

соціальна підтримка та залучення до діалогу, підвищення впевненості травмованого, зняття почуття провини та стигматизації, психологічний тренінг, що може відбуватися як до, так і після події (Титаренко Т. М., 2017, Brooks S. K., 2019). Таким чином обидва явища можуть виступати факторами ефективного подолання складної ситуації, особливо за ефективного використання їх обох.

Як підсумок, можемо сказати, що стрес є невід'ємною частиною людського досвіду, у психіці існує ряд механізмів ефективної взаємодії з ним, серед яких можемо назвати резильєнтність та посттравматичне зростання. Вивчення цих двох понять є важливим для сприяння відновленню тих, хто пережив травматичні події. Поняття резильєнтності описує якість, що дозволяє психіці опиратися несприятливим умовам і діяти ефективно, підтримувати внутрішній баланс у складних життєвих ситуаціях. Посттравматичне зростання можна описати як процес відновлення і покращення після руйнування значимих складових особистості, таке відновлення може суб'єктивно переживатися як значиме. При роботі із постраждалими важливо пам'ятати про можливість зростання і різноманітними засобами сприяти йому. Це може призвести до позитивних змін у таких сферах: зростання у сфері стосунків, зміни у конструюванні життєвої філософії, зміни в поглядах на себе. Обидва механізми є важливими в терапії, знятті травматичного стресу та реабілітації. Велику важливість несуть собою і варіанти залучення їх обох у відновлення психіки. Прикладами цього можуть бути: резильєнтна реінтеграція внаслідок посттравматичного зростання, зниження рівня стресу з допомогою факторів резильєнтності для сприяння посттравматичному зростанню.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ВИЩОЇ ШКОЛИ

С. П. Яланська,

доктор психологічних наук, професор,

В. І. Анушкевич,

кандидат психологічних наук,

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

Проблема ментального здоров'я особистості є надзвичайно актуальною не лише в умовах воєнного часу, а й під час постійних змін, що відбуваються в соціальній сфері, під впливом різноманітних соціально-психологічних, економічних факторів тощо.

Учасники освітнього процесу факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка беруть активну участь у Всеукраїнській програмі ментального здоров'я «Ти як?», що реалізується за ініціативи Олени Зеленської. Наприклад, до

Всесвітнього дня ментального здоров'я студактивом факультету було проведено івент «Все пропало – стрес» (рис.1).



Рис.1. Івент «Все пропало – стрес» до Всесвітнього дня ментального здоров'я

25 жовтня 2024 року, одразу після написання всеукраїнського Радіодиктанту національної єдності викладачі та студенти взяли участь у Комунікаційній кампанії «Ти як? Стійкість?». Спеціальний проєкт «Щоденники стійкості» реалізується разом із Суспільним мовником і Українським радіо за підтримки проєкту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який виконує організація Пакт. «Щоденники стійкості» – онлайн-простір для рефлексії на платформі «Ти як?» (рис. 2). Здобувачі освітньо-професійних програм «Психологія», «Практична психологія», «Кризова психологія», «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація», «Соціальна робота (Соціальна педагогіка)», «Соціальна реабілітація. Повоєнна адаптація» першого (бакалаврського) й другого (магістерського) освітніх рівнів на власному досвіді апробували одну із ментальних практик корисного мислення в межах проєкту.

На третьому (освітньо-науковому) рівні здійснюється викладання вибіркової дисципліни «Психологія життестійкості». Одне із завдань для аспірантів спеціальності 053 Психологія – підготовка твору-есе «Життестійкість для мене – це...». Важливим є обговорення поняття життестійкості, обмін історіями життестійкості.



Рис. 2, 3. «Щоденники стійкості» – онлайн-простір для рефлексії на платформі «Ти як?»

Таким чином, переконані, що для забезпечення ментального здоров'я, внутрішньої гармонії важливо проводити заходи, використовувати методичний інструментарій, що надихає і підтримує учасників освітнього процесу у такі складні часи.