

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

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

більш актуальним. Однак поняття ментального здоров'я ще не є повністю унормованим. Усе більша увага до ментального здоров'я вимагає подальшого розуміння та підтримки з боку суспільства, влади та організацій з охорони здоров'я для запобігання кризовим ситуаціям та покращення загального добробуту населення.

Ментальне здоров'я в контексті сучасних глобальних змін стає ключовою складовою загального здоров'я та самопочуття як у дорослих, так і у дітей. Це стан добробуту в якому людина може реалізувати свій потенціал, ефективно управляти стресами, працювати продуктивно і робити вагомий внесок у життя спільноти. Ментальне здоров'я включає емоційне, психологічне та соціальний добробут [4].

Симптоми, такі як тривога, безсоння та втрата інтересу до речей, є типовими реакціями на надзвичайні обставини, зокрема на збройні конфлікти. Тому важливо розуміти, що ментальне здоров'я ідентичне здоровому духовному і психічному стану, а також має важливий соціальний компонент, що сприяє досягненню особистих цілей, забезпеченню фізичного добробуту та гармонії у відносинах з оточенням [3].

Психічне і фізичне здоров'я являє собою рівноцінні складові життя як дорослої особи, так і дитини, зокрема тих, хто має особливі освітні потреби. Ментальні порушення, такі як страхи, стрес, панічні атаки та депресія, можуть підвищити ризик розвитку різних фізичних захворювань, порушень формування особистості та її соціальної адаптації, розвитку компетентностей тощо.

У період військових дій на території України ментальне здоров'я має подвійний вплив: воно відображається як на індивідуальному рівні, так і на рівні групи, змінюючи сутність соціальних процесів та явищ. У дітей, зокрема тих, хто потребує спеціальної освіти, організм та свідомість реагують на ці кардинальні зміни у суспільстві психосоматичними та патопсихологічними реакціями. Ці реакції можуть викликати різні захворювання, які поглиблюють вже наявні особливості дитини та проявляються особливо яскраво у період раннього підліткового віку.

Сучасний освітній простір, зокрема сфера спеціальної освіти та психології, розглядає порушення ментального здоров'я як перешкоду для подальшого розвитку особистості. Вони можуть впливати на формування сфер, компетентностей, умінь та навичок, що може обмежити можливості особистості у побудові життєдіяльності як у майбутньому, так і у довгостроковій перспективі, сприяючи закріпленню та розвитку «соціальної неповносправності» [1].

Серед основних ознак порушення психічного (ментального) здоров'я можна виділити наступні: порушення сну, які можуть виявлятися у тривалому сні або у неможливості заснути; порушення харчування, що проявляються у надмірному вживанні їжі або відсутності бажання їсти; повторювані прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями; відмова від звичних активностей, таких як прогулянки з друзями чи навчальна діяльність; відчуття апатії;

безпричинні больові відчуття в тілі; відчуття безпорадності чи безнадії; вживання алкоголю чи наркотиків; відчуття незвичної розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху; сильні зміни настрою; нав'язливі негативні думки про те, щоб заподіяти шкоду собі чи іншим та багато інших [5].

Ментальні порушення або новоутворення особистості, особливо у дітей, в умовах збройних конфліктів та воєнних дій, можуть мати різні психодинамічні характеристики, які можуть відрізнятись від тих, що передбачені генетичною нервовою системою. Це може призвести до прискореного або уповільненого способу життя, що може виявлятися у сфері поведінки, емоційних реакцій, саморегуляції та інших аспектах. Такі порушення можуть також викликати різні психосоматичні захворювання та інші наслідки [1].

Соціальні стресові явища можуть підсилювати інтелектуальне та фізичне напруження у дітей з особливими освітніми потребами, спричиняючи появу особистісних дисгармоній. Дослідження українських вчених показують, що в умовах негативних соціальних змін особистісний розвиток дітей, зокрема старшокласників з особливими освітніми потребами, може супроводжуватися такими проявами дисгармоній як перевтома, тривожність, невротичні стани, агресія, панічні атаки, внутрішні конфлікти, порушення акцентуацій характеру та самооцінки, загрози суїциду та інші [2].

Ці неконгруентні стани емоційної сфери можуть призводити до проблем з девіантною поведінкою серед школярів. Важливо звернути увагу на психологічні аспекти та враховувати їх при плануванні та впровадженні програм психологічної підтримки та реабілітації для дітей з особливими освітніми потребами в умовах конфлікту та соціальної нестабільності.

Усі вищезгадані аспекти підкреслюють значення ментального здоров'я в контексті сучасних глобальних викликів. Збройні конфлікти та воєнні дії створюють складні умови, що можуть призвести до серйозних порушень у психічний добробут дорослих і дітей, зокрема тих, хто має особливі освітні потреби. Психосоціальні та емоційні травми, спричинені конфліктами, можуть призвести до психічних розладів, порушень самооцінки та збудливості, що вимагає уваги та комплексного підходу у сфері ментального здоров'я.

Зрозуміння важливості психічного добробуту у контексті глобальних викликів сьогодення та майбутнього вимагає розробки та впровадження ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації. Важливо забезпечити доступ до психічної допомоги та ресурсів для тих, хто потребує, з метою забезпечення стійкого психологічного добробуту та розвитку стійкості до стресових ситуацій у суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Вовченко О. Емоційно-поведінкові реакції старшокласників з особливими освітніми потребами (особи з порушеннями слуху) в умовах стресу. *Науковий вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2022. Том 8. № 3. С. 23–32.

2. Кандзюба Я. Підтримка дитини з особливими освітніми потребами в умовах емоційного напруження : навч.-метод. посіб. Київ: КВІЦ, 2022. 179 с.
3. Марута Н. О., Маркова М. В. Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання. *Український вісник психоневрології*. 2015. Вип. 3(84). С. 21–28.
4. Помиткіна Л. Психодинамічна неконгруентність особистості: діагностика, корекція та консультування. Київ : Книжкове вид-во НАУ, 2007. 180 с.

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Цявко Вікторія

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

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

Проблеми ментального здоров'я у сучасному світі є невід'ємною складовою соціального та медичного дискурсу. Зростаючі темпи життя, економічна нестабільність, соціальні конфлікти, технологічний прогрес, пандемія COVID-19 та воєнний стан на території нашої держави створюють складні умови для збереження психічного благополуччя. За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, понад 450 мільйонів людей по всьому світу стикаються з різними формами психічних розладів. Україна не є винятком, де психічні розлади стають все поширенішими серед населення, особливо серед молоді та осіб, що перебувають у складних життєвих обставинах. Велика кількість людей зіштовхується з складнощами в доступі до якісної психічної допомоги через брак ресурсів, недостатню освіченість суспільства щодо психічних розладів, а також соціальні стигми, які ускладнюють процес лікування та адаптації. Відсутність своєчасного втручання може призвести до серйозних наслідків, таких як загострення симптомів, інвалідність, самогубства та інші трагічні випадки.

Мета даного дослідження полягає у ретельному аналізі та обговоренні глобального виклику, що стоїть перед сучасністю та майбутнім у сфері ментального здоров'я.

Основні цілі включають:

1. Розуміння проблеми: поглиблене вивчення причин, механізмів виникнення та поширення психічних розладів, їхніх впливів на індивіда та суспільство в цілому.

2. Оцінка сучасного стану справ: аналіз наявних даних та статистики щодо поширеності психічних розладів, ефективності заходів профілактики та лікування, доступності психологічної допомоги.

3. Виявлення ключових пріоритетів: встановлення пріоритетних напрямків діяльності для покращення ментального здоров'я, враховуючи індивідуальні, соціокультурні та економічні особливості.