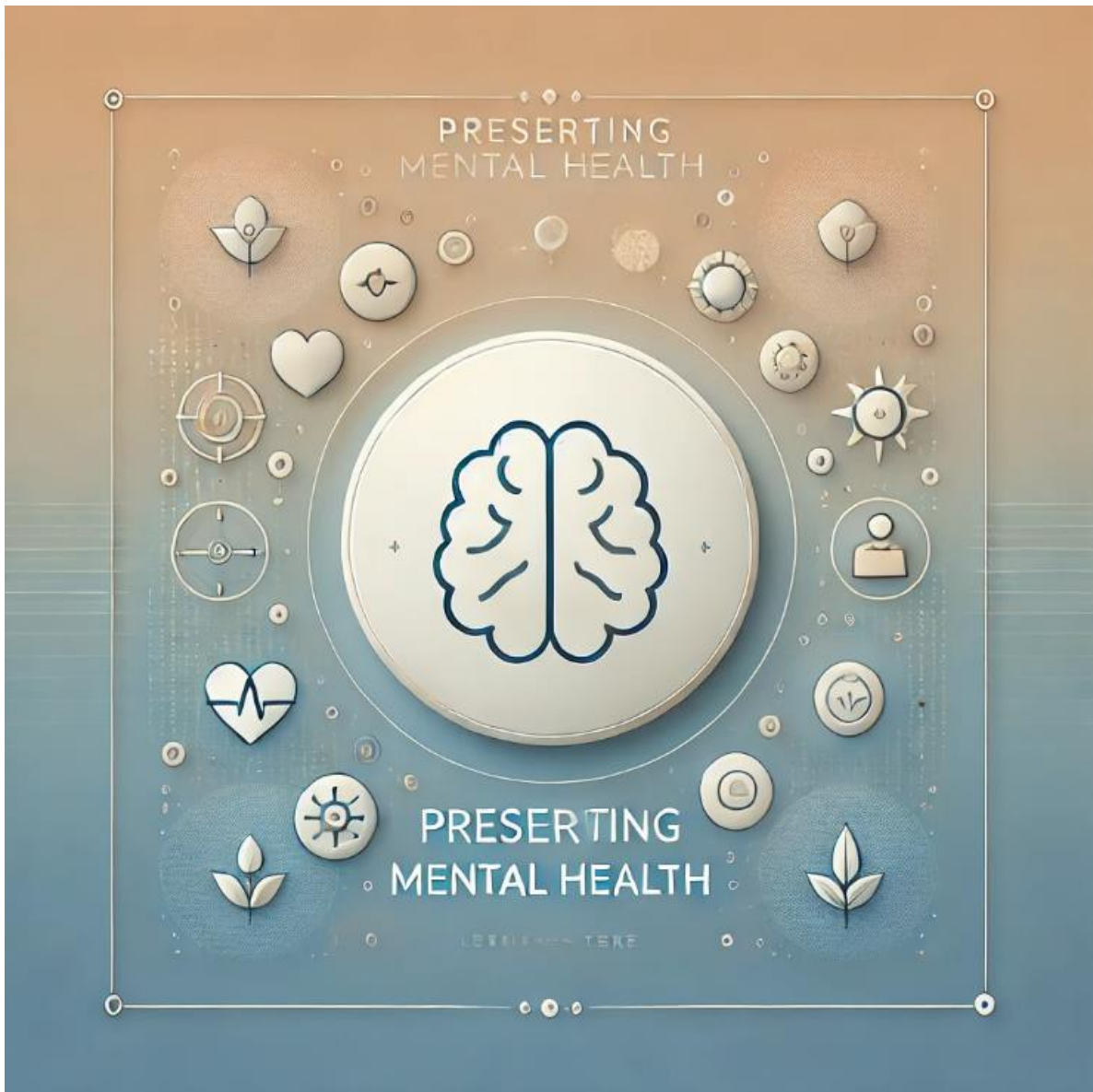


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



**ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ
- ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:
збірник наукових праць
учасників круглого столу**

КИЇВ-2024

УДК 159.9 (043.2)

ББК 88.4я43

З 41

Рецензенти:

Андрущенко Т.В. – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

Мозгова Г.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плакаємо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості.

© Колектив авторів, 2024

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

3. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Бирченко Анастасія Володимирівна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Вольнова Леся Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВУВАННЯ ПАЦІЄНТІВ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Актуальність проблеми. Мотивація до реабілітації є однією з ключових складових успішного відновлення людини після травм, серйозних хвороб, операцій або психологічних проблем. Проблема мотивації набула особливої важливості в сучасному світі, де рівень хронічних захворювань та частота серйозних травм продовжують зростати. Процес реабілітації є тривалим і складним, і часто клієнти відчувають не лише фізичні труднощі, а й психологічний тиск. Це може призвести до зниження мотивації та навіть до припинення лікування. Згідно з дослідженнями, лише майже 50% клієнти завершують повний курс реабілітації, тоді як інші зупиняються через брак внутрішньої мотивації або зовнішньої підтримки [6].

Крім того, в умовах зростання кількості пацієнтів з серцево-судинними, нервовими захворюваннями та порушеннями опорно-рухової системи, забезпечення належної підтримки реабілітаційних програм стає одним із головних завдань охорони здоров'я. Наприклад, пацієнти, що перенесли інсульт або операції на серці, часто стикаються з тривалими періодами фізичної та психологічної реабілітації. Важливим питанням є здатність людини зберегти мотивацію протягом цього періоду. Багато пацієнтів втрачають інтерес до реабілітаційних вправ через відсутність негайних результатів або через відчуття безнадійності, що є серйозним бар'єром для відновлення [3]. В умовах сучасного суспільства, де швидкі результати часто оцінюються вище за

довгостроковий процес, мотивація до тривалої реабілітації стає серйозним викликом. Успішне відновлення вимагає від людини великих зусиль і самодисципліни, а це часто вимагає додаткової підтримки з боку спеціалістів і близьких.

Ступінь розроблення проблеми. Мотивація до реабілітації вивчається вченими з різних дисциплін, таких як психологія, медицина, соціологія. Кожна з галузей має свій погляд на те, що саме впливає на мотивацію пацієнта і які фактори слід враховувати для підвищення ефективності реабілітаційного процесу.

Психологічні теорії мотивації. Альберт Бандура, відомий психолог, підкреслював значення самоефективності, тобто віри людини у свої власні можливості. Його дослідження показують, що пацієнти, які вірять у свої здатності відновитися, більш схильні докладати зусиль і активніше брати участь у реабілітації. Люди з високою самоефективністю менше схильні здаватися перед труднощами, тоді як ті, хто сумнівається у власних силах, часто втрачають мотивацію при зіткненні з першими перешкодами [4]. Крім того, дослідник Едвін Лок у своїй теорії постановки цілей вказує на важливість чітких і досяжних завдань у процесі реабілітації. Пацієнти, які отримують чіткі інструкції і бачать перед собою конкретні цілі, більш мотивовані продовжувати лікування і долати труднощі. Особливо ефективно, якщо цілі є реалістичними і розподілені на короткі проміжки часу, щоб пацієнт міг відчути прогрес [2].

Медичні підходи до мотивації. У медицині мотивація розглядається як ключовий фактор у відновленні пацієнтів після серйозних травм або захворювань. Дослідження Аліси Медалії та Аліси Саперштейн показали, що ефективність реабілітаційних заходів значною мірою залежить від підтримки, яку отримує пацієнт від оточуючих — рідних, медичного персоналу, а також терапевтів [7]. Вони стверджують, що без емоційної підтримки мотивація пацієнта може знижуватися, що впливає на його здатність витримати фізичні та психологічні труднощі, з якими стикається людина під час відновлення.

Одним з аспектів медичної точки зору є застосування фізіотерапевтичних і психотерапевтичних методик, що підвищують мотивацію пацієнта. Такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія, допомагають пацієнтам змінити негативне ставлення до реабілітації і почати сприймати її як необхідний етап на шляху до повного відновлення. Наприклад, такі психологи, як Ірина Коваль, вказують на важливість терапевтичних бесід з пацієнтами, у яких йде акцент на постановку досяжних цілей та оцінку вже досягнутого прогресу [1]. Це дозволяє знижувати рівень тривожності й підвищувати мотивацію до

подальших зусиль.

Соціальні аспекти мотивації. Вчені-соціологи також надають значну увагу темі мотивації в реабілітації. Вони досліджують вплив оточення пацієнта на його здатність завершити реабілітаційний курс. Соціологічні дослідження показують, що пацієнти, які отримують постійну емоційну та практичну допомогу від близьких, набагато частіше успішно завершують реабілітацію [5]. Важливо також відзначити, що культурні та економічні фактори можуть мати значний вплив на рівень мотивації до реабілітації. Наприклад, у країнах з розвинутою системою соціальної підтримки та доступною медичною допомогою пацієнти, як правило, мають більше можливостей для успішного відновлення.

Дослідження, проведене Університетом Дьюка, показало, що пацієнти з менш забезпечених верств населення часто відчують брак зовнішньої підтримки, що негативно впливає на їхню мотивацію до реабілітації [8]. Це також підкреслює важливість соціальних програм, спрямованих на надання допомоги вразливим групам пацієнтів.

Виклад основного матеріалу. З огляду на різноманіття поглядів на проблему мотивації до реабілітації, ми вважаємо, що успіх у реабілітації залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх факторів, які впливають на поведінку людини. Перш за все, на наш погляд, ключовим є особистісне налаштування пацієнта на довготривалу боротьбу за своє здоров'я. Не можна недооцінювати важливість психоемоційної стійкості, яка допомагає долати труднощі. Водночас, ефективне лікування неможливе без підтримки з боку медичних фахівців і рідних.

Вважаємо, що важливим аспектом є індивідуалізація підходу до кожного пацієнта. Кожен пацієнт має свій життєвий досвід, рівень фізичної підготовки та психологічну стійкість, і ці фактори слід враховувати при розробці плану реабілітації. Наприклад, пацієнти, які активно займалися спортом до травми, можуть бути мотивовані швидшим поверненням до активного способу життя. Навпаки, ті, хто не мали фізичної активності, можуть потребувати додаткової мотивації через консультації психологів або залучення в групові заняття, де інші учасники можуть підштовхнути до дії.

Також важливо зазначити, що технології можуть стати потужним інструментом для підтримки мотивації. Мобільні додатки, які дозволяють пацієнтам відстежувати свій прогрес, надавати їм нагадування про вправи і фіксувати досягнення, допомагають формувати позитивний настрій та зміцнювати мотивацію. Окрім цього, сучасні телемедичні рішення, такі як дистанційні консультації з реабілітологами, можуть значно полегшити процес

відновлення для тих пацієнтів, які мають труднощі з доступом до медичних послуг.

Можна зробити припущення, що важливим аспектом є і роль позитивного мислення. Пацієнтам потрібно вчитися бачити позитивні моменти навіть у незначних досягненнях, а не зосереджуватися на тимчасових невдачах. Можливо, для цього варто залучати мотиваційних тренерів або людей, які вже пройшли успішну реабілітацію, для підтримки інших пацієнтів. Така підтримка, з одного боку, допомагає людям побачити, що повне відновлення можливе, а з іншого — забезпечує емоційний зв'язок із тими, хто може поділитися власним досвідом.

Проблема мотивації до реабілітації є надзвичайно важливою для успішного відновлення пацієнтів після травм і серйозних захворювань. Відсутність мотивації може призвести до того, що пацієнт припинить лікування, а це, у свою чергу, негативно вплине на його якість життя. Дослідження показують, що мотивація залежить від багатьох чинників, включаючи віру у власні сили, підтримку з боку оточуючих, а також наявність чітких і досяжних цілей.

На основі аналізу можна зробити *висновок*, що для підвищення мотивації пацієнтів необхідно поєднувати різні підходи — психологічні, медичні та соціальні. Реабілітаційні програми повинні враховувати індивідуальні особливості кожного пацієнта, а також залучати сучасні технології для підтримки зворотного зв'язку. Соціальна підтримка і належне інформування пацієнта про всі етапи реабілітації також є невід'ємною частиною процесу. Тільки через комплексний підхід можна забезпечити високий рівень мотивації, який стане основою для повноцінного одужання.

Список використаних джерел

1. Коваль І. А. Забезпечення ефективної взаємодії лікаря з пацієнтом. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*, 2018. №22, С.85-97.
2. Мачтакова О. Г. Мотивація: від античності до постмодернізму: монографія. О. : Атлант, 2013. 210 с.
3. Мотивація для реабілітації (відновлення) після інсульту [Електронний ресурс]. *UkrHealth. Все про здоров'я*. URL : <https://ukrshealth.ru/rizne/medicina/30369-motivacija-dlja-reabilitacii-vidnovlennja-pislja.html>
4. Резнікова О. С. Класичні теорії мотивації: еволюція підходів. *Вісник економічної науки України*. 2011. — № 1 (19). — С. 133-136.

5. Babaei S, Abolhasani S. Family's Supportive Behaviors in the Care of the Patient Admitted to the Cardiac Care Unit: A Qualitative Study. *Journal of Caring Sciences*. 2020 Jun 1; №9(2). P.80-86. doi: 10.34172/jcs.2020.012.

6. Mabin A., Randall C. The role of client motivation in workplace rehabilitation. *Journal of Social Inclusion*. June 2014. №5(1). P.5-18. https://www.researchgate.net/publication/372378489_The_role_of_client_motivation_in_workplace_rehabilitation

7. Medalia A, Saperstein A. The role of motivation for treatment success. *Schizophr Bull*. 2011, Sep; 37 Suppl 2(Suppl 2). P.122-8. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3160119/>

8. Schnake-Mahl A.S., Jahn J.L., Subramanian S.V., Waters M.C., Arcaya M. Gentrification, Neighborhood Change, and Population Health: a Systematic Review. *J Urban Health*. 2020 Feb. №97(1). P.1-25. doi: 10.1007/s11524-019-00400-1.

*Гнідаш Єлизавета Ігорівна,
студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної і консультативної психології
Отич Дарія Дмитрівна*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни зумовлена численними викликами, з якими стикаються люди в умовах збройного конфлікту. Війна не лише руйнує фізичну інфраструктуру, але й має величезний вплив на психічне здоров'я людей.

Війна на сьогодні є найбільш вираженим негативним фактором, що впливає на психічне здоров'я людини. Цей фактор безпосередньо загрожує життю людини та спричиняє численні форми насильства (політичного, військового, економічного, сексуального тощо). Війна може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я людини, включаючи посттравматичний