

13. Штомпка П. Соціологія. Аналіз суспільства. Київ: Колір ПРО, 2020. 800 с.
14. Armfield F. Preventing post-traumatic stress disorder resulting from military operations. *Military Med.* 1994. Vol. 159, № 12. P. 739–746.
15. Grinker R. R., Spiegel J.P. Men under stress. Philadelphia, 1945. P. 484–486.
16. Leopold R. L., Dillon H. Psychoanatomy of a disaster: a long – term study of post – traumatic neuroses in survivors of a marine explosion. *Am. J. Psychiatry.* 1963. V. 119. P. 913–921.
17. Schneider R. Luscomb R. Battle stress reactions and the US Army. *Milit. Med.* 2004. P. 66–69.
18. Shephard B. A war of nerves, soldiers and psychiatrists 1914-1994. London : Jonathan Cape, 2000. P. 2–3.

Ігор Андрущенко,
професор кафедри економіко-правових дисциплін
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, професор

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК КЛЮЧОВИЙ ПОКАЗНИК РОЗВИТКУ ВІТЧИЗНЯНОГО СУСПІЛЬСТВА

У загальному сприйнятті під ментальним (психічним) здоров'ям особистості розуміємо стан благополуччя за якого особа усвідомлює власні здібності, може справлятися з повсякденними життєвими потрясіннями, здійснює продуктивну працю та здатна здійснювати внесок у життя свого співтовариства.

Іншими словами, ментальне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів в особі, а й її гармонійний стан душевного, емоційного та соціального життя, що дозволяє їй адекватно реагувати на події, будувати стосунки та розвиватися.

Слід вказати, що складовими ментального здоров'я є:

- емоційна стабільність;
- здатність до саморегуляції;
- позитивне мислення;
- адекватна самооцінка;
- вміння спілкуватися та взаємодіяти з іншими;
- відчуття сенсу життя.

З віком ментальне здоров'я особистості погіршується. На ці процеси впливають різні фактори, зокрема: біологічні, психологічні, соціальні та економічні. Всі вони є взаємопов'язаними та у сукупності визначають психічне благополуччя особистості.

Окрім цього, виокремлюють три основні групи симптомів, що з віком мають тенденцію до посилення:

- надмірне збудження (враховуючи вегетативну лабільність, порушення сну, тривогу, нав'язливі спогади, фобічне уникнення ситуацій, що асоціюються з травматичною подією);

- періодичні напади депресивного настрою (притупленість почуттів, емоційна заціпенілість, відчай, усвідомлення безвиході);

- риси істеричного реагування (паралічі, сліпота, глухота, нервові тремтіння) [1].

Проте сучасність вносить свої корективи. Так, війна в Україні стала не лише гуманітарною катастрофою, а й серйозним випробуванням для ментального здоров'я населення країни, призводячи до численних психологічних та емоційних травм. Саме тому нині важливими завданнями для системи охорони здоров'я є розробка та впровадження заходів з лікування психічних розладів і психосоціальної реабілітації з урахуванням сьогоденних реалій і прогнозу на майбутнє.

Разом з тим, важливими напрямками роботи системи охорони здоров'я країни є:

- формування психічної стійкості особистості до стресу, готовності до дій в обставинах, що різко змінюються, під час тривалого нервово-психологічного напруження;

- навчання особистості техніки саморегулювання психічного стану в сучасних умовах, уміння замінювати ірраціональні думки на конструктивні, формування навичок самоконтролю та керування раціональними діями в екстремальних ситуаціях;

- розвиток упевненості, здатності до концентрації та керування увагою, уміння зосереджуватися на потрібному об'єкті, перебувати в нинішньому моменті, миттєво оцінювати весь потік вхідної інформації, виокремлювати критичні для успіху компоненти, зосереджувати на них увагу та виконувати відповідні дії, здійснюючи протидію примусовому зосередженню уваги чи її розсіюванню, що забезпечує оптимальні рішення в критичних ситуаціях [2].

Насамкінець підкреслимо, що ментальне здоров'я є невід'ємною складовою загального благополуччя особистості та важливим показником розвитку будь-якого суспільства. Воно визначає здатність особистості адекватно реагувати на життєві виклики, гармонійно взаємодіяти з оточенням, а також зберігати працездатність та життєвий баланс.

У умовах постійного фізичного та психологічного перевантаження, соціальної напруги й інформаційних потрясінь, питання ментального здоров'я набуває першочергового значення для збереження людського потенціалу та національної безпеки країни. Тож турбота про ментальне здоров'я – це не лише особиста відповідальність кожного, а й суспільний пріоритет, що потребує системної підтримки з боку держави, навчально-наукових інституцій та громадянського суспільства.

Список використаних джерел

1. Соловйов О. Ментальне здоров'я в Україні під час війни та після: системний підхід до прогнозу непередбачуваних змін. URL: <https://health-ua.com/neurology/porusennia-snu/79120-mentalne-zdorovia-v-ukrayini-pid-cas-viini-ta-pislia-sistemnii-pidxid-do-prognozu-neperedbacuvanix-zmin>.

2. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>.

Катерина Асташенко,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Державного університету «Київський авіаційний інститут»

Науковий керівник:

Анастасія Ковальова,

викладач кафедри авіаційної психології та управління людським фактором
Державного університету «Київський авіаційний інститут»

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ТІЛЕСНО ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ В ПОДОЛАННІ ТРИВОЖНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Проблема подолання тривожності сьогодні набуває якісно нового виміру, що спричинено війною, втратою суб'єктивного відчуття безпеки, невизначеністю та стрімкими соціально-політичними змінами. Окреслена проблематика має тривалу історію осмислення в межах наукової парадигми, однак, не дивлячись на це, навіть сьогодні у фаховому середовищі спостерігаються неузгодженість та, навіть, дещо протиріччя уніфікації розмежувань термінів «тривога» та «тривожність». Вважаємо, що існує нагальна необхідність ретельного аналізу зазначених категорій у контексті сучасного теоретичного знання.

Як зазначає О. Галієва, поняття «тривога» і «тривожність» хоч і пов'язані між собою, однак мають відмінну природу: тривога є передусім емоційною реакцією на реальну або уявну загрозу, тоді як тривожність – це стійке індивідуально-психологічне утворення, що виявляється у схильності особистості переживати тривогу в різних ситуаціях [2, с. 35]. Відповідно, тривожність виступає не як реакція на ситуацію, а як характеристика особистості, що визначає загальну напруженість сприйняття, низький поріг емоційного реагування та специфічну когнітивну схему обробки загрозової інформації.

Українські дослідники С. Дмитрієва та О. Мачушник у своєму дослідженні виокремлюють два основних блоки причин шкільної тривожності: внутрішньоособистісні та ситуативні [4, с. 15]. До першої групи авторки відносять такі особистісні характеристики, як: 1) емоційна нестійкість; 2) низька самооцінка; 3) перфекціонізм; 4) підвищена чутливість до критики. Ці риси формують специфічну когнітивну установку, що сприймає будь-які