

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ



Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції

**ПРОДОВОЛЬЧА ТА ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА
В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОЇ ВІДБУДОВИ:
ВИКЛИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ ТА СВІТУ**

*присвяченої 125-річчю Національного університету
біоресурсів і природокористування України*

**Секція 4. Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни
та глобальних викликів**

**25 травня 2023 року
Київ, Україна**

Організатор конференції:

Національний університет біоресурсів і
природокористування України

Продовольча та екологічна безпека в умовах війни та повоєнної відбудови: виклики для України та світу: мат. Міжн. наук.-практ. конф., секція 4: Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів (м. Київ, 25 трав. 2023 р.). Київ, 2023. С. 358.

Матеріали конференції подано в авторській редакції.

У збірнику подано результати обговорення актуальних проблем, перспектив і шляхів забезпечення продовольчої та екологічної безпеки в умовах війни, плану відновлення України, сталого розвитку світу в контексті глобальних і регіональних викликів, трансформації суспільства та формування нової парадигми розвитку.

Редакційна колегія:

Ніколаєнко С. М. (відповідальний редактор), Кваша С. М., Кондратюк В. М., Ткачук В. А., Шинкарук В. Д., Барановська О. Д., Баль-Прилипка Л. В., Братішко В. В., Глазунова О. Г., Гриценко І. С., Діброва А. Д., Євсюков Т. О., Каплун В. В., Коломієць Ю. В., Кононенко Р. В., Васишин Р. Д., Мельник В. І., Остапчук А. Д., Отченашко В. В., Рудик Я. М., Ружило З. В., Савицька І. М., Тонха О. Л., Цвіліховський М. І., Яра О. С.

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції

**ПРОДОВОЛЬЧА ТА ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОЇ
ВІДБУДОВИ: ВИКЛИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ ТА СВІТУ**

*присвяченої 125-річчю Національного університету біоресурсів
і природокористування України*

Секція 4. Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів

Відповідальний за випуск: **Отченашко В. В.**

© НУБіП України, 2023.

УДК 159.9:613.86(=161/2)

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ**

Омельченко Л.М., кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології (omelchenko2006@nubip.edu.ua)
*Національний університет біоресурсів і природокористування України,
м. Київ*

Понад рік громадяни України дають гідну відсіч військовій та інформаційно-психологічній агресії росії. Гострий стрес, спричинений повномасштабною війною, а відтак наслідки пережитих загрозливих подій, вимушеної міграції, втрати – позначаються на психічному здоров'ї українців. Навіть ті особи, що перебували у відносно безпечних регіонах, могли поринати в інформаційний потік – у результаті мати спотворену картину перебігу подій, переживати крах життєвих планів, піддаватися панічним настроям. Не є винятком і ті громадяни, що емігрували: часто вони гостро переживають почуття провини, ностальгії, втрати. Психічні реакції українців на стресові чинники варіюються в діапазоні від копіngu до ПТСР.

Попри постійну дію стрес-чинників, все ж таки більшість українців мають достатній ресурс для подолання негативних наслідків їх впливу. Так, за даними досліджень, показник життєстійкості громадян у ситуації воєнної загрози складає 3.9 із 5, а фізичного стану – 3.7

із 5 [1]. Спеціалісти стверджують, що це високе значення для такої тривалості екстремальної ситуації.

На нашу думку, ці результати зумовлені закономірностями перебігу стресу. Відповідно до концепції Г. Сельє, динаміка зазначеного процесу охоплює три стадії, що розгортаються як єдиний процес: тривоги, резистентності, виснаження [2]. Перша полягає в мобілізації захисних сил, підвищенні стійкості, зростанні напруги функціонування організму.

Однак тривала дія екстремальної ситуації зумовлює активізацію адаптаційного потенціалу людини: знижується гострота сприймання загрозливих подій – відбувається звикання до сигналів тривоги, обстрілів, люди навчаються на підґрунті аналізу інформації диференціювати рівень загрози, передбачати наслідки певних подій. Для стадії резистентності притаманна своєрідна економія ресурсів, підвищується гнучкість та пластичність реакцій, актуалізуються механізми захисту. На цьому етапі зростає активність людини, посилюється її здатність долати труднощі, підвищується стійкість. Знаходимо підтвердження цих положень у результатах досліджень, на які ми покликалися вище: 38 % українців повернулися до виконання професійних обов'язків у звичному порядку, 18% – дистанційно, 7 % знайшли нове робоче місце.

Багато українців оцінюють свою професійну та освітню діяльність як ресурс – важливості набуває причетність до трудового/освітнього колективу. За нашими спостереженнями, значна частина працівників віднайшла нові сенси у своїй професійній діяльності, інтерпретуючи її як внесок у загальнодержавну боротьбу з агресором, як можливість підтримувати свою життєздатність та поповнювати фонди допомоги ЗСУ.

Особливої значущості набула волонтерська діяльність як прояв самоконтролю, самомобілізації громадян України, віднайдення відповіді на запитання про своє місце у вирі складних подій, значущість своєї діяльності.

Відбувається усвідомлення важливості сімейних цінностей. Більшість українців розуміють роль емоційної підтримки рідних та близьких. Для військовиків особливої ваги набуває усвідомлення того, що на них чекають рідні, їх підтримують, ними пишаються їхні діти. Для членів родини особливого сенсу набуває підтримка громади – психологічна та матеріальна, визнання важливості місії їхніх рідних, що перебувають на фронті.

Звичайно, варто наголосити на тому, що стадія адаптації теж може вичерпатися й змінитися стадією виснаження, адже ресурс адаптаційної енергії є скінченим. Вагомому значення набувають індивідуально-психологічні якості особистості, яка переживає екстремальну ситуацію, її попередній досвід, особливості сприймання й оцінки подій. Ці аспекти будуть визначальними у формуванні здатності людини до посттравматичного зростання чи розвитку ПТСТР. Не меншої значущості набуватимуть заходи щодо психологічної підтримки населення.

На наш погляд, важливими соціально-психологічними чинниками запобігання погіршенню психічного здоров'я українців можуть бути:

- психоедукація – поширення психологами в ЗМІ науково обґрунтованих знань про вплив стресу, стійкість людини, можливість самопідтримки, самовідновлення, підвищення адаптивності, розвитку резильєнтності, значущість психогігієни, взаємної психологічної підтримки в сім'ї, трудовому колективі, вчасного звернення до спеціаліста по допомогу;
- здійснення психологічної підтримки працівників на виробництві: зниження можливості прояву професійного стресу, гармонізація соціально-психологічного клімату колективу, сприяння розвитку почуття безпеки на робочому місці, відзначення здобутих досягнень, подяка за сумлінність праці, залучення психологів для групових тренінгів та індивідуальних консультацій;
- надання психологічної та соціальної допомоги сім'ям учасників бойових дій, родинам, що тривалий час перебували в окупації, сім'ям тимчасово переселених осіб.

Отже, вчасна психологічна підтримка сприятиме запобіганню значному погіршенню психічного здоров'я громадян України, актуалізуватиме посттравматичний розвиток українців у повоєнний період.

Перелік посилань

1. Соціологічна група «Рейтинг». Вісімнадцяте загальнонаціональне опитування: психологічні маркери війни (8-9 жовтня 2022). Режим доступу: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/vosemnadcatyy_obschenacionalnyy_opros_psihologicheskie_markery_voyny_8-9_oktyabrya_2022.html (дата звернення: 25.03.2023)
 2. Selye H. Stress without distress. Philadelphia & New York. Lippincott Williams & Wilkins. 1974. 178 p.
-