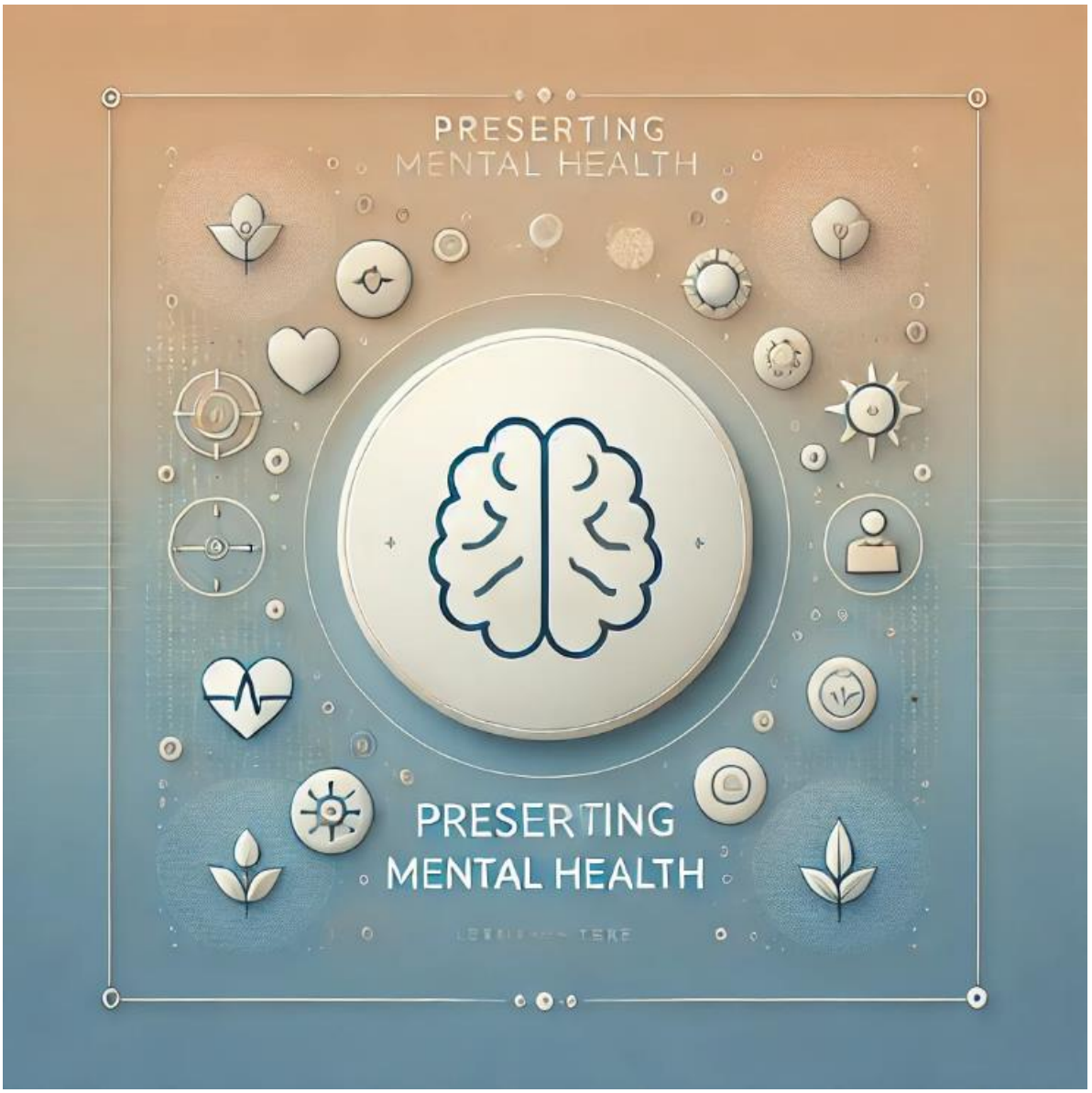
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ - ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:

збірник наукових праць учасників круглого столу

КИЇВ-2024

УДК 159.9 (043.2)
ББК 88.4я43
З 41

Рецензенти:

Андрущенко Т.В. – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

Мозгова Г.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодення – плекаємо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості.

© Колектив авторів, 2024
© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

розправилася з тобою 2017. 384 с.

4. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю.Л., Пєтухова І.О. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. Науковий журнал «Габітус». 2023. Вип. 45. С. 59-63. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.9. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/9.pdf

5. Пєтухова, І., Заушнікова, М., & Клевець, Л. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022. №*68*(4), С.123–129. http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004

Вольнова Леся Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я,
УДУ імені Михайла Драгоманова

ДИСЦИПЛІНА «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я» ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ СТУДЕНТА

Актуальність дослідження. Психологія здоров'я є порівняно новим напрямом у психологічній науці, який активно розвивається в сучасному світі. Питання здоров'я вирішувалися в контексті психогігієни та психопрофілактики, однак ця галузь психології досліджує саме взаємозв'язок між психічним станом людини, її фізичним здоров'ям і поведінковими факторами. Важливість цієї дисципліни зростає в контексті сучасних викликів суспільства, таких як стрес, хронічні захворювання, залежності та пандемії (як-от, Covid-19), останні роки – це вплив війни. В рамках університетської програми «Психологія здоров'я» пропонує студентам – майбутнім психологам не лише широкі можливості для професійного зростання, але й для особистісного пізнання в контексті чинників, умов психічного здоров'я, його складових (сімейного, професійного, фізичного, емоційного тощо), їх діагностики та стабілізації.

Ступінь розроблення проблеми. Питання стабілізації психічного стану та особливості формування навичок збереження здоров'я здобувачів вищої освіти розкрито у працях українських (І.А. Власенко, В.І. Донченко, І.О.Канюка, Т.Г.Кириченко, А.В. Кічук, О.М.Рева, В.В. Фурман та ін.) та зарубіжних учених (З. Абрамс, І.Алстранд, Дж. Барбаяніс, Л.Вернон, Ф.Кемпбелл, І.Ларссон,

К.Модекі та ін.). При цьому наголошується, що основна мета вивчення психології здоров'я – це ознайомлення студентів із впливом психологічних чинників на здоров'я та поведінку індивіда, формування у них навичок інтегрування отриманих знань про збереження здоров'я людини у різних сферах життєдіяльності в цілісну систему, а також озброєння комплексом засобів і методів зміцнення і розвитку психічного здоров'я та корекції патогенної поведінки, звичок і способу життя. Дисципліна також спрямована на вивчення механізмів профілактики захворювань та підвищення якості життя.

Виклад основного матеріалу. Задля досягнення поставленої мети в курсі «Психологія здоров'я» нами розглядаються такі теми

Тема 1. Теоретичні основи психології здоров'я (її мета, практичні завдання, ознаки психічного здоров'я та чинники його порушення психічного здоров'я, а також культурно-історичні аспекти розвитку ідей здоров'я).

Тема 2. Ставлення до здоров'я та внутрішня картина здоров'я (поняття ставлення до здоров'я, його компоненти, критерії адекватності / неадекватності та чинники формування; співвідношення внутрішньої картини здоров'я та внутрішньої картини хвороби).

Тема 3. Психічна саморегуляція і збереження здоров'я (негативні психологічні стани організму і психіки; стомлення, стрес; емоційна стійкість та шляхи її формування; методи саморегуляції).

Тема 4. Здоровий спосіб життя та адиктивна поведінка.

Тема 5. Вікові аспекти здоров'язберігаючої діяльності (вплив віку на ставлення до здоров'я, здоров'я населення різних вікових груп: ризики для психологічного здоров'я та допомога для дітей від народження і до трьох років; ознаки психічного здоров'я у дорослих; психологія старіння та довголіття).

Тема 6. Психологія здоров'я в системі освіти (збереження психічного здоров'я в дошкільному закладі системи освіти; шкільна адаптація та шкільні страхи у системі психічного здоров'я молодших школярів; чинники ризику для психічного здоров'я при переході у середню ланку школи; психічне здоров'я студентів; технології збереження психічного здоровя під час освітнього процесу).

Тема 7. Основи сімейного та сексуального здоров'я. Гендерний підхід до здоров'я (відмінності у здоров'ї чоловіків та жінок; фактори впливу на стан репродуктивного здоров'я та механізми формування мотивації дітей та молоді до його збереження; поняття сексуального здоров'я; профілактика сексуальної дисгармонії й консультації з питань вдосконалення сексуальних відносин; статеворольовий розвиток. чинники формування статеворольових девіацій).

Тема 8. Психологія збереження професійного здоров'я (поняття, мета та завдання психології професійного здоров'я; психогігієна праці, фізична та

розумова праця; психологічний клімат на виробництві; працездатність як критерій професійного здоров’я; професійне вигорання та психологічні засоби його подолання).

Тема 9. Психологія та психопрофілактика хвороб (вплив хвороби на особистість; психологія гігієна хворої людини; особистісні реакції хворих на захворювання; прояви психоемоційних відхилень при психосоматичних розладах).

Останні роки додалася ще тема 10 про збереження психічного здоров’я особистості в екстремальних умовах, зокрема про вплив ситуації на поведінку людини, надання термінової психологічної допомоги при гострій реакції на стрес та прийоми психологічної самодопомоги.

Який же вплив дисципліни «Психологія здоров’я» на студентів?

- Особистісний розвиток: Студенти, які вивчають психологію здоров'я, набувають глибокого розуміння власного психологічного стану та способів підтримання здоров'я. Це допомагає їм знижувати стрес і поліпшувати життєвий баланс.
- Формування навичок самодіагностики: У процесі вивчення дисципліни студенти здобувають базові знання для самооцінки свого психоемоційного стану. Вони вчаться розпізнавати ранні ознаки стресу, тривоги чи інших емоційних труднощів, що дозволяє своєчасно вжити заходів для їх усунення або звернутися за допомогою до фахівців. Однак, викладачі підкреслюють важливість того, що самодіагностика – це лише допоміжний інструмент, а не заміна професійної консультації психолога.
- Обмін досвідом між студентами: Важливу роль у процесі навчання відіграє обмін досвідом і підтримка між одногрупниками. Під час обговорень, виконання групових вправ, психотехнік або проєктивних методик студенти діляться власними спостереженнями за психічним та фізичним здоров'ям, що сприяє поглибленню знань та самопізнанню через пізнання інших. Такий обмін допомагає краще розуміти різні підходи до підтримання здоров'я, особливо в умовах стресових ситуацій або в періоди навчального навантаження.
- Формування здорового способу життя: Завдяки навичкам самодіагностики та обміну досвідом студенти починають краще усвідомлювати важливість здорового способу життя. Вони набувають корисні звички, що підтримують фізичне та психічне благополуччя: від збалансованого харчування і фізичної активності до технік управління стресом.
- Зниження стигматизації психічних захворювань: Завдяки вивченню психології здоров'я студенти стають більш обізнаними щодо проблем психічного здоров'я і сприяють руйнуванню стереотипів, пов'язаних із

психічними розладами.

- Професійний вплив: Майбутні психологи отримують інструменти для надання ефективної допомоги іншим. Вони розуміють, як навчати клієнтів навичкам здорового способу житті та як підтримувати комфортний емоційний стан під час навчання, в сім'ї, на роботі тощо. Також дисципліна «Психологія здоров'я» має великий вплив на майбутніх спеціалістів, які працюватимуть у сфері охорони здоров'я, адже знання, здобуті під час навчання, дозволяють краще розуміти потреби пацієнтів і допомагають ефективніше вести роботу з профілактики захворювань та підвищення загального рівня здоров'я населення.

Підсумовуючи, варто сказати, що «Психологія здоров'я» є багатогранною дисципліною, яка не лише формує теоретичні знання у студентів, але й позитивно впливає на їхнє особисте та професійне життя. Вивчення цього курсу допомагає молодим людям краще розуміти взаємозв'язок між психічним і фізичним здоров'ям, а також формувати навички для підтримання здорового способу життя. Це особливо важливо в сучасному світі, де проблеми стресу і хронічних захворювань стають все більш актуальними.

Горай Аліна Олександрівна,
студентка 4 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологія»,
Державного податкового університету

Науковий керівник:
старший викладач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
Берташ Марія Ігорівна

ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Актуальність проблеми. Діагностика девіантної поведінки підлітків є важливим етапом у виявленні і розумінні факторів, що впливають на їхню поведінку. Корекція девіантної поведінки це соціально-педагогічний комплекс взаємопов'язаних операцій. Ці взаємозв'язки спрямовані на регуляцію ціннісних орієнтацій, мотивації та установок.

Виправлення девіантної поведінки має грунтуватися на індивідуальному підході, що включає реалізацію спеціалізованих програм, співпрацю з батьками