

Таким чином, рольова поведінка є важливим чинником ментального здоров'я, оскільки вона визначає спосіб взаємодії людини з соціальним середовищем, впливає на рівень самореалізації, самооцінки та емоційного благополуччя. Гармонійне виконання ролей забезпечує психологічну стабільність, тоді як рольові конфлікти й перевантаження можуть стати джерелом ментальних порушень.

Підвищення рівня психологічної культури, розвиток емоційного інтелекту, формування гнучкості у виконанні соціальних ролей – це стратегічні напрямки підтримки ментального здоров'я особистості в умовах сучасного світу.

Список використаних джерел

1. Горбенко С. Л. Дослідження рольової поведінки у зв'язку із соціалізацією студентської молоді. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН*. 2020. Том X. Вип. 34. С. 65–74.

2. Калашнікова Л. В., Руденко Ю.Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2024. Випуск 1(3). С. 74–81.

3. Михайленко О. Рольовий підхід до вивчення особистості *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2019. (21).

Маргарита Грибова,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ;

Оксана Христюк,

старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасному українському суспільстві, яке функціонує в умовах повномасштабної війни, хронічного стресу та масових травматичних подій, проблема збереження ментального здоров'я особистості набуває не лише медичного, а й стратегічного суспільного значення. Воєнний стан формує ситуацію тривалої невизначеності, що охоплює загрозу фізичному життю, втрату матеріальних ресурсів, порушення соціальних зв'язків і неможливість довгострокового планування. За даними українських дослідників, тривалий вплив таких чинників призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості та зростання ризику розвитку посттравматичних стресових реакцій, тривожних і депресивних станів [1, с. 6–9; 2, с. 11–14]. У зв'язку з цим

особливої актуальності набуває аналіз психологічних механізмів самозахисту та адаптації.

Одним із ключових психологічних механізмів збереження ментального здоров'я є когнітивне рефреймування та формування смислів. За твердженням С. Д. Максименка, здатність особистості змінювати інтерпретацію складних життєвих подій, надаючи їм суб'єктивного смислу, виступає провідним чинником психологічної стійкості в кризових умовах [3, с. 42–45]. Переосмислення ситуації війни не лише як загрози, а як виклику, що потребує мобілізації внутрішніх ресурсів, дозволяє знизити інтенсивність переживань безпорадності та страху.

Дослідники Г. В. Ложкін і Н. Ю. Воляннюк зазначають, що зміщення фокусу уваги з неконтрольованих зовнішніх подій на власні дії та рішення сприяє відновленню суб'єктивного відчуття контролю, яке є критично важливим для подолання психотравматичного досвіду [4, с. 26–28]. Надання смислу повсякденній діяльності – через волонтерство, професійну активність або турботу про близьких – підтримує цілісність особистості та зменшує ризик розвитку дезадаптивних станів.

Вагомим механізмом психологічної адаптації в умовах воєнного стану є емоційна саморегуляція. О. М. Кокун підкреслює, що здатність усвідомлено управляти власними емоційними реакціями забезпечується використанням тілесно орієнтованих і поведінкових технік, зокрема діафрагмального дихання, прогресивної м'язової релаксації та дозованої фізичної активності [5, с. 58–61]. Застосування таких практик сприяє зниженню психофізіологічного напруження та відновленню емоційної рівноваги.

Тісно пов'язаним із саморегуляцією є механізм інформаційної гігієни. У наукових джерелах наголошується, що надмірне та неконтрольоване споживання інформації про воєнні події підтримує стан хронічного гіперзбудження нервової системи та перешкоджає відновленню психологічних ресурсів [1, с. 18–20; 2, с. 22–24]. Свідоме обмеження часу перебування в інформаційному просторі війни розглядається як важливий профілактичний чинник емоційного виснаження.

Особливе місце в системі психологічних механізмів збереження ментального здоров'я посідають соціально-психологічні ресурси. О. А. Донченко та Т. М. Титаренко зазначають, що соціальна підтримка з боку родини, друзів і професійного оточення виступає одним із найпотужніших буферів стресу, сприяючи зниженню тривоги та відновленню відчуття безпеки [6, с. 33–36]. Соціальні зв'язки виконують функцію емоційної стабілізації та підвищують життєстійкість особистості.

Активна участь у спільних ритуалах і повсякденних формах взаємодії – спільне харчування, взаємодопомога, колективна діяльність – сприяє відновленню відчуття нормальності та стабільності, що є важливим чинником психологічної адаптації в умовах тривалого стресу [6, с. 38–40].

Значущими є також мотиваційно-сміслові механізми психологічної стійкості. За С. Д. Максименком, орієнтація на довгострокові цінності та цілі забезпечує внутрішню мотивацію й сприяє формуванню феномена

життєстійкості, який передбачає не лише виживання в умовах травми, а й можливість посттравматичного зростання [3, с. 47–49].

Отже, психологічні механізми збереження ментального здоров'я особистості в умовах воєнного стану мають комплексний, ієрархічний і динамічний характер. Вони охоплюють когнітивні, емоційні, соціальні та смислові компоненти, розвиток яких є необхідною умовою підтримання психологічної стійкості особистості та суспільства загалом.

Список використаних джерел

1. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). Київ : НУБіП України, 2023. 84 с.

2. Чабан О. С. Психічне здоров'я населення України в умовах війни: виклики та напрями психологічної допомоги. *Український медичний часопис*. 2023. № 4. С. 10–16.

3. Максименко С. Д. Життєстійкість особистості в умовах соціальних криз. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020.

4. Ложкін Г. В., Волянчук Н. Ю. Психологічні механізми подолання кризових станів особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 1, № 57. С. 23–31.

5. Кокун О. М. Саморегуляція психоемоційних станів в умовах екстремальної діяльності. Київ : НАНПН України, 2021.

6. Донченко О. А., Титаренко Т. М. Соціально-психологічні ресурси життєстійкості особистості. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020.

Світлана Деніжна,

доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державного податкового університету,
кандидат педагогічних наук, доцент;

Маргарита Сова,

професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державного податкового університету,
доктор педагогічних наук, професор

ПСИХОДІАГНОСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ СУПРОВІД ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ

Професійна діяльність психологів, місія яких полягає в комплексному супроводі осіб, постраждалих від воєнної агресії, а також у сприянні цільовим категоріям завдяки використанню різних видів психологічної допомоги (соціально-психологічної адаптації та ресоціалізації, психологічній допомозі, консультуванні та психокорекції демобілізованих військових і членів їх сімей тощо), передбачає чуйне реагування на проблеми збереження та відновлення