

загальноприйнятими нормами, а також дозволяє виявити ступінь стійкості людини до впливу психоемоційних стресорів та прогнозувати ефективність діяльності.

Зазначене вказує на необхідність здійснення психологічного супроводу адаптації студентів до навчання у виші та на необхідність застосування терапевтичних інтервенцій з метою оптимального розвитку адаптаційного потенціалу особистості, що дозволить ефективно долати негативні переживання в ситуації стресу та сприятиме розвитку психологічного здоров'я в цілому.

На нашу думку, робота із внутрішнім конфліктом особистості, що є джерелом переживань тривоги та невизначеності, потребує активізації рефлексивних процесів які забезпечують усвідомлення її цілісності, конгруентності та визначення власних меж. Зазначене сприятиме розвитку саногенного потенціалу особистості та розвитку її адаптаційних можливостей студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизаціїб монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160с.
2. Фурман А.В., Надвичина Т. Л. Психологічна служба університету: від моделі до технології. *Психологія і суспільство*. 2013. №2. С.80-104.
3. Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2014. № 2.12. С.67-72
4. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») №10 (15) 20. с.401-411.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тумко М. Д., Бочковська В. В.

*Опорний заклад «Яреськівська загальноосвітня школа I-III ступенів імені Ф. П. Борідька» Шишацької селищної ради Полтавської області
tumkomarina20@gmail.com, bochkovska.victoria@gmail.com*

Сумні сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані з особливостями, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму. Результати досліджень останніх років свідчать про максимальне зростання навантаження на нервову систему та психіку людини.

Мета статті – дослідити стан ментального здоров'я дітей підліткового віку в умовах воєнного стану.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, ментальне, або психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, робити внесок в життя своєї спільноти.

Визначають ознаки психічного (ментального) здоров'я, а саме:

1. Здатність любити. Здатність залучатися до відносин, відкриватися іншій людині.

2. Здатність працювати. Це в першу чергу про здатність створювати і творити.

3. Здатність грати. Йдеться як про дитячі ігри у прямому сенсі, так і про здатність людей «грати» словами, символами. Це можливість використовувати метафори, гумор, символізувати свій досвід і отримувати від цього задоволення.

4. Безпечні відносини. На жаль, часто люди перебувають в насильницьких, загрозливих, залежних – нездорових відносинах.

5. Автономія. Люди часто роблять не те, чого насправді хочуть. Вони навіть не встигають «вибрати» (прислухатися до себе), чого ж їм хотіти.

6. Сталість себе або концепція інтегрованості. Це здатність залишатися в контакті з усіма сторонами власного Я: як хорошими, так і поганими, як приємними, так і з тими, що не викликають бурхливої радості [2].

Згідно періодизації вікового розвитку Савчина М. підлітковий або середній шкільний вік припадає на 5-9 класи (від 11 до 14 років) у дівчаток, 6-10 класи (від 12 до 15 років) у хлопчиків [2]. Протягом усього періоду дорослішання самопочуття та психічне здоров'я підлітка чи не найбільшою мірою залежать від батьківської турботи та безперервного виховного процесу. Добрі стосунки з батьками та опікунами – ключовий фактор нормального розвитку та психічної рівноваги неповнолітньої людини. Ментальне здоров'я значною мірою залежить від атмосфери у сім'ї, дитячого досвіду, соціального оточення. Особливо важливим є сприятливе середовище зростання для підлітків, у яких психіка лише формується. Так певні умови виховання можуть формувати в дорослому віці відчуття незахищеності, ненависть до суспільства.

На нашу думку, позитивне ставлення до себе і правильне сприйняття дійсності – одні з основних ознак ментального здоров'я дітей. Дуже необхідна також адаптація до навколишнього середовища та взаємовідносини з оточуючими людьми, самоаналіз і самоактуалізація.

Важливими критеріями ментального здоров'я підлітків є стійкість до стресів та вміння адаптуватися під нові обставини, проводячи своєчасні зміни всередині і поза собою. В сучасних реаліях, на жаль, спостерігається порушення ментального здоров'я дітей цієї вікової категорії. Постійні стресові ситуації негативно впливають на їх психічний стан.

До головних ознак порушення психологічної рівноваги у дітей за даними ВООЗ належать: фізичні (порушення сну, больові відчуття у будь-якій частині тіла); емоційні (постійне відчуття страху, тривоги, журби); когнітивні (труднощі з чітким мисленням, порушення пам'яті, патологічні переконання); поведінкові (агресія, зловживання алкоголем чи наркотиками, неспроможність виконувати повсякденні функції); перцептивні (наприклад, дитині здається, що вона бачить або чує те, чого не помічають інші) [4].

Для визначення рівня ментального здоров'я дітей підліткового віку на базі ОЗ «Яреськівська ЗОШ І-ІІІ ст. ім. Ф. П. Борідька» нами було проведено соціально-психологічне дослідження методом опитування в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» [1]. Участь в дослідженні взяли учні 6-10 класів, загальною кількістю 55 дітей.

За результатами дослідження дівчата-підлітки найчастіше помічають у себе наступні ознаки стресу: 71% – не можуть зосередитися (вік 11 років), легко дратуються – 80% дівчат віком 12 років, 70% – віком 13 років та всі віком 14 років. 60% дівчат віком 13 років у стресових ситуаціях плачуть. У хлопців-підлітків відмічені такі ознаки стресу: не можуть зосередитися – 57% віком 12 років та 30% віком 13 років, 67% – спостерігають втому (вік 14 років), 40% – легко дратуються і не можуть всидіти на одному місці (вік 15 років).

Серед способів подолання стресу у дівчат відмічені такі варіанти: 42% – не думають про це та звинувачують себе (вік 11 років), 57% дівчат віком 12 років часто сваряться, 40% – залишаються в ліжку (вік 13 років). Всі дівчата 15-річного віку у стресових ситуаціях уникають людей. 43% хлопців при виникненні неординарних ситуацій кричать (вік 12 років), 40% – уникають людей (вік 13 років), 50% – не думають про це (вік 14 років). Хлопці віком 15 років зазвичай виявляють емоції у формі крику, залишаються в ліжку або звинувачують себе. На жаль, у результаті переживання стресу в 23% підлітків – 11% дівчат і 12% хлопців – з'явилися шкідливі звички (тютюнопаління, вживання алкоголю та заборонених речовин).

Для підтримання ментального здоров'я підлітків на належному рівні слід акцентувати увагу на розвиток їх емоційного інтелекту (сприйняття і розуміння своїх емоцій допоможе їм у дорослому віці вправніше керувати своїм станом); організацію здорової атмосфери в родині, налагодження режиму дня; соціальну підтримку різних верств населення, особливо незахищених (наприклад, дітей, що втратили батьків в результаті російської агресії, внутрішньо переміщених, дітей, що постраждали від насильства, дітей з інвалідністю); почати активне впровадження державних та локальних програм з підтримання психічного здоров'я (наприклад, у школах).

Психічне здоров'я завжди йде поруч із соціальним, а воно, своєю чергою, – з економічними чинниками. Отже, ментальне здоров'я підлітка значною мірою залежить від стану суспільства загалом та економічно-політичної ситуації в країні. Проте починати варто завжди з себе, адже, саме ми творці свого Я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://center.diia.gov.ua/blog/vseukrainska-programa-mentalnoho-zdorova-ti-ak-za-iniciativou-oleni-zelenskoj>
2. Костева Т.Б. Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukraci/pedagogika/2018/311-299-6.pdf>
3. Савчин М.В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. Академвидав, оригінал-макет, 2005. 62 с.
4. Седова Н. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Здоров'я і суспільство в умовах війни*: зб. наук. статей. Кропивницький, ЦІРО, 2022. С. 18–27.

ДІАГНОСТИЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ВИЗНАЧЕННЯ ТИПІВ ОБРАЗУ «Я»-СПЕЦІАЛІСТ В ДІЯЛЬНІСТНІЙ СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Чайкіна Н. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
nataliyachaikina@gmail.com*

Професійна діяльність завжди висуває особливі експектації до адаптації спеціаліста. Такі особливості професійної діяльності передбачають чіткі вимоги до адаптивних ресурсів суб'єкта, що позначається на його образі «Я». Доречним є застосування диспозиційно-рефлексивного підходу, який дає змогу проаналізувати співвідношення між «Я»-базовим і «Я»-