



Міністерство освіти і науки України
Мукачівський державний університет
Кафедра психології
Мукачівська міська рада
Волинський національний університет ім. Лесі Українки
Поморська академія у Слупську

Становлення особистості: персоногенетичний контекст

Збірник тез доповідей

Україна, Мукачево
18-19 травня 2023р.

УДК 159.923.2:159.922(043.2)

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет
Науково-технічною радою Мукачівського державного університету
(Протокол №4 від 16.05.2023р.)

C11

Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 травня 2023р., Мукачево/ Ред. кол. Щербан Т.Д.(гол.ред.) та ін.–Мукачево: Вид-во МДУ, 2023.–121с.

Редакційна колегія:

Щербан Т.Д. – д. психол. н, професор (голова); Гоблик В.В.–д. екон. н., професор; Моргун А.В.– к. філолог.н., доцент; Корнієнко І.О. – д. психол. н, професор; Брецько І.І.–к. психолог. н, доцент; Воронова О.Ю. – к. психолог. н, доцент.

Елементарні умови психологічної ревіталізації професійного здоров'я можливо створити безпосередньо на робочому місці наприклад, діалог з розуміючим колегою, з яким завжди можна обговорити свої переживання. Звернення до професійного психолога та обговорити з ним свій стан, свої переживання, проблеми та відшукати шляхи виходу із негативного емоційного стану, опанувати під його керівництвом методи саморегуляції та самопомоги, які можна буде використовувати самостійно та на постійній основі.

Список використаних джерел

1. Бех І.Д. Теоретичні засади навчання і розвитку аномальних дітей. Педагогіка і психологія. 1995. № 4. С. 147–155
2. Колупаєва А. А. Савчук Л. О. Діти з особливими потребами та організація їхнього навчання. Київ : Вид група «АТОПОЛ», 2011. 274 с.
3. Ставицький О.О. Психологія гандикапізму : монографія. Рівне : Принт Хаус, 2013. 424 с.

УДК [159.9:613.86:159.923.2]:355.01(043.2)

БАРЧІ Б. В., БУРДЕЙНА ВАЛЕРІЯ
Мукачівський державний університет

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна з усіма її проявами – це надпотужний стресовий чинник, який може мати вплив на психіку людини і через кілька років після того, як бойові дії завершаться. Для запобігання тяжким і довготривалим ускладненням, надзвичайно важливо вже зараз надавати психологічну підтримку всім, хто цього потребує. З початку повномасштабного вторгнення росії в Україну, чи не кожен українець зазнав неминучого впливу війни на психологічне здоров'я. Війна вплинула на психоемоційний стан людей – збільшилася кількість тривожних депресивних станів, психосоматичних проявів, неконтрольованої агресії, насильства та зловживання алкоголем. Це може призвести до розвитку різних психологічних проблем у людей, які перебувають у зоні конфлікту [1].

Втрати, страх, незважаючи на тривалість часу, можуть призвести до розвитку депресії. Люди можуть відчувати безнадійність, втрату інтересу до життя, втому та знижену самооцінку. Постійна загроза і небезпека, які пов'язані з війною, можуть призвести до тривожних розладів. Люди можуть бути постійно напруженими, переляканими, мати панічні атаки та проблеми зі сном. Постійний стрес, пов'язаний з війною, може мати негативний вплив на психічне і фізичне здоров'я. Люди можуть відчувати роздратування, злість, напругу та втому.

Нажаль, під час війни особи стають жертвами різноманітних жахливих подій, що травмують психіку. Вони стають свідками артилерійських обстрілів і стрілянини, спостерігають руйнування рідного міста чи села, або навіть їхніх

домівок. Люди можуть бачити поранених чи померлих, катування та вбивства, масову загибель людей. Діти можуть зазнавати тяжких втрат, бачити, як зазнають поранення чи помирають члени їхніх сімей та друзі, діти самі можуть бути поранені. Фахівці зазначають, що такий досвід може призвести до виникнення різноманітних психологічних відхилень особливо у дітей оскільки вони є психологічно вразливою категорією, їхня нервова система ще розвивається і не здатна належним чином протидіяти зовнішнім впливам.

Мурті та Лакшмінараяна, проаналізувавши дослідження про психічне здоров'я дітей, що проводилися в зонах збройного конфлікту, дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [2]. Для полегшення процесу адаптації психіки у воєнний період рекомендовано вчитись повертатись у стан та відчуття, які були характерні до війни, згадати те, що було для людини цінним та важливим у мирний час.

Карл Роджерс вводить п'ять ознак психологічно здорової – повноцінно функціонуючої особистості [3]:

1. Відкритість переживанням. Людина сміливо ставиться до того, що вона переживає, вона приймає будь-які свої емоційні прояви.

2. Ведення екзистенційного способу життя. Це тенденція жити повно і насичено в кожен момент існування, так, щоб кожне переживання сприймалось як унікальне, відмінне від того, що було раніше. Екзистенція – це глибинне існування.

3. Організмична довіра – здатність людини приймати до уваги свої внутрішні відчуття і розглядати їх як основу для вибору поведінки.

4. Емпірична свобода. Особистість переживає можливість свободи. Вона вільна не тільки від світу, але й від себе. Людина може вільно жити так, як хоче, без обмежень чи заборон.

5. Креативність. Людина не просто творчо обдарована, а здатна до цілепокладання, до продукування власних цілей.

Потрібно дозволяти собі невеликі приємності, проводити час з близькими, навчатися та розвиватися, або ж відпочивати, залежно від індивідуальних потреб. Ми повинні пам'ятати, що життя продовжується, тому не потрібно ставити його на паузу.

Список використаних джерел

1. *Діти та війна : навчання технік зцілення : посібник*. Інститут психічного здоров'я УКУ, 2016. 98 с.
2. Murthy, SS and R. Lakshminarayana Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry* 5(1). 2006. S. 25-30.
3. Rogers C. A. *Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin, 1980.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>