

що допомагає впоратися з надто руйнівною ситуацією війни, проте інші активно використовуються свідомо та контрольовано.

Психологічна адаптація в умовах війни – багаторівневий процес, в якому ці свідомі та несвідомі механізми поєднуються задля збереження загального психологічного благополуччя. Їх розуміння дає можливість вдало поєднувати їх, підсилювати позитивні конструктивні механізми психіки, або нівелювати деструктивні.

Список використаних джерел

1. Крайніков Е. В. Адаптація психічна // Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/Адаптація_психічна.

2. Величко І. В. Психологічна резильєнтність як захист та адаптація до екстремальних умов життєдіяльності. *Магістерські студії. Альманах*. 2024. Вип. 24. С. 116–120.

3. Піаже Ж. Психологія інтелекту./ пер. з фр. Київ: Вища школа, 1994. 208 с.

4. Clifford C., Paulk E., Frazier L. D., Lin Q. Relationships among adult playfulness, stress, and coping during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 197. 111 849.

5. Shay J., Lurie B. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29, Issue 8. P. 695–706.

Олена Тищенко,

доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат педагогічних наук, доцент

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ПАРАДИГМІ ВОЄННОГО СТАНУ

Під час війни увага до психічного здоров'я громадян має бути на особливо високому рівні, оскільки саме рівень психологічного благополуччя матиме вплив і на загальний стан здоров'я, економічне відновлення та добробут країни.

Особливої уваги і підтримки потребує студентська молодь, яка здобуває фах і в майбутньому буде долучена до відновлення країни від наслідків війни. Відповідно перед закладами вищої освіти постають нові виклики, нові завдання.

Українськими науковцями обґрунтовуються методологічні підходи і практичні кейси щодо формування систем соціально-психологічної допомоги у закладах освіти. Виклики соціально-психологічному стану українського суспільства внаслідок повномасштабного вторгнення військ сусіда-агресора та особливості психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах

війни з'ясовує М. Слюсаревський; акад. В. Панок досліджує питання удосконалення психологічної служби системи освіти, бачення шляхів розвитку і вдосконалення психологічної служби на основі розуміння її як єдиної системи, що забезпечує психологічний супровід освітнього процесу, а також соціально-психологічну реабілітацію всіх учасників освітнього процесу; О. Кокун презентувала аналіз результатів Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», проведеного в червні-липні 2022 р. з метою визначення наявного стану та значення життєстійкості для збереження психічного здоров'я різних верств населення України в умовах війни [2, с. 36].

Ментальне здоров'я – це стан психологічного добробуту, який дозволяє людині справлятися зі стресом, реалізовувати здібності, навчатися та працювати, робити внесок у життя своєї громади. Воно є основним правом людини та невід'ємною частиною її загального фізичного стану.

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя. Психологічна безпека – це стан освітнього середовища, вільний від проявів психологічного насильства у взаємодії, в якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю дітей, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм.

Психічний добробут – це основа індивідуальної та колективної здатності ухвалювати рішення, будувати стосунки та формувати світ.

Незважаючи на труднощі, людина намагається з надією рухатися вперед. Ефективна дія – це дія, яка: пов'язана з цінностями людини, сфокусована на головних завданнях, виважена та мудра, реалізується разом з іншими людьми. Корисне мислення. Такий спосіб мислення допомагає скерувати увагу та дії в найбільш ефективне русло. Важливо пам'ятати, що людське мислення може бути позитивним і негативним. А відтак – можна навчитися вибирати корисні думки та змінювати нездорові переконання про себе та світ.

Ефективна регуляція енергії та емоцій. Щоб проходити період випробувань, важливо дбати про достатній рівень енергії. Для цього варто: слідкувати за своїм станом, розумно планувати витрати енергії та вчасно і якісно відновлювати її запаси. Також треба вчитися регулювати свої емоції. Стосунки, в яких є відчуття безпеки, любові та прийняття, важливі на усіх етапах життя.

Для плекання стійкості в часи випробувань потрібна взаємодія, підтримка, допомога одне одному та вміння керувати емоціями.

Потрібно розрізняти тривожність, як поширений стан, з яким багато людей стикаються протягом життя, особливо у стресових ситуаціях, таких як іспити, співбесіди, важливі рішення, або під час воєнних та критичних обставин. Періодична тривога є нормальною і важливою. А ось тривожні розлади, які характеризуються надмірним і інтенсивним занепокоєнням без об'єктивних причин, потребують уваги.

Ми пропонуємо систему заходів для збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу, які включає створення безпечного середовища, проведення психологічних хвилин та вправ, а також організацію тематичних

заходів, тренінгів та проєктів. Додатково, передбачаються заняття, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, управління емоціями та надання взаємодопомоги.

Пропонуємо проводити наступні заходи та вправи: групи турботи, проведення занять у форматі груп підтримки, вправи для заспокоєння, а саме: застосування дихальних вправ (наприклад, «дихання по квадрату»), вправ на заземлення та вправ для зняття напруги (наприклад, «кулачки-силачі», «струшуємо зайве»), психологічні хвилинки, регулярне проведення коротких вправ для психоемоційної підтримки студентів.

Можно використовувати тематичні та проєктні заходи. Реалізація проєктів, таких як «Дерево життя», «Дерево підтримки» або «Скринька ресурсів», які сприяють розвитку почуття спільноти та підтримки.

Тематичні тижні, а саме: організація заходів у рамках тижнів, присвячених ментальному здоров'ю (наприклад, «Щоб не марно в світі жити, треба, діти, нам дружити!»), квести та ігри («З посмішкою до Країни знань»), («стримуємо зайве», «Виявляємо доброту») для навчання студентів навичкам саморегуляції та розпізнавання емоцій. Організація конкурсів, демонстрація соціальних відеороликів на теми, пов'язані з ментальним здоров'ям [1, с.15].

Сприяють розвитку навичок ментального здоров'я особистості навички саморегуляції, а саме: тренінги та заняття, спрямовані на подолання страху, стресу та управління емоціями, взаємопідтримка.

Таким чином, своєчасна допомога є важливою для збереження ментального здоров'я. У воєнний час фізичне та психічне здоров'я є ключовим для подолання труднощів та відновлення нашої країни. Особлива увага повинна приділятися психологічному стану усіх учасників освітнього процесу в умовах війни, розробці освітніх програм з підтримки психічного здоров'я та профілактики посттравматичних реакцій. При цьому необхідно забезпечити усіх учасників освітнього процесу знаннями та навичками у сфері безпеки та здоров'я, а також уміннями їх застосовувати на практиці, особливо в екстремальних умовах під час воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Квасилівський ЗДО. <http://leleka.rv.ua/mental-ne-zdorov-ya-ta-psyhologichna-bezpeka-u-zdo.-obmin-dosvidom-organizaciyi-psyhologichnoyi-pidtrymky-u-zdo.html>

2. Кравченко О. (2023). Соціальнопсихологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*. Vol. 10. № 1. pp. 35-46. DOI: 10.25128/2520-6230.23.1.4