

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові
Інституту нейропсихотерапії (Відень, Австрія)
Трансільванський університет Брашова (Румунія)
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі (Таллін, Естонія)
Коледж Санта-Фе (США)
Вільний університет Брюсселю (Бельгія)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
Криворізький державний педагогічний університет
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини
в Полтавській області
Головне управління Національної поліції в Полтавській області
ГУ ДСНС України у Полтавській області
Управління патрульної поліції в Полтавській області
Центр психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги
Полтавської обласної ради»
Благодійна організація «Світло надії»
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Збірник наукових матеріалів
II Міжнародної науково-практичної конференції**

23-24 травня 2024 року

Полтава – 2024

процесу спілкування; комплексне дослідження конфліктів; соціально-психологічний аналіз спільної діяльності. Взаємодія являє собою зовнішній план ставлення особистості до людей, які її оточують.

Основними компонентами взаємодії є спонукальний (мотиваційно-цільовий обмін), когнітивний (комунікативний процес як взаємоінформування й перцептивний процес як взаємосприйняття, самооцінка й взаєморозуміння), регулятивний (поведінковий процес як зміна поведінки один одного) й емоційний (як формування симпатії-антипатії) процес. Ці процеси взаємодії розгортаються і здійснюються за допомогою певних психологічних механізмів і засобів, породжують низку ефектів, у яких утілюється й проявляється багатогранність міжособистісної взаємодії.

Список використаних джерел:

1. Гаврюшенко В. Теоретичні основи дослідження міжособистісної взаємодії в психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 11. С. 37–47.
2. Кличковський С. О. Дослідження взаємозв'язку деструктивних установок міжособистісної взаємодії з соціально-психологічним кліматом підприємства. *Український психологічний журнал*. 2018. № 3. С. 49–59.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПОГЛЯДИ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Романенко Анастасія

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: доктор філософії, доцент **Хоменко Є. Г.**

Питання психологічного здоров'я все частіше знаходяться під пильним поглядом дослідників. Цьому сприяють чимало факторів: швидкий темп життя, постійні стреси, емоційні перевантаження, екологічні проблеми, соціальна нерівність – все це негативно впливає на стан психіки людей, призводить до зростання кількості психічних розладів. Ментальне здоров'я стає глобальним викликом, який потребує комплексного вирішення на рівні як окремих країн, так і всього світового співтовариства. Наразі проблемою ментального здоров'я в Україні опікуються на державному рівні, адже протягом 2-х років наша країна перебуває під військовою агресією російської федерації, що неабияк впливає на психологічне благополуччя населення.

Мета дослідження – охарактеризувати зміни ментального здоров'я суспільства, зокрема дітей та літніх людей.

Останнім часом значно зріс негативний вплив на особистість різних чинників, у людей загострюються почуття страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості та деколи й розчарування. Сучасний світ через свою динамічність і суперечливість усе більше втручається в особистісний простір людини, що негативно позначається на її здоров'ї загалом і на

психологічному здоров'ї зокрема. Проблема психічного та ментального здоров'я традиційно має наукове та практичне опрацювання у медицині та психології. Міжгалузева увага до психічного та ментального здоров'я цілком обґрунтована та своєчасна, оскільки розв'язання цієї проблеми на суспільно-державному рівні може бути тільки при комплексному підході, створенні та реалізації ефективної міжгалузевої системи заходів.

Одне з найважливіших місць у цій системі належить психологічній практиці як сфері надання кваліфікованої психологічної допомоги та послуг населенню. У самому широкому сенсі психологічна практика і психологи, які її здійснюють, покликані досягати вельми гуманних, соціально значущих цілей – профілактики психічного здоров'я та забезпечення психологічного благополуччя населення. Психічне здоров'я визначається як ментальне здоров'я, використовується для опису будь-якого рівня розумового, емоційного благополуччя або відсутності психічного розладу.

Як зазначають низка дослідників (Апацька Я., Орлов А., Смирнов Н.), показниками психічного здоров'я є відсутність психічних захворювань, психічний розвиток, що відповідає віку, сприятливий функціональний стан вищих відділів центральної нервової системи. На противагу цих поглядів, протилежністю психічного здоров'я є наявність психічних відхилень та психічних захворювань.

Психічне здоров'я не гарантує душевного здоров'я. При збереженні повної психічної адекватності людина може бути хвора душевно. У свою чергу, душевне здоров'я визначається як оптимальний для особистості, суспільства і життєвих перспектив душевний стан людини. На думку А. Орлова, душа людини багатогранна. Кожна її грань може давати людині і радість життя, і відчуття повноти існування, і душевний біль. Організм душі, подібно до організму тілесного, таїть у собі безліч і життєвих, і хворобливих проявів [3].

На наш погляд, психологічне здоров'я – це не тільки душевне, але ще й особистісне здоров'я і визначається як оптимальне функціонування всіх психічних структур, що забезпечують стан душевного комфорту в соціальному середовищі.

У науковий лексикон термін «психологічне здоров'я» ввела І. Дубровіна. На її думку, «психологічне здоров'я передбачає інтерес людини до життя, свободу думок та ініціативу, активність і самостійність, відповідальність і здатність до ризику, віру в себе та повагу іншого, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення своєї індивідуальності, творчість у самих різних сферах життя і діяльності».

М. Смирнов визначає психологічне здоров'я як високий рівень соціально-психологічної адаптації, що виявляється в гармонійних стосунках з оточуючими, суб'єктивним відчуттям психологічного комфорту і високим потенціалом досягнення благополуччя в житті [4].

Розглядаючи терміни психологічного благополуччя, ми зауважуємо, що виокремлюється «актуальне психологічне благополуччя» й «ідеальне

психологічне благополуччя», у якому уявлення про «ідеальне» виступає глобальним інструментом оцінки людиною свого буття. Зараз активно вивчається зв'язок психологічного благополуччя з різними особливостями особистості (сенсожиттєвими орієнтаціями, суверенністю психологічного простору, стратегіями життя тощо) та її соціальними характеристиками, розробляється і надійний інструментарій для вимірювання психологічного благополуччя. Особливо актуальним на сучасному етапі розвитку суспільства стає вивчення психологічного здоров'я та благополуччя особистості в екстремальних умовах життєдіяльності, що, перш за все, зумовлено значним збільшенням кількості природних, антропогенних і техногенних екстремальних 20 впливів на людину.

Таким чином, поняття «психічне здоров'я» – складова частина медичного підходу до феномена здоров'я. Психічно здоровою вважається людина, у якій відсутні клінічно виражені прояви психопатології та якій не встановлено діагноз психічного захворювання. Уже котрий рік поспіль Україна посідає одне з перших місць за кількістю психічних розладів у Європі. За одними даними, майже 2 млн українців щороку стають пацієнтами психіатричних лікарень. За іншими свідченнями, в Україні в середньому 2,5% населення щороку звертаються за психіатричною допомогою до фахівців, а 72% із таких людей переживають тимчасові або пограничні психічні розлади (депресії, неврози, зміни особистості через певні органічні розлади тощо), при цьому більшість із них залишаються практично здоровими, а частка таких пацієнтів виявляється з патологічними психічними розладами. За свідченнями провідних науковців, 80% українців із психічними розладами жодного разу не зверталися до лікарів.

Проте наразі в Україні набагато більше людей, які потребують психологічної допомоги немедикаментозного характеру. Практично кожна психічно здорова людина не менше одного-двох разів у житті переживає серйозні психологічні проблеми, для розв'язання яких вона потребує кваліфікованої допомоги. Серед факторів, які негативно впливають на психологічне здоров'я та благополуччя особистості, виділяють: хронічну втому; страх самотності; сильний страх за своє здоров'я; незадоволеність собою; стрес через сварку з близькими і друзями; стрес через втрату роботи; різноманітні побутові та трудові конфлікти; страх залишитися без грошей; хвороба, смерть близьких тощо.

Проблема психологічного здоров'я сьогодні вийшла за межі окремої людини чи певних малих соціальних груп. Ця проблема в Україні набула вже національного характеру і стає все більш масштабною. За останні 20 років, напевно, не було тієї сфери життєдіяльності, яка б не реформувалася, іноді по кілька разів. Невдачі реформ, їх непослідовність дуже боляче б'ють по душевному стану людей, вони починають жити в постійному очікуванні найгіршого. Соціальні інститути суспільства, покликані регулювати і розв'язувати численні соціально особистісні й інші проблеми і протиріччя, відстають 21 від реалій нового століття та фактично не справляються зі своїми

завданнями, особливо у сфері духовного життя, психічного благополуччя і здоров'я людей. Відсутність цілісної та реально функціонуючої державної та суспільної системи забезпечення психологічного здоров'я особистості дорого обходиться і людині, і суспільству. Вище наведене зумовлює сьогодні доцільність і необхідність масованого використання досягнень психології, рівень розвитку якої достатній для зростання її ролі в суспільстві, а саме надання психологічних послуг населенню задля забезпечення психологічного здоров'я.

Звертаючись до досвіду європейських країн та зважаючи на психотравмуючі фактори суспільства останніми часами, ми вважаємо доцільним вивчення ментального здоров'я та психологічного благополуччя під різним кутом зору, в майбутньому вважаємо за потрібне провести порівняльний аналіз рівнів психологічного благополуччя серед представників різних систем. Підсумовуючи, можемо свідчити, що велика кількість людей з психічними розладами стикаються з дискримінацією та упередженнями, що заважає їм звертатися за допомогою та жити повноцінним життям. Також обмежений доступ до якісних послуг з психічного здоров'я обмежений. Це пов'язано з дефіцитом кваліфікованих фахівців, високою вартістю лікування та недоступністю послуг у багатьох регіонах світу. Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною загального здоров'я людини. Це те, що дозволяє нам відчувати себе щасливими, та продуктивними.

Список використаних джерел:

1. Барчі Б. В., Апацька Я. Я. Якість життя як психологічна проблема. *Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів*: збірник тез доповідей III Всеукр. наук.-практ. конф., (16-17 травня 2019 р.). Мукачево : МДУ, 2019. С. 31–33.
2. Братусь Б. С. та ін. Психологічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. *VIRTUS*, 2018. С. 56–58.
3. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. №. 1. С. 34–59.
4. Тюріна В. О. та ін. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. 2022. С. 423.