

Особливу роль відіграє інформаційно-цифрова гігієна, яка захищає від перенасичення та психоемоційної дестабілізації, а також рефлексивний компонент, що забезпечує усвідомлене коригування власних стратегій і формування індивідуальної моделі турботи про себе.

Список використаних джерел:

1. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління*. 1998. Том 2, № 2. С. 64-68.
2. Ждан В.М., Скрипніков А.М., Животовська Л.В. Основи медичної психології: навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2014. 255 с.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
4. Потапшнюк Р.З. Психогігієна: навч. посіб. Луцьк: Надстрія, 2000. 62 с.
5. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини. Київ, 2018. 156 с.

Олександр Овод,

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність 015 Професійна освіта.
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник: **Юлія Овод,**

*кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки
Хмельницький національний університет*

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ: ОСВІТНІЙ ВИМІР СОЦІАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ

Ментальне здоров'я є ключовим показником соціального добробуту, стабільності та розвитку будь-якої нації. У ХХІ столітті, коли суспільство стикається з численними викликами — війнами, пандеміями, економічною нестабільністю, інформаційною перенасиченістю — питання психічного здоров'я набуває особливої актуальності.

Водночас, одним із найефективніших інструментів профілактики та підтримки ментального здоров'я є соціальна освіта, яка формує у громадян здатність до адаптації, емоційної саморегуляції, критичного мислення та соціальної відповідальності.

Соціальна освіта охоплює широкий спектр знань і навичок, що сприяють інтеграції особистості в соціальне середовище. Вона включає в себе соціально-психологічну грамотність, емоційну компетентність, знання про права людини, механізми соціальної підтримки, навички конструктивного вирішення конфліктів та саморефлексії.

Як зазначає О. Гуменюк, соціальна освіта є не лише інструментом соціалізації, а й ресурсом психічного здоров'я, оскільки вона сприяє формуванню внутрішньої стійкості особистості та здатності до подолання життєвих труднощів [2]

Зв'язок між рівнем соціальної освіти та станом ментального здоров'я

підтверджується численними емпіричними дослідженнями. Зокрема, Л. Юдіна у своїй роботі «Психологічна підтримка в освітньому середовищі» зазначає, що освітні програми, які включають елементи емоційної грамотності, значно знижують рівень тривожності та агресивності серед молоді [3].

Подібні висновки робить і М. Бас, аналізуючи вплив соціальної освіти на психоемоційний стан населення в умовах війни: авторка наголошує, що просвітницькі кампанії, тренінги з саморегуляції та медіаграмотності сприяють стабілізації емоційного фону та зменшенню соціального напруження [1].

Особливої ваги соціальна освіта набуває в умовах кризових ситуацій. У періоди соціальних потрясінь — таких як війна, масова міграція, пандемія — вона виконує роль стабілізуючого чинника, допомагаючи громадянам зберегти психічне здоров'я, підтримати вразливі групи населення, зокрема дітей, молодь, людей похилого віку.

Всесвітня організація охорони здоров'я у своєму глобальному звіті 2021 року підкреслює, що інтеграція психосоціальних компонентів у шкільну освіту є одним із найефективніших способів профілактики психічних розладів серед дітей та підлітків [5].

Практична реалізація соціальної освіти може здійснюватися через формальні та неформальні канали. У межах формальної освіти важливою є інтеграція соціально-психологічних дисциплін в навчальні програми — таких як громадянська освіта, етика, психологія. Неформальна освіта охоплює тренінги, семінари, онлайн-курси, просвітницькі кампанії, які спрямовані на розвиток емоційної грамотності, медіаграмотності, навичок саморегуляції. Як зазначає Р. Лазарус, саме здатність до когнітивної переоцінки ситуації, що формується через освітні практики, є ключовим механізмом подолання стресу [4].

Важливо також враховувати вікові та соціальні особливості впливу соціальної освіти. Для дітей та підлітків вона сприяє формуванню навичок саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту, зниженню проявів булінгу. Для молоді — підвищенню рівня соціальної відповідальності, профілактиці ризикованої поведінки. Для дорослих — формуванню навичок конструктивного вирішення конфліктів, стресостійкості, підтримки інших. Для літніх людей — збереженню соціальної активності, профілактиці ізоляції, підтримці психоемоційного балансу. Таким чином, соціальна освіта є стратегічним ресурсом забезпечення ментального здоров'я нації. Вона формує у громадян здатність до адаптації, емоційної стійкості, соціальної згуртованості.

У контексті сучасних викликів — війни, інформаційної турбулентності, соціальної фрагментації — її роль набуває особливої значущості. Інтеграція соціальної освіти в усі рівні освітньої системи, підтримка міждисциплінарних підходів та розвиток просвітницьких програм є необхідними умовами формування психічно здорового суспільства.

Список використаних джерел:

1. Бас М. Вплив соціальної освіти на ментальне здоров'я населення. Матеріали конференції ТНПУ. 2023. С. 245–250.
2. Гуменюк О. В. Соціальна освіта як ресурс психічного здоров'я молоді. *Гендерні студії*. 2023. № 1. С. 59–66.
3. Юдіна Л. О. Психологічна підтримка в освітньому середовищі: соціальні аспекти. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2022. № 2. С. 33–40.
4. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. 456 p.
5. World Health Organization. *Mental health and psychosocial well-being in schools: a global framework*. Geneva: WHO, 2021.

Віра Пономарьова,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри соціальної роботи,
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА У ЗБЕРЕЖЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна у нашій країні поставила перед суспільством безпрецедентні виклики, серед яких одним із найгостріших є збереження ментального здоров'я населення. Щоденне переживання загрози життю, втрата близьких, руйнування домівок, вимушене переселення, відсутність стабільності та невизначеність майбутнього призводять до глибоких психічних і соціальних наслідків. У таких умовах питання психічного благополуччя стає не лише медичною, а й соціальною проблемою, яка потребує системного, міждисциплінарного підходу та взаємодії різних фахівців.

У даному контексті слід відзначити важливу роль соціальних працівників, які стають першою ланкою допомоги для людей у кризових ситуаціях, забезпечуючи психосоціальну підтримку, виявлення вразливих груп і сприяючи доступу до фахової допомоги [1].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, ментальне здоров'я – це стан благополуччя, за якого людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві труднощі, ефективно працювати й робити внесок у життя своєї спільноти. Під час війни ці базові умови опиняються під постійною загрозою, тому система охорони психічного здоров'я має адаптуватися до кризових ситуацій. У межах цієї адаптації значне місце відводиться моделі MHPSS (Mental Health and Psychosocial Support), запропонованій Міжвідомчим постійним комітетом ООН (IASC). Її ключовими принципами є багаторівневість підтримки, недопущення шкоди, орієнтація на громаду, гендерна чутливість і залучення місцевих ресурсів [2].

Згідно з цією моделлю, допомога здійснюється на чотирьох рівнях:

- 1) забезпечення базових потреб і безпеки;