дослідження, на одного психолога припадає 871 учень, що суттєво ускладнює надання індивідуальної допомоги.

Для вдосконалення системи психологічної підтримки необхідно вживати комплексні заходи. По-перше, слід розширити кадровий склад шкільних психологів та створити умови для їхньої професійної підготовки у сфері кризової психології. По-друге, важливо запровадити регулярні тренінги для вчителів і батьків щодо методів надання психологічної допомоги. По-третє, використання сучасних технологій, таких як онлайн-консультації та цифрові платформи підтримки, може суттєво підвищити доступність психологічних послуг для школярів. Нарешті, необхідно проводити інформаційні кампанії, які зменшуватимуть стигматизацію звернень до фахівців і формуватимуть культуру психологічного добробуту в освітньому середовищі.

Література:

1. United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). Impact of War on Children's Mental Health in Ukraine. 2023. URL: https://www.unicef.org/ukraine (дата звернення: [06.03.2025]).

2. World Health Organization (WHO). Mental Health Support in Schools: Global Standards. 2023. URL: https://www.who.int (дата звернення: [06.03.2025]).

3. Міністерство соціальної політики України. Соціально-економічні виклики для українських сімей в умовах війни. 2023. URL: https://www.msp.gov.ua (дата звернення: [06.03.2025]).

4. Національна академія педагогічних наук України (НАПН України). Вплив дистанційного навчання у воєнний час на психологічний стан учнів. 2023. URL: http://naps.gov.ua (дата звернення: [06.03.2025]).

DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-491-0-119

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ДУХОВНЕ ВІДРОДЖЕННЯ УКРАЇНЦІВ

Лефтеров В. О.
доктор психологічних наук, професор,
перший проректор
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса, Україна

Події останніх років в Україні можна характеризувати як екстремальне випробування та дійсно історична боротьба за виживання. Повномасштабна

війна прямо чи опосередковано вплинула на ментальний стан, життя та діяльність як окремих громадян, так і різних соціальних спільнот, суспільства і держави в цілому. Історичні злами – це майже завжди надмірні випробування для психіки людей, і дійсно в сучасних умовах значно зріс вплив на особистість українців різних негативних психоемоційних чинників спектр яких суттєво розширився. У громадян України проявляються панічні атаки, загострюється почуття страху, відчаю, невизначеності, невпевненості, розгубленості, розчарування. Наявні численні факти гострих стресових та відстрочених психотравматичних переживань, болючі відчуття горя та втрат.

За результатами досліджень проведених у 2024 році в усіх областях України Інститутом поведінкових досліджень, виявлено, що кожен четвертий українець (28%) демонструє ознаки високого рівня стресу [1]. Аналізуючи досвід війни, цим дослідженнями було встановлено, що дві третини респондентів пережили розлуку із рідними, майже половина – обстріли та бомбардування, 31% – смерть рідних або близьких, 30% – вимушений переїзд у інший регіон України, або за кордон (17%). Також, 20% респондентів зазначили, що вони були свідками смерті людей внаслідок обстрілів, 18% – втрати житла, дому, 13% – окупації. Крім цього, наводився і такий досвід як голод та відсутність води (9%), фізичне або сексуальне насильство (2%) [1].

Сьогодні можна стверджувати, що у більшості населення України наявні масові прояви синдрому емоційного вигорання різного ступеню. В першу чергу це стосується практично всіх працівників сектору оборони та безпеки, а також волонтерів, медиків, населення прифронтових регіонів. Однією з найбільш уразливих категорій є діти, їх емоційний стан, поведінка та розвиток.

Отже, війна спричиняє руйнування не лише фізичної, а й психологічної та духовної цілісності суспільства. Тому психологічне відновлення громадян є не лише медичною та соціальною проблемою, а й необхідною передумовою духовного відродження нації. Але без подолання наслідків психологічних травм і психологічного відновлення українців цей процес буде неповним.

За прогнозами Міністерства охорони здоров'я України, психологічної допомоги потребує більше половини українців. Також у МОЗ прогнозують, що наслідки війни позначатимуться на психічному стані українців щонайменше 7 років [2]. В цих умовах відновлення психологічного здоров'я населення України є практично рівноцінним відновленню економіки та інфраструктури.

Відновлення психологічного здоров'я, на думку українських вчених (Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін.) включає декілька рівнів та критеріїв. Зокрема – це можливість оновлення власної цілісності і

безперервності, посилення потребово-мотиваційних, ціннісно-смислових ресурсів особистості, що забезпечують особистісну динаміку, задають горизонти самозмін і є енергетичним джерелом зростання. Психологічне відновлення це також підтримання продуктивності і самоефективності особистості, оновлення здатності до самореалізації, підвищення креативності, а також відновлення емоційного інтелекту і комунікативної компетентності [3].

Враховуючі наведені сучасні виклики психологічного відновлення українців, основні шляхи та напрямки психологічного відновлення можна поділити на кілька рівнів: індивідуальний, сімейний, суспільний та державний.

1. На індивідуальному рівні мають реалізуватися:

– психологічна підтримка та терапія – доступ до професійних психологів, психотерапевтів, груп підтримки;

– робота з травмою (застосування методів когнітивно-поведінкової терапії, тілесно-орієнтованих практик, арт-терапії тощо);

– самодопомога – навчання навичкам саморегуляції та ресоціалізації, (медитація, фізична активність, техніки дихання, соціальна активність);

– осмислення досвіду, духовне та особистісне зростання (рефлексія, пошук нових сенсів).

1. На сімейному рівні психологічного відновлення необхідні такі заходи:

– відновлення довіри та сімейних зв'язків (відкритий діалог у сім'ях, підтримка дітей, спільне проведення часу);

– допомога дітям у подоланні стресу – робота з психологами, (казкотерапія, ігрова терапія тощо);

– підтримка військових після повернення (адаптація ветеранів, реінтеграція у систему сімейних відносин і цінностей, сімейне консультування).

3. На суспільному рівні:

– групова терапія та підтримка спільнот (групові терапевтичні сесії, зустрічі ветеранів, волонтерів, переселенців, групи самодопомоги, що сприяють інтеграції людей у суспільство та відновленню соціальних зв'язків);

– освіта та просвітництво – програми психологічної грамотності, навчання методам подолання стресу, профілактики емоційного вигорання;

– культура та мистецтво як інструмент зцілення (театральні постановки, виставки, літературні ініціативи, музична терапія).

4. Державний рівень психологічного відновлення українців має включати:

– доступну психологічну допомогу (розширення мережі кризових та реабілітаційних центрів, гарячих ліній, мобільних психологічних служб тощо);

– затвердження та реалізацію комплексних програм підтримки та реабілітації військових і ветеранів;

– соціальну підтримку постраждалих (програми для переселенців, поранених, родин загиблих, полонених, дітей війни);

– відновлення національної ідентичності (підтримка культурних ініціатив, національної єдності, позитивної історичної пам'яті.

Психологічне відновлення українців має стати фундаментом для подальшого духовного відродження нації як стратегічного шляху розвитку України. До духовного відродження слід включити такі напрямки: релігійне та моральне відродження, духовне зцілення на засадах психологічної реабілітації, освітньо-культурне відродження, соціальна єдність та національна ідентичність, створення нової етичної та суспільної моделі.

Проте, травматичні та кризові події, як відомо, можуть й стимулювати особистісне та соціальне зростання, і такі передумови в Україні вже є. Зокрема, В.Г. Панок та В.В. Предко, в результаті проведеного дослідження встановили, що більшість українців має тенденцію до прояву посткризового розвитку, вони виявляють життєстійкість, надію та оптимізм, які допомагають їм краще справлятися з негативними наслідками травмівних подій [4].

Таким чином, для ефективного психологічного відновлення та духовного відродження українців потрібен комплексний підхід, що включає індивідуальну, групову, суспільну та державну підтримку. Важливо розвивати культуру психологічної грамотності, збільшувати доступність психотерапевтичних послуг та підтримувати довготривалі програми реабілітації постраждалих і ветеранів. Психологічне відновлення українців є не просто необхідним етапом подолання наслідків війни, а й фундаментом для духовного відродження нації.

Література:

1. Аналітичний звіт. Чому люди уникають психологічної допомоги. Бар'єри та стереотипи. URL: https://surl.li/lcilao

2. Як психологічно відновитися під час і після війни. URL: https://www.ukrainer.net/psykhologichna-reabilitatsiia/

3. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

4. Панок В.Г., Предко В.В. Психологічні особливості посткризового розвитку українців в період війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету,* 2024. С 137-142. DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.27.

DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-491-0-120

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДІ

Логінова М. А.
студентка ІІІ курсу
Медичний фаховий коледж
Міжнародного гуманітарного університету
м. Одеса. Україна
Харчук А. М.
студентка ІІІ курсу
Медичний фаховий коледж
Міжнародного гуманітарного університету
м. Одеса. Україна
Науковий керівник: ***Єрмакова С. С****.*
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки і психології
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса. Україна

В умовах зростання у суспільстві інформаційного, епідемічного, інтелектуального та емоційного навантаження особливої актуальності набуває проблема обрання сучасною молоддю шляхів майбутнього життя та професійної діяльності у відповідності до здібностей, можливостей особистості, а також потреб суспільства. Загалом проблема дослідження професійного благополуччя пов'язана з пошуком параметрів і розробкою моделей, завдяки яким можна визначити особливості емоційно-оцінного ставлення особистості до себе як професіонала, до свого професійного середовища та організаційного контексту. Ми проаналізували існуючі моделі і дійшли висновку, що вони часто перевантажені складниками і не завжди мають зрозумілий механізм формування суб'єктивного професійного благополуччя особистості.