

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

тривожності, депресії та інших психічних розладів потребує негайних дій на національному та міжнародному рівнях. Для ефективної адаптації до цих викликів необхідно інтегрувати послуги психічного здоров'я у загальну систему охорони здоров'я, розробити та підтримувати програми професійного навчання та перекваліфікації, а також забезпечити рівний доступ до медичних послуг та ресурсів.

Особлива увага має бути приділена підтримці вразливих груп населення, включаючи мігрантів, дітей, жінок та літніх людей. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме не лише покращенню психічного здоров'я, але й підвищенню стійкості суспільства до сучасних глобальних викликів, створюючи умови для сталого розвитку та благополуччя населення.

Список використаних джерел:

1. Лазебна О. В., Тарасенко О. В. Ментальне здоров'я в контексті пандемії COVID-19: стрес та пристосування. *Психіатрія, неврози, прикладна психологія*, 2020. № 4(107). С. 76–80.
2. Біла І. В. Сучасні підходи до психологічної підтримки мігрантів у контексті глобальних міграційних процесів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 3(50). С. 15–26.
3. Павленко В. Вплив кліматичних змін на психічне здоров'я населення: виклики та можливості. *Український журнал психоневрології*. 2017. № 3(84). С. 54–58.
4. Барановська Н. Психологічний аспект міграційних процесів в Україні: стрес, адаптація, підтримка. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2020. № 70. С. 28–32.
5. Ковальчук В. В., Ляшенко І. Л., Ковальчук А. В. Виклики соціальної нерівності для психічного здоров'я в умовах глобалізації. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 2018. №65. С. 20–23.

СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Скидан Світлана

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

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

Зважаючи на постанні події, що відбуваються у суспільстві, стрес – це буденна дія, яка супроводжує кожну особистість, проте впливає на ефективність життя кожного по-різному. Поняття «стрес», дуже поширене в нашому повсякденному житті, кожна людина стикається із цим майже кожного дня і це може впливати на ментальне здоров'я.

У науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях: по-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор»; по-друге, стрес може належати до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги та

збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції та процеси подолання, що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу; по-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі В. Кеннон і Г. Сельє вживали цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів із подолання цього стану [1].

Кожна людина має свою індивідуальну чутливість до стресу. Завдяки цій чутливості можна виділити два пороги стресу: еустрес – позитивний стрес при якому продуктивність людини збільшується, а також дистрес – критичний поріг, при якому продуктивність людини зменшується.

Залежно від характеру зовнішніх впливів на сьогодні розрізняють фізіологічний та психологічний стреси. Про фізіологічний стрес можна говорити тоді, коли відбувається негативний вплив на органи і тканини організму. Характерною особливістю фізіологічного стресу є біль [2].

Психологічний (емоційний) стрес – це той різновид континууму стресових станів, які можна віднести до сфери позитивних та негативних почуттів і емоцій. Існує безліч видів та форм прояву психологічного стресу, і всі вони залежать від особистісних якостей людини, від її досвіду, особливостей сприйняття, освіти тощо. Зазвичай психологічний стрес пов'язаний із таким видом психічної напруги, який виникає в людини під впливом загрози чи перешкоди, наприклад:

- емоційні, мотиваційні та інтелектуальні стреси;
- розумове перенавантаження;
- необхідність швидкого пошуку рішень;
- перешкоди на шляху досягнення поставлених цілей;
- невдачі;
- реальна небезпека;
- підвищена відповідальність за роботу, що виконується тощо.

Стрес має великий вплив на наше психологічне здоров'я, особливо велике значення на сприйняття стресу відіграє соціалізація в дитячому віці, тоді можуть формуватись стереотипи реагування.

Вірогідність виникнення пов'язаних зі стресом психічних (особливо невротичних) розладів залежить від співвідношення стресорів, які впливали на людину в дитинстві та зрілому віці [2].

Стрес поділяється на хронічний і гострий. Раніше вважалося, що провокатором стресу можуть бути тільки екстремальні ситуації. У цьому випадку ми маємо справу з гострим стресом. Зараз особливості існування суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу. У наш час стрес прийняв характер епідемії. Життя нині наповнене внутрішніми агресорами. Криза існування викликає розлад, почуття напруги, страху, приреченості в разі виникнення навіть незначних життєвих незгод. Життя може стати нестерпним, коли велика частина очікувань залишається нездійсненою і мрії не збуваються. Страх із будь-якого приводу може

затмарити радість буття. Коли людина напружена, виникають проблеми, що проявляються в постійних суперечках і сварках. Внутрішній неспокій та тривога часто підсилюються передчуттями чогось поганого. Тривога, передчуття можуть стимулювати більший стрес, ніж навіть фактична невдача, та спотворити позитивний сенс життя [2].

Стрес – це невід’ємна частина нашого повсякденного життя, через різні форми і прояви стресу, від фізіологічних до психологічних, ми стикаємося з викликами та негараздами, що вимагають нашої уваги та адаптації. Розуміння власної чутливості до стресу і розвиток стратегій управління ним можуть допомогти зберегти наше фізичне та психічне здоров’я.

Список використаних джерел:

1. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологічне здоров’я людини. Луцьк : РВВ «Вежа» ; Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

ЗНАЧЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ’Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Дрозд Марина

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент **Шевчук В. В.**

Ментальне здоров’я є критично важливим питанням для України, особливо в контексті сучасних викликів, таких як війна та соціально-економічна нестабільність. Стрес, травми, втрата близьких та руйнування звичного життя серйозно поглиблюють проблеми ментального добробуту. Важливо забезпечувати доступ до психологічної допомоги та підтримки для населення, особливо для вразливих груп, і розвивати програми психосоціальної підтримки.

Мета дослідження полягає у вивченні впливу глобальних викликів сучасності, зокрема збройних конфліктів та воєнних дій, на ментальне здоров’я людей, зокрема дітей.

Сучасний світ характеризується нестабільністю, складністю та непередбачуваністю, що впливає на психіку особистості та змушує її адаптуватися до змін соціально-психологічної реальності. Постійне емоційне напруження стає загальною нормою у повсякденному житті. В Україні, зокрема, війна та соціально-економічна нестабільність зробили ці проблеми особливо актуальними. Нестабільність, невизначеність та важко прогнозованість у ситуаціях війни створюють стрес та емоційне навантаження для населення.

У зв’язку з тим, що все більше людей розглядають ментальне здоров’я як одну з невід’ємних частин свого життя, дослідження цього питання стає дедалі