

**Бондарчук О. І.**

*завідувач кафедри психології управління  
ЦПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,  
доктор психологічних наук, професор,  
Заслужений працівник освіти України,  
м. Київ, Україна*

**Пінчук Н. І.**

*доцент кафедри психології управління  
ЦПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
м. Київ, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДТРИМКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Постановка проблеми.** В умовах широкомасштабної війни актуалізувалися загрози психологічному здоров'ю особистості через перманентний екстремальний стрес і неготовність значної кількості громадян України до самопідтримки, саморегуляції та відновлення сприятливих емоційних станів, психічного й психологічного здоров'я тощо.

**Стан розроблення проблеми.** Проблема психічного й психологічного здоров'я вже була предметом численних досліджень, зокрема: кроскультурні дослідження здоров'я та його цінності (Schwartz, 1992 та ін.); психології здоров'я в різних сферах діяльності: освітній (Hammond, 2004) та ін., професійній (Leka, Houdmont, 2010) та ін., співвідношення психічного та психологічного здоров'я (Коцан, Ложкін, Мушкевич, 2011) та ін., методів діагностики та підтримки психічного здоров'я, в тому числі в умовах війни (Карамушка, 2022, Титаренко, 2023) та ін.

Водночас, єдиного підходу до розуміння психологічного здоров'я, його співвідношення з психічним здоров'ям наразі не існує, що утруднює

визначення особливостей підтримки та відновлення психологічного здоров'я особистості під час війни.

**Мета дослідження:** за результатами теоретичного аналізу літератури визначити особливості підтримки та відновлення психологічного здоров'я дорослої особистості в кризових умовах сьогодення.

**Виклад основного матеріалу.** Загалом здоров'я як багатоаспектний феномен доцільно розглядати як системну якість, як предмет міждисциплінарного дослідження, як складний і глобальний соціокультурний феномен в цілому, в якому виокремлюємо фізичне психічне й психологічне здоров'я, які в сукупності визначають здоров'я особистості загалом. При цьому на рівні психологічного здоров'я особливого значення набуває ціннісне ставлення до себе і до життя, що зумовлює свободу вибору, здатність творити й вдосконалювати світ, визначає інтерес до самопізнання, самовизначення, самореалізації свого творчого Я тощо.

До основних індикаторів психологічного здоров'я, які в сукупності визначають його сформованість, відносимо такі: автопсихологічна компетентність; детермінація поведінки мотивами особистісного та духовного розвитку; незалежність, самостійність і відповідальність вчинків; максимально творче використання суб'єктом своїх здібностей; конструктивне ставлення до життєвих труднощів, негативного зворотного зв'язку тощо.

При цьому варто зазначити, що *на рівні особистості* під час випробувань й викликів сьогодення надзвичайно важливе значення у контексті підтримання й відновлення психологічного здоров'я набуває здатність особистості до саморегуляції, яка забезпечує підтримку балансу між психічними витратами й відновленням особистісних ресурсів. Йдеться про:

- 1) активізацію своєї діяльності в діяльності, яка по можливості покращує світ чи принаймні простір навколо себе;
- 2) прийняття своїх можливостей, усвідомлення особистісних ресурсів;

3) створення в умовах невизначеності ділянок визначеності через розмірену (по можливості) працю, збереження звичок і ритуалів буденного життя, за потреби – конструювати нові;

4) першочергову увагу до власного психічного стану, проживання своїх емоцій;

5) підтримання зв'язку з людьми, які складають екологічне коло спілкування тощо.

На *рівні міжособистісної взаємодії* йдеться про обмеження (по можливості) негативного впливу зовнішнього середовища на себе і на інших учасників комунікації, доцільність зосередження на конструктивній діяльності з допомоги собі та іншим. Безперечно при цьому важливо розвивати вміння за потреби надавати першу психологічну допомогу чи перенаправити до відповідного фахівця.

На *інституціональному рівні* варто відзначити доцільність комплексного, широкомасштабного дослідження здоров'я на всіх рівнях на основі чітких критеріїв і показників, підготовка та узгодження дій фахівців, які сприятимуть підтриманню й відновленню здоров'я особистості в складних умовах сьогодення.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** За результатами теоретичного аналізу літератури виокремлено специфіку та основні критерії психологічного здоров'я як системної якості, що визначає ціннісне ставлення до себе і до життя, зумовлює свободу вибору, здатність творити й вдосконалювати світ, визначає здатність до саморозвитку й самореалізації.

Відповідно йдеться про доцільність підтримки й відновлення психологічного здоров'я особистості системно, на внутрішньоособистісному, міжособистісному та інституціональному рівнях.

Щодо перспектив дослідження уявляється проведення широкомасштабного дослідження психологічного здоров'я особистості, які можна врахувати при розробленні програми його підтримки й відновлення на визначених рівнях.