

Важливими завданням також виступає реінтеграція особистості до умов мирного життя з набутими поведінковими стратегіями. Тому основним завданням виступає відновлення механізмів захисту, адаптації, системи життєвих принципів та цінностей.

Основними мішенями проведення психокорекції було обрано:

1. Поведінкові стратегії подолання фруструючих обставин – значимість, актуальність, доцільність та соціальна адаптованість.
2. Нові поведінкові патерни та їх інтеграція у структуру особистості – внутрішньо-особистісні конфлікти, можливість вибору, соціальна конфліктність.
3. Емоційні та вегетативні прояви – обставини та зміст стресового впливу.
4. Копінг-стратегії та психологічний захист на стресовий вплив [1, с.159].

Диференційована психокорекція, що використовується в залежності від варіанту перебігу та рівня дезадаптації, сприяє нейтралізації проявів цього явища і запобіганню трансформації у клінічно окреслені форми.

Література

1. Козира П.В. Теоретико-прикладні аспекти постстресової психологічної дезадаптації в учасників бойових дій (на прикладі співробітників МВС України). Львів: ЛьвДУВС, 2019. 190 с.
2. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург. Питер. 2001. 272 с.

УДК 159.922.6.37.013.77

Корнієнко І., канд. психол. н.

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, Київ, Україна

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК СУСПІЛЬНА ЦІННІСТЬ

Korniienko I., Ph.D.

MENTAL HEALTH OF PERSONALITY AS A PUBLIC VALUE

Ситуація останніх років в Україні насичена подіями, що виходять за межі звичайного людського досвіду і здатні травмувати психіку практично здорової людини. Вони характеризуються інтенсивними травматичними переживаннями дорослих і дітей, що спричиняють виникнення нервово-психічних, психосоматичних розладів, соціальної дезадаптації, депресивних станів, посттравматичних стресових станів [1, с. 19]. Особливої актуальності набуває питання зміцнення психічного здоров'я населення країни незалежно від віку та соціального статусу.

Психічне здоров'я (Всемирная декларация по здравоохранению ВОЗ, Копенгаген, 1998) можна визначити як комфортність особистості у соціумі [5]. ВОЗ визначає поняття «психічне здоров'я» не тільки як відсутність психічних захворювань, а як «душевний спокій, радість або задоволеність від того, що ми всі бажасмо мати, причому незалежно від того, чи знаємо ми, що це таке чи ні» [3, с. 31].

Для значного поліпшення стану психічного здоров'я сучасного українського суспільства необхідно виробити нові підходи. Основними перешкодами для реалізації ідеї зміцнення психічного здоров'я населення вбачаються такі:

- відсутність адекватних знань та єдиного трактування поняття – психічне здоров'я когнітивно пов'язують з психічними проблемами, розладами та захворюваннями;
- зосередження на факторах ризику, симптомах захворювань, розладах через недосконалі навчальні програми при підготовці лікарів, психологів, педагогів, соціальних працівників у закладах вищої освіти;

- дефіцит системних рішень щодо зміцнення психічного здоров'я як на рівні Міністерства охорони здоров'я, так і на рівні органів місцевого самоврядування.

Зміцнення психічного здоров'я суспільства повинно стати одним із пріоритетних напрямків діяльності соціальних інституцій. Психічне здоров'я (психічне благополуччя) має важливе значення для якості життя, дозволяє людям бути творчими та активними громадянами [2, с. 37; 4, с. 15].

З цією метою слід вирішити найбільш нагальні завдання, а саме:

- підвищення рівня загальної обізнаності про позитивний вплив психічного здоров'я на життєдіяльність особистості;
- розробка системних рішень на рівні держави для впровадження програм зміцнення психічного здоров'я населення;
- розробка навчальних програм з окресленої тематики при підготовці лікарів, психологів, педагогів, соціальних працівників, службовців та інших професій, чия діяльність пов'язана з наданням допомоги людині;
- створення типових програм зміцнення психічного здоров'я для різних соціальних груп населення: для людей похилого віку, для дітей і молоді, для сімей тощо;
- створення єдиного дослідницького центру з моніторингу стану психічного здоров'я громадян;
- розвиток інфраструктури та правової бази для програм зміцнення психічного здоров'я на робочих місцях: проведення семінарів/тренінгів з позитивної мотивації, стійкості до стресу, профілактики емоційного вигорання, підтримки особистісних ресурсів, подолання тривожності та інших видів діяльності, спрямованих на розвиток індивідуальних життєвих навичок;
- передбачити у закладах освіти проведення занять з основ медицини, поширювати позитивний досвід реалізації освітніх проєктів на кшталт «Школа сприяння здоров'ю» тощо;
- сприяти активізації ресурсів НГО з питань зміцнення психічного здоров'я населення.

Реалізація запропонованих заходів дасть можливість значно поліпшити стан психічного здоров'я сучасного українського суспільства.

Література

1. Мороз Р. А. Психологія травмуючи ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 298 с.
2. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник/ Богданов С. О. та ін. Київ: ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
3. Поташнюк Р.З. Психогігієна: Навч.посібн. Луцьк: Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки, 2000. 318 с.
4. Deklaracja o Ochronie Zdrowia Psychicznego dla Europy i Plan Działań na Rzecz Ochrony Zdrowia Psychicznego Dla Europy. Podjąć wyzwania, szukać rozwiązań. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2005. 112 с. <http://armaids.am/NationalProgrammeArm.htm>

УДК 159.98

Малина О., канд. психол. н., доц.

Запорізький національний університет, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ НА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УКРАЇНЦІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП