

Список використаних джерел

1. Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського національного університету. Повітряних Сил. 2014. № 4 (41). С. 160–166.
2. Колісник О. Духовний саморозвиток особистості / О.Колісник // Соціальна психологія.– 2006. –№ 1(15). – С.62-77.
3. Комарова Н.М. Адаптація до цивільного життя ветеранів російсько-української війни [Електронний ресурс]. – URL: <https://dismp.gov.ua/adaptatsiia-do-tsyvilnoho-zhyttia-veteraniv-rosijskoukrainskoi-vijny/>
4. Ломакін Г. Аналіз соціально-психологічних проявів ПТСР у комбатантів [Електронний ресурс]. – URL: https://www.academia.edu/106488064/Analysis_of_socio_psychological_aspects_of_PTSD_of_combatants
5. Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції (25 травня 2023 р., м. Ніжин) / за ред. О. В. Лісовця, С. О. Борисюк. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 321 с.

УДК 159.036

Дубич С.,

аспірант кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

ПОНЯТТЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА НАПРЯМИ ЙОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Актуальність дослідження. Дослідження значення терміну «Ментальне здоров'я» дало змогу з'ясувати неоднозначність і протиріччя його інтерпретації.

У публікаціях іноземних фахівців ментальне здоров'я розглядається у більшості досліджень як психічне здоров'я. Фахівці цієї галузі звертають увагу на профілактику психічних розладів, покращення доступу до психіатричної допомоги, права та гідність людини, наукові практики, інтеграцію в лікуванні.

За всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) пропонується визначення ментального здоров'я як стану благополуччя, у якому особистість може реалізувати свій потенціал, впоратися із

повсякденними стресами життя, працювати продуктивно і плідно. ВООЗ акцентує увагу на важливості підтримки ментального здоров'я, яка включає в себе превентивні заходи, доступ до якісної психологічної та психіатричної допомоги, а також створення сприятливого середовища для забезпечення психічного благополуччя [1].

Виклад основного матеріалу. Вплив негативних зовнішніх і внутрішніх факторів на особистість призводить до зниження функціональних можливостей, виникнення негативних психічних станів, стресу, що погіршує ефективність професійної діяльності, а також зумовлює розвиток преморбідного стану і патології, що напряму впливає на ментальне здоров'я особистості (О. Войтенко, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна, С. Миронець, В. Осьодло та ін.) [2, 3, 4, 5].

В Україні існує значна кількість кваліфікованих психологів та фахівців у галузі ментального здоров'я, які надають різноманітні послуги та підтримку населенню. Вони розглядають ментальне здоров'я не тільки, як відсутність психічних розладів, а й позитивної сторони добробуту, розумової здатності та соціальної адаптації.

Виходячи з аналізу літератури зазначено установи які дають можливість отримати психологічну та медичну допомогу:

1. Клінічні Психологи. Клінічні психологи займаються діагностикою та лікуванням різноманітних психічних розладів, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад тощо. Вони можуть працювати в лікарнях, клініках, приватних практиках або в громадських організаціях.

2. Психотерапевти. Психотерапевти надають індивідуальні та групові терапевтичні послуги для розв'язання проблем і покращення психічного благополуччя клієнтів. Це може включати когнітивно-поведінкову терапію, психоаналіз, сімейну терапію та інші методи.

3. Психіатри. Психіатри – це лікарі, які спеціалізуються на діагностиці, лікуванні та управлінні психічними розладами. Вони можуть призначати медикаментозну терапію та надавати психіатричну допомогу у різних клінічних установах.

4. Соціальні психологи та спеціалісти з сфери освіти. Фахівці досліджують взаємодію між індивідами та соціальними групами. Розробляють програми та інтервенції для покращення психологічного благополуччя у суспільстві. Діяльність психологів освітніх організацій у період карантину, психологічні технології розвитку підприємницької активності персоналу освітніх організацій досліджують Л. Карамушка і О. Креденцер [6].

5. Психосоціальні працівники. Психосоціальні працівники надають підтримку і консультування людям у кризових ситуаціях, включаючи війну, катастрофи, насильство та інші складні життєві обставини.

6. Громадські організації. Громадські організації, які працюють у галузі ментального здоров'я, надають різноманітні послуги, включаючи консультування, психосоціальну підтримку, реабілітацію та освіту громадськості [7].

Усі ці вище наведені фахівці та організації вносять важливий вклад у підтримку і поліпшення ментального здоров'я в Україні, надаючи необхідну допомогу, хто цього потребує.

Ментальне здоров'я в Україні має велике значення для загального благополуччя нації та її розвитку. Основні аспекти значення ментального здоров'я в Україні включають:

1. Соціальна адаптація. Ментальне здоров'я визначає можливість особистості ефективно адаптуватися до соціального середовища. Це важливо для конструктивної участі громадян в суспільному житті а також розвитку країни в цілому.

2. Економічний розвиток. Психічне благополуччя населення є ключовим фактором для стабільного економічного розвитку. Здорові й емоційно стійкі працівники сприяють підвищенню продуктивності та кращим економічним показникам.

3. Освіта та трудовий ринок. Здорові психічно люди здатні до навчання, розвитку та успішного функціонування на трудовому ринку. Забезпечення психологічної стабільності сприяє високій якості освіти і професійному зростанню.

4. Система охорони здоров'я. Збереження та поліпшення ментального здоров'я населення є важливою складовою системи охорони здоров'я. Ефективні програми психічного здоров'я допомагають запобігати та лікувати різні психічні розлади.

5. Спільна ініціатива громадян та держави. Значення ментального здоров'я підкреслює важливість спільної ініціативи громадян, громадських організацій та держави у створенні підтримуючого середовища для всіх громадян.

6. Вплив кризових ситуацій. Особливо важливою стає турбота про ментальне здоров'я в умовах кризових ситуацій, таких як війна або пандемія. Ефективна психосоціальна підтримка та доступ до якісних послуг з ментального здоров'я стають ключовими для подолання стресових ситуацій.

Забезпечення ментального здоров'я в Україні вимагає інтегрованого підходу, що включає в себе освіту, охорону здоров'я, розвиток

громадянського суспільства та реалізацію ефективних програм із психічного здоров'я. Такі програми навчають особистість звертати увагу на себе, свій емоційний стан, знаходити сили та вміння справлятися зі стресом, проживати горе, біль, страх [7]. Це є важливою умовою для створення стійкого та здорового українського суспільства.

Говорячи про ментальне здоров'я в Україні, ми також беремо до уваги ментальність українців, де враховуємо культурний комплекс, історичний, соціальний та психологічні чинники, які впливають на спосіб мислення, та їх поведінку. Українська ментальність відображає багато вимірності ідентичності народу, його цінності, традиції та погляди на життя. Вона заснована на глибокому історичному досвіді, духовній культурі, релігійних переконаннях, а також національних символах. Серед характерних особливостей ментальності українців можна відзначити гостинність, духовність, толерантність, патріотизм, солідарність та природню відкритість до спілкування з іншими. Українська ментальність також відображається у глибокому почутті сім'ї, поваги до старших, та цінності дружби [8].

Висновок. Аналіз актуального стану досліджень у представленому напрямі свідчить про те, що коли фахівці говорять чи досліджують ментальне здоров'я українського суспільства, то вони вкладають значно більше в це поняття. Ми маємо розглядати цей термін через призму не тільки психічного здоров'я та внеску у суспільство, а й і з, урахуванням комплексу культурних, історичних, соціальних та психологічних чинників, які притаманні способу мислення, поведінці та сприйняттю світу представниками української національності.

Список використаних джерел

1. ВООЗ https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_
2. Voitenko O. Emotional burnout as a result of professional stress in the work of managers (in the context of self-actualization) *Journal of Behavior Studies in Organizations*, 2020 (3), 5-12 Index Copernicus.
3. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. К. : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
4. Психологічне забезпечення професіогенезу фахівців торгівлі і сфери послуг : колективна монографія / [М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, О. В. Полунін, С.М. Миронець та ін.]; за заг. ред. М.С. Корольчука. Київ: Нац.торг.- екон. ун-т, 2020. –228 с.

5. Осьодло В. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту. Дніпро : Акцент, 2019. –324 с.

6. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.] ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20\(1\).pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20(1).pdf)

7. Ти як? <https://www.howareu.com/>

8. Поняття ментальності та національного характеру українців <https://osvita.ua/vnz/reports/culture/12025/>

УДК 159.942

Євченко І.,

кандидат психологічних наук,

доцент, доцент кафедри психології,

Державний торговельно-економічний університет

СПРИЙНЯТТЯ КОНЦЕПТУ «ЖИТТЯ» ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ СИЛ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Психологічне осмислення травмуючих подій (війни, Чорнобильська катастрофа, землетруси, повені, теракти та ін.) є передумовою адекватного реагування на виклики, які постають перед сучасним суспільством. У цьому контексті загострюється потреба поглибленого вивчення переживань людини в екстремальних умовах.

Характерні ознаки людей, що пережили травмуючу ситуацію й не «пропрацювали» її з фахівцем-психологом, насамперед зводяться до ураження мотиваційної та емоційно-вольової сфер. Це проявляється в неадекватній поведінці, деформації життєвої перспективи, підвищеній тривожності, підозрілості, агресивності, загальному ослабленні психофізичних і соціально-психологічних можливостей. Зокрема, дітям, які пережили травмуючу подію, притаманні почуття соціальної незахищеності й неповноцінності, у них наявні розлади контролю за емоційною сферою, посилення агресивності, психологічної залежності, відчуття загрози. Такий стан блокує повноцінний особистісний розвиток як у площині біогенних потреб, так і на рівні соціальної самореалізації, призводячи до депресії, неадекватності, психологічного омертвіння тощо.