

Список використаних джерел

1. Бойко Т. О., Дементьева О. І. Екологічні засади створення зелених насаджень на територіях загальноосвітніх установ міста Херсона. *Таврійський науковий вісник*. 2017. № 100. Т. 1. С. 276–282.
2. Зільберварг І. Р., Іслямова Е. А. Особливості озеленення території Нижньогірської центральної районної лікарні у Степовому Криму. *Науковий вісник НЛТУ України*. 2012. Вип. 22.12. С. 14–19.

Клименко М. Ю., Полетай В. М.

СТАН МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Вже майже тривалий час в Україні йде повномасштабна війна, під час якої люди живуть із постійним відчуттям страху та невпевненості у завтрашньому дні. Звуки сирен, вибухів та пострілів поглиблюють тривогу, впливають на психічний та фізичний стан людини, напружуючи механізми адаптації, що через певний час може призводити до виснаження компенсаторних можливостей і викликати порушення функціонування різних систем організму. В першу чергу це позначається на порушенні діяльності нервової системи, вираженим зниженням її енергетичного тону. Як наслідок, мають місце соматичні прояви порушеної нервової регуляції, а також психологічний захист у формі емоційного вигорання, що проявляється у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі фактори з рядом симптомів, що впливають на якість життя індивіда. Є думка, що це набутий стереотип емоційної поведінки, зокрема функціональний стереотип, що дозволяє особистості дозувати та економно витратити енергетичні ресурси.

Особливо насторожувати повинні наступні риси індивіда, які з'явилися: байдужість, нудьга, пасивність і депресія, почуття пригніченості, підвищена дратівливість на незначні події, постійне переживання як негативних, так і позитивних емоцій, негативізм у роботі та особистому житті, відчуття розчарування, безпорадності, невпевненості, нав'язливі думки, важкість зосередитися, нервовий плач, поганий настрій, песимізм, неконтрольовані емоції, замкненість у собі, постійне занепокоєння та відчуття страху, поява негативних звичок, агресивні форми поведінки, постійне відчуття самотності. Важливими діагностичними ознаками емоційного вигорання є також проблеми зі сном, швидка втомлюваність та знесилення, порушення харчової поведінки, втрата інтересу та мотивації, відчуття апатії до тих справ, які раніше приносили задоволення, втрата концентрації та підвищена самокритика.

Проблема порушень ментального здоров'я стала настільки поширеною під час військового стану в межах країни, що в 2024 році спонукала до відкриття Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської. Тому дослідження стану психічного здоров'я професорсько-викладацького складу НУЧК імені Т. Г. Шевченка в умовах тривалого військового стану є досить актуальним.

Рівень тривоги ми діагностували за шкалою самооцінки тривоги (опитувальник Чабан О. С., Хаустова О. О., 2004). Структуру проявів тривоги визначали чотиривимірним опитувальником симптомів (4DSQ – The Four-Dimensional Symptom Questionnaire), який визначав ознаки дистресу, депресії, тривоги та соматизації [1]. Діагностику емоційного вигорання проводили за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко [2]. Всіх респондентів розділили за віковими та статевими ознаками. Робота по збору інформації ще триває і потребує обробки [3].

Своєчасна діагностика порушень ментального здоров'я та адекватна і своєчасна терапія попереджує розвиток та прогресування патологічних змін в організмі. Тому наша робота передбачає розробку практичних рекомендацій по підвищенню стійкості нервової системи, керування емоціями, опанування себе при панічних атаках, пошук інструментів для покращення нашого психоемоційного стану і загального благополуччя.

Список використаних джерел

1. The Four-Dimensional Symptom Questionnaire (4DSQ): a validation study of a multidimensional self-report questionnaire to assess distress, depression, anxiety and somatization / Terluin B, van Marwijk HW, Adèr HJ et al. *BMC Psychiatry*. 2006. Vol. 6, № 34. P. 1–20. DOI: 10.1186/1471-244X-6-34.
2. Міщенко М. С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» *Молодий вчений*. 2015. № 4(3). С. 103–105. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_4%283%29_26
3. Вплив тривоги на функціональний стан організму підлітків / В. Полетай, В. Янченко, М. Британ, та ін. *Scientific Collection «InterConf+»*. 2024. № 43(193). С. 359–367. DOI: <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.03.2024.035>