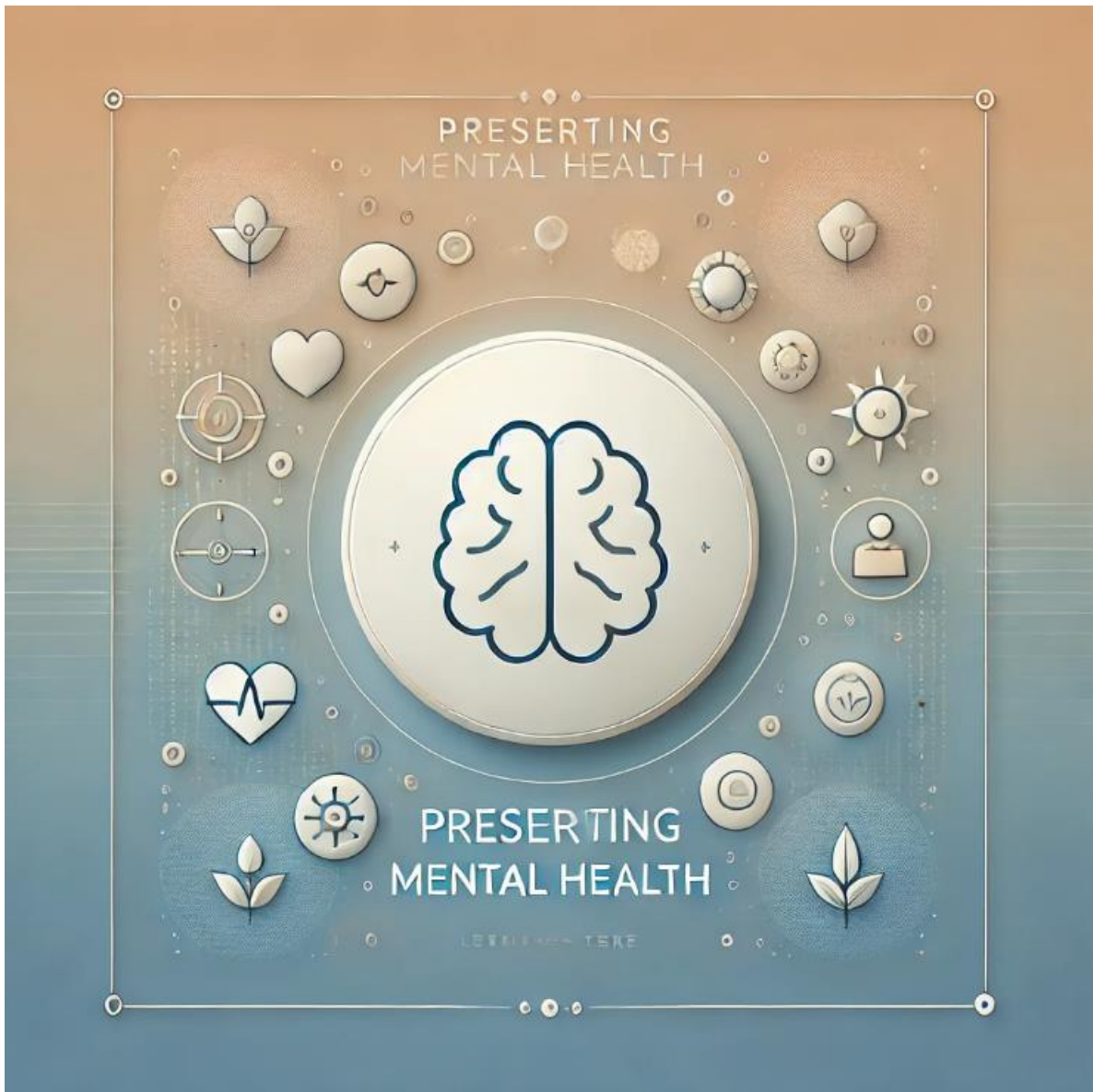


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



**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

1. Абрумова А.Г. Особистісні ресурси та їх роль у розвитку стресостійкості. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*. 2020. №13. С.23-26.
2. Бойко О.В. Психологічні аспекти розвитку стресостійкості у студентської молоді. *Науковий вісник Чернівецького національного університету*. 2018. №2. С.44-48.
3. Копельчук Я.В. Психологічні механізми подолання стресових ситуацій. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*. 2017. №11. С.15-18.
4. Моначин І.Л. Зошит-практикум з курсу «Практикум з загальної психології» для студентів спеціальності «Психологія». – Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. – 100 с.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

Отич Дарія Дмитрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної і консультативної психології,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Угляр Яна Юріївна,
здобувач другого (магістерського) рівня
освітньо-професійної програми
«Психологія консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ КОРЕКЦІЙНО- ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З МОЛОДИМИ МАМАМИ З МЕТОЮ ЇХ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Актуальність проблеми. У сучасних кризових умовах роль молодих мам постає в образі рушійної внутрішньої рівноваги (стійкості) для безпечного функціонування власного мікросвіту. Новий образ теперішнього материнства відбувається через трансформацію цінностей та включає багатовимірність з різною адаптивністю в умовах невизначеності. Сучасна мама: її материнські

обов'язки, забезпечення емоційного благополуччя, соціальні очікування, психологічний стан, рівень самооцінки, фізичне здоров'я, хронічна втома, невпевненість у майбутньому, тривожність за близьких через страх перед майбутнім, вразливість до стресових ситуацій. Саме така низка факторів, що постають перед молодими мамами в умовах війни суттєво змінило їх життя та потребують відповідної психологічної підтримки. Важливість полягає в розробці якісної стратегії у проведенні психологічної роботи з молодими мамами з метою їх благополуччя.

Важливим завданням для проведення психологічної корекційно-профілактичної роботи є визначення психологічних особливостей психологічного благополуччя молодих мам в умовах невизначеності. Дослідити, які з головних факторів в умовах війни, нових та старих соціальних, фінансових, професійних викликів, інтенсивного темпу життя, зростаючих соціальних вимог впливають на психічний стан мами.

Робота із особливостями психологічного благополуччя молодих мам має комплексний характер. Насамперед, стратегії подолання стресу, що може включати дихальні практики, медитації. Психологічна корекція та профілактика для молодих мам спрямована на посилення рівня психологічного благополуччя, зниження рівня тривоги, підтримки самооцінки, баланс між материнством та власним простором, формування навичок у сучасних кризових умовах.

Ступінь розроблення проблеми. Ступінь розроблення проблеми психологічного благополуччя, психоемоційний стан молодих мам в умовах воєнного стану є предметом психологічних досліджень та розробок (Саврун Т.І., Бедрій Н.М., Захарченко Т.О., 2024). З'являється велика кількість наукових праць присвячених темам психологічного благополуччя жінок, вагітних та мам, що пропонують різні напрямки психологічної корекційно-профілактичної роботи (Н. Каргіна, 2019).

Виклад основного матеріалу. Воєнний стан впливає на психічне благополуччя. Психологічне благополуччя багатоаспектний термін, який має різні пояснення, підходи, моделі (О. Гринів, 2014). Найпопулярнішою серед українських науковців є визнана шкала психологічного благополуччя К.Ріффа (Ryff's Scales of Psychological Well-Being). Коротко згадаємо про основні виміри: самоприйняття (Self-Acceptance), позитивні стосунки з іншими (Positive Relations with Others), автономія (Autonomy), екологічна компетентність (Environmental Mastery), мета в житті (Purpose in Life), особистісне зростання (Personal Growth) (Ryff, Keyes, 1995). Така методика дослідження може використовуватися для коректного оцінювання психологічного здоров'я, а також для вивчення з впливом різних факторів на людину.

Однак, в українській психологічному науковому просторі характерним є переважно теоретико-методологічний підхід концепцій життєдіяльності. Хоча в теперішні непрості сучасні умови проблема психологічного благополуччя потребують додаткового розгляду для проведення корекційно-профілактичної психологічної роботи з молодими мамами.

Список використаних джерел

1. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19, ч. 1. С. 25–34.
2. Саврун Т.І., Бедрій Н.М., Захарченко Т.О. Особливості психоемоційного стану жінок на ранніх стадіях материнства в умовах невизначеності (війни). *International scientific and practical conference «Scientific Achievements of Contemporary society»*, Publishing House, London, 2024. С. 84 – 92. URL : <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/09/SCIENTIFIC-ACHIEVEMENTS-OF-CONTEMPORARY-SOCIETY-12-14.09>.
3. Karhina N. Особливості надання психологічної допомоги особам з низьким рівнем психологічного благополуччя: можливості та обмеження. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 13. С. 31–35. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.119.
4. Ryff, C.D., Keys C.L.M. 1995. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719 – 727. URL : <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>