

соціально-психологічний феномен він стосується групової ідентичності, що відбиває домінуючі смисли та інтерпретації події, які стали причиною травматичного досвіду. Колективна травма проявляється у певних емоційних переживаннях (страх, сором, безпорадність, приниження, апатія, гнів) та в неадаптивних моделях поведінки. Це пов'язано, перш за все, із вибором активної або пасивної стратегії адаптації від травмуючих спогадів. Колективна травма розтягнута у часі та може передаватися людям які безпосередньо непричетні до події, що стала причиною її виникнення. Розрізняють дві форми передачі травм: інтергенераційну і трансгенераційну.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні психологічних явищ, що можуть стати чинниками виникнення й підтримки колективної травматизації українців під час військової агресії росії, і з'ясуванні шляхів оптимізації постратматичного зростання українців, розвитку психологічної резильєнтності й життєстійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Горностаї П. П. Групові захисні механізми як форма реагування на колективну. *Проблеми політичної психології*. 2019. Вип. 8 (22). С. 89–114.
2. Горбунова В., Климчук В. Психологічні наслідки Голодомору в Україні. *Історична правда*. 2021. URL: <https://www.istpravda.com.ua/%20articles/2021/03/24/159203/>
3. Міхно Н. К. Проекції культурної травми в просторі повсякденності: до питання візуальної презентації дискурсу війни в міському просторі. *Габітус*. 2020. Вип. 11. С. 61–66.
4. Bezo B., Maggi S. The Intergenerational Impact of the Holodomor Genocide on Gender Roles, Expectations and Performance: The Ukrainian Experience. *Annals of Psychiatry and Mental Health*. 2015. Vol. 3. No. 3. P. 1–4.
5. Volkan V. D. Transgenerational Transmissions and Chosen Traumas: An Aspect of Large Group Identity. *Group Analysis*. 2001. Vol. 34. No. 1. P. 79–97.
6. Sztompka P. Cultural Trauma: The Other Face of Social Change. *The European Journal of Social Theory*. 2000. Vol. 3. Issue 4. P. 449–466. URL: <https://doi.org/10.1177/136843100003004004>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ.

Рибалка Олена

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
rybalkae94@gmail.com

Збереження та зміцнення ментального здоров'я населення набуває сьогодні особливої ваги, тому що його нехтуванням призводить до виникнення захворювань як психічної так і фізичної сфери, зниження стресостійкості, порушенням соціальних стосунків, що значно впливає на якість життя сучасної людини яке залежить від стану здоров'я, змісту проблем, які повинна вирішити

людина, свободи від стресів і надмірних тривог, достатності часу на відпочинок, задоволеності своїм рівнем освіти, сформованості світогляду та духовності людини, цінностей, які вона сповідує.

Одним з головних чинників, що визначають рівень якості життя є здоров'я, що відображено і у народному прислів'ї «Здоров'я, це ще не все, але без здоров'я все інше ніщо».

Питаннями збереження та зміцнення здоров'я займалися такі вчені як О. Бацилева, Ю. Бойчук, І. Гресько, М. Гриньова, Л. Карамушка, О. Кокун, С. Максименко, І. Пуз, С. Яланська та ін.

Ментальне здоров'я, за визначенням ВООЗ, – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Проблеми збереження та зміцнення ментального здоров'я на сьогодні є особливо актуальними. Причинами цього стали військові дії, втрата рідних і близьких, житла і роботи, стресові та кризові стани, депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий синдром.

На стан ментального здоров'я сучасної людини впливає також її матеріальний рівень життя, забезпеченість житлом і роботою, можливість підвищувати свій культурний та духовний рівень, час на заняття улюбленою справою та відпочинок.

Здоров'я людини тісно пов'язано також із її безпекою. До неї відноситься особиста та громадська безпека, безпека життя, безпека сфери життєдіяльності людини.

До головних ознак порушення психологічної рівноваги та перші «дзвіночки» ментальних розладів за даними ВООЗ відноситься: порушення сну, больові відчуття у будь-якій частині тіла; постійне відчуття страху, тривоги, журби; труднощі з чітким мисленням, порушення пам'яті, патологічні переконання; агресія, зловживання алкоголем чи наркотиками, неспроможність виконувати повсякденні функції; порушення харчування: надмірне вживання їжі, або відсутність бажання їжі; сильні перепади настрою та ін. (О. Я. Рибалка, 2024).

Для здорової особистості характерна стійка «Я-концепція» – позитивна, адекватна, стабільна самооцінка. Але несприятливі емоційні стани, нездатність усвідомлювати і виражати свої емоції, невміння керувати своїм психологічним станом, вирішувати психологічні проблеми і конструктивно розв'язувати конфлікти, малорухливий спосіб життя, недостатній відпочинок призводить до порушень у стані ментального здоров'я. Негативно впливають на стан ментального здоров'я, призводячи до виникнення неврозів та невротичних станів протиріччя між домінуючими потребами людини в саморозвитку, самопізнанні, самовизначенні і відсутністю необхідних засобів в їх задоволенні, протиріччя між свободою в суспільстві і фактично її обмеженням, протиріччя між ідеалами закладеними в дитинстві і суворими реаліями життя (О. Рибалка, С. Яланська, 2023).

На ментальне здоров'я та якість життя, в першу чергу, впливає спосіб життя від якого залежить 50 % здоров'я. Здоровий спосіб життя, який включає

такі складові як оптимістичний настрій, здатність отримувати задоволення від життя, саногенне мислення, раціональне харчування, яке включає надходження в організм всіх необхідних харчових компонентів, необхідних для підтримання нормальної життєдіяльності організму. Одним із важливих складових здорового способу життя є фізична активність. Систематичне заняття різними видами спорту, ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, танці, прогулянки на природі, зміцнюють стан ментального здоров'я та покращують якість життя.

Важливе значення для відновлення стану ментального здоров'я має сон. Достатня кількість годин сну позитивно впливає на настрій та працездатність людини, підвищуючи рівень якості життя. Для цього необхідно перед сном не дивитись новини, провітрити кімнату, бажано перед сном прогулятися на свіжому повітрі, випити чай з м'ятою, мелісою, медом.

Покращує стан ментального здоров'я також і заняття улюбленою справою, особливо техніки арт-терапії, за допомогою яких людина відновлює свій психоемоційний стан.

Якщо людина веде нездоровий спосіб життя – зловживає шкідливими звичками, не дотримується правил раціонального харчування та розпорядку дня, не займається фізичною активністю, не прагне до духовного удосконалення то в неї, як правило, порушений стан ментального здоров'я та знижена якість життя.

Отже, для зміцнення стану ментального здоров'я і підвищення рівня якості життя необхідно вести здоровий спосіб життя, бути оптимістом, займатися улюбленою справою, радіти життю і робити добрі справи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Рибалка О. Я. Негативний вплив соціальних факторів на ментальне здоров'я людини. *Соціальна робота: реалії та перспективи* : зб. наук. пр. Всеукр.наук.-практ. конф., присвяч. 110-річчю Полт. нац. пед. ун-та імені В. Г. Короленка, м. Полтава, 9–10 трав. 2024 р. / за заг. ред. Н. О. Сайко, В. І. Березан. Полтава, 2024. С. 58–61.
2. Рибалка О., Яланська С. Забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах кризи. *Витоки педагогічної майстерності*. 2023. Вип. 32. С. 199–203. (Серія «Педагогічні науки»).

СОЦІАЛЬНІ ПОСЛУГИ МАЛОЗАБЕЗПЕЧЕНИМ ВЕРСТВАМ НАСЕЛЕННЯ

Сохацька Людмила

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

ludasika@gmail.com

Постановка проблеми. Соціальні послуги для малозабезпечених верств населення України є однією з найважливіших складових державної політики, спрямованої на зниження рівня бідності та забезпечення базових потреб громадян, які опинилися у складних життєвих обставинах. Протягом останніх