МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА АГЕНЦІЯ ПРОМОЦІЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ
ГО “УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР РОЗВИТКУ КУЛЬТУРИ “ЄДНАННЯ”
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Інститут медичних та фармацевтичних наук









Матеріали

Всеукраїнської конференції

“МІЙ СПОКІЙ – МОЯ СИЛА”

27 вересня 2024 р.

Київ
2024

Редакційна колегія:

Раєвська Яна Миколаївна — доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

Клименко Іван Сергійович — кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

Ковальський Євген Миколайович — голова Громадської ради при Міністерстві молоді та спорту України

Жукова Тетяна Володимирівна — голова управління громадської організації "Український центр розвитку культур "Єднання"

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом
(*протокол № 11 від 30.10.2024*)

Всеукраїнська конференція "Мій спокій — моя сила": зб. матеріалів конференції (м. Київ, 27 вересня 2024 р.) / ред. кол.: (голова) та ін. Київ: Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2024. 80 с.

ISBN 978-617-02-0407-3 (електронне видання)

У пропонованому збірнику подано тези доповідей учасників Всеукраїнської конференції "Мій спокій — моя сила" з проблематики гармонійного психічного розвитку молоді, психосоціальної підтримки, формування свідомого та відповідального ставлення до власного здоров'я та розвиток культури спілкування про психічне (ментальне) здоров'я серед молоді, дітей та підлітків. Тема психічного здоров'я досить поширена на сьогоднішній день, адже пов'язана з умовами воєнного стану.

Збірник охоплює такі теми, як стратегії підтримки психоемоційної рівноваги людини, методи профілактики стресу, роль психології та духовних практик для досягнення спокою. Тема психічного здоров'я досить поширена на сьогоднішній день, адже пов'язана з умовами воєнного стану. Особливо акцентовано увагу на практичній значущості ідей подолання тривоги та стресу, формування навичок самоконтролю, самопідтримки та розвитку емоційного інтелекту в умовах сучасної нестабільності.

Збірник тез доповідей учасників Всеукраїнської конференції "Мій спокій — моя сила" є цінним джерелом знань і натхнення для науковців, студентів, а також усіх, хто цікавиться поняттям ментального здоров'я. Матеріали даної конференції розширюють горизонти розуміння спокою як сили, що допомагає у пристосуванні до умов сучасного світу.

Матеріали подано в авторській редакції.
Відповідальність за зміст та оформлення матеріалів несуть автори.

ISBN 978-617-02-0407-3

© Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2024

ЗМІСТ

Башук Вікторія, Грись Антоніна
Здоров'язбережувальний простір працівників соціальної сфери у контексті подолання співзалежності 5

Вареник Анна, Ткачук Тетяна
Теоретичні основи використання поліграфа і психологічних тестів у відборі персоналу 8

Вислобоков Олександр
Психічний стан дітей під час війни та шляхи допомоги 11

Галадза Марія
Особливості психоедукації в стратегіях подолання стресу 11

Герман Єлизавета, Раєвська Яна
Зв'язок психологічного стресу з проявами сексуальної поведінки в період середньої дорослості 14

Гринь Лілія, Федосова Людмила
Механізми захисту та здоров'язбереження підлітків в умовах війни 16

Дакал Алла
Забезпечення впевненості дітей в своєму майбутньому як основний шлях для створення сильної держави 20

Джулай Тарас, Шопша Олена
Лікування наслідків ПТСР методами класичної хатха йоги 22

Жгарьова Ліліанна, Раєвська Яна
Психологічні особливості професійного стресу у сфері обслуговування 25

Завгородня Лариса, Раєвська Яна
Теоретично-методологічні підходи до лікування ПТСР 27

Земляна Галина, Раєвська Яна
Психологічні особливості професійного вигорання суддів 30

Зозуля Марина, Раєвська Яна
Здоров'я сучасних підлітків: як основа здорової нації 39

Калінін Андрій
Дебрифінг як ефективний метод соціально-психологічної підтримки 42

Калашник Владислав, Раєвська Яна
Інформаційна гігієна як складова здоров'язбережувального простору особистості 45

БАШУК Вікторія
магістрантка кафедри психології
Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук
ПрАТ "ВНЗ "МАУП"
Bashuk.victoria@gmail.com

ГРИСЬ Антоніна
д-р психол. наук, проф.,
директор Навчально-наукового інституту міжнародних відносин
і соціальних наук, ПрАТ "ВНЗ "МАУП"
antoninasgris@gmail.com

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ ПРОСТІР ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ У КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

Працівники соціальної сфери займають ключову позицію у підтримці вразливих верств населення, проте водночас вони самі перебувають у зоні підвищеного ризику емоційного виснаження. Одним із значущих чинників, що впливає на їхню психоемоційну стабільність, є співзалежність — психологічний феномен, який проявляється у труднощах встановлення меж, надмірній самовіддачі, прагненні "врятувати" інших, навіть ціною власного здоров'я.

Тема створення здоров'язбережувального простору для працівників соціальної сфери у контексті подолання співзалежності є надзвичайно актуальною в сучасних умовах. Соціальна сфера — це галузь, де працівники щодня стикаються з людьми, які перебувають у складних життєвих ситуаціях. Постійна взаємодія з проблемами інших часто призводить до емоційного виснаження, підвищення рівня стресу та навіть професійного вигорання.

Сучасні суспільні та економічні виклики, включаючи військові конфлікти, кризові ситуації, соціальну нерівність, збільшують потребу в роботі соціальних працівників. В умовах постійного дефіциту ресурсів ці фахівці часто змушені працювати понаднормово, що підвищує ризики їхнього професійного та емоційного вигорання.

У багатьох країнах, зокрема й в Україні, психологічна підтримка працівників соціальної сфери є недостатньо розвиненою. Фокус переважно спрямований на допомогу клієнтам, тоді як емоційне благополуччя самих фахівців залишається поза увагою.

Співзалежність, яка часто проявляється серед працівників соціальної сфери, створює передумови для їхнього емоційного виснаження. Така модель поведінки призводить до:

- надмірної емпатії, що викликає хронічний стрес,

- нездатності встановлювати межі, що ускладнює розподіл часу та енергії між роботою та особистим життям,
- формування почуття відповідальності за всі аспекти життя клієнтів, що виснажує емоційно.

Дослідження демонструють, що професійне вигорання є основною причиною низької ефективності роботи у соціальній сфері. Це також впливає на якість допомоги клієнтам. Таким чином, створення здоров'язбережувального простору стає необхідним для підтримки професійного потенціалу працівників.

В умовах постійних соціальних та економічних викликів, а також наслідків війни, українські соціальні працівники стикаються з безпрецедентним рівнем навантаження. Це робить необхідним впровадження заходів, які допоможуть запобігти професійному вигоранню та підтримати їхнє психоемоційне здоров'я.

Зарубіжні країни активно впроваджують програми підтримки психічного здоров'я працівників, спрямовані на подолання співзалежності та розвиток емоційної стійкості. У США значна увага приділяється психічному здоров'ю працівників соціальної сфери через поєднання когнітивно-поведінкових методик, супервізій та тренінгів.

Університети та соціальні установи пропонують програми підвищення кваліфікації, які включають тренінги з управління стресом, розвиток навичок встановлення меж та роботи зі співзалежністю. Існує програма *Resilience and SelfCare Training for Social Workers* від Національної асоціації соціальних працівників США (NASW).

Авторка книги *Codependent No More* Мелоді Бітті (Melody Beattie) є однією з піонерів у вивченні співзалежності. Її робота пояснює, як співзалежність формується через травматичний досвід у дитинстві та як вона впливає на професійне та особисте життя. Її підходи активно використовуються у навчанні працівників соціальної сфери, щоб допомогти їм усвідомити та подолати співзалежні патерни.

Стефан Карпман (Stephen Karpman), відомий своїм *трикутником драм*, описав типову динаміку співзалежних стосунків (роль рятівника, переслідувача та жертви), яка часто виявляється у працівників соціальної сфери. Його модель використовується для допомоги у виявленні та зміні деструктивних поведінкових патернів.

У Канаді особливу увагу приділяють роботі з емоційним вигоранням та співзалежністю через інтеграцію психологічної підтримки в робочий процес.

Канадський психотерапевт Джон Бредшоу (John Bradshaw), автор книги *Healing the Shame That Binds You*, акцентує на тому, як почуття сорому та співзалежність впливають на психологічне благополуччя. Він розробив практичні рекомендації для роботи з соціальними працівниками, які допомагають знизити рівень емоційної залежності від результатів їхньої діяльності. Працівникам надається доступ до безкоштовних сесій із психологом, зокрема для роботи зі співзалежністю. Програма *Employee Assistance Program* (EAP),

яка фінансується роботодавцями для підтримки працівників через консультації з психотерапевтами.

Скандинавські держави відомі своїм підходом до створення гармонійного робочого середовища, яке сприяє емоційному благополуччю працівників.

Анна Лемке (Anna Lembke), шведська психотерапевтка, вивчає вплив надмірної емпатії на емоційний стан працівників. Вона підкреслює важливість балансу між допомогою клієнтам і турботою про себе, а також надає практичні рекомендації з розвитку навичок саморегуляції. Вівіан Берг (Vivianne Berg) досліджує вплив професійної співзалежності на фізичне здоров'я працівників, зокрема появу серцево-судинних захворювань через хронічний стрес. Її рекомендації включають впровадження обов'язкових перерв на фізичну активність під час робочого дня.

Отже, ми бачимо, що подолання співзалежності серед працівників соціальної сфери є одним із ключових завдань для забезпечення їхнього психоемоційного здоров'я, професійної ефективності та задоволення від роботи. Як показує міжнародний досвід, співзалежність не лише впливає на емоційний стан, а й може спричинити серйозні наслідки для фізичного здоров'я, зокрема розвиток хронічних захворювань через постійний стрес.

Створення здоров'язбережувального простору вимагає багаторівневого підходу:

- на індивідуальному рівні важливо працювати над розвитком навичок саморегуляції, усвідомленості та встановлення особистих меж,
- на організаційному рівні необхідно забезпечити підтримку через супервізії, психотерапевтичні програми, тренінги та політики, які сприяють добробуту працівників,
- на суспільному рівні слід підвищувати обізнаність про ризики співзалежності та важливість психічного здоров'я працівників соціальної сфери.

Дослідження провідних психотерапевтів, таких як Мелоді Бітті, Стефан Карпман, Джон Бредшоу, Анна Лемке та Вівіан Берг, демонструють, що робота з проблемою співзалежності потребує системного підходу. Їхні розробки — від моделей емоційної динаміки до практичних рекомендацій з управління стресом — є цінними орієнтирами для формування програм підтримки працівників.

Впровадження зарубіжних підходів у реаліях України є перспективним шляхом для підвищення якості соціальної роботи, профілактики емоційного вигорання та збереження психічного і фізичного здоров'я працівників. Інтеграція цих методик у щоденну діяльність дозволить не лише підтримувати професійний ресурс, а й сприятиме більш ефективному вирішенню соціальних проблем у суспільстві.

Джерела

1. *Bradshaw J.* Healing the Shame That Binds You. *Health Communications.* 1988.
2. *Lembke A.* Balancing Empathy and Boundaries in Social Work. *Scandinavian Journal of Psychology.* 2015.

3. National Association of Social Workers (NASW). Resilience and Self-Care Training for Social Workers. *NASW Publications*. 2020.
4. *Schmidt, R.* Professional Burnout and Codependency: Links and Interventions. *Social Work Today*. 2019.

ВАРЕНИК Анна
магістрантка кафедри психології
Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук
ПрАТ "ВНЗ "МАУП"
vnutty15@gmail.com

ТКАЧУК Тетяна
канд. психол. наук, проф.,
доцент кафедри психології,
Міжрегіональна Академія управління персоналом

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ПОЛІГРАФА І ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕСТІВ У ВІДБОРІ ПЕРСОНАЛУ

У сучасному світі, де конкуренція на ринку праці стає дедалі жорсткішою, а вимоги до персоналу — більш специфічними, підприємства змушені вдосконалювати свої підходи до підбору кадрів. Успішний розвиток компанії великою мірою залежить від ефективності найму, який повинен враховувати не лише професійні знання та навички кандидатів, а й їхні особистісні характеристики, психологічну стійкість і надійність. У цьому контексті важливим інструментом стає комплексний підхід до оцінювання персоналу, який поєднує психофізіологічні дослідження, психологічні тести та використання поліграфа.

Психофізіологічні методи відбору базуються на наукових засадах, що вивчають реакції людини в різних психологічних і фізіологічних ситуаціях. Використання таких підходів у процесі відбору персоналу дозволяє оцінити рівень емоційної стійкості, схильність до стресу, здатність швидко ухвалювати рішення та інші показники, які мають вагоме значення для різних професій. Проведення відбору з урахуванням психофізіологічних характеристик сприяє не лише підвищенню ефективності роботи, але й забезпечує комфортні умови для адаптації співробітників, створюючи передумови для їх довготривалої зайнятості в організації.

Психофізіологічні аспекти відбору персоналу — це комплекс фізіологічних і психологічних характеристик, що відображають здатність кандидата до адаптації, ефективного виконання професійних обов'язків та стійкості до стресових умов, з урахуванням їхніх особистісних, когнітивних і сенсомо-