

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ
ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ
КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



Факультет лінгвістики та перекладу
Кафедра педагогіки та психології

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

Овсяннікова Я.О.

*кандидат психологічних наук, старший
науковий співробітник, начальник
навчально-наукової лабораторії
екстремальної та кризової психології
науково-дослідного центру
Національний університет цивільного
захисту України*

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Військові події, які наразі тривають на території України, мають значний вплив на психічний стан як військовослужбовців та і цивільного населення.

Стрес під час війни є нормальною реакцією на надзвичайну ситуацію, і багато людей можуть відчувати його в таких умовах [2]. Під час воєнного конфлікту стресові реакції населення можуть бути різноманітними і включати широкий спектр емоційних, фізіологічних, когнітивних та поведінкових проявів.

В результаті проведених досліджень були виділені загальні реакції на стрес особистості, які можуть виникати у відповідь на кризову подію.

Так, фізичні реакції включають: збудження нервової системи (збільшений пульс, підвищення артеріального тиску, роздратованість, головний біль, тривожність); м'язове напруження (напруга м'язів, особливо в шії, плечах та спині); порушення сну (в наслідок стресу можливе виникнення проблем зі сном, таких як безсоння, нічні кошмари та нездатність заснути, заспокоїтися та відпочити); травми (підвищений ризик отримання травм через недолік уваги або збудження); специфічні реакції: наприклад, шлунково-кишкові порушення, швидке дихання, реакція блювання [1].

Емоційні реакції: тривожність (загальна тривожність, посилені відчуття небезпеки та неспокою); страх та паніка (небезпека може призвести до панічних атак, надмірної напруги та гіпервигляду, коли особа постійно шукає ознаки

небезпеки) [2]; роздратованість, агресивність; відчуття безпорадності (втрата віри в свої здібності впоратися з ситуацією); сумніви та невизначеність (важкість прийняття рішень, коли ситуація невизначена); депресія та втрата настрою (воєнний стан може викликати пригнічений настрій, втрату інтересу до раніше приємних речей, до майбутнього); зниження самооцінки та віри у свої сили; емоційна лабільність (під впливом стресу емоції можуть бути надзвичайно інтенсивними та швидко змінюватися).

Поведінкові реакції: ізоляція (відчуття відокремлення від інших людей та соціальних активностей); зміни в споживанні (зниження апетиту або, навпаки, переїдання); зміни в роботі та навчанні (зниження продуктивності, зосередження та можливість виконання завдань); звернення до шкідливих звичок (збільшення вживання алкоголю, тютюну, наркотиків); ризикована поведінка (вчинки, які зазвичай можуть викликати небезпеку, але у відповідь на стрес можуть здаватися менш значущими) [1].

Хотілося б зазначити, що стан стресу у особистості пов'язаний з:

- втратою контролю над ситуацією;
- відчуттям безпорадності.

Таким чином виникає необхідність у стабілізації психічного стану особистості для адекватного сприйняття нею навколишнього середовища. Основним моментом у стабілізації психічного стану є зниження впливу зазначених реакцій на поведінку особистості.

Тож, перш за все, слід звертати увагу на дихання, наявність напруги у тілі та порушення концентрації уваги.

Спочатку необхідно стабілізувати дихання, зробити його свідомим. У стресовому стані дуже часто людина намагається робити вдих. Оскільки, вдих це інстинктивна реакція організму. Слід пам'ятати, що у стресовій ситуації треба робити видих, а не вдих. Саме видих допомагає знизити напругу організму особистості.

Існує велика кількість технік для стабілізації дихання. Наприклад, довели свою ефективність такі техніки як «Дихання за квадратом», яку необхідно

повторити до 10 разів; «Антистресове дихання 4:8», також потребує не менше 10 разів повторів. Головне при стабілізації дихання пам'ятати про те, щоб видих був удвічі довшим.

Далі необхідно звернути увагу на м'язи тіла. Як правило, у стресових ситуаціях м'язи стають напружені, виникають м'язові зажими. Тому, варто діяти за принципом «розслаблення через напругу».

Під час стресової ситуації у особистості може спостерігатися порушення концентрації уваги (тунельне бачення). Для мінімізації тунельного бачення рекомендується зробити рухи головою у різні боки. Погляд фіксувати на великих предметах та називати їх у голос.

Важливою складовою у стабілізації психічного стану особистості в стресових ситуаціях є рідина. Вода допомагає знизити рівень стресу, тому необхідно підтримувати водний баланс в організмі. Рекомендується пити воду маленькими ковтками.

У кризових ситуаціях необхідно усіма можливими засобами повернути контроль над тілом задля зниження рівня психічного напруження особистості. Рекомендації, що були нами запропоновані надають можливість людині максимально швидко стабілізувати свій психічний стан та знизити інтенсивність переживання кризової події.

Значимо, що підтримка ментального здоров'я у воєнних умовах є ключовим аспектом для збереження добробуту та забезпечення оптимальної адаптації до невизначеності та стресу.

Список використаної літератури

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Том II / за заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. Х.: ФОП Панов А.М., 2022. 436 с.

2. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. О.В. Тімченка; НУЦЗУ. Х.: КП «Міська друкарня», 2010. 383 с.

LINK OF SELF-PRESENTATION OF THE SPECIALITY ON THE INTERNET WITH THE REAL IDENTITY OF SPECIALITY.....	168
---	-----

Лазор К.П.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	173
---	-----

Ларіонов С.О., Онищук К. І.

ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.	176
--	-----

Лебедєва С.Ю., Христенко В.Є.

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ МЕШКАНЦЯМ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ.....	180
--	-----

Левченко А.С.

ДЕЯКІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	184
---	-----

Лефтеров В.О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА ОСОБИСТІСТЬ.	187
---	-----

Лефтерова Є.Л., Долінська Л.В., Гуцол В.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ КРИЗОВОГО УПРАВЛІННЯ МЕДИЧНИМИ ЗАКЛАДАМИ.	191
--	-----

Лісніченко Т.В.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД НА ДЕРЖАВНОМУ ПІДПРИЄМСТВІ У СИСТЕМІ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	195
--	-----

Любченко І.І.

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЇ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ

ОСОБИСТОСТІ.....	199
------------------	-----

Максименко Ю.Б.

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ КОРИСТУВАЧІВ ІНТЕРНЕТ-СЕРЕДОВИЩА.....	204
---	-----

Мараховська К. Д.

КОЛІР В ПСИХОЛОГІЇ, КУЛЬТУРІ ТА ДИЗАЙНІ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК, СПРИЙНЯТТЯ ТА ВПЛИВ НА ЕМОЦІЇ ТА ПОВЕДІНКУ ЛЮДИНИ.....	209
--	-----

Martyniuk D.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS' READINESS FOR FAMILY LIFE.	213
--	-----

Миронець С.М.

РЕАЛІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АБІЛІТАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД.....	217
---	-----

Мул С.А.

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗАДІЯНИХ У БОЙОВИХ ДІЯХ	221
---	-----

Овсяннікова Я. О.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	223
<i>Осьодло В.І., Рибчук О. Г.</i>	
РОЛЬ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У СУЧАСНОМУ ЛІДЕРСТВІ.....	229
<i>Павлова О.В.</i>	
ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ.....	232
<i>Плохін В. В.</i>	
ЧАСОВИЙ ВИМІР ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ОБТЯЖЕННІ НЕГАТИВНИМИ ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ	235
<i>Похілько Д.С.</i>	
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ В КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ: РОЛЬ ДОРОСЛОГО	240
<i>Поплавська Є.В.</i>	
МЕНТАЛЬНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ВЗАЄМОДІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТЕЙ.....	243
<i>Пастернацький А.В.</i>	
ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ЯКОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	247
<i>Панченко О.А., Кабанцева А.В.</i>	
ОСОБИСТІСТЬ У ТУРБУЛЕНТНОМУ ЧАСІ.....	251
<i>Райчева Л.І.,</i>	
ПСИХОЛОГІЯ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ЕКОНОМІКИ ЗНАНЬ.....	255
<i>Савченко Л.Л., Отич Г.О., Савченко Д.Р.</i>	
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЯМ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ.....	259
<i>Самара О.Є., Тацматов В.А.</i>	
МОТИВАЦІЙНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАР'ЄР У СВІДКА КРИМІНАЛЬНОГО ПРАВОПОРУШЕННЯ.	263
<i>Семенов І.С.</i>	
ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	266
<i>Sembrak A.</i>	
PARENTING STYLE AND ITS INFLUENCE ON CHILDREN'S SPORTS ACHIEVEMENTS.....	270
<i>Сервачак О.В., Мамедова А.Ф.</i>	
СОЦІАЛЬНА РЕКЛАМА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	273
<i>Синякова В.Б.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНО-РЕСУРСНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗАМІСНИХ ФОРМ БАТЬКІВСТВА В ШВЕЙЦАРІЇ	277
<i>Сорока О.М.</i>	
РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНОГО ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ	