

- прояв безпорадності та психосоматичних симптомів;
- відновлення оптимізму та інтеграція в нове середовище;
- повна адаптація особистості [4, с. 94; 6].

Список використаних джерел:

1. Міністерство соціальної політики України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://minre.gov.ua/2022/05/11/kilkist-vnutrishno-peremishhenyh-osib-vpo-v-ukrayini-perevyshhyla-8-mln-lyudej-zvidky-j-kudy-yihaly-najbilshe/> .(дата звернення 12.12.2024)
2. Суботіна О.О. Адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в сучасній Україні / О.О. Суботіна. К., 2016. 99 с.
3. Про соціальні послуги: Закон України від 2019 № 2671-VIII. *Верховна Рада України. Законодавство України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19.*
4. Песоцька Ю. (2022). Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social Work and Education*, Vol. 9, No. 1. pp. 89-99. DOI: 10.25128/2520-6230.22.1.7.
5. Стратегія державної політики щодо внутрішнього переміщення на період до 2025 року, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 7 квітня 2023 р. № 312-р. Верховна Рада України. Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/312-2023-%D1%80>.
6. Gullahorn J. (1963). An Extension of the U-Curve Hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19 (3). P. 33–47.

Ольга Масловська,
здобувач другого рівня вищої освіти,
спеціальність 231 Соціальна робота,
ТНПУ імені В. Гнатюка

Науковий керівник: **Галина Олійник,**
к. п. н., доцент кафедри соціальної роботи
та менеджменту соціокультурної діяльності,
ТНПУ імені В. Гнатюка

ВОЛОНТЕРСЬКА АКТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми. Ключовою складовою загального здоров'я людини є ментальне здоров'я, яке впливає на всі аспекти життя, включаючи емоційне благополуччя, соціальні взаємини та професійну ефективність. Сучасний світ, з його швидкими темпами змін, високими вимогами до особистої та професійної продуктивності, а також соціальними та економічними викликами, ставить перед людьми нові загрози для їх ментального здоров'я. Дослідження підтверджують позитивний вплив волонтерства на самооцінку та почуття власної значимості. Коли

людина бачить конкретні результати своєї роботи та усвідомлює, що її зусилля мають значення для інших, це зміцнює почуття самоповаги та впевненості. Такі зміни позитивно відображаються на загальному психічному стані, знижують ризики розвитку депресивних станів та сприяють формуванню позитивної самооцінки. Волонтерська діяльність є важливим ресурсом для емоційної та психологічної підтримки. Вона не тільки сприяє суспільній користі, але й допомагає волонтерам самим покращувати своє ментальне здоров'я, долати стресові ситуації, розвивати соціальні навички та зміцнювати психологічну стійкість. Це робить волонтерство важливим елементом стратегії збереження та покращення психічного благополуччя в сучасному світі.

Виклад основного матеріалу. Проблема ментального здоров'я сьогодні набуває гострої актуальності, зокрема в Україні, де суспільство змушене адаптуватися до складних і непередбачуваних умов. Українці вже більше двох років живуть у реаліях повномасштабного вторгнення, щодня зіштовхуючись з ракетними ударами, атаками ударних безпілотників, артилерійськими обстрілами, звуками сирен та необхідністю значний час перебувати у бомбосховищах [6]. Це лише частина випробувань, що стали невід'ємною частиною повсякдення для громадян України, яка зараз переживає складні часи боротьби за своє існування та свободу. У зв'язку з цим питання про майбутнє, а також особисті й національні цінності, набувають нових, глибших значень. Попри важкі умови, українці намагаються пристосуватися до життя під час війни: ми вчимося працювати, здобувати нові знання, адаптуватися до нових реалій, підтримувати та допомагати одне одному. Війна вплинула на всі сфери нашого життя, завдаючи непоправної шкоди, зокрема й психічному здоров'ю [4, с. 64].

Огляд останніх наукових праць і досліджень свідчить про те, що ментальне здоров'я як багатоаспектний феномен глибоко вивчається в медичних, психологічних і соціальних науках. Українські психологи та соціальні педагоги активно працюють над методологічними підходами до вивчення стресу й ментального здоров'я, розробляючи системи соціально-психологічної підтримки для людей, що перебувають у кризових ситуаціях. Вагомий внесок у цій галузі зробили такі дослідники, як О. Ю. Антоненко, М. Ю. Крамаренко та І. В. Головін, які зосередили свої дослідження на проблемах психологічної травми, тривожності та депресії, а також розробляють ефективні методи реабілітації та соціально-психологічної допомоги [1, с.76-77]. Значна увага вивченню сутності ментального здоров'я приділяється в роботах Р. О. Винничука, Т. Б. Костєвої, О. Р. Ткачишиної та Ф. Р. Філатова, окрім того, дослідники аналізують, як ментальне здоров'я впливає на повсякденне життя та особистісний розвиток людини [5]. В умовах війни особливу увагу стану ментального здоров'я українців приділяють Л. М. Карамушка, С. І. Лагутіна, Г. Я. Пилягіна, О. С. Чабан, Н. О. Марута та Л. М. Юр'єва, які досліджують, як воєнні події та травми впливають на психічне благополуччя населення [2, с. 295, 296].

У сучасних умовах збереження психічного здоров'я набуло особливої важливості. За статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 10% людей, які пережили воєнні конфлікти, згодом матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям, а ще у 10% будуть проявлятися поведінкові зміни, що впливають на їхню здатність повноцінно функціонувати в суспільстві [6]. В Україні вже сьогодні спостерігається зростання випадків тривожних і депресивних станів, проблем зі сном, неконтрольованої агресії та навіть суїцидальних думок, які все частіше стають приводом для звернень до психологів та психотерапевтів. Ментальне здоров'я є невід'ємним компонентом розвитку особистості та держави, адже від нього залежать не лише індивідуальні життєві можливості, а й здатність до конструктивного соціального внеску [4, с. 74]. Психологічне благополуччя сприяє адаптації, стабільному виконанню соціальних ролей, а також реалізації професійного потенціалу людини.

Ментальне здоров'я, як зазначає Всесвітня організація охорони здоров'я, слід визначити як стан психологічного благополуччя, який, у певній мірі, дозволяє людині успішно долати життєві труднощі, реалізовувати свої здібності, ефективно працювати та вносити вклад у розвиток суспільства. Воно охоплює психологічне та емоційне благополуччя, що включає здатність справлятися зі стресом і виконувати повсякденні завдання [6]. На ментальне здоров'я впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники – такі як генетика, життєве середовище та минулий досвід, а також соціальні умови, включно з міжособистісними відносинами, робочою атмосферою та доступом до підтримки й ресурсів [4].

Одним із факторів, які можуть позитивно вплинути на ментальне здоров'я, є волонтерська діяльність. Волонтерство допомагає не лише поширювати здоровий спосіб життя, але й формує в людей захисний бар'єр проти погіршення самопочуття та хвороб. Завдяки цьому виду діяльності люди можуть знайти емоційну підтримку та поліпшити власне благополуччя, оскільки волонтерство часто сприяє розвитку навичок подолання стресу та підтримує почуття спільності [3, с. 107]. Отже, волонтерська діяльність слугує важливим чинником у збереженні ментального здоров'я, допомагаючи людям знаходити баланс між власними потребами та потребами суспільства.

Волонтерська діяльність є важливим чинником підтримання як фізичного, так і психологічного здоров'я, позитивно впливаючи на стиль і якість життя волонтерів, даючи їм відчуття значущості та необхідності. Особливість волонтерства полягає в тому, що воно сприяє розвитку інтересів і захоплень людей будь-якого віку, залучених до цієї роботи. Більше того, волонтерство не лише допомагає завести нових друзів, але й відкриває можливість пізнати інші культури, традиції та звичаї [3, с. 109]. Допомога іншим істотно сприяє особистісному зростанню волонтерів, дарує їм радість від моменту та впевненість у собі. Волонтери зазвичай відчувають себе краще, легше

відсторонюються від власних проблем, частіше переживають позитивні емоції і краще справляються зі стресом. Це робить волонтерство джерелом позитивної енергії, яке зменшує вплив негативних факторів на психічне і фізичне здоров'я. Завдяки цій діяльності підтримується здоров'я та фізичний комфорт волонтерів, створюється своєрідний бар'єр проти хвороб і неприємних фізичних станів. Крім того, волонтерство відіграє значну роль у поширенні здорового способу життя і відіграє важливу роль у профілактиці захворювань [3, с. 107]. Ця діяльність не тільки підсилює позитивні емоції, але й допомагає краще контролювати агресивні реакції, підвищує емпатію та надає соціальну підтримку тим, хто може відчувати себе ізольованим [1, с. 79]. За дослідженнями, волонтерство також сприяє підвищенню самооцінки та почуття власної значущості, допомагаючи людям знаходити сенс і глибше розуміти свою роль у суспільстві.

Висновки. Безперечно, ментальне здоров'я нації є надзвичайно важливим ресурсом для будь-якої держави, оскільки воно визначає її здатність розвиватися і стабільно функціонувати. Саме від рівня ментального здоров'я залежить, наскільки ефективно люди можуть адаптуватися до соціальних змін, справлятися з новими умовами і стресовими ситуаціями, залишаючись продуктивними та здатними виконувати свої соціальні ролі. Це також впливає на можливості професійного зростання та особистісного розвитку. Особливо актуальною ця проблема є для України у часи війни, що вимагає активного пошуку рішень.

Одним із таких рішень може бути залучення до волонтерської діяльності. Це дозволяє не лише надавати підтримку тим, хто опинився у складних життєвих обставинах, але й створює середовище для об'єднання людей, що сприяє зміцненню психологічної стійкості, емоційній підтримці і відчуттю спільності. Адже волонтерство сприяє формуванню позитивних зв'язків, підвищує рівень емоційної стабільності та дає можливість людям відчувати, що вони роблять внесок у покращення ситуації, і це є потужним способом психологічного відновлення.

Список використаних джерел:

1. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. серія: психологія*. 2024. № 1. С. 74–81. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10>.
2. Маслова Н. А. Волонтерство як феномен самореалізації особистості в сучасних умовах. Інтегративний підхід в психології (нові дослідження): *Збірник наукових праць*. Київ : Шлях, 2014. С. 294-299.
3. Пьонтковська К. Волонтерство як багатоаспектне суспільне явище в гуманістичній суспільній демократії. *Педагогічна освіта : теорія і практика*. 2014. Вип. 17. С. 105-109. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/znppo_2014_17_22.pdf

4. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Габітус*. Вип. 53. 2023. С. 207-211. URL:http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/53_2023.pdf .

5. Шевченко А. М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія* .2018. No1(12) С.109. URL:http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/ophep_2018_1_13.pdf

6. Mental health: facing the challenges, building solutions: report from the WHO European Ministerial Conference. Report from the WHO European Ministerial Conference. World Health Organization. 2005. 199 p. URL: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/96452/E87301.p .

Віталій Осінчук,

*здобувач другого рівня вищої освіти
спеціальність 231 Соціальна робота,*

*ОПП «Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Практична психологія»,
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка» (м. Полтава)*

Науковий керівник: Катерина Ігнатенко,
кандидат педагогічних наук, доцент,

*доцент кафедри соціальної роботи,
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка» (м. Полтава)*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЖИВАННЯ ВТРАТИ ОСОБАМИ З НАБУТОЮ ТРАВМОЮ

Постановка проблеми. З початком повномасштабного вторгнення російською федерацією на територію України значно збільшилася кількість осіб які мають набуту інвалідність. Вони потребують комплексної реабілітації для покращення фізичного, психологічного та соціального відновлення в громаді. Фахівцю з соціальної роботи для надання соціальних послуг особам, що мають набуту травму потрібно бути обізнаним, які фактори впливають на особливості переживання втрат, зокрема в умовах війни, та як психологічні наслідки травми відображаються на соціальному житті своїх клієнтів.

Виклад основного матеріалу. Проживаючи травмуючу подію, людина з набутою травмою проходить «стежкою втрат». Адже будь-яка надзвичайна ситуація чи стресова подія пов'язана з втратами в житті людини. Втрати можуть бути різними за своїм значенням для людини, відповідно, швидкість та наслідки проходження етапів проживання втрати теж індивідуальні для кожного.