

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ



**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ
В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА**

МАТЕРІАЛИ

IX Міжнародної науково-практичної конференції

(Ірпінь, 25-29 квітня 2024 року)





АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ІХ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

25–29 квітня 2024 року

Ірпінь
2024

УДК 159.922:316.6(06)

ББК 88.37я431

А 43

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Державного податкового університету
(протокол № 4 від 26 вересня 2024 р.)*

А 43

Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства [Електронне видання] : збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 25–29 квітня 2024 року. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. – 582 с. – PDF-формат ; мережеве видання ; інституційний депозитарій. ISBN 978-966-337-741-4

У матеріалах ІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства» висвітлюються теоретико-методологічні та практичні питання розвитку гуманітарного знання як складової гармонійного розвитку особистості; соціально-філософського та політичного осмислення проблем адаптації в умовах кризового суспільства: український і міжнародний досвід; соціологічного та соціально-психологічного вимірів адаптації особистості в умовах сучасного глобалізованого суспільства; соціалізації особистості як освітньої та соціально-педагогічної проблем; психолого-педагогічного забезпечення освітнього процесу: сучасні проблеми та виклики; особливості професійної освіти в Україні та світі; психолого-педагогічного забезпечення освітнього процесу: сучасні проблеми та виклики; сучасні тенденції психологічної допомоги особистості в умовах кризового суспільства.

Зміст матеріалів віддзеркалює актуальні питання теоретичних і прикладних досліджень, спрямованих на вирішення проблем конструювання життєдіяльності особистості в контексті відновлення внутрішнього потенціалу за рахунок особистісного ресурсу.

Матеріали науково-практичної конференції розраховані на наукових працівників у галузі психології, соціології, педагогіки, професійної освіти, викладачів, аспірантів, студентів, а також на практичних психологів, соціальних педагогів, соціологів і соціальних працівників.

За зміст поданих матеріалів несуть відповідальність їх автори.

УДК 159.922:316.6(06)

ББК 88.37я431

ISBN 978-966-337-741-4

© Державний податковий університет, 2024

ЗМІСТ

МАТЕРІАЛИ УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

- Жижко Олена Анатоліївна, Мартін Бельтран Сауседо*
ФУНКЦІОНАЛЬНА НЕГРАМОТНІСТЬ
ЯК СОЦІАЛЬНО-АНДРАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА
СУЧАСНОГО СВІТУ: ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКИЙ КЕЙС 22
- Urszula Kempieńska, Jan Adam Malinowski*
TOKSYCZNA MIŁOŚĆ MATCZYNA W WARUNKACH
KRYZYSU SPOŁECZNEGO – ZAGROŻENIA DLA DZIECKA 27
- Vynokur Volodymyr Serhiyovych, Rudenko Mykola Vasylyovych*
OPTIMIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS
FOR THE STUDY OF REINFORCED CONCRETE
STRUCTURES ON THE BASIS OF PSYCHOLOGICAL
AND PEDAGOGICAL RESEARCH 39
- Savchuk Dmytro Olegovych, Rudenko Mykola Vasylyovych*
THE ROLE OF DYNAMIC MONITORING IN ENSURING
THE SUSTAINABILITY OF THE INFRASTRUCTURE
OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS: SOCIAL
PSYCHOLOGICAL AND ENGINEERING ANALYSIS 42
- Бей Христина Артурівна, Калениченко Руслан Арсенович*
ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ
ВІЙСЬКОВИХ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ
РОЗЛАДОМ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ 47
- Бережнюк Софія Юріївна, Володько Єлизавета Михайлівна,
Калениченко Руслан Арсенович*
БІОРИТМИ ЛЮДИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ 51
- Берташ Марія Ігорівна, Горецька Анна Олександрівна*
ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ 54

Шевченко Сніжана Вікторівна

Науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ МОБІНГУ
В СПІВРОБІТНИКІВ БІЗНЕС-ОРГАНІЗАЦІЙ..... 569

Шевчук Вікторія Григорівна

Науковий керівник: Корчова Галина Леонідівна

ЩОДО ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ..... 574

Яценко Вікторія Романівна

Науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ФОРМУВАННІ
ЛІДЕРСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ..... 578

УДК 613:159.91

Шевчук Вікторія Григорівна,
*здобувачка вищої освіти академічної
групи ПНК-23*

Науковий керівник:

Корчова Галина Леонідівна,
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури*

ЩОДО ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася з початком повномасштабної війни. Дбати про власне ментальне (або психічне) здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне, тому що саме психічне здоров'я дозволяє повноцінно жити, реалізувати свій власний потенціал та справлятися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [3].

Мета роботи: проаналізувати та дати визначення ментальному здоров'ю. Показати важливість збереження ментального здоров'я особистості в умовах сьогодення.

Ментальне здоров'я – це стан психічного і емоційного благополуччя, який дозволяє людині відчувати гармонію з собою та світом навколо. Це стан, у якому особа може адаптуватися до стресових ситуацій, розвивати стійкість до негативних впливів, підтримувати позитивні стосунки з іншими та досягати особистих цілей [1].

Ментальне здоров'я виражається в здатності розпізнавати і керувати власними емоціями, розвивати позитивне ставлення до себе, бути творчим і продуктивним, а також знаходити задоволення від життя. Ментальне здоров'я включає такі аспекти:

Емоційна стійкість: здатність розпізнавати та регулювати свої емоції, а також виявляти емоційну стійкість у важких ситуаціях.

Самосвідомість: здатність розуміти свої думки, переживання та реакції, а також виявляти глибоке розуміння себе.

Соціальні вміння: здатність взаємодіяти з іншими людьми, розвивати і підтримувати позитивні стосунки, адекватно вирішувати конфлікти та співпрацювати.

Адаптація: здатність адаптуватися до змін у житті, включаючи нові ситуації, виклики і невідомі обставини.

Самореалізація: розвиток свого потенціалу, досягнення особистих цілей і задоволення від досягнень.

Стрес-менеджмент: здатність ефективно справлятися зі стресом, знаходити способи розслаблення та відновлення [1].

Ментальне здоров'я відображає стан гармонії між позитивними та негативними емоціями, здатністю адаптуватися до змін в житті, підтримувати рівновагу між різними аспектами нашого життя та здійснювати позитивний вплив на людей навколо.

Ментальне здоров'я впливає на кожен аспект нашого життя – від наших повсякденних дій до стосунків і загального благополуччя. Коли ми маємо здоровий розум, ми знаходимося в стані душевного спокою та гарного настрою. Наша розумова активність покращується, ми більш продуктивні і ефективні у виконанні завдань. Ментальне здоров'я також надає нам високий рівень енергії та фізичної активності, що дозволяє нам цілеспрямовано працювати над досягненням своїх цілей [2].

Тривалий стрес виснажує нас і на фізіологічному, і на емоційному рівнях. Ми чутливіше та гостріше реагуємо на подразники, збільшується тривожність, рівень страху; ми постійно сконцентровані та в очікуванні чогось, а це виснажує організм; ми стаємо апатичними, депресивнішими, менш терпимими, менш емпатичними, гірше регулюємо свою поведінку.

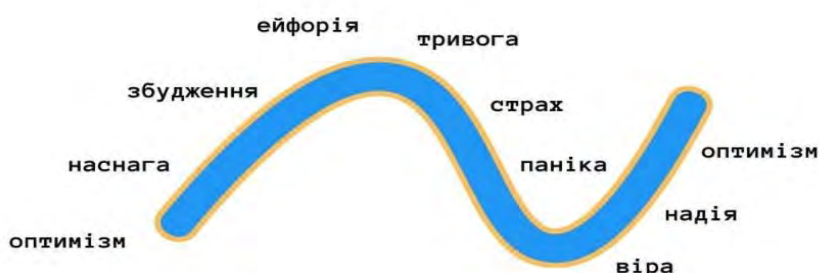
Слід знати, що *неадекватна реакція на неадекватний подразник є нормальною*. Під час війни давати опір, захищати своє, ненавидіти, злитися та лютувати – це нормальна реакція. Коли буде стабільність, передбачуваність, адекватна ситуація – то нормальний стан психіки повернеться, як і наша емпатія. Загалом, *для психіки немає ненормальних емоцій*, кожна з них логічна і має місце бути. *Питання більше в тому, що є дією, куди ці емоції конвертуються*. Тобто, є різниця, коли ці негативні емоції конвертуються у захист сім'ї, допомогу чи в агресію на близьких, бо ворог далеко [3].

Ігнорування власного стану ментального здоров'я може призвести до негативних наслідків, зокрема це: порушення сну; порушення харчування; повторювані прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями; низький рівень енергії або її відсутність, відмова від звичних активностей;

Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства

відчуття апатії та неважливості всього; відчуття безпорадності чи безнадії; відчуття незвичної розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху; сильні перепади настрою; нав'язливі негативні думки про те, щоб заподіяти шкоду собі чи іншим; віра в речі, що не відповідають дійсності; неможливість виконувати щоденні завдання [4; 5].

Коливання настрою в умовах війни – це НОРМАЛЬНО



Прикладом відновлення ментального здоров'я можуть бути такі практичні вправи:

1. *Долоні готовності* – вправа допомагає зробити позбутись метушні, зрозуміти емоції та підготуватися до будь-чого – від вимушеного дзвінка незнайомцям до важливої співбесіди.

2. *Легка усмішка* – ця вправа є просто легкою розслаблена посмішка, яка допоможе зняти напругу та змінити хід думок. Звучить дещо просто, але за вправою ховається секрет: коли ви усміхаєтеся, мозок розуміє, що є привід для радощів. І отже, ви радієте!

3. *Перевірка фактів* – допоможе перевірити, чи справді емоції, що викликаються певною подією, відповідають ситуації – і якщо не зовсім, то надасть можливість їх опанувати.

4. *Сканування тіла* – техніка, яка поєднує дихання з усвідомленим спостереженням за своїм тілом. Вона допомагає розслабитися, перемикнути увагу на себе і повернутися в момент.

5. *Стоп – метод*, який дозволить стабілізуватися, заспокоїтися та розібратися з тим, що відбувається з вами та навколо. Вправи займають не більше 10 хвилин, але мають помітний ефект [6].

Ментальне здоров'я не є статичним станом, а складною динамічною системою, яка залежить від багатьох чинників, включаючи генетику, соціальне середовище, культурні впливи, особисті досвіди та стиль життя.

Зберігання ментального здоров'я вимагає систематичного догляду за ним, так само як і фізичне здоров'я. Це може включати в себе різноманітні практики, такі як здоровий спосіб життя, збалансоване харчування, фізична активність, регулярний відпочинок, розвиток соціальних зв'язків та навчання стратегіям управління стресом.

Отже, підтримувати ментальне здоров'я – важлива складова психічного і емоційного благополуччя. Ментальне здоров'я підтримує душевний спокій та гарний настрій, покращує розумову активність та продуктивність, забезпечує високий рівень енергії та фізичної активності, сприяє розвитку соціальних навичок і побудові стосунків з іншими людьми, допомагає приймати тверді рішення і ефективно розв'язувати проблеми [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ментальне здоров'я – що це таке і як його зберегти? URL : <https://zdorovym.com.ua/zdorovia/mentalne-zdorovia-shcho-tse-take-i-yak-yoho-zberehty/> (дата звернення: 02.04.2024).

2. Розуміння ментального здоров'я: Шлях до збалансованого життя. URL : <https://galaktica.io/blog/rozuminnya-mentalnoho-zdorovya/> (дата звернення: 06.04.2024).

3. Про ментальне здоров'я під час війни. URL : <https://oblises.zp.ua/2023/10/10/%D0%BF%D1%80%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F-%D0%BF%D1%96%D0%B4-%D1%87%D0%B0%D1%81-%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8/> (дата звернення: 02.04.2024).

4. Ментальне здоров'я: що потрібно знати, аби бути в нормі. URL : <https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/mentalne-zdorovya-shcho-potribno-znati-abi-buti-v-normi/> (дата звернення: 07.04.2024).

5. Як зберігати ментальне здоров'я та оптимізм під час війни. URL : <https://dev.ua/news/yak-zberihaty-mentalne-zdorovia-ta-optymizm> (дата звернення: 02.04.2024).

6. Вправи для ментального здоров'я. URL : <https://befriend.volunteer.country/blog/tpost/v8nltih0m1-vpravi-dlya-mentalnogo-zdorovya> (дата звернення: 08.03.2024).

Наукове електронне мережеве видання

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ
В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА**

**Збірник матеріалів
VIII Міжнародної науково-практичної конференції**

20 квітня 2023 року

Укладачі

*Р. А. Калениченко,
І. О. Петухова*

Відповідальний за випуск

А. В. Лавренюк

Верстка

Д. П. Завальницька

Здано до друку 25.10.2023

Друк. арк. 33,61

Замовлення № 1116

*Підготовлено до друку редакційно-видавничим відділом
Державного податкового університету
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна*

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців,
виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 7669 від 20.09.2022*