ МОТИВАЦІЮ УЧНІВ ТА РЕСУРСНІСТЬ ПЕДАГОГІВ

Воєнний стан в країні є викликом не тільки для фізичної, але й для психологічної стійкості особистості, життєві обставини внесли значні зміни в типові, комфортні життєві та робочі процеси, змушуючи жити і працювати в умовах постійної невизначеності та загрози. Це може призвести до втрати смисложиттєвих орієнтирів, зниження мотивації, відчуття безпорадності або емоційного вигорання.

Воєнний стан, переїзд до іншого міста або країни, втрата житла, рідних, друзів є стресовою ситуацією для особистості, як дорослих, так і дітей, і як наслідок причиною довготривалого стресу, це призводить до погіршення психічного здоров'я та зниження мотивації.

Досліджуючи питання впливу довготривалого стресу на особистість, слід звернути увагу на роботи вітчизняних психологів та педагогів Бочелюка В., Бондаренко С., Волошин В., Лазуренко О., Сміла Н., які в своїх дослідженнях висвітлюють питання особливості формування психологічного здоров'я особистості, впливу стресу на поведінку особистості, психосоціальні фактори стресостійкості особистості, психологічна допомога в умовах війни, психологічна допомога постраждалим у кризових ситуаціях, стрес та особистість в умовах війни.[1; 3; 4; 5]

Розглядаючи питання впливу довготривалого стресу на

особистість можна виділити:

Вплив на психічне здоров'я:

- посилення симптомів депресії: з часом симптоми депресії можуть посилюватися, стаючи більш важкими та виснажливими;
- тривожність: тривожність часто супроводжує депресію, і може призвести до панічних атак та інших проблем;
- соціальна ізоляція: люди з депресією можуть втрачати інтерес до соціальної активності та уникати спілкування з друзями та родиною;
- зловживання препаратами: депресія може збільшити ризик зловживання алкоголем та наркотиками, як способу впоратися з емоційним болем;
- суїцидальні думки та поведінка: депресія є одним з основних факторів ризику суїциду.

Вплив на фізичне здоров'я:

- хронічні захворювання: депресія може збільшити ризик розвитку хронічних захворювань, таких як серцеві захворювання, діабет та рак;
- біль: депресія може посилювати хронічний біль, а також ускладнювати його лікування;
- проблеми зі сном: порушення сну, такі як безсоння, поширені серед людей з депресією;
- зміна апетиту: депресія може призвести до втрати апетиту або переїдання, що може призвести до проблем з вагою;
- ослаблення імунітету: депресія може послабити імунну систему, роблячи людину більш схильною до інфекцій. [2]

Вплив на стосунки:

- проблеми у стосунках: депресія може негативно впливати на стосунки з партнерами, друзями та членами сім'ї;
- конфлікти: депресія може призвести до дратівливості, гніву та інших проблем у спілкуванні, що може призвести до конфліктів у стосунках;
- відчуття самотності: люди з депресією можуть відчувати себе самотніми та ізольованими від своїх близьких.

Вплив на працездатність та навчальну діяльність:

- зниження працездатності: депресія може призвести до

зниження продуктивності на роботі або у навчанні, частих пропусків занять або не виконання своїх обов'язків;

- проблеми з концентрацією уваги: депресія може ускладнювати концентрацію уваги та зосередження на завданнях;
- академічна неуспішність: депресія може негативно впливати на успішність у навчанні. [2]

Важливо розуміти, що не всі люди з депресією відчують всі ці симптоми. Деякі люди можуть відчувати лише кілька з них, в той час як інші можуть не відчувати жодних.

Враховуючи вище зазначені питання, слід звернути увагу на шляхи підтримки педагогів, учнів та їх батьків для збереження та відновлення потенціалу нашої країни. І одним з таких шляхів є збереження мотивації учнів до навчання та ресурсності педагогів закладів освіти.

Існує тісний взаємозв'язок між мотивацією вчителів і успіхами учнів, тому що педагог наповнює знаннями учнів, впливає на формування ставлення дітей до себе, навколишнього світу, сприяє становленню морально-етичних цінностей та особистості у соціумі. І саме успішність перебігу цих процесів залежить від зацікавленості вчителя, від його мотивів.

Постає питання, як мотивувати педагогів в такі важкі часи? Потрібно говорити про професійні мотиви і мотиви особистісної реалізації. Професійні мотиви – це, в загальному розумінні, бажання вчити і виховувати молоде покоління, спрямованість інноваційної діяльності вчителя на учнів. Мотивом до особистісної самореалізації є прагнення до самовдосконалення, творчим видам діяльності, пошуку нових методів роботи з урахуванням потреб і інтересів учнів. Але найважливішим є те, що педагог залишається вмотивованим коли відчуває повагу, цінність своєї роботи та визнання, навіть якщо це прості слова вдячності. [6]

Збереженню ресурсності педагогів може сприяти:

- надання педагогам можливостей для піклування про себе:
 - заохочення педагогів до відпочинку та догляду за собою;
 - надання педагогам доступу до психосоціальної підтримки;

- створення можливостей для спілкування та підтримки між педагогами.
- забезпечення педагогів ресурсами та підтримкою:
 - надання педагогам навчальних матеріалів та інструментів, необхідних для підтримки психічного здоров'я учнів;
 - забезпечення педагогів підтримкою керівництва та колег; [2;6]
 - створення можливостей для професійного розвитку педагогів у сфері підтримки психічного здоров'я.
- визнання та вдячність за роботу педагогів:
 - визнання важливої ролі педагогів у підтримці психічного здоров'я учнів;
 - висловлення вдячності педагогам за їхню самовідданість та стійкість. [2]

Розкриваючи питання мотивації учнів, слід розглядати мотивацію як інтереси, потреби, емоції, переконання, ідеали які спонукають учня до діяльності. Мотивація сприяє появі в учнів навчальної ініціативи й любові до навчання, спонукає їх діяти з максимальною енергією в різних навчальних ситуаціях. І, окремо, навчальну мотивацію, як методи, засоби спонукання учнів до продуктивної пізнавальної діяльності, активного засвоєння знань.

Зарубіжні психологи Скіннер Ф., Торндайк Е., Мітчел у своїх дослідженнях виокремлювали зовнішню і внутрішню мотивацію, вони однаково застосовували теорії мотивації до принципів управління, а також до освітніх ситуацій. [2; 6]

Внутрішня мотивація - це прагнення до навчання, яке ґрунтується на особистому інтересі, задоволенні та бажанні отримати знання. Це сильніший тип мотивації, який може призвести до кращого навчання та кращої успішності. [6]

Фактори, які можуть сприяти внутрішній мотивації учнів:

- цікавість до теми: коли учні зацікавлені в тому, що вони вивчають, вони з більшою ймовірністю будуть вмотивовані до самостійного навчання;
- відчуття виклику: учні, які відчувають, що навчальний матеріал є складним, але досяжним, з більшою ймовірністю будуть мотивовані до його подолання;

- відчуття контролю: коли учні відчувають, що вони мають контроль над власним навчанням, вони з більшою ймовірністю будуть мотивовані до самостійного вивчення та прийняття рішень;
- відчуття компетенції: коли учні відчувають, що вони успішні в навчанні, вони з більшою ймовірністю будуть мотивовані до продовження навчання;
- соціальні зв'язки: учні, які мають позитивні стосунки з учителями та однокласниками, з більшою ймовірністю будуть мотивовані до навчання в шкільному середовищі [6].

Зовнішня мотивація – це прагнення до навчання, яке ґрунтується на зовнішніх факторах, таких як отримання хороших оцінок, уникнення покарання або отримання нагород. Цей тип мотивації може бути ефективним, але він може бути менш стійким, ніж внутрішня мотивація. [6]

Фактори, які можуть сприяти зовнішній мотивації учнів:

- оцінки: учні, які прагнуть отримати хороші оцінки, можуть бути мотивовані до навчання, щоб отримати високі бали;
- нагороди: учні, яких нагороджують за успішне навчання, можуть бути мотивовані до продовження навчання, щоб отримати більше нагород;
- покарання: Учні, яких карають за погане навчання, можуть бути мотивовані до навчання, щоб уникнути покарання;
- соціальний тиск: учні, які відчувають тиск з боку однолітків або батьків, щоб добре навчатися, можуть бути мотивовані до навчання, щоб відповідати очікуванням. [6]

На нашу думку, питання мотивації учнів до навчання важливо враховувати вікові особливості розвитку дітей. Оскільки кожен період розвитку особистості супроводжується особливостями фізичного, розумового, морального, соціального розвитком.

Враховуючи виклики сьогодення, а саме освітній процес, який здійснюється в дистанційному форматі, мотивації, як фактору підвищення навчальної успішності учнів, слід приділяти особливу увагу. З особливостями мотивації дітей до особистісного розвитку мають бути обізнані не тільки педагоги і психологи, а й батьки, оскільки вони знаходяться поряд з

дитиною і можуть виявити ознаки зниження мотивації, зрозуміти коли дитина втратила мотивацію до навчання, проконсультуватись з шкільним психологом, і вже разом допомогти дитині.

Підтримка психологічного здоров'я учнів та педагогів в умовах війни є складним завданням, яке потребує комплексного підходу. Не існує універсального методу, який би підходив усім, адже найкращий підхід буде залежати від конкретних потреб та обставин. Важливо використовувати різні методи та підходи, ґрунтуючись на наукових даних та досвіді роботи з людьми в умовах кризи. Також важливо пам'ятати, що педагоги та учні самі можуть багато зробити для того, щоб дбати про своє психологічне здоров'я. Держава та громадські організації також можуть відігравати важливу роль у наданні підтримки та ресурсів.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В.Й. Особливості формування психологічного здоров'я особистості / В.Й. Бочелюк // Теорія і практика сучасної психології. – 2011. - Вип. 3. – С. 4-9. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2011_3_3. (дата звернення: 12.04.2024)
2. "Внутрішня та зовнішня мотивація" від Simply Psychology URL: <https://www.simplypsychology.org/differences-between-extrinsic-and-intrinsic-motivation.html>
3. Волошин В.М. Життєві виклики сучасного суспільства: реалії та перспективи / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 09-10 листопада 2023 року)/ за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. – Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. – 62 с. – URL: <https://goo.su/fH7FSU> (дата звернення: 12.04.2024)
4. Гоч Н.В. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. 182 с. URL: <https://goo.su/H1uH> (дата звернення: 12.04.2024)
5. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх