



ДЕНЬ КОНСТИТУЦІЇ



Вітаємо вас з державним святом – **Днем Конституції України!** 26 років тому українська держава пішла шляхом демократичного розвитку і сьогодні вкотре українці мають виборувати "своє" у війні з сусідом – агресором. Наша Конституція 1996 року була визнана найдемократичнішою в Європі, українці – приклад борців за свої права. Так нехай ця дата в календарі не стане для нас порожнім звуком, і кожен громадянин з гідністю зможе сказати, що ми дійсно маємо ту країну, до якої прагнули і ті закони, які прийняли самі. Нехай кожне місто України на довгі віки залишиться незалежним. Нехай на золотистих полях сходять урожай радості, а блакитне небо ніколи не закриють ні дим, ні хмари болю.

Зі святом нас, українці, з Днем Конституції!

ВІСТІ З ВЧЕНОЇ РАДИ

Шляхом реформування

4 червня 2022 року на своє чергове засідання зібралася Вчена рада Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Голова ради професор Ірина Городецька, відкриваючи засідання, повідомила, що з 48 членів ради присутні 35, 13 членів ради не беруть участь у засіданні з різних причин.

На Порядок денний Вченої ради для обговорення було винесено такі питання: 1. Реорганізація структурних підрозділів Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. 2. Присвоєння вченого звання. 3. Різне. З першого питання Вченій раді доповідав ректор університету доцент Самойленко О.Г. Зокрема він зазначив, що в умовах військового часу уряд України змушений коригувати бюджет країни. Війна потребує все більше затрат. Міністерство освіти і науки України коригує бюджети навчальних закладів. Так у скорегованому бюджеті нашого університету знято кошти з статей на капітальне будівництво, ремонтні роботи, закупівлю, на 10% скорочено фонд заробітної плати. Вцілому з вишу знято 3,2 мільйони гривень.

На засіданні ректорату університету прийняте рішення, що у 2022-2023 році плату за навчання студентів підвищувати не будуть. На 1 липня ц. р. у штатному розписі університету налічується 72 ставки науково-педагогічних працівників. Виходячи з цього виш змушений провести скорочення працівників. Питання реформування університету вже неодноразово обговорювалося на зібраннях працівників вишу на різних рівнях: від конференції трудового колективу до засідання кафедр та зборів працівників факультетів. Нинішня рада має прийняти остаточне рішення.

Після нетривалого обговорення Вчена рада навчального закладу прийняла рішення. 1. Реорганізувати з 01. 09.2022 р. :

1.1. Структурні підрозділи « Історико-юридичний факультет», «Навчально-науковий інститут філології, перекладу та журналістики», та «Факультет іноземних мов» шляхом їх злиття у «Факультет філології, історії та політико-юридичних наук».

1.2. Структурні підрозділи «Факультет психології а соціальної роботи» та «Навчально-науковий інститут мистецтв» шляхом їх злиття у «Факультет психології, педагогіки, соціальної роботи та мистецтв».

1.3. Структурний підрозділ «Факультет природничо-географічних і точних наук» шляхом перетворення у «Навчально-науковий інститут природничо-математичних, медико-біологічних наук та інформаційних технологій».

1.4. Структурні підрозділи «Канцелярія» та «Архів» шляхом їх приєднання до структурного підрозділу «Відділ кадрів» у «Відділ кадрового забезпечення та документообігу».

1.5. Структурний підрозділ «Відділ практики» у « Відділ практичної підготовки і розвитку кар'єри».

1.6. Структурний підрозділ «Центр неперервної освіти» у «Центр по роботі з іноземцями».

1.7. Структурний підрозділ «Соціально-гуманітарний відділ» у «Відділ виховної роботи, соціокультурної діяльності та промоції».

Вчена рада створила комісію з реорганізації структурних підрозділів у складі 11 осіб на чолі з проректором з науково-педагогічної роботи О. Тарасенко. Комісії доручено протягом червня 2022 р. розробити та подати на затвердження нормативно-правову документацію. Рада ухвалила привести штатний розпис університету у відповідність до фінансової спроможності та норм законодавства.

Вчена рада підтримала подання Навчально-наукового інституту мистецтв про присвоєння вченого звання доцента Пархоменку Олександрю Миколайовичу.

У «Різнному» Вчена рада схвалила «Положення про підготовче відділення для іноземних громадян та осіб без громадянства НДУ ім. М.Гоголя» та «Положення про підготовку здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії та доктора наук в аспірантурі та докторантурі НДУ». Було здійснено визнання результатів підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників та рекомендовано до друку перелік навчально-методичних видань.

На засіданні Ради був присутнім Олександр Забарний.

ВІСТІ З ВЧЕНОЇ РАДИ

Освітня жнива

На черговому засіданні Вченої ради Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, яка відбулася 30 червня, у конференц-залі вишу, підводилися підсумки навчального року. Зокрема Вчена рада розглянула питання: «Звіти наукових керівників щодо виконання аспірантами індивідуального плану за 2021-2022 навчальний рік». Доповідав з даного питання проректор з наукової роботи та міжнародних зв'язків професор О. Мельничук. Заслухавши звіти всіх наукових керівників аспірантів, обговоривши дане питання, Вчена рада ухвалила: звіти затвердити. Троє аспірантів атестували за певної умови. В обговоренні питання брали участь професори О. Лісовець, Ю.Бондаренко, М. Барановський, Г. Самойленко, М.Криловець та ін.

З питання «Звіти голів екзаменаційних комісій про підсумки атестації випускників 2022року» Вченій раді доповідали декани факультетів доценти С.Тезікова, В. Мартиненко, Г. Сенченко, О. Тимошенко та директори НН інститутів Н. Клипа і Л. Гусейнова. Їх виступи супроводжувалися жвавим обговоренням. Рада ухвалила – звіти затвердити. Детальну інформацію про хід державної атестації в університеті читайте на шпальтах нашої газети.

Рада присвоїла вчене звання **професора** кафедри прикладної лінгвістики **Ірині Миколаївні Серебрянській**. Своєю ухвалою Вчена рада присвоїла також почесне звання «Заслужений працівник Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя» **Ларисі Василівні Гусейновій** – директорів ННІ мистецтв, кандидату педагогічних наук, доценту та **Валентині Миколаївні Колесник** – старшому лаборантові кафедри германської філології та методики викладання іноземних мов. Рішення ухвалили одногласно.

У Різному рада схвалила та затвердила низку Положень навчально-методичного змісту (доповідала проректор з науково-педагогічної роботи доцент О. Тарасенко); призначила гарантів освітніх програм; визнала результати підвищення кваліфікації викладачів; рекомендувала до друку низку навчально-методичних видань.

На засіданні Ради був присутнім Лесь Хонда.

Підсумкова атестація мовою цифр...

Цьогорічна підсумкова атестація здобувачів освіти увійде в історію Ніжинської вищої школи як найбільш клопітна в питаннях організації. Цілоком зрозуміло, що російська агресія не лише завдала нам горя і руйнування, вона повністю переіначила налагоджений роками хід навчального процесу. Ніколи ще членам державної екзаменаційної комісії не доводилося вислуховувати відповіді студентів-випускників телефоном з межових рубежів Збройних Сил України, або налагоджувати онлайн-зв'язок зі студентками, які покинули територію України і стали біженцями в усіх країнах Європи.

А тому, насамперед, хочеться адресувати слова подяки всім працівникам деканатів і дирекцій університету, всім головам і членам ДЕК, за якісну організацію і проведення державної атестації. Вона пройшла успішно і виявила позитивні результати. Розглянемо дане питання у розрізі факультетів...

Почнемо з найчисельнішого - **факультету психології та соціальної роботи**. Підсумкова атестація проводилася в терміни з 18 до 25 червня р. До складання екзаменів за освітнім рівнем «бакалавр» допущено **35** студентів денної форми навчання і **88** – заочної форми. Не допущено до складання іспитів 3 студенти денної і 10 студентів заочної форм навчання. Атестація пройшла успішно і виявила такі результати: успішність - **100%**, якість – **74%**, середній бал – **4,1**. Дипломи з відзнакою отримали 3 випускники.

За результатами атестації за освітнім ступенем «**магістр**» (заочна форма навчання), спеціальність 053 «Психологія» до захисту дипломних проектів допущено **8** студентів. Магістерські роботи успішно захищені. На «відмінно» - 4 роботи; на «добре» - 2 роботи; на «задовільно» - 2 роботи. Відповідно, успішність -100%, якість – 75% . Підсумки атестації були обговорені на раді факультету.

Факультет **природничо-географічних і точних наук**. Атестацію здобувачів вищої освіти за освітнім рівнем «бакалавр» складало **41** студент (з них 31 денної і 10 заочної форм навчання). До атестації не допущено 1 студент денної і 2 студенти заочної форм навчання. Атестація пройшла успішно і виявила такі результати: успішність – **100%**, якість – **75%**. Слід відзначити, що у порівнянні з попереднім навчальним роком відсоток якості на денній формі навчання зріс на 25% і становить 80,7%, а на заочній формі зріс на 7% і становить 75,7%. Дипломи з відзнакою отримали 2 випускники факультету.

Історико-юридичний факультет. До державної атестації за освітнім рівнем «бакалавр» було допущено **59** студентів денної форми і **32** здобувачі заочної форми навчання. 8 здобувачів денної форми та 10 студентів заочної форм навчання усіх спеціальностей факультету, з різних об'єктивних причин, не були допущені до підсумкової атестації. Атестація пройшла успішно, нарікань та зауважень від студентів не надходило. Загальні результати атестації на факультеті такі: 11 здобувачів отримали «відмінні» оцінки; 44 – «добрі»; 36 – «задовільні». Показник успішності становить – **100%**, якості – **60%**, середній бал – 3,7. Шість випускників історико-юридичного факультету отримали дипломи з відзнакою.

Факультет іноземних мов. Підсумкову атестацію проведено у відповідності до нормативних положень, графіків та навчальних програм. Письмова частина екзаменів (написання есе та письмовий переклад тексту з англійської на українську мови (на спеціальності «Філологія»)) була проведена на платформі УНІКОМ до початку усного екзамену. Відповіді студентів за білетами відбувалися дистанційно з використанням Zoom конференцій, графік проведення іспитів був розроблений заздалегідь і доведений до відома всіх учасників навчального процесу. До складання підсумкової атестації за освітнім рівнем «бакалавр» було допущено **70** студентів (**65** – за денною формою навчання та **5** – за заочною). Не допущені до складання підсумкової атестації один студент денної та 5 студентів заочної форм навчання, з яких 2 особи перебувають у академічній відпустці. Підсумкова атестація засвідчила такі результати: успішність – **100%**, якість – **66%**. П'ятеро випускників факультету отримали дипломи з відзнакою. Нарікань щодо організації підсумкової атестації не надходило.

Навчально-науковий інститут філології, перекладу та журналістики. Підсумкова атестація у формі комплексного кваліфікаційного екзамену та захисту кваліфікаційних робіт (дипломних, науково-дослідницьких і творчих проєктів) відбувалася в змішаному форматі (дистанційно та очно). До атестації за освітнім рівнем «бакалавр» було допущено **31** студент денної форми та **7** студентів заочної форми навчання. Недопущені до підсумкової атестації 3 студенти. Результати державної атестації на денній формі такі: на «відмінно» атестацію склали 9 студентів, або 29%; на «добре» - 16 студентів (51,6 %); на «задовільно» - 6 студентів (19,4%). На заочній формі навчання 4 студенти на комплексному кваліфікаційному екзамені отримали оцінку «добре», 3 студенти – оцінку «задовільно». Загальна успішність по інституту становить **100%**, якість – **65,7 %**. 5 студентів інституту отримали дипломи з відзнакою.

П'ять студентів спеціальності: 061. «Журналістика» захищали дипломні роботи. Чотири з них отримали оцінку «відмінно», один захистив свою роботу з оцінкою «добре». Екзаменаційна комісія відзначила кваліфікаційний проєкт студента Олександра Воронухи на тему: « Роль засобів масової інформації у промоції музеїв: на прикладі Меморіального музею Юрія Лисянського у Ніжині» і оцінила його відмінною оцінкою.

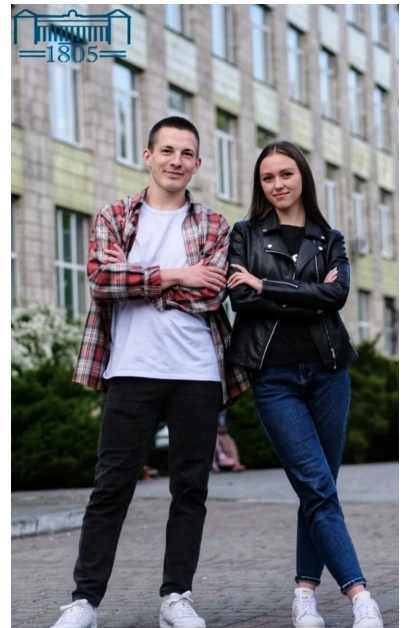
Вперше підсумкову атестацію проходили студенти інституту з Китайської Народної Республіки. Вони захищали свої науково-дослідні роботи. Лі Юйцінь захистила роботу на «добре», Сунь Юе отримала «задовільно».

Навчально-науковий інститут мистецтв імені Олександра Ростовського.

Підсумкову атестацію в ННІ мистецтв було проведено у відповідності з нормативними документами щодо атестації студентів випускних курсів за освітнім рівнем «бакалавр» у терміни з 20 до 25 червня 2022 року. До атестації було допущено **13** студентів денної форми навчання та **9** випускників заочної форми навчання. Атестація здобувачів бакалаврського рівня за спеціальністю: 025 «Музичне мистецтво» здійснювалася у формі публічної демонстрації кваліфікаційної роботи (концертного виступу), що пов'язаний з тим чи іншим видом виконання сольної/ ансамблевої програми. За результатами публічної демонстрації кваліфікаційної роботи та складання екзамену з фаху **2** студенти даної спеціальності (денна і заочна форма навчання) отримали оцінку «добре».

Випускники освітньої програми за спеціальністю: 014 Середня освіта. Музичне мистецтво склали комплексний кваліфікаційний екзамен з теорії і методики музичної освіти. До складання екзамену було допущено **9** студентів денної форми навчання і **2** здобувачів заочної форми. Усі студенти успішно склали екзамен. На «відмінно» склали – 2 студенти, на «добре» - 6, на «задовільно» - 3. Отож, успішність - **100%**, якість – **75 %**.

Випускники спеціальності: 024 «Хореографія» склали комплексний кваліфікаційний екзамен з теорії і методики хореографічної освіти. Екзамен складався з двох частин – теоретичної та практичної. До екзамену було допущено **3** студенти денної форми навчання та **6** – заочної. Результати комплексного екзамену такі: на «відмінно» склали 4 студенти, на «добре» - 5. Отож, і успішність, і якість становить **100%**. Одна випускниця інституту отримала диплом з відзнакою.



Наведена вище інформація дозволила зробити такі висновки та узагальнення:

1. Підсумкова атестація в університеті пройшла на належному рівні. Вона встановила об'єктивний рівень знань випускників вишу і окреслила проблеми над якими необхідно працювати для поліпшення якості освіти. **22 випускники університету цього року отримали дипломи з відзнакою.** Підсумки державної атестації обговорено на Вченій раді університету і радах факультетів та інститутів.

2. Підсумкова атестація виявила належний рівень організаційної роботи навальної частини університету (перший проректор, проректор з науково-педагогічної роботи доцент О. В. Тарасенко), деканатів та дирекцій, диспетчерських служб факультетів та інститутів. Під час проведення підсумкової атестації здобувачів вищої освіти в університеті працювало 40 державних екзаменаційних комісій.

Екзаменаційні комісії працювали злагоджено, коректно, створюючи атмосферу доброзичливості, лояльності та об'єктивності до всіх студентів. І складова цього успіху в правильному підборі голів та членів ДЕК. Нарікань та апеляцій не було.

3. З переходом на дистанційне навчання у зв'язку з пандемією та запровадженням військового стану в країні, значно знизилася можливість для комунікації. Втім, доцільне поєднання он-лайн та оф-лайн форматів занять, посиленна мотивація студентів до навчання, збільшена частка самостійної роботи, дозволили значною мірою мінімізувати відсутність живого контакту викладача та студента в аудиторіях, що підтвердилося достатньо високими результатами виявленими на екзаменах.

4. Якість відеозв'язку під час проведення кваліфікаційних екзаменів не завжди відповідала вимогам. Однак поінформованість студентів і викладачів, щодо можливих технічних проблем, забезпечила спокійне їх вирішення. Це вказувало на те, що здобувачами освіти і викладачами вже набутий певний досвід спілкування у дистанційному режимі. Він дозволив здійснювати ефективний освітній процес та забезпечив максимальне розкриття знань студентів на екзамені.

5. Проведена підсумкова атестація за I та II рівнями освітніх програм засвідчила належний рівень фахової підготовки випускників. Голови екзаменаційних комісій у звітах відзначають, що якість підготовки студентів відповідає вимогам до підготовки фахівців даного профілю.

Над статистикою міркував Олександр Забарний.

Свято в умовах війни

Щиро вітаємо кожну дитину з Міжнародним днем захисту дітей, вітаємо кожну маму і тата, кожну родину! В день захисту дітей на вулицях нашої батьківщини мало бути багато щасливих маленьких обличчя, які б їли солодку вату і стояли в черзі на атракціони, але східний сусід чомусь вирішив, що має право відбирати щасливе дитинство українських дітлахів... Та свято не відмінється, українці роблять все аби захистити, вберегти та дати світле мирне майбутнє дітям, пам'ятаємо про це!

Редакція газети бажає благополуччя в кожній родині, завжди щасливих дитячих очей, здоров'я і достатку, душевної теплоти і сердечності, турботи і розуміння. Бережіть дітей, адже вони наше майбутнє!

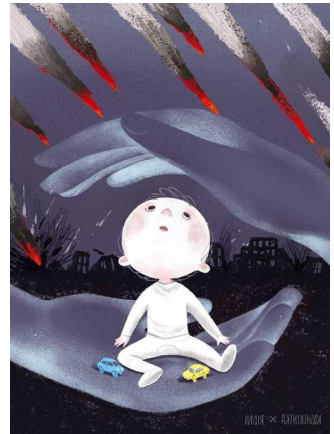
1 червня 2022 року Президент України поспілкувався по відеозв'язку з дітьми, яких тимчасово евакуювали до Польщі, серед яких була велика частина учнів Дрогобицького ліцею. Володимир Олександрович відповідав на питання дітей, деякі питання-відповіді ми б хотіли помістити на сторінку газети, аби вкотре підкреслити, що Україна бореться зараз за краще покоління, за розумних і вмотивованих дітей, які розбудовуватимуть нашу державу в майбутньому!

- «Чи буде в Україні побудована система ППО, після війни, як до прикладу в Ізраїлі?»

- «Безпека населення є пріоритетом №1 для нас. Авжеш, буде побудована сучасна система оборони, міцніша за Залізний Купол, так як країна Ізраїль дуже маленька, як наша Київська область, тож система ізраїльська нам не підходить. Ми будемо працювати над створенням сучасної системи ППО, яка зможе захистити кожного українця!»

- «Чи буде можливість у молоді після війни впливати на розвиток країни, на розвиток законодавства, зокрема у тієї молоді, що цікавиться правничою сферою?»

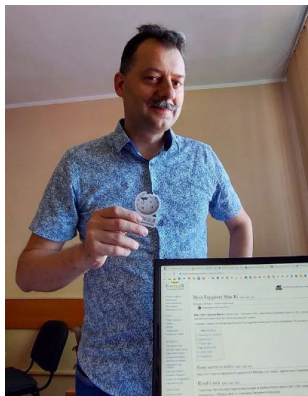
- Україні дійсно не вистачає практичного підходу до створення законів, не вистачає свіжих ідей та прагнень, так було раніше... Але після війни ми маємо плани залучати до розвитку України молодь, талановиту і розумну українську молодь. Не знаємо поки що, в якій формі це буде, але ваші листи з ідеями ви вже можете надсилати на пошту Міністерства освіти.



Наш кореспондент

ДОСЯГНЕННЯ ВИКЛАДАЧІВ

Серед переможців міжнародного марафону WikiGap Challenge викладач Ніжинського державного університету **Олександр Желіба** (користувач Krutyvuss), який отримав 540 балів, створивши та покращивши 272 статті українською мовою. «Головна моя ідея — впроваджувати практику гендерної рівності у життя, захист їх прав і гідності.



Це мотивує створювати та покращувати статті на теми жінок. З 2008 року я активно долучаюся до гендерного просвітництва в Україні. Брав участь у кількох міжнародних проєктах на рівні середньої і вищої освіти. У 2021 році я взяв участь у національному WikiGap Challenge, де став переможцем, а цього року за відсутності національного конкурсу вирішив долучитися до міжнародного», — поділився своєю мотивацією Олександр.

У марафоні взяли участь 43 учасники та учасниці, які створили або покращили 2560 статей про видатних жінок у 22 мовних розділах Вікіпедії. В україномовному розділі Вікіпедії 14 учасників та учасниць опрацювали близько 980 статей. Цьогоріч «Вікімедіа Україна» не проводила окремого конкурсу в українській Вікіпедії через війну, однак запрошувала українську вікіспільноту приєднуватися до міжнародного марафону.

Почесною грамотою Національної спілки письменників України нагороджено нашого викладача, доцента, голову редакції газети «Alma Mater» **Забарного Олександра Вадимовича** за багатолітнє і віддане служіння українській літературі і культурі. Додамо, що 6 червня Олександр Вадимович святкував своє професійне свято – День журналіста. Редакція газети від імені колективу Ніжинського ЗВО бажає Вам творчих злетів, незгасаючого натхнення та легкого слова, яке стане променем знань та мудрості для наступних поколінь!



З ВАМИ ВСЕ ОКЕЙ: говорить психолог

1. Які почуття під час війни виводять з ладу нашу психіку і чи можна уникнути таких почуттів?

Вже минуло чотири з половиною місяці як ми живемо в умовах повномасштабної війни. Можливо ви помітили, що з війною змінився плин часу, він ніби зконцентрувався, оскільки перенасичений нашими стресовими переживаннями. Які переживання виникають в наслідок стресу війни? Думаю, що вони вам знайомі – це страх, тривога за себе та близьких, безсилля, провина, гнів, сум. Усі ці емоції можуть «зплітатися» у недифенційоване відчуття душевного гострого болю. Наші переживання у відповідь на ситуацію загрози нашому життю та життю наших близьких є гострими, але НОРМАЛЬНИМИ. Всі емоції внаслідок стресу війни мають право бути. Якраз негативний ефект спостерігається тоді, коли їх уникати, ігнорувати, дистанціюватися від них, боятися їх. Відсторонення від емоцій допомагає під час екстремальної ситуації, але коли небезпека вже позаду, уникнення «негативних» емоцій приводить до емоційного оніміння. Отже, якщо ви вже в безпеці, то емоціям потрібен «вихід». Психофізична розрядка, усвідомлення почуттів – це шлях стабілізації свого психоемоційного стану.

2. Чи зверталися до вас в період з 24 лютого наші студенти чи викладачі?

Так, зверталися викладачі та студенти.

Університетський психологічний центр надає психологічну допомогу у формі груп психологічної підтримки та індивідуальних психологічних консультацій. Наші опитування показують, що найчастіше бар'єром до звернення за психологічною допомогою, постраждалих під час війни, є такі міфи: «Є люди, які більше потребують допомоги, ніж я»; «З часом має пройти». Щодо першого, то варто розуміти, що переживання загрози є суб'єктивним. Нас може травмувати як те, що ми втратили близьку людину, дім, були під бомбардуваннями, так і те, що ми були свідками чужого горя, регулярно чули звуки сирени, вимушено переїхали в інше місце. Саме тому не варто порівнювати ситуації людей зовні, варто дослухатися до себе і якщо потрібно звертатися до психолога. Щодо другого, то за статистикою у більшості людей, які пережили травматичну подію, насправді сила симптомів (наприклад, порушення сну, дратівливість, надчутливість, емоційна відстороненість та ін.) знижується і симптоми минають протягом місяця. Але у частини людей реакції, що виникли під час травматичної події, все ж зберігаються і суттєво знижують якість їх життя. Робота з психологом сприятиме розвитку стресостійкості, яка в подальшому допоможе вам справлятися з новими викликами життя.

3. Дайте поради як зупинити тривогу та заспокоїватися в реаліях військового стану?

Загалом, таких порад зараз вдосталь на теренах інтернету. Психологи дають рекомендації на телебаченні, освітніх сайтах. Від себе додам, що під час війни тривога є невідворотною і її повністю виключати не варто. Це наш внутрішній сигнал про небезпеку. Однак, іноді її варто заспокоїти, щоб зрозуміти де загроза і чи вона справжня. Насправді немає універсальних технік, як гарна швачка Ви маєте підібрати для себе свій «фасон», що залежить від вашої індивідуальності.

Комусь підходять дихальні техніки (вони розблоковують видих, який блокується при стресі), декому медитація, релаксація, майнфулнес, а комусь просто відволікання на будь-яку активність (малювання, спілкування, гумор). Мені, наприклад, дуже підходить дуже проста тілесна техніка «Метелик». Це почергові полескування по плечах перехрещеними на грудях руками.

4. Як комунікувати з постраждалими від війни?

Найперше емпатія, співчуття та підтримка.

5. Звикати до війни - це нормально?

Коли ми звикаємо, то перестаємо помічати, відчувати. Думаю, що у цьому сенсі – це небезпечно. Так, спрацьовують захисні механізми, оскільки жити в постійному напруженні вкрай виснажливо. 24 лютого змінило наш світ, у багатьох виникло відчуття розриву безперервності життя. Часто чула: «не можу у це повірити», «я до останнього не вірив», «це наче фільм жахів». Світ в одну мить перетворився на небезпечний, а з цим зруйнувалась і наша дитяча віра у особисту невразливість. Разом з тим, щоб успішно адаптуватися до умов війни нам весь час потрібно контактувати зі світом, напрацьовувати нові способи опанування напруженою ситуацією, відновлювати життєву неперервність порушену війною. В цьому суть продуктивної адаптації до війни. Ізраїльський психолог Муллі Лаад визначив 6 каналів через які ми забезпечуємо своє виживання в складних обставинах – це віра (віра в свої сили, пройдений шлях, релігія); емоції (позитивні емоції, емпатія, емоційний контакт); соціальні зв'язки (спілкування, соціальна підтримка), уява (творчість, мрії, планування майбутнього), свідомість (опора на інформацію, факти, плани), тіло (діяльність, спорт, масаж). Зазвичай люди використовують один-два способи. Коли ми розширюємо спектр способів, ми стаємо стійкішими стосовно війни, але при тому не втрачаємо чутливість до нових обставин нашого існування.

6. Розкажіть про синдром відкладеного життя: чи треба його позбуватися?

Цей синдром – це особливе сприйняття реальності, коли людина втікає від теперішнього в минуле чи майбутнє, оскільки теперішнє є нестепним. Це не лише феномен війни. Він відстежується також у звичайних умовах, але тут особливо яскраво представлений. Це захисна реакція, спосіб зняти відповідальність за своє життя, яке завжди відбувається тут і тепер, а не там і тоді, колись після війни. Проведене нами дослідження у квітні-травні цього року серед здобувачів освіти нашого університету виявило, що більшість опитаних мають тенденцію до незадоволеності життям під час війни. При чому, найбільш незадоволені взагалі не докладають зусиль для адаптації до ситуації. Їх відповіді на питання «Як ви долаєте негативні наслідки гострих стресових переживань?» є такими: «Ніяк» або «Мозок сам архівує». Ви скажете, чи можна говорити про щастя під час війни? Думаю, що так, ще яскравіше і більш чесне. Наші студенти говорять про те, що більше задоволення отримують від стосунків з близькими людьми, що багато радості від відкриття нових можливостей в собі, а також саме життя стало більшою цінністю та радістю.

Відповіді надавала психолог Оксана Щотка.

"Не бійтеся звертатися до психологів, з Вами все окей!"

Дякуємо за співпрацю!

Хроніки студентського воєнного життя

Той четвер для студентки історико - юридичного мав би початися з раннього підйому на першу пару, команда #naStile запланувала зустріч на вечір четверга, щоб обговорити ідеї для наступної студентської дискотеки, а кожен з викладачів, сидючи за робочим столом в своїй домівці готував до опівночі лекції та практичні. У кожного були свої плани, кожен кудись поспішав, хтось не подзвонив ввечері батькам, а хтось святкував день народження, ніхто не міг навіть подумати, лягаючи спати, що через 6 годин прокинеться від слів «Уставай, війна...»

Презентуємо авторський проєкт «Хроніки студентського воєнного життя». Ми поспілкувалися з тими студентами, які залишилися в гуртожитку, та розпитали їх про життя після 24 лютого. У нашому проєкті взяли участь 7 студентів. Метою була: інформативна складова, психологічна підтримка та підтримка наших викладачів та співробітників, які читаючи, будуть згадувати студентів, надихатися їх оптимізмом та мріяти знову почути «Вибачте за запізнення, можна зайти?»



«Розкажи про своє життя в гуртожитку після початку війни?»

Ну коли все це почалося, я в це не повірив. Тобто 21 століття, Європа, можна вважати центр культури й людяності на землі. І ось так просто напали на сусідню країну..... Я та мій однокімнатник здалеку, і дивлячись на всю метушню, яка почалася зранку (студенти масово покидали гуртожиток, дівчинка з нашого поверху плакала, люди реагували так ніби ось-ось настане кінець світу) ми були більш стримані. Паніки не було, більш того ми знайшли в цьому нотки комічного. (чомусь саме така захисна реакція спрацювала). Перші декілька днів війни ми тупо спали. Справа в тому, що вікно в нас забито наглухо, і якщо не вмикати світло, то постійно темно. Дякуючи університету, нас годували і годують в їдальні, тому ми максимум виходили туди поїсти і знову в кімнату спати або моніторити новини. Далі, коли почали спресовувати поверхи (я так зрозумів через загрозу обстрілу, та економію часу у разі евакуації) стало веселіше. Кожен вечір ми збирались в кімнаті у Фатеуса, а потім і в нашій грати в "Мафію", "Хто я?", "Шпіона" тощо. Коли лунали сирени ходили в бомбосховище, спочатку по першій же сирені, але згодом йшли тоді, коли вже "Щось прилетить". Згодом, коли стало тихіше, більша частина студентів також пороз'їжджалися. І залишилось нас тут всього нічого.

Козловець Дмитро, факультет природничо - географічних і точних наук

24 лютого наше життя дуже змінилося. З початку війни всі почали об'єднуватися, почали проводити більше часу разом. Вечорами ми збиралися грати в ігри, тому що багато людей жили в кімнати по-одному, було страшно та сумно. Також грати в спортивні ігри, організовували футбол та волейбол. Багато хто з гуртожитку допомагав військовим та займався волонтерством. Я сам займався «гуманітаркою».

Ми організовували вечори віршів, проводили дозвілля цікаво.

У перші дні була тривога в середині себе, думки, що можуть розбомбити гуртожиток, але це минулося з часом, ставало спокійніше. Взагалі, в гуртожитку почував себе доволі безпечно. Я не відчував майже ніякої загрози, крім того, що може прилетіти ракета.

Клопот Антон, факультет природничо - географічних та точних наук

В принципі, як і у багатьох людей моє життя змінилося на «до» та «після» 24 лютого. Я довго не могла повірити, що війна все - таки прийшла, так як я до останнього в це не вірила і не хотіла вірити. Перші дні я просто лежала і читала новини, не знаходила собі місця від того, що мої родичі в Чернігові, а я залишилась в Ніжині. Звісно було неймовірно страшно. Перші дні також нічого не їла і не хотілось навіть. Потім, коли лунала сирена, ми з подругою по кімнаті пішли у бомбосховище, де було багато студентів, які були в такій же ситуації як і я. Ми всі подружились, почали спілкуватися, познайомились, і це нас дуже зблизило і ми всі стали однією великою сім'єю. По вечорам ми збирались, пили каву, грали в різні настільні ігри, в основному це була «Мафія». Також ми вирішили організувати для студентів та викладачів свій поетичний вечір в бомбосховищі, щоб трішки розвіяти атмосферу. Там ми співали пісні, читали вірші. Я до останнього хотіла поїхати додому в Чернігів, коли почалась так звана «спецоперація», але потім я зрозуміла, що мабуть і на краєць, що я залишилась саме в гуртожитку. Якби я не залишилась там, в мене не було б таких класних нових друзів, та і родичі потім до мене приїхали і я почувала себе спокійно і радісно. Я вдячна долі, що вона зробила все так, як треба.

Пугач Анастасія, факультет іноземних мов

Уранці 24 лютого зателефонувала мама моєї подруги, щоб ми збирали речі, бо вже танки заїхали в Україну. У нас були найбільші рюкзаки, як туристичні, а потім вже речі переклали в менші. Ми вранці в гуртожитку всі почали виходити з кімнат, метушитися, думати куди їхати. Багато хто залишився в гуртожитку. Ми збиралися компанією, і от декілька днів поспіль ми просто сиділи в кімнаті кожного вечора і обговорювали все. Потім ми почали ходити в їдальню разом, і якщо комусь треба було в магазин, то ми ходили всією компанією. І щовечора ми збиралися, грати в ігри, співали пісні, говорили, сиділи разом.

Коли була сирена, спустилися на перший поверх, збиралися і ходили в бомбосховище. Там ми теж сиділи спілкувалися і навіть влаштовували поетичний вечір. Декілька разів залишилися в бомбосховищі ночувати.

За весь цей час ми настільки подружилися і стали ближче один до одного

Хиль Ярина, факультет природничо - географічних і точних наук.

Що тепер найцінніше для тебе?

Я зрозуміла і переосмислила свої цінності після однієї ночі в бомбосховищі, де було неймовірно холодно. Не важливо, в якому бренді ти одягнута, якщо спиш на підлозі у підвалі. Всім байдуже на якій машині ти їдеш, коли нема куди їхати. Усім начхати, скільки грошей в тебе на карті, якщо їх немає куди потратити або де зняти. Не все одно тільки на тих людей, хто пише тобі «Ну як ти?», «Тримайся», «Я з тобою».

Пугач Анастасія, факультет іноземних мов

Я зрозумів, що найцінніше - це люди, які тебе підтримують, які з тобою в будь-які періоди життя. У мирний час не надавав оточенню такого значення, здавалося, люди змінюються в твоєму житті... З іншої сторони війна показала справжніх друзів, тих, хто дійсно переживає за тебе і готовий підтримувати, тому такі люди стали справжньою цінністю і залишаться ними після війни.

Ошурко Максим, факультет природничо-географічних і точних наук.

Як вплинуло на тебе життя в гуртожитку під час війни?

Ну якщо брати спілкування, то завів нових знайомих, коло спілкування значно розширилось. З'явилися нові прикольні історії. Да більшою мірою і все.

Козловець Дмитро, факультет Природничо -

Що перше зробиш після того, коли в гуртожиток повернуться всі студенти?

Ох, складно... Хочеться всього: на пари, на вечірку #naStile, хочу безсонних студентських ночей, обов'язково покормлю собак біля старого корпусу. І взагалі в стінах НДУ все моє життя, тут сам я. Скоро повернемося! Чекайте!

«З війною всі студенти згуртувалися, кожного вечора ми збиралися в «тріїці»: грали в різні ігри і кожен відволікався від новин та від війни хоч на трішки. ...Під час війни змінилися погляди на життя, я зрозуміла скільки всього боялася зробити, не наважувалася.. Зараз розумію, що після війни, я кардинально передивлюся своє життя. Хочу ще додати, що я дуже вдячна нашому НДУ, я відчувала, що про студентів піклуються, ми кожного дня ходили до їдальні, також нам роздавали гуманітарку, і це все дуже приємно. Зараз я вдома і сумую за друзями, хочеться тільки одного, щоб було все добре і в країні був мир»

Романенко Вікторія, факультет природничо-

У підсумку хочеться завершити тим, що кожен студент з нетерпінням чекає, коли знову буде прокидатися від будильника на пару, кожен з них сумує за викладачами, друзями і рідними корпусами. Редакція газети вдячна кожному студенту за приділений час, за щирість та нестримний позитив, за віру в нашу Батьківщину!
Дякую за співпрацю студентам: Козловцю Дмитру, Пугач Анастасії, Хиль Ярині, Клопоту Антону, Ошурко Максиму, Романенко Вікторії.

Творчий вечір в стінах бомбосховища



Минулого випуска ми знайомили вас з творчістю наших студентів під час війни, в цьому місячному випуску хочемо розказати про ініціативу наших студентів в той час, коли ніжинська земля здригалася від вибухів та жахливих новин кожного дня. 24 березня, після місяця повномасштабного вторгнення військ РФ на територію України, наші студенти у сховищі організували патріотичний творчий вечір.

Це ще раз доводить, що наша молодь максимально талановита та незламна, як і всі громадяни України. Студенти виконували українські пісні та зачитували власні вірші, ми впевнені, що перемога близько і зовсім скоро організуємо такий концерт творчості на сцені університету, де буде заповнена актова зала, де в очах буде лише радість та сльози щастя, а в думках плани на щасливе мирне завтра.

На вечорі творчості був присутній ректор університету Олександр Григорович Самойленко, гостями були викладачі зі своїми дітьми та студенти, що мешкають в гуртожитках та в місті. Атмосфера

була дуже теплою та рідною, а слова з поезії наших студентів знаходили болюче відлуння в кожній душі!

Все буде Україна!



НОВА КНИГА НА ВАШУ ПОЛИЦЮ

Презентація книги Олександра Забарного «Багряні терикони»

29 червня 2022 р. у Ніжинському державному університеті імені Миколи Гоголя відбулася презентація книги «Багряні терикони», автором якої є доцент кафедри української літератури, методики її навчання та журналістики Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, член Національної спілки письменників та Національної спілки журналістів України – Олександр Забарний.

Ім'я Олександра Вадимовича добре знайоме шанувальникам друкованого слова. На зустріч завітали викладачі, студенти, військові і просто поціновувачі художньої літератури: Юрій Бондаренко – доктор педагогічних наук, професор, письменник; Євген Луняк – доктор історичних наук, професор; Наталія Клипа – декан ННІ філології, перекладу та журналістики; Олексій Тимошенко – декан факультету психології та соціальної роботи; Станіслав Зінченко – доцент кафедри української мови та методики її навчання; Микола Лисенко – приватний видавець, член ради підприємців міста; Олександр Морозов – директор бібліотеки університету.

На початку зустрічі вдячними оплесками привітали присутніх на зібранні військовослужбовців. Нова книга О. Забарного присвячена трагічним подіям військового конфлікту на Україні. У більшості оповідань розповідається про те, як розпочата Росією війна вплинула на долі нинішнього покоління українців. Розуміючи головне, письменник робить висновок: «іде не просто війна росіян супроти українців. Зло протистоїть Добру, Кривда – Правді».

Юлія Рожок, ведуча зустрічі, завідувачка відділу обслуговування і зберігання фондів, представляючи письменника зазначила, що Олександр Вадимович довго роздумував, чи на часі його книга. Безсумнівно, видання нині дуже актуальне. У багатьох оповіданнях автора ми відчуваємо біль за долю України, її майбутнє.

У «Післяслові» Олександр Вадимович скаже:



«Переосмислюючи написане, я зрозумів, що головним недоліком усіх написаних оповідань, які увійшли до цієї книги, стало те, що я писав про росіян, як про людей... Але війна змінила мої погляди! Хіба можуть чинити люди те, що вчинили окупанти в Бучі чи Ірпені?! Це – нелюди! Вовулаки!!! Орки!!! Кровожерлива зграя хижих звірів!»

Під час презентації присутні дізналися багато цікавого про нове видання Олександра Забарного. Зі слів доктора історичних наук, професора, учасника АТО і автора передмови до книги «Багряні терикони» Євгена Луняка: «Поява такої книги конче необхідна, бо саме через художнє переосмислення правди війни і формується образ українського воїна, нашого сучасника, мужнього оборонця України». Євген Миколайович підкреслив, що назва книги вибрана не випадково. Коли сходить сонце, рукотворні гори з багряними цятками на Донбасі, символізують пролиту кров захисників України. Тож поява цієї збірки – вклад письменника у перемогу, в яку ми всі свято віримо.

Привітали письменника з виходом нової книги друзі, колеги по перу. Наголошували на тому, що мистецтво є найвищою формою політики, часом потужнішою за гармати чи танки. Чи говорять гармати, музи не мовчать.

І війна, що палає зараз на українській землі, беззаперечно це підтверджує. Юрій Бондаренко, доктор педагогічних наук, професор, письменник, говорив про те, що війна – вічна тема в літературі, про неї вже написано безліч книг і ще немало буде написано. Адже твори на воєнну тематику не просто дають змогу переосмислити жахливі історичні події, але й навчитися цінувати мир тоді, коли він є.

Нова книга письменника «Багряні терикони» спонукає до глибоких роздумів. У післяслові Олександр Забарний пише: «Нині стало очевидним, що ця війна затра ще не закінчиться, і нам треба вчитися жити-виживати-перемагати в нових умовах, а отже, є реальна потреба в оздоровленні душі. Душа прагне перепочинку... Тож нехай ця книга стисить її рани і укріпить у ВІРІ». Краще, мабуть, і не скажеш...

Примірники книги Олександр Забарний подарував бібліотеці НДУ імені Миколи Гоголя, центральній міській бібліотеці та друзям. Наприкінці зустрічі відбулася автограф-сесія, на якій всі охочі мали змогу придбати книгу автора з його автографом і побажаннями. **Вітаємо письменника з новим звершенням, бажаємо творчих злетів, наснаги, здоров'я та всім нам ПЕРЕМОГИ і розквіту Україні. Тож будемо чекати від автора нових видань та цікавих презентацій.**

Галина Осіпова, заступниця
директора бібліотеки НДУ
імені Миколи Гоголя.

ALMA MATER

Засновник – колектив Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

Газета виходить українською мовою раз на місяць
окрім липня і серпня. Обсяг 2 друк. аркуші.
Тираж 200 примірників.
Свідцтво про державну реєстрацію ЧГ 442-91ПР

РЕДАКЦІЙНА РАДА

Голова редакційної ради – Олександр Забарний

Редактор: Катерина Гуторка
Члени ради: Надія Подоляка, Віталіна
Скорощод, Анна Парубець, Сергій Іванюк,
Кириленко Ірина

АДРЕСА РЕДАКЦІЇ: 16602, м. Ніжин Чернігівської
обл., вул. Графська, 2, університет, новий корпус,
кімната № 213, внутрішній телефон 10-39, email:
almandu1982@gmail.com

Комп'ютерна верстка, набір та макетування:
Катерина Гуторка
Коректор: Анна Парубець
Віддруковано у Видавництві НДУ імені
М. Гоголя
Замовлення №110

* Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій. * За точність викладення фактів відповідає автор.

* Редакції надано право редагувати й скорочувати матеріали. * При передрукуванні матеріалів обов'язково посилатися на газету "ALMA MATER"