

освітнього контенту, навчальних матеріалів, мультимедійних завдань тощо водночас полегшують щоденну діяльність викладачів, допомагають ефективно організувати й контролювати навчальну роботу кожного студента, роблять її більш прозорою, що розширює коло можливостей для студентів і викладачів.

Отже, використання цифрових технологій допомагає викладачам оптимізувати навчальний процес та підвищує мотивацію студентів до навчання і самостійної роботи, при цьому одночасно зростає їх відповідальність за результати власної діяльності. Саме тому необхідно організувати такий освітній простір, який забезпечить якісну професійну підготовку майбутніх фахівців, відповідно до потреб сучасного ринку праці та зробить їх ще більш конкурентоспроможними.

І. М. Ушакова

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сучасна соціокультурна ситуація в Україні – це, на жаль, ситуація війни. Це ситуація, коли постійно лунають сирени, відбуваються обстріли, люди втрачають близьких і рідних, майно і спокій. Окрім постійної загрози життю і фізичних травм під час війни, багато українців переживають травми психологічні. Це постійна тривога за своє життя і за своїх близьких, екзистенційні вибори, з якими раніше не зіштовхувались, сильні емоційні реакції (гнів, страх, безпорадність, розгубленість та ін.), які приводять до виснаження і безсилля тощо. Відповідно, постає проблема здоров'я особистості, яка, як і багато інших глобальних проблем, виникає внаслідок кризової ситуації.

Людське життя є найвищою суспільною цінністю, тому перед нашим суспільством та наукою постає ряд актуальних завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблем збереження психічного здоров'я та формування до нього ціннісного ставлення.

Психологічне здоров'я слід розуміти як такий відносно стійкий стан організму особистості, який дає можливість людині усвідомлено, зважаючи на свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні й соціальні умови, здійснювати та забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні), біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі.

Психологічно здорова людина – це передусім людина, яка повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її; покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій; її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди може сформулювати його для себе; вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються і що важливо – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, не впадаючи у відчай і тривогу.

Але для того, щоб бути такою здоровою особистістю і залишатись нею в складні часи, слід дбати про свій психічний стан, притримуватись хоча б деяких простих правил:

- Інформаційна гігієна (отримувати інформацію дозовано і лише з перевірених джерел);
- Побутові справи (займатися побутовими, рутинними справами, які повертають людину до буденності);
- Фізична активність (хоча б мінімальна активність дозволить людині сублімувати негативну енергію);
- Встановлення і підтримання границь особистості (наприклад, обмеження спілкування з неприємними людьми, які викликають злість, смуток тощо);
- Турбота про себе (необхідно слідкувати за своїм самопочуттям та настроєм, шукати шляхи їх покращення);
- Турбота про інших (турбуючись про інших, ми підвищуємо власну самооцінку і відчуття контролю над ситуацією);
- Дихання та заземлення, як важливі та прості засоби опанування власними сильними емоціями (панікою, гнівом, страхом тощо);
- Зайняття справами, які приносять задоволення (творчістю, городництвом, спілкуванням, навчанням чи роботою, спортом, хоббі та ін.);
- Планування (можливо, не перспективне, а ситуативне, але має бути спрямованість на майбутнє);
- Звернення за допомогою (до тих людей, які знаходяться поруч, чи до спеціалістів, якщо є така можливість).

СЕКЦІЯ:
ІСТОРІЯ СВІТОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА МОВОЗНАВСТВА

І. А. Фесенко

**НАУКОВИЙ ДОРОБОК ОЛЕКСІЯ ЧУГУЯ — ЛІТЕРАТУРОЗНАВЦЯ
ТА ДРАМАТУРГА**

Олексій Чугуй — це відомий сучасний український драматург та літературознавець. Він написав і оприлюднив більше 20 п'єс. Звичайно, найактивніше він заявив про себе на літературній ниві, його перу передусім належать трагедія «Сибірська дума» (1998), комедія «Замах на Чорта» (1999), трагікомедія «Червоний смерч» (2001), що складається із двох частин — «Бенкет голодних» та «Весілля людоїдів»), трагікомедії «Вершина кохання» (2008) й «Агонія дракона» (2008), драма «Лісові гості» (2013) та чимало інших сюжетно цікавих творів. Детальне ознайомлення з оприлюдненими п'єсами О. Чугуя дає підстави стверджувати, що автор досить глибоко оволодів таємницями драматургічного мистецтва слова, повністю освоїв усі жанрові форми цього роду літератури — драму, комедію і трагедію, а також усі їхні різновиди. Цьому успіху сприяло зосередження уваги на найскладніших етапах та особистостях певної епохи, що є типовим для драматургічної практики будь-яких часів.

Утім О. Чугуй одночасно зарекомендував себе й на науковій ниві, досліджуючи елементи драматургічної форми в поетичному та прозовому дискурсі. Слід зазначити, що предметом наукових зацікавлень О. П. Чугуя є українська драматургія XIX ст. Передусім Олексія Прокоповича як літературознавця цікавить проблема вивчення творчості І. К. Карпенка-Карого. Драматургічний дискурс одного з «корифеїв» українського театру викликали