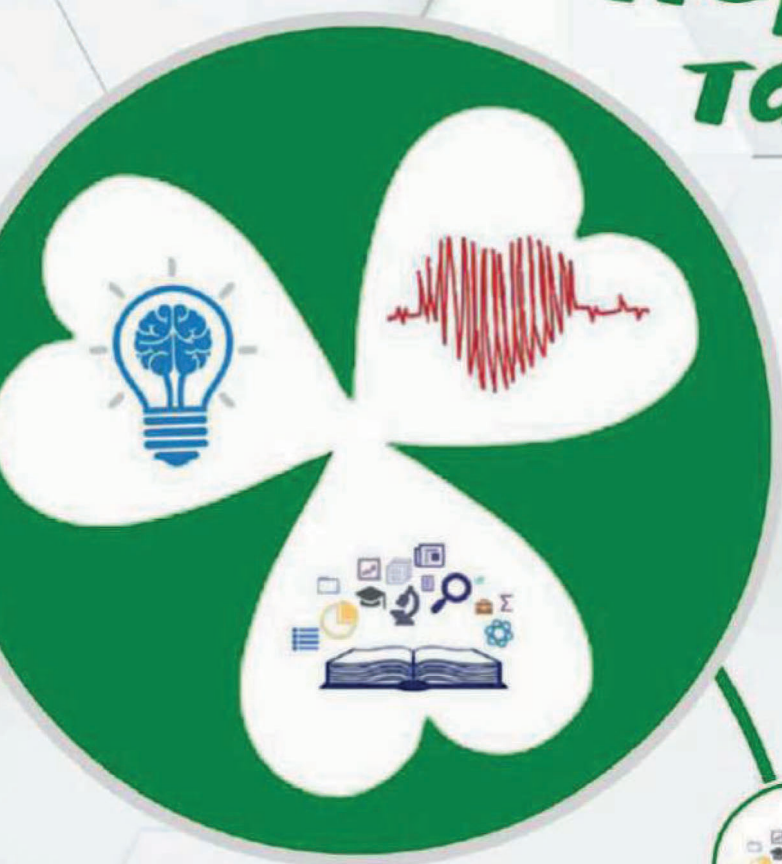




Наукові перспективи
Видавнича група

Перспективи та інновації науки



СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"



СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"



СЕРІЯ "МЕДИЦИНА"



№11(45)2024

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Християнська академія педагогічних наук України

Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання

*за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру
дієтології Наталії Калиновської*

«Перспективи та інновації науки»

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)

Випуск № 11(45) 2024

Київ – 2024

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University

Publishing Group «Scientific Perspectives»

Luhansk State Medical University

Public scientific organization "System of healthy longevity in the metropolis"

Christian Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

All-Ukrainian Association of Teachers and Psychologists of Spiritual and Moral
Education

*with the assistance of the KNP "Clinical Hospital No. 15 of the Podilsky District of Kyiv", Nutrition Center of
Natalia Kalinovska*

"Prospects and innovations of science"

(Series" Pedagogy ", Series" Psychology ", Series" Medicine ")

Issue № 11(45) 2024

Kiev – 2024

ISSN 2786-4952 Online

УДК 001.32:1/3](477)(02)

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45))

**«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»):
журнал. 2024. № 11(45) 2024. С. 2111**



**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021
№ 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології та педагогіки**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.04.2023
№ 491 журналу присвоєно категорію "Б" із медицини: спеціальність 222**

**Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська Асамблея докторів
наук з державного управління» (Рішення від 18.11.2024, № 15/11-24)**

*Журнал видається за підтримки КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру дієтології
Наталії Калиновської.*



Журнал заснований з метою розвитку наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні, за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку медицини, психології, педагогіки та. Видання розраховано на науковців, викладачів, педагогів-практиків, представників органів державної влади та місцевого самоврядування, здобувачів вищої освіти, громадсько-політичних діячів.
Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), Research Bible, міжнародної пошукової системи Google Scholar.

Голова редакційної колегії:

**Жукова Ірина
Віталіївна**

кандидат наук з державного управління, доцент, Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», директор громадської наукової організації «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління» (Київ, Україна)

Головний редактор: Чернуха Надія Миколаївна — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна).

Заступник головного редактора: Торяник Інна Іванівна - доктор медичних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії вірусних інфекцій Державної установи «Інститут мікробіології та імунології імені І.І. Мечникова Національної академії медичних наук України» (Харків, Україна);

Заступник головного редактора: Сіданіч Ірина Леонідівна — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна);

Заступник головного редактора: Жуковський Василь Миколайович — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри англійської мови Національного університету "Острозька академія" (Рівне, Україна).

Редакційна колегія:

1. Бабова Ірина Костянтинівна - доктор медичних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського" (Одеса, Україна)
2. Бабчук Олена Григоріївна — кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
3. Бахов Іван Степанович — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
4. Балахтар Катерина Сергіївна - здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053. Психологія, старший викладач кафедри іноземних мов в Національному університеті ім. О. О. Богомольця (Київ, Україна)
5. Бартенєва Ірина Олександрівна - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
6. Біляковська Ольга Орестівна — доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи Львівського національного університету імені Івана Франка (м. Львів, Україна)
7. Вадзюк Степан Нестерович - доктор медичних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, почесний академік Національної академії педагогічних наук України, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського України (Тернопіль, Україна)
8. Вовк Вікторія Миколаївна - кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки Державного університету ім. Станіслава Сташіца в Пілі (м. Піла, Польща)
9. Гвожджевський Сильвія — кандидат наук, Державна професійна вища школа ім. Якуба з Париджу в Гожуві-Великопольському (Польща)
10. Гетманенко Людмила Миколаївна - старша викладачка кафедри природничо-математичної освіти і технологій Інституту післядипломної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (Київ, Україна)

11. Головач Наталія Василівна — кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри управління персоналом та економіки праці Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
12. Гречановська Олена Володимирівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри філософії та гуманітарних наук Вінницького національного технічного університету (Вінниця, Україна)
13. Гудзь Наталія Іванівна - доктор фармацевтичних наук, професор, ад'юкт кафедри фармації і екологічної хімії Оповідського університету, доцент кафедри технологій ліків та біофармації Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (Львів, Україна)
14. Гуменникова Тамара Рудольфівна — доктор педагогічних наук, професор, директор Придніпурської філії Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
15. Дерстуганова Наталя Вікторівна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри освіти та управління навчальним закладом Класичного приватного університету (Запоріжжя, Україна)
16. Долгова Олена Миколаївна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
17. Журавльова Лариса Петрівна — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Поліського національного університету (Житомир, Україна)
18. Заячківська Оксана Василівна - кандидат економічних наук, доцент кафедри фінансів та економічної безпеки Національного університету водного господарства та природокористування (Рівне, Україна)
19. Інжинецька Леся Анатоліївна — кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
20. Ічанська Олена Михайлівна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
21. Карлаш Оксана Любомирівна, кандидат економічних наук, доцент кафедри комп'ютерних технологій та економічної кібернетики Навчально-наукового інституту автоматизації, кібернетики та обчислювальної техніки Національного університету водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна)
22. Климус Тереза Миколаївна - кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри соціології та соціальної роботи Національного університету "Львівська політехніка", завідувач сіхвського відділення денного догляду Львівського міського центру соціальних послуг "Джерело" (Львів, Україна)
23. Коваленко Олена Михайлівна - кандидат педагогічних наук, провідний науковий співробітник відділу профільного навчання Інституту педагогіки НАПН України (Київ, Україна)
24. Коваль Галина Миколаївна - доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри мікробіології, вірусології, епідеміології з курсом інфекційних хвороб Ужгородського національного університету (Ужгород, Україна)
25. Ковальчук Анна Сергіївна - здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053 Психологія Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
26. Корильчук Неоніла Іванівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри терапії та сімейної медицини Тернопільського національного медичного університету імені І.Я.Горбачевського МОЗ України (Тернопіль, Україна)
27. Корнієнко Петро Сергійович - доктор юридичних наук, доцент, адвокат, заступник першого проректора по роботі з коледжами, професор кафедри філософії та соціально-гуманітарних дисциплін Національної академії статистики, обліку та аудиту (Київ, Україна)
28. Кравчук Володимир Миколайович, доктор юридичних наук, доцент, доцент кафедри конституційного, адміністративного та міжнародного права Волинського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)
29. Кравчук Людмила Степанівна - кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», завідувач кафедрою фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (Хмельницький, Україна)
30. Крайнік Григорій Сергійович - кандидат юридичних наук, доцент, доцент Житомирського державного університету імені Івана Франка (Житомир, Україна)
31. Левков Анатолій Анатолійович - кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Полтава, Україна)
32. Лігоцький Анатолій Олексійович — доктор педагогічних наук, професор (Київ, Україна)
33. Лисенко Дмитро Андрійович - кандидат медичних наук, доцент кафедри внутрішньої медицини №2 Вінницького національного медичного університету (Вінниця, Україна)
34. Лич (Назарук) Оксана Миколаївна - доктор психологічних наук, доцент, член-кореспондент української академії акмеології, член громадської спілки «Національна психологічна асоціація», доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
35. Макаренко Олександр Миколайович — доктор медичних наук, професор, академік Міжнародної академії освіти та науки, професор кафедри загальномедичних дисциплін Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
36. Мальцев Дмитро Валерійович кандидат медичних наук, завідувач лабораторії імунології і молекулярної біології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця (Київ, Україна)
37. Марушева Олександра Анатоліївна - доктор наук з державного управління, доцент, завідувач кафедри публічного управління та інформаційного менеджменту ПВНЗ Університет Новітніх Технологій (м. Київ, Україна)
38. Мельник Володимир Степанович — доктор медичних наук, професор кафедри неврології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, декан медичного факультету №1 (Київ, Україна)
39. Мігенько Богдан Орестович – кандидат медичних наук, доцент кафедри терапії та сімейної медицини Тернопільського національного медичного університету імені І.Я.Горбачевського МОЗ України (Тернопіль, Україна)
40. Мігенько Людмила Михайлівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри внутрішньої медицини №2 Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського МОЗ України (Тернопіль, Україна)
41. Мідельський Сергій Людвигович – професор, Академік, Президент Регіональної Академії Менеджменту (Казахстан)
42. Міхальський Томаш — доктор наук, доцент кафедри географії регіонального розвитку Гданського університету (Польща)
43. Миргород-Карпова Валерія Валеріївна - кандидат юридичних наук, заступник директора з наукової роботи, старший викладач кафедри адміністративного, господарського права та фінансово-економічної безпеки Сумського державного університету (Суми, Україна)
44. Мочалов Юрій Олександрович - доктор медичних наук, професор, професор кафедри хірургічної стоматології та клінічних дисциплін ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (Ужгород, Україна)
45. Нікульчев Микола Олександрович – доктор богословських наук, кандидат філософських наук, професор, доцент кафедри філософії НУ «ОМА» (Одеса, Одеська область, Україна)
46. Олійник Світлана Валентинівна - кандидат фармацевтичних наук, доцент, доцент кафедри апітечної технології ліків Національного фармацевтичного університету
47. Помиткін Едуард Олександрович — доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Язюна НАПН України (Київ, Україна)
48. Помиткіна Любов Віталіївна — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
49. Попель Оксана Василівна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри української та іноземної філології Одеського національного технологічного університету (Одеса, Україна)
50. Приходькіна Наталія Олексіївна - доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
51. Прокоф'єва Марина Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри іноземної філології факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
52. Сирник Ярослав - доцент кафедри антропології Вроцлавського університету (Вроцлав, Польща)
53. Трушкіна Наталія Валеріївна - кандидат економічних наук, член-кореспондент Академії економічних наук України, дійсний член Центру українсько-європейського наукового співробітництва, старший науковий співробітник відділу проблем регуляторної політики та розвитку підприємства, Інститут економіки промисловості НАН України (Київ, Україна)
54. Турчинова Ганна Володимирівна — кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету природничо-географічної освіти та екології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (Київ, Україна)
55. Філіппова Лариса Валеріївна – доктор педагогічних наук, кандидат хімічних наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри медичної біохімії та молекулярної біології Національного медичного університету імені О.О.Богомольця, (Київ, Україна)
56. Хохліна Олена Петрівна — доктор психологічних наук, професор, професор кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
57. Чаусова Тетяна Володимирівна — кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
58. Черська Марія Сергіївна - доктор медичних наук, завідувачка консультативно-діагностичним відділенням Державної Установи «Інститут ендокринології та обміну речовин НАМН України» (Київ, Україна)
59. Чумак Оксана Володимирівна - доктор економічних наук, доцент, науковий співробітник відділу статистики і аналітики вищої освіти Державної наукової установи «Інститут освітньої аналітики», (Київ, Україна)
60. Шевченко Валерія Геннадіївна - кандидат медичних наук, доцент кафедри хірургії #2 Одеського національного медичного університету (Одеса, Україна)
61. Яковичка Лада Савелівна — доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)

Статті розміщені в авторській редакції. Відповідальність за зміст та орфографію поданих матеріалів несуть автори.

- Чепуренко Я.О.** 1006
ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДОМ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ В УМОВАХ ДЕРЖАВНО-ПРИВАТНОГО ПАРТНЕРСТВА
- Чичкевич О.Б.** 1017
ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ПРАВА
- Шаповал Л.В.** 1028
ГАЛУЗЕВА ТА МІЖГАЛУЗЕВА ІНТЕГРАЦІЇ ЗНАНЬ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ БІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ
- Шевчук Г.Й., Кравець С.-К.** 1040
ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ОСОБАМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ
- Шпаляренко Ю.А.** 1049
ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА В УКРАЇНІ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ В ЗАКЛАДАХ ПЕРЕДВИЩОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ
- Шумський О.Л.** 1057
ДОСВІД КНР ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ АВТЕНТИЧНИХ ПІСЕНЬ У НАВЧАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ
- Ярхо Т.О., Ємельянова Т.В., Легейда А.В., Легейда Д.В., Медведєв Є.П., Вишневецький О.Л.** 1070
ГЕНЕРАЛІЗОВАНИЙ ВИКЛАД СУТНОСТІ МОДЕЛЕЙ СИСТЕМ МАСОВОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ: ПІДГОТОВКА ДО ЄДИНОГО ДЕРЖАВНОГО КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ІСПИТУ. ЧАСТИНА 2. СМО З НЕОБМЕЖЕНОЮ ЧЕРГОЮ

СЕРІЯ «Психологія»

- Kargina N.V., Melnychuk I.V.** 1087
FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO PERSONS WITH A LOW LEVEL OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: OPPORTUNITIES AND LIMITATIONS
- Балабушка Є.О., Смовж М.А., Барановська Т.М., Латутін Ю.О.** 1095
ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ СТІЙКОСТІ ДО СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ В ПРОФЕСІЇ ВЧИТЕЛЯ
- Баранова А.П.** 1107
ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

СЕРІЯ «ПСИХОЛОГІЯ»

UDC 159.923

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1087-1094](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1087-1094)

Kargina Natalya Viktorivna candidate of psychological sciences,
<https://orcid.org/0000-0002-6314-7822>

Melnychuk Iryna Valentynivna Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Psychiatry, Medical and Special
Psychology, State institution of the South Ukrainian National Pedagogical
University named after K.D. Ushinsky, <https://orcid.org/0000-0003-1982-7393>

FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO PERSONS WITH A LOW LEVEL OF PSYCHOLOGICAL WELL- BEING: OPPORTUNITIES AND LIMITATIONS

Abstract. The article provides recommendations for practical psychologists, aimed primarily at increasing the general level of psychological well-being of an individual. In working with persons with a low level of psychological well-being, a practical psychologist in the first stages of his work may use conversation, he may also need various art-therapeutic techniques; possibilities and limitations of psychological support of persons with a low level of psychological well-being are noted. Work on improving psychological well-being is quite complex and complex in nature, and may include the harmonization of one's own mental state, various relaxation techniques, the formation and consolidation of social skills, the ability of a person to integrate a personal traumatic experience, include it in an autonarrative, achieving a balance between internal autonomy and skills of interaction with the environment; to increase one's own self-efficacy due to activation of responsibility for one's future, purely clinical interventions if necessary, etc.

Various extreme situations that arise in modern life, provoke the emergence of states and reactions that require work special knowledge. Situations that arise unexpected and life-threatening and personal health, is a factor for the development of such psychophysiological states, such as delirium, hallucinations, crying, nervous tremors. Sudden situations, associated with a threat to life, transform life situations on the limit, extreme, stable psycho-emotional state of a person changes on tense, and the dynamics of the mental state and its findings can be unpredictable.

Unexplored aspects of the general problem is the need to define scientific principles of implementation of complex measures in the system provision of

emergency psychological assistance, with considering the peculiarities of occurrence and experience such psychophysiological states.

The scientific novelty of the article consists in summarizing and systematizing the results of research on the specifics of providing psychological assistance for various psychophysical reactions of a person as a result of experiencing a psychotraumatic situation on the psychological well-being of the individual. Conclusions. A number of practical recommendations, which should be used during the provision of psychological assistance, are defined, and the main caveats are considered. The effectiveness of the approaches used in the organization of providing psychological assistance to a person who has fallen into emergency conditions is substantiated.

Keywords: well-being, psychological well-being, personality, provision of psychological assistance.

Каргіна Наталія Вікторівна кандидат психологічних наук, <https://orcid.org/0000-0002-6314-7822>

Мельничук Ірина Валентинівна к.пс.н., доцент кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології, Державний заклад Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського, <https://orcid.org/0000-0003-1982-7393>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЬМ ІЗ НИЗЬКИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: МОЖЛИВОСТІ ТА ОБМЕЖЕННЯ

Анотація. У статті надано рекомендації практичним психологам, які насамперед спрямовані щодо підвищення загального рівня психологічного благополуччя особистості. У роботі з людьми з низьким рівнем психологічного благополуччя практичні психологи на ранніх етапах своєї роботи можуть використовувати бесіду, також можуть використовуватися різноманітні техніки арт-терапії; охарактеризовано можливості та обмеження психологічної підтримки людей із низьким рівнем психологічного благополуччя. Таким чином, робота щодо підвищення психологічного благополуччя є досить складною та комплексною і може включати гармонізацію свого психічного стану, різноманітні техніки релаксації, формування та закріплення соціальних навичок, здатність людини інтегрувати особистий травматичний досвід, включати це в саморозповіді, щоб досягти балансу між автономією та навичками взаємодії; підвищити самоефективність через підвищення відповідальності за своє майбутнє, суто клінічні втручання, якщо необхідно, тощо.

Різноманітні екстремальні ситуації, що виникають у сучасному житті, провокують виникнення станів і реакцій, які вимагають від роботи спеціаль-

них знань. Ситуації, що виникають несподівано і загрожують життю та здоров'ю людини, є фактором розвитку таких психофізіологічних станів, як марення, галюцинації, плач, нервові тремтіння. Раптові ситуації, пов'язані із загрозою життю, перетворюють життєві ситуації на граничні, екстремальні, стійкий психоемоційний стан людини змінюється на напружений, а динаміка психічного стану та його прояви можуть бути непередбачуваними.

Недослідженим аспектом загальної проблеми є необхідність визначення наукових засад реалізації комплексу заходів у системі надання екстреної психологічної допомоги з урахуванням особливостей виникнення та переживання таких психофізіологічних станів.

Наукова новизна статті полягає в узагальненні та систематизації результатів досліджень щодо особливостей надання психологічної допомоги за різних психофізичних реакцій особи як наслідок переживання психотравмувальної ситуації на психологічне благополуччя особистості. Висновки. Визначено низку практичних рекомендацій, які варто використовувати під час надання психологічної допомоги, розглянуто основні застереження. Обґрунтовано ефективність підходів, що використовують в організації надання психологічної допомоги особі, яка потрапила в надзвичайні умови.

Ключові слова: благополуччя, психологічне благополуччя, особистість, надання психологічної допомоги.

Statement of the problem. Various extreme situations that arise in modern life, provoke the emergence of states and reactions that require work special knowledge. Situations that arise unexpected and life-threatening and personal health, is a factor for the development of such psychophysiological states, such as delirium, hallucinations, crying, nervous tremors. Sudden situations, associated with a threat to life, transform life situations on the limit, extreme, stable psycho-emotional state of a person changes on tense, and the dynamics of the mental state and its findings can be unpredictable.

Unexplored aspects of the general problem is the need to define scientific principles of implementation of complex measures in the system provision of emergency psychological assistance, with considering the peculiarities of occurrence and experience such psychophysiological states.

At the same time as the essence of psychological well-being, its criteria and relationship with other characteristics of the personality is increasingly revealed, a model of psychological well-being therapy – Well-being therapy - is developing within the framework of the foreign psychotherapeutic tradition [6].

This work shows that the general level of psychological well-being increases if each of its components is gradually adjusted – to actualize the sense of autonomy and independence, to determine life goals and personal meanings, to help in realizing the limits and possibilities of one's own competence in managing the surrounding reality, to balance the level of self-acceptance and self-discovery, to determine the

criteria of one's own personal growth and the creation of an image of the ideal "I", as well as to build constructive relationships and social relations with other people [6]. Given the losses that come from negative emotions, the prevention of individual and social problems that arise from negative emotions is of great importance.

The psychologist directs the client to prevent or mitigate problematic negative emotions, which in itself does not mean cultivating positive emotions. Positive emotions are more than the absence of negative ones. The ability to feel positive emotions remains a largely unused resource of human potential and psychological well-being. An important feature of positive emotions is that their effect does not end after the prevention of suffering. The consequences of positive emotions continue to resonate. Positive emotions not only indicate that a person feels good today, but also increase the probability that he will feel good in the future, that is, positive emotions contribute to increasing his psychological well-being, which must be taken into account by the psychologist when providing psychological assistance [6].

Analysis of the latest research on the problem. Today, Ukrainian psychologists are studying the following areas of research into this phenomenon, such as: psychological well-being of participants in anti-terrorist operations (I.V. Vashchenko); features of the relationship between religious activity and well-being (N.M. Savelyuk); well-being in the context of social needs and social comparison (T.V. Danylchenko), etc.

The purpose of the article is to consider the features of providing psychological assistance to persons with a low level of psychological well-being.

Presentation of the main material. Recommendations to practical psychologists are aimed primarily at increasing the general level of psychological well-being of the individual. Work with the peculiarities of the psychological well-being of the individual is rather complex and complex in nature and may include the harmonization of one's own mental state, various relaxation techniques, the formation and consolidation of social skills, purely clinical interventions if necessary, etc. A significant role in working with persons with a low level of psychological well-being is played by psychotherapy, which performs "protective" and "modulation" role, mitigating the reactivity of the structural attractor of negative factors and directing adaptation and compensatory mechanisms in a favorable a side that has a positive effect on the psychological well-being of a person as a whole [2].

In psychotherapeutic work with people who are acutely experiencing psychological distress, it is especially important to highlight those internal resources of the individual that are contained in positively evaluated situations, events that happened or are happening in their everyday life, as well as to create the necessary conditions for re-evaluating those events that become a source negative experiences, dissatisfaction. All this requires the introduction of specific elements in the work with a specific client, based on theoretical knowledge in the design of the psychotherapeutic process. It will be quite important to focus on the fact that "everything is not in vain", it is significant and even necessary to improve one's own

psychological well-being. Suffering is necessary, satisfaction is necessary, help to others is necessary, even possible due to one's own expenses, and uncertainty about something, but a person must cope with all life's troubles or a meaningful vacuum, which requires a certain work of his soul [2].

When working with a person with a low level of psychological well-being, the psychologist in his work, referring to the foundations of Gestalt psychology, draws attention to the fact that the feeling of psychological well-being comes when a person has the ability to live "here and now", that is, to experience all emotions and feelings, which arise at the moment - without breaking away from them and without "flying away" into one's own past or future. It is in these moments that a person finds a sense of vital fulfillment, a feeling that he is not living life in vain, joy from self-awareness and the surrounding world [3].

It is also important that awareness of one's own boundaries allows one to understand what a person is responsible for, what belongs to him and what consequences he is responsible for. Then it becomes possible to find a balance between one's own desires, and accordingly, the way of acting with the conditions of the outside world and the needs of another person, which, undoubtedly, has an impact on his psychological well-being and health.

An important task of a psychologist is to help a person outline (understand) the "circle of trust" based on his personal life experience. Its expansion or narrowing as a goal of psychological work and help can be done exclusively at the request of the client himself in the case when the existing level of trust lowers the level of a person's overall psychological well-being [1].

Therefore, help consists in achieving greater psychological independence through rethinking one's own achievements, increasing self-respect and self-worth, realizing and accepting one's own responsibility for the life choices made and for one's psychological well-being, in particular, providing appropriate psychological support.

In our opinion, the key problem that limits the development of an individual with a low level of psychological well-being is rigidly fixed, wary and characterized by a negative attitude towards other people, the world and one's own personality. In turn, such relationships place peculiar psychological barriers to the possibility of establishing constructive social contacts, thereby blocking the possibility of personality change due to the establishment of a sincere existential dialogue with other people and, first of all, with oneself, characterized by the decline of one's own values, worldview and existential component. The general goal of psychological assistance for such a person can be, on the one hand, concentration on real life needs, worldview component and personality values, which up to this point remained relevant for the person himself, preferring to change the subjective attitude for the sake of maintaining one's own psychological well-being with a mandatory perspective for the future [1] .

It should be noted that a psychologist should teach a person with a low level of psychological well-being to successfully reinterpret his own traumatic

experiences, which, over time, can lead to a gap between his past, present and future, its distortion, because the past evokes only negative memories, the present is characterized by unsettledness, and the future is rather hazy. The specialist does not in any way deny the data of the individual's experiences, but includes them all in the person's own autobiography, teaches him to process them correctly; provides an opportunity for adequate manifestation and acceptance of one's own fear, anger, despair, resentment, aggression, joy, love, sympathy, etc.; first of all, teaching a person to be responsible in his attitude towards his life; to realize the value and significance of personal psychological well-being; develop reflection of one's behavior; the ability to accept help from the environment and provide it to others. An important aspect of the psychologist's and client's work to restore the psychological well-being of the individual is the study of the prehistory of injuries [4].

In turn, the experienced trauma, which supposedly has a painful effect on the psychological well-being of the individual, is actually an impetus to a deeper understanding of one's nature and givenness, a manifestation of what was previously not accepted by a person and not fully realized by him. Thus, when working with persons with a low level of psychological well-being, the psychologist must first of all make sure that the experienced traumatic events and experiences lead to the fact that the person strives to reduce the discrepancy between their life experience and the global system of their own views. When a person is able to adjust his personal global beliefs and his life experience so that this discrepancy is reduced, the negative consequences of traumatic events and experiences will gradually decrease, and at the same time, his overall level of psychological well-being will increase. Therefore, a psychologist should help a person to overcome the bottomless emptiness inside himself, which takes away the resources of his psychological well-being, splits the personality and condemns him to wander in the desert of insecurities and moral self-destruction. Depending on the specifics of the attitude towards other people and the readiness to interact with them, the form of providing psychological assistance to the client also differs. Thus, for an individual with a low level of psychological well-being, there should be a gradual transition from individual work to group interaction, taking into account all of his character traits [4].

Group and individual work should be organized in such a way that each participant has the opportunity to realize their own experiences, those related to the subjective feeling of their psychological well-being, understand their individual significance and develop possible strategies for change and correction depending on changes in life circumstances. It is worth emphasizing the analysis of emerging associations and memories that stimulate various art therapy techniques. We suggest paying attention not only to traditional picture tests, in particular, such as "Man under the rain", but also to the method "Rain in a fairyland", which actualizes resource experiences of psychological well-being, stimulates the formation of a sense of perspective and personal security [2].

Therefore, the use of the "rainy" series of drawings in the training work makes it possible to understand the nature of human behavior in adverse conditions and to

find the necessary resources to resist these environmental influences. We also consider the "Mandala" technique to be a rather interesting and modern technique in art therapy, which can be used in work with psychological well-being by a practical psychologist.

KG Jung [5] claimed that the mandala corresponds to the microscopic nature of the human soul. This circle drawing is used to work with clients of all ages and to diagnose and correct a variety of existing problems. The advantages of the "Mandala" method in studying the psychological well-being of an individual are the speed of obtaining data about the current psychological state of the client. Also, drawing a "mandala" as a projection of the inner world does not cause the client to resist and, accordingly, does not actualize protective mechanisms. Special attention should be paid to the psychologist using such art-corrective techniques for working with the psychological well-being of the individual as: "Portrait of Fear", "Magic Mirrors", "Safe World", "Mask of Fear", "Transformation of Fears" [2].

Conclusions and prospects for further investigations. Thus, taking into account the fact that psychological well-being is no longer understood only as the absence of discomfort, but as an independent phenomenon that has its own structural components, it becomes possible to expand the possibilities of psychotherapeutic work with the client, thereby increasing the overall level of psychological well-being of the individual. So, let's note that the psychologist's work with people with a low level of psychological well-being should, on the one hand, focus on personal life experience and feelings, on one's own psychological well-being, and on the other hand, learn how to properly establish contact with others, entering into mutual influence, openly and truthfully expressing personal thoughts and feelings about the topics discussed, without hiding from oneself the unpleasant aspects of one's self.

Of course, it is important to work with psychological well-being as an effective therapeutic strategy, which assumes that the lack of a state of well-being contributes to the vulnerability of the individual, and that the way to its recovery lies not only in alleviating negative symptoms, but also in increasing psychological well-being in general, which improves the individual resilience and forms a buffer against life stresses.

The prospects of the research are to find opportunities for effective socio-psychological support of persons with a low level of psychological well-being. It is planned to single out effective strategies for promoting constructive personal transformations in order to strengthen the psychological well-being of the individual.

References:

1. Danylchenko, T. (2014). Objective factors of subjective well-being . *Actual problems of psychology. Personality psychology. Psychological assistance of the individual* , T. 13. P. 165-176.
2. Nerush, T. (2010). Psychods and gnostics: textbook for students majoring in "Pedagogy and Psychology". Saratov State Social and Economic University. Saratov. 204 p.
3. Perls, F. (2007) . Gestalt approach. Witness therapy. Institute of Psychotherapy, 2007. 224 p.
4. Frankl, In. (2000). Will to смыслу = The will to meaning. April Press; EKSMO-Press, 2000. 197 p.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 11(45) 2024

5. Jung, K. (1994). The collection was composed by Conflicts of the child's soul: trans. With German Kanon, S. 186-200.

6. Fava, A., Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. No. 34. R. 207-218.

Література:

1. Danylchenko, T. (2014). Obiektivni faktori subjective blahopoluchchia. Aktualni problemy psykholohii. Psykholohiia osobystosti. Psykholohichna dopomoha osobystosti, T. 13. S. 165-176.

2. Nerush, T. (2010). Psihodiagnostika: uchebnoe posobie dlya studentov special'nosti "Pedagogika i psihologiya". Saratovskij gosudarstvennyj social'no-ekonomicheskij universitet. Saratov. 204 s.

3. Perlz, F. (2007). Geshtal't-podhod. Svidetel' therapy. Institut psihoterapii, 2007. 224 p.

4. Frankl, V. (2000). Volya k snušu = The will to meaning. April Press; EKSMO-Press, 2000. 197 p.

5. Yu ng , K. (1994). Sobranie sochinenij. Konflikty detskoj dushi: per. with nem. Kanon, S. 186-200.

6. Fava, A., Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* . No. 34. R. 207-218.