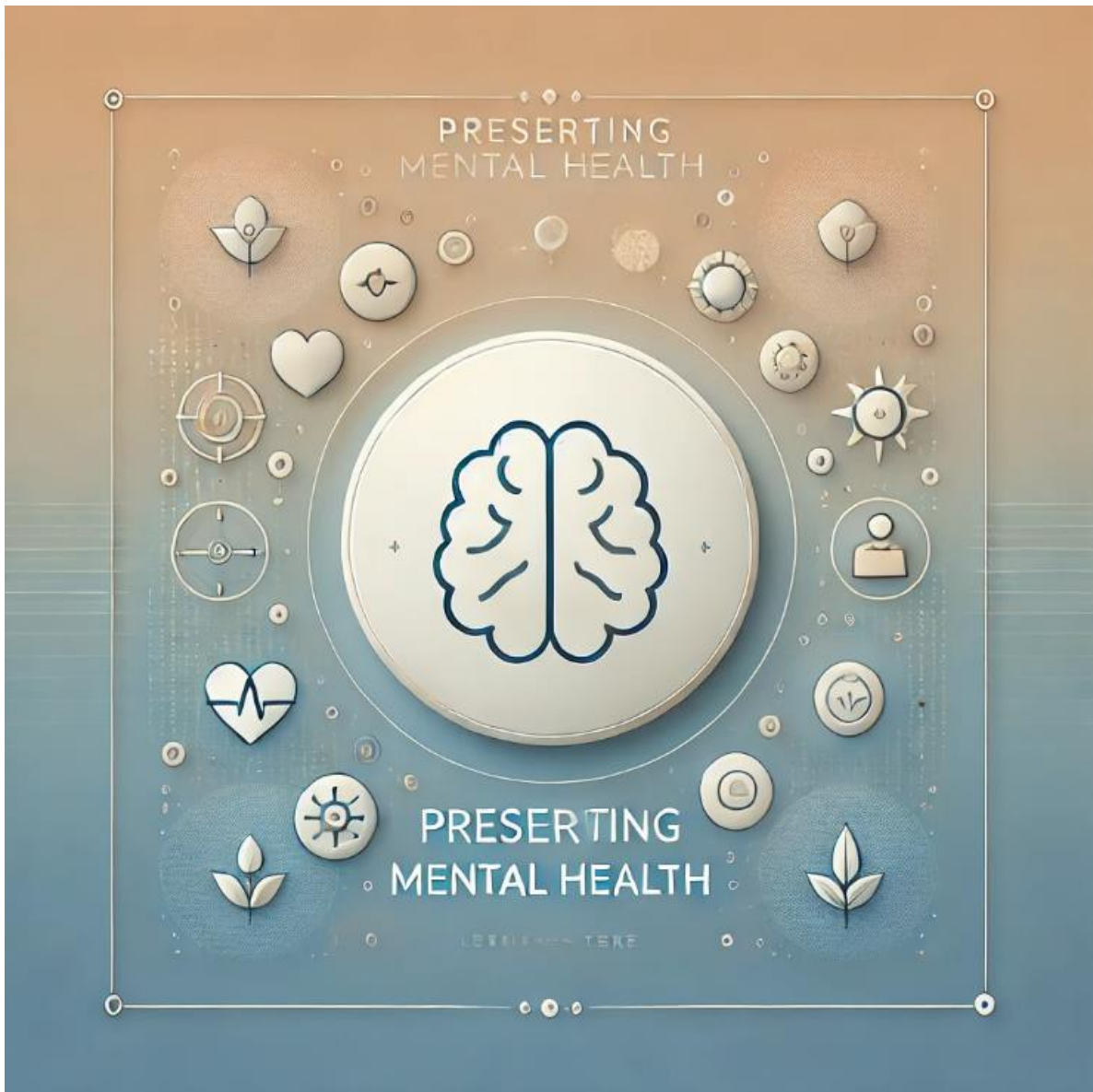


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**



**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

### Список використаних джерел

1. Маслач К., Лейтер М. Вигорання - нові підходи до запобігання і лікування: книга. Вид-во Harvard University Press, 2022, 272 с.
2. Фройденбергер Герберт, Психологія вигорання: Путівник для спеціалістів та волонтерів: книга. Вид-во Bantam Books, 214 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він може значити більше, ніж IQ: книга. Вид-во Vivat, 2018, 512 с.
4. Кабат-Зінн Джон, Усвідомленість. Як віднайти гармонію в нашому шаленому світі, 2018, 166.
5. Брах Тара/ Радикальне прийняття. Як звільнитися від страху та досконалості, Bantam Books, 2004, 354 с.
6. Колк Бессел ван дер. Тіло пам'ятає все: мозок, розум і тіло в трансформації травми, Vicking Publishing, 2014, 443 с.
7. Левін Пітер. Зцілення травми: Природа і динаміка процесу відновлення, 2005, 104 с.
8. Сапольскі Роберт. Чому у зебр не буває виразок, 1993, 320 с.
9. Кемерон Джулія. Шлях митця. Духовний шлях до вивільнення творчих сил, 2017, Вид-во старого лева, 352 с.

*Дьоміна Ганна Анатоліївна*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я*

*УДУ імені Михайла Драгоманова*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ В СТУДЕНТСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ: ФАКТОРИ, НАСЛІДКИ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ**

*Актуальність проблеми.* Студентський колектив може бути супроводжуваний стресом з різних причин. Студентське життя само по собі вимагає адаптації до нових умов, таких як самостійність і відповідальність за себе. Стрес є поширеним явищем серед студентів і може мати негативний вплив на їх фізичне та психічне здоров'я. Вступ до університету та навчання в новому середовищі, навантаження з навчання, конкуренція, проблеми в соціальному житті та інші фактори можуть викликати стрес у студентів. Деякі часті фактори стресу, з якими стикаються студенти, включають переїзд від батьків, незадовільні умови проживання в гуртожитку, конфлікти в новому колективі, високе навчальне навантаження, конкуренцію, невпевненість у

виборі професії та високі вимоги батьків [3].

*Ступінь розроблення проблеми.* У межах психосоціального підходу стрес досліджували Р. Грін та Б. Вілсон. У вітчизняній психології деякі вчені пов'язували поняття стресу з поняттям напруження (В.А. Ганзен, В.М. М'ясищев). В контексті емоцій стрес вивчали Г.Г. Аракелов, Г.І. Кассиль, О.І. Медведєв, Н.М. Русалова, В.В. Суворова [2].

Професор Джон Сміт та доктор Емілі Ватсон, провели значне дослідження в галузі вивчення стресу в студентському колективі. Професор Кетрін Джонсон - проводила дослідження про взаємозв'язок стресу та академічних досягнень студентів. Доктор Майкл Сміт - зосереджувався на впливі стресу на психічне здоров'я студентів. Професор Лінда Томпсон - вивчала ефективні стратегії керування стресом у студентів. Доктор Девід Холл - досліджував вплив соціального стресу на соціальну адаптацію студентів.

*Виклад основного матеріалу.* Стрес є безумовною реакцією організму на фізичне або психологічне напруження, що порушують гомеостаз, і це нормальна реакція, що відбувається у всіх людей. Він може проявлятися різними способами, включаючи фізіологічні і психологічні симптоми. Наприклад, підвищене серцебиття, гіпертонія, проблеми зі шлунком, м'язове напруження, розлади соціального життя та інші. Проте, якщо стрес стає хронічним і не лікується, він може призвести до неврозу та інших проблем зі здоров'ям [5].

Таким чином, ми розуміємо, що стрес – це нормальна реакція на всі події, що відбуваються. Він є лише проявом адаптації до нових умов життя. Ганс Сельє писав: «Всупереч розхожій думці ми не повинні, та й не в змозі, уникати стресу. Але ми можемо використовувати його і насолоджуватися ним, якщо краще пізнаємо його механізм і виробимо відповідну філософію життя» [4, с. 189].

Психологічні прояви стресу можуть включати сварки, агресію, проблеми зі спілкуванням, конфліктність, апатію, відчуженість та стомлюваність. Стрес в університеті часто досягає піку під час першого року навчання і під час сесій. Хронічний стрес може впливати на фізичне і психічне здоров'я студентів і навіть сприяти розвитку неврозів.

Для керування стресом студентам рекомендується дотримуватися розподілу часу, займатися психічною релаксацією, знаходити час для відпочинку і розваг, підтримувати соціальні зв'язки, займатися спортом і виконувати релаксаційні вправи, такі як дихальні вправи, м'язова релаксація або йога [1]. Стресостійкість, тобто здатність справлятися зі стресом, є важливим аспектом для студентів. Вона може бути розвинена через спеціальні умови та

вправи.

Друзі, сім'я, заняття арт-терапією, спортом чи мистецтвом допомагають зняти напругу і стрес, підвищити настрій та самопочуття. Крім того, деякі студенти знаходять втіху і підтримку у релігійних чи духовних практиках.

Психологи рекомендують також займатися самодослідженням і саморефлексією, щоб краще розуміти свої емоції, думки і реакції на стрес. Важливо виявити та прийняти свої межі, розробити стратегії копінгу (способи подолання стресу) і встановити пріоритети у своєму житті.

Важливо також звернутися за підтримкою. Студентам можуть допомогти консультанти з питань академічного або психологічного супроводу, які працюють в університетських центрах підтримки студентів або в психологічному центрі. Вони можуть надати поради щодо ефективного управління часом, стратегій навчання та релаксації, а також надати психологічну підтримку у разі потреби. Навчальні заклади також можуть забезпечити психологічну підтримку студентам, шляхом надання консультацій, тренінгів і психологічних груп. Студенти можуть звертатися до спеціалістів для отримання допомоги у подоланні стресу.

Крім індивідуальних підходів, студентський колектив може використовувати колективні стратегії для зниження рівня стресу. Наприклад, організація спільних відпочинкових заходів, спортивних змагань, тематичних вечірок або групових занять з медитації та релаксації. Створення позитивного та підтримуючого середовища сприяє зниженню стресу у студентському колективі.

Також корисно знаходити рівновагу між навчанням і відпочинком. Постійна праця без достатнього часу для відпочинку може призвести до виходу на пік стресу і вплинути на продуктивність і самопочуття. Регулярні перерви, активний відпочинок і зайняття хобі допоможуть підтримувати емоційний стан і покращити загальний рівень здоров'я.

Крім того, важливо навчитися ефективно комунікувати і встановлювати границі з оточуючими. Здатність виразити свої потреби і відмовитися від надмірних зобов'язань допомагає зменшити навчальний та соціальний стрес. Також розмова зі близькими людьми, друзями або професійним консультантом може сприяти виявленню рішень та зменшенню стресу.

*Висновок.* Загалом, важливо пам'ятати, що стрес є невід'ємною частиною життя, особливо під час студентських років. Але вміння керувати стресом та приймати позитивні кроки для самозахисту можуть значно полегшити цей період і підтримати гармонію між навчанням, особистим життям та психологічним благополуччям студента.

### Список використаних джерел

1. Вальдман А.В. Психофізіологічна регуляція емоційного стресу. *Актуальні проблеми стресу*. Кишинів, 1996, С.34-43.
2. Дьоміна Г.А., Мельничук О.Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки Таврійського національного університету (ТНУ) імені В. І. Вернадського. Серія Психологія*. 2021. Том 32 (71), № 4. С. 28-34.
3. Дьоміна Г. А. Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни. *Science and practice, actual problems, innovations: Proceedings of the XXVIII International Scientific and Practical Conference*, July 19 – 22, 2022, Milan, Italy. 2022. Рр. 228-230. Том 32 (71) № 4, 2021, С. 28-34.
4. Сельє Г. Стрес без дистресу. М. 1982, 321 с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2006, 256 с.

*Кікоть Катерина Олександрівна,  
студентка 3 курсу бакалаврату,  
освітня програма «Психологічне консультування»,  
УДУ імені Михайла Драгоманова*

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

### ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГА-РЕАБІЛІТОЛОГА

*Актуальність проблеми.* Професійне вигорання є однією з найбільш актуальних проблем сучасного суспільства, особливо серед фахівців, які працюють у сфері допомоги іншим, включаючи психологів-реабілітологів. Постійний контакт з людьми, що переживають фізичні та психологічні труднощі, високий рівень емоційної залученості та інтенсивне робоче навантаження можуть призводити до емоційного виснаження. Вигорання є не просто особистісною проблемою фахівця, а й серйозним соціальним викликом, оскільки воно знижує якість допомоги, яку отримують пацієнти.

Згідно з дослідженнями, близько 30-50% фахівців, які працюють у сфері охорони здоров'я та психології, в тій чи іншій мірі стикаються з симптомами