

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тумко М. Д., Бочковська В. В.

*Опорний заклад «Яреськівська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів
імені Ф. П. Борідька» Шишацької селищної ради Полтавської області
tumkomarina20@gmail.com, bochkovska.viktoriya@gmail.com*

Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного й економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Адже біля 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов і способу життя в дитинстві та юності. На жаль, під час війни діти стають жертвами різноманітних жаклих подій, що травмують психіку [4]. Такі реалії сьогодення мають відчутний негативний вплив на психічний стан дітей, особливо підлітків. Покращення стану їх ментального здоров'я має великий науковий інтерес. Теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження умов забезпечення психічного здоров'я підлітків є основою вирішення даної проблеми.

Мета статті – дослідити стан ментального здоров'я дітей підліткового віку в умовах воєнного стану.

За ВООЗ ментальне здоров'я – це стан фізичного, душевного, соціального добробуту, при якому людина може реалізувати власні здібності, протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати, робити внесок у суспільне життя [5]. Вважаємо, що стан ментального здоров'я підлітків залежить від рівня стресостійкості, психологічного благополуччя та позитивної спрямованості їх психічного здоров'я.

Визначено, що діючі програми забезпечення ментального здоров'я в Україні, а саме Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», проекти «Психічне здоров'я для України» та «Рух JuniorS», на жаль, повністю не впроваджені в нашої місцевості та не мають чіткого спрямування на підлітків. Тому актуальним є активне впровадження програм з підтримання психічного здоров'я підлітків, що сприятиме забезпеченню їх ментального здоров'я [2, 6, 7].

Нами було проведено дослідження на базі Опорного закладу «Яреськівська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів імені Ф. П. Борідька Шишацької селищної ради Полтавської області». Вибіркою було охоплено 40 учнів, віком 13-15 років.

Дослідження проходило в три етапи. Під час першого етапу здійснювалося оцінювання рівнів: 1) стресостійкості підлітків (за методикою «Стійкість до стресу» Максименка С., Карамушки Л., Зайчикової Т.), 2) психологічного благополуччя (за опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (Who-5 well-being index) (адаптація Карамушки Л., Терещенко К., Креденцер О.), 3) позитивної

спрямованості їх ментального здоров'я (за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-scale)) (адаптація Карамушки Л., Креденцер О., Терещенко К.) [3].

Під час другого етапу дослідження нами була розроблена та активно впроваджувалася авторська комплексна програма «Твоя гармонія», термін реалізації якої запланований на 2024 рік. Структура програми включає два блоки: теоретичний і практичний. В рамках теоретичного блоку розроблені та поширені рекомендації для батьків, аптечка самодопомоги для дітей, створений інформаційний стенд «Скажи чесно ти як?», підібраний та опрацьований потужний відео ресурс (збірка мотиваційних відеороликів, створених в рамках вивчених нами діючих програм) для всіх учасників навчального процесу.

Практичний блок програми. За Вікторією Назаревич, мандалотерапія – один із напрямків арт-терапії, зцілення мистецтвом. Робота з мандалами (їх розфарбовування та створення) є дуже цікавим методом вираження своїх емоцій та переживань [1]. Суть: дітям пропонуємо аркуш паперу із контуром та візерунком. Їм необхідно за допомогою олівців та фломастерів розфарбовувати по колу, створюючи власну мандалу. Використання різних кольорів та їх поєднання має сприятливий вплив на емоційний стан. Кожен колір має своє значення та сенс. Застосовуємо для: зняття стресових станів, психічної напруги, позбавлення страхів і неврозів, розвантаження нервової системи, заспокоєння.

За С. Яланською, робота з МАКами (метафоричними асоціативними картками) є інноваційним підходом у вирішенні питань стресостійкості [8]. МАКи – комплекс зображень людей в різних життєвих ситуаціях, тварин, пейзажів тощо на картках. Представлені образи стають метафорою подій, бажань, образів пов'язаних асоціативно з нашими внутрішніми переживаннями. Суть: пропонуємо підліткам серед наявних карток обрати ті, які їх характеризують. На кожній картці є питання, відповідь на яке потрібно озвучити та проговорити. Відповідаючи, дитина пригадує пережиті моменти та життєві ситуації, фантазує про майбутнє. Дієвою також є вправа «Я сьогодні», коли дитина обирає метафоричну картку із тематичним зображенням та підписом, що її характеризує. Застосовуємо для: гармонізації психоемоційного стану, знаходження власних ресурсів для ефективного особистісного розвитку.

Рухова активність є дуже дієвою при психоемоційному навантаженні. Розглядаємо фізичну активність як елемент ментального здоров'я, особливо при стані коли «болять емоції». Суть: створюємо відеоролик мотиваційної руханки, де всі дії мають словесне підґрунтя. Відео поширюємо серед учнівської молоді та

залучаємо до членджу. Застосовуємо для: запобігання емоційного вигорання та розвитку депресивних станів, поліпшення сну, спілкування, покращення стану фізичного здоров'я.

Третій етап дослідження проводили за аналогією з першим (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники самооцінки дітей підліткового віку щодо стресостійкості, психологічного благополуччя та позитивної спрямованості ментального здоров'я (у % від загальної кількості досліджуваних)

Низький		Середній		Високий	
I*	III**	I	III	I	III
Рівень стресостійкості					
7,5	0	35	30	57,5	70
Рівень психологічного благополуччя					
20	0	25	32,5	55	67,5
Рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я					
27,5	5	45	37,5	27,5	57,5

*Перший етап дослідження.

**Третій етап дослідження.

Реалізація елементів програми показала динаміку покращення стану стресостійкості (на 12,5% збільшилася кількість досліджуваних з її високим рівнем; на 5% зменшилася кількість досліджуваних із середнім рівнем), психологічного благополуччя (збільшилася на 12,5% кількість досліджуваних з його високим рівнем; на 5% – із середнім рівнем) та позитивної спрямованості ментального здоров'я (на 30% збільшилася кількість досліджуваних з її високим рівнем; на 7,5% зменшилася кількість досліджуваних із середнім та на 22,5% – із низьким рівнем).

Вважаємо програму «Твоя гармонія» ефективною у питанні забезпечення психічного здоров'я дітей підліткового віку в умовах воєнного стану. Теоретичні та практичні засади програми сприяють покращенню рівня їх стресостійкості, психологічного благополуччя та позитивної спрямованості психічного здоров'я. Програму доцільно використовувати психологам та вчителям у роботі з підлітками.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. К. : Золоті ворота, 2015. 148 с.
2. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» // Платформа центрів / Дія. URL: <https://center.diia.gov.ua/blog/vseukrainska-programa-mentalno-go-zdorova-ti-ak-za-iniciativou-oleni-zelenskoj> (дата звернення: 12.03.2024)
3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер,

- К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 10–30.
4. Міхеєва Л. В. Психічне здоров'я дітей в умовах війни / Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», кафедра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С.152–156. URL: <https://hdl.handle.net/11300/18287> (дата звернення: 05.12.2023)
 5. Портницька Н. Ф., Савиченко О. М., Тичина І. М. До проблеми збереження психічного здоров'я дітей та підлітків. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. Том VI, Психологія обдарованості, вип. 16. С. 222–229.
 6. Проєкт «Психічне здоров'я для України». *MH4U Освіта*. URL: <https://edu.mh4u.in.ua/about/> (дата звернення: 03.04.2024)
 7. Проєкт «JuniorS». *Juniors*. URL: <https://www.juniors.org.ua/> (дата звернення: 06.04.2024)
 8. Яланська С. П. Розвиток творчості та гармонізація психоемоційного стану особистості: ресурс метафоричних асоціативних зображень. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. Матеріалів XXXVI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., (31 жовтня 2022 р. Переяслав, 2022 р.). Вип. 36. С. 98–101.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАНИХ СТУДЕНТІВ

Харченко А. С., Яновська Т. А., Мишко Н. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
anzhelaohara@gmail.com, yanovska71@gmail.com, mushko_nadin@ukr.net*

Сучасна вища освіта ставить перед студентами не лише завдання професійного розвитку, але й чинить на них значний психологічний тиск. Інтенсивність вимог у процесі навчання студентів впливає на їхнє психологічне благополуччя.

Психологічне благополуччя студентської молоді являє собою інтегральну сукупність психологічних властивостей студентів, що зумовлюється комплексом зовнішніх і внутрішніх чинників, які сприяють позитивному функціонуванню особистості в процесі навчально-професійної діяльності [2].

Психологічне благополуччя студентів – один з основних факторів, від якого залежить якість їхнього життя, продуктивність навчальної діяльності, відносини з іншими людьми та загальне здоров'я. Студенти, які відчують себе психологічно добре, зазвичай мають кращі академічні результати та здатні краще впоратися зі стресом та негативними емоціями.