

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Ендеберя Ірина**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
м. Дніпро, Україна*

Останнім часом у сучасній науці набуває актуальності дослідження проблеми психологічного здоров'я. Тривалий період здоров'я розглядалося у контексті біології та медицини, останнім часом з'являються нові сфери його дослідження. Так, наразі активно розвивається психологія здоров'я як напряму психології. Психічне здоров'я відіграє важливу роль у загальному добробуті людини. Іноді через різні життєві обставини ми можемо зіткнутися з ситуаціями, коли допомога психолога стає рекомендованою чи необхідною. Психічно здоровою вважається людина розумово розвинута, достатньо внутрішньо врівноважена, здатна оволодіти різними видами діяльності, знаходитися в організованому колективі і переносити підвищені психічні і фізичні навантаження, без наслідків для свого здоров'я. Стан психічного здоров'я безперервно змінюється під впливом чисельних зовнішніх чинників: соціально-економічних, екологічних, фізичних, психотравмуючих, токсичних та ін. Сучасний фахівець працює в умовах дефіциту часу, надлишку інформації, ненормованого робочого дня, постійного тиску з боку підлеглих та начальства, ризику та інших «принадах» служіння справі. Різке зростання «хвороб віку» зумовлене високим темпом життя; інформаційними та емоційними перенапруженнями; екологічним неблагополуччям; стрімким темпом науково-технічного прогресу та багатьма іншими факторами. Погіршення психологічного здоров'я характеризується дратівливістю, самоізоляцією від соціуму, швидкою втомлюваністю, частими хворобами, неухважністю, підвищеною чутливістю до критики, тощо. [2].

Для розкриття питань збереження психологічного здоров'я особистості психолога в умовах війни ціннісними є дослідження науковців, що охоплюють теоретичні та практичні аспекти психологічного здоров'я (І. Галецька, Т. Сосноський, О. Завгородня, Л. Курганська, Л. Карамушка, І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич, Л. Пляка та інші), критерії та чинники психологічного здоров'я (О. Курявська, Г. Мухіна,

Н. Павлик, Н. Підбуцька, М. Тимофеева, О. Слободська та інші). Питанням збереження психологічного здоров'я особистості, в тому числі і в умовах війни присвячено ряд вітчизняних досліджень (Н. Атаманчук, І. Власенко, О. Рева, В. Фурман, І. Канюка, О. Завгороденя, Л. Карамушка, В. Лефтеров, В. Предко, О. Сомова, С. Тітаренко, Х. Шевченко, С. Яланська та інші).

У науковій літературі зустрічається термін психічного та психологічного здоров'я. Поняття психологічного здоров'я є відносно новим. Так, психічне здоров'я пов'язано із сферою медицини, а його порушення лікуються медикаментозними засобами. Психологічне здоров'я не пов'язано із органічними порушеннями мозку, а з'являються як наслідок порушення переконань індивіда. Ці переконання можуть як усвідомлюватися, так і не усвідомлюватися людиною, але мають безпосередній вплив на її життя, наслідком таким переконань можуть бути емоційні, особистісні та адаптаційні порушення [1;3].

Вчені-психологи визначають п'ять критеріїв визначення здоров'я особистості: відсутність хвороби; нормальне функціонування організму в системі людини (зовнішнє середовище); повне духовне, фізичне, психологічне, розумове та соціальне благополуччя; здатність пристосовуватися до умов існування в мінливому навколишньому середовищі; здатність повноцінно виконувати основні соціальні функції. Детермінантами здоров'я є: спосіб життя, навколишнє середовище, генетичні та медичні фактори.

Певні особливості праці негативно впливають на стан здоров'я психолога і зумовлюють високу частоту серцево-судинних і нервових захворювань, знижують загальну працездатність, що безпосередньо відображається на процесі спілкування з учнями та вчителями. Це підвищена відповідальність, емоційні та інформаційні перевантаження, індивідуальні особливості, тощо [2; 4].

Оскільки діяльність психолога потребує від нього не тільки знань практичної психології, але й певних особистісних якостей та професійних знань та умінь, то вони часто стикаються з певними проблемами психологічного характеру. Ці проблеми заважають успішному вирішенню проблем професійної взаємодії, викликають психоемоційну напругу та неможливість усвідомлення та продуктивного вирішення труднощів професійної взаємодії. Тому їм необхідно сформувати не тільки професійні навички, але й виробити засоби конструктивного подолання можливих професійних труднощів в цілях збереження психологічного здоров'я та профілактики професійних деформацій тощо

Психологи під час війни працюють з людьми, які мають психологічні травми, мають різні рівні тривожності, страхи, переживання, що опосередковано впливає на психологічне здоров'я психолога. Тому психологи в умовах війни потребують найбільшої підтримки

у підвищенні стресостійкості, зниженні тривожності та розвитку емоційного інтелекту.

Як свідчать дослідження, найбільшою проблемною для психологічного здоров'я психологів в умовах війни є стресостійкість. Половина опитаних респондентів мають задовільний рівень стресостійкості, що є загрозовим для психологів адже вони працюють із клієнтами, які приходять із своїми проблемами. Група дослідників (І. Власенко, В. Фурн, О. Рева, І. Канюка) [8] виділяються такі основні психологічні засоби управління своїм стресом, визначаються вектори подолання в умовах війни. Стрес управляється через психологічне, фізичне та психічне здоров'я, розвиток резилентності, арт терапевтичні практики, особистісна рефлексія, розвиток емоційного інтелекту, практики майндфулнес.

Для нейтралізації та керування стресом можна запропонувати психологам організаційні та психопрофілактичні методи нейтралізації та управління стресом.

Наприклад, можна запропонувати психологу використати практичний інструмент, який він пропонують своїм клієнтам. Виконання вправ та технік, які позитивно впливають на загальний стан психологічного здоров'я, а отже і сприяють його збереженню у психологів в умовах війни.

Зокрема, для збереження психологічного здоров'я психолога доречними є такі результативні практики як різні види арт-терапії. *Арт-терапія* є видом психологічної корекції та психотерапії, що базується на мистецтві та творчості. Для роботи використовуються багатий арсенал вправ, технік та методик. Для подолання стресів, розвитку стресостійкості, а отже і збереження психологічного здоров'я у психологів використовують такі вправи: *колаж* (застосовується для визначення поточного психологічного стану, найбільш тривожних переживань, ресурси, що є заблокованими); *вправи з глиною* (застосовуються для створення умов для виходу емоцій зараз, що накопичені за певний період); *техніки ізо-терапії*: малювання на мокрому папері; контрастний малюнок; чорнильні плями.

Отже, стрес управляється через психологічне, фізичне та психічне здоров'я, розвиток резилентності, арт-терапевтичні практики, особистісну рефлексію, розвиток емоційного інтелекту, практики майндфулнес. Для нейтралізації та керування стресом організаційні та психопрофілактичні методи нейтралізації та управління стресом.

Таким чином, визначено, що термін психічного здоров'я відноситься до окремих психічних процесів та механізмів, а термін психологічне здоров'я відноситься до особистості в цілому і дозволяє виділити психологічні аспекти здоров'я. Встановлено, що в психології здоров'я існує багато теорій та підходів, які мають ряд методологічних та

дослідницьких проблем. В становленні здорового та гармонійного способу життя людини в суспільстві велике значення має розуміння та розвиток психології здоров'я. У будь-якій професії, що буває стресогенними ситуаціями, а саме до цього розряду професій відноситься робота психолога є важливою умовою збереження і зміцнення психічного здоров'я працівника виступає його вміння вчасно «скидати» напругу, знімати внутрішні «затиски» і розслабитися.

Також, вважаємо за необхідне на державному рівні підтримувати молодих фахівців-психологів, як це відбувається за кордоном чи практикується в медичних закладах. Адже, психолог – це також лікар, «лікар людської душі».

### Література:

1. Ю. Бохонкова, В. Пліско, «Якість життя і психічне здоров'я особистості», на II Всеукр. наук.-практ. конф. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Львів, 2017. С. 59–63. [Електронний ресурс]. Доступно: [https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/760/1/konf\\_20\\_10\\_2017.pdf](https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/760/1/konf_20_10_2017.pdf) (Дата звернення: Серп. 10, 2023).
2. Кирпенко Т. М. Сучасний стан та перспективи вивчення зв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. К. : Інституту психології імені Г. С. Костюка, 2019. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 47. С. 166–176.
3. Статус Статуту (Конституції) Всесвітньої організації охорони здоров'я від 22 липня 1946 року. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://regulation.gov.ua/documents/id64256> Дата звернення: Серп. 10, 2023.
4. С. Максименко, Я. Руденко, А. Кушнерьова, В. Невмержицький, Психічне здоров'я особистості. Київ : Вид-во Людмила, 2021.
5. Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors / Kristin J Homan, Fuschia M Sirois. *First Published // Health Psychology Open*. Sept. 14, 2017. Research Article <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/205510291772954>