

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



МІНІСТЕРСТВО
МОЛОДІ ТА СПОРТУ
УКРАЇНИ



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.

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

Віслобоков 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

Джерела

1. Дакал А. В. Теоретико-методологічні засади формування та реалізації державної політики України у сфері захисту прав дітей. : дис. ... д-р наук з держ. упр : 25.00.02. К., 2020. 455 с.
2. The War on Children: Time to End Violations Against Children in Armed Conflict 12.04.2022. URL: <https://www.savethechildren.net/sites/default/files/waronchildren/pdf/waronchildren.pdf>
3. Діти та збройні конфлікти: нормативно-правова база 13.04.2022. URL: <https://warchildhood.org/ua/children-and-armed-conflict-legal-framework/>

ДЖУЛАЙ Тарас

магістр кафедри психології

Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

ПрАТ “ВНЗ “МАУП”

ШОПША Олена

канд. психол. наук, доц., завідувач кафедри психології

Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

ПрАТ “ВНЗ “МАУП”

ЛІКУВАННЯ НАСЛІДКІВ ПТСР МЕТОДАМИ КЛАСИЧНОЇ ХАТХА ЙОГИ

З 22 лютого 2022 року в Україні розпочалося повномасштабне вторгнення військ російської федерації. З психологічної точки зору, війна, участь в бойових діях або безпосереднє спостереження за їх перебігом, є одними з найбільш стресуючих факторів, як для військових так і для цивільних жителів нашої країни.

Універсальною формою активності людини у будь-яких ситуаціях, зокрема і екстремальних, є стрес. Усі вчені згодні, що у екстремальних ситуаціях організм реагує стресовою реакцією. Стрес впливає на весь організм.

Термін “стрес” (або “напруга”) був узятий з фізики твердого тіла і описує напругу, яка виникає в тілах під впливом сили. У медицині цей термін вперше використав канадський вчений Ганс Сельє для опису загальної неспецифічної адаптаційної реакції організму на різні за якістю, але сильні та неадекватні подразники, які викликають стандартний комплекс змін, названий загальним адаптаційним симптомом (ОАС).

Г. Сельє вважав, що сила впливу грає визначальну роль розвитку стресу. Він використовував для опису подразників такі терміни, як “пошкодження”, “інтоксикація”, “шкідливий, згубний агент”. Стрес як психологічне явище належить до класу психічних станів. Будь-який психічний стан, по суті, є

продуктом участі людини у будь-якій діяльності; у процесі цієї діяльності воно формується та активно змінюється, впливаючи на успішність реалізації. У той самий час стресова реакція проявляється лише на рівні організму значними змін.

Від 20 до 38 % осіб, які пережили екстремальну подію, страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Посттравматичний стресовий розлад включає широкий спектр симптомів, від легких до важких, від тимчасових до хронічних.

Особи з ПТСР продовжують переживати травматичний досвід у нічних кошмарах та флешбеках, почуваються відрізнаними від сім'ї та друзів, уникають ситуацій, які нагадують їм про подію, а їхнє тіло зазвичай перебуває у стані “бойової готовності”. Інтенсивність цих симптомів є різною для різних людей і може призводити до значної недієздатності. Мало в кого ПТСР може розвинутися за кілька місяців або навіть років після травми. Ця відкладена форма ПТСР менш поширеною. У цьому розділі описані найбільш загальні симптоми ПТСР і проблеми ПТСР.

Загальні ознаки ПТСР. Симптоми ПТСР можна розділити чотирма групами, а саме: 1) симптоми повторного переживання; 2) уникнення та заціпеніння; 3) нездатність розслабитись; 4) негативні зміни когнітивних процесів і настрою, пов'язані з екстремальною подією, що мала місце. Не кожен переживає всі ці симптоми, крім того, вони можуть змінювати свою інтенсивність у часі.

Як можна подолати ПТСР? Екстремальна ситуація, що травмує, перевертає наше уявлення про себе і про стійкість світу, тобто наш світогляд, особливо зачіпаючи нашу базову потребу в безпеці та “надійному порядку дійсності”.

Тому найважливіше для подолання ПТСР — 1) розвивати внутрішнє почуття безпеки та заспокоєння та відчуття контролю ситуації. Іншою важливою складовою у подоланні ПТСР є — 2) увага до власного тіла. Тривала напруга м'язів, зокрема скелетної мускулатури, що глибоко сидить, не тільки викликає больові відчуття, але і призводить до спотворення прилеглих анатомічних структур, таких як міжхребцеві диски. Стійкий натяг м'язів плеча і потилиці, викликане автоматичним захисним рефлексом (підняття плечей і зсув голови), супроводжується звуженням грудної та черевної порожнини, що зрештою призводить до тривалого зменшення об'єму дихання. Подібні стани нервово-м'язової напруги є майже невід'ємною частиною психічної травми та згодом може мати серйозні наслідки для здоров'я. Третньою важливою складовою у подоланні ПТСР є — 3) звільнення від нав'язливих думок. Четвертою важливою складовою у подоланні ПТСР є — 4) розвиток самоспівчуття. І, нарешті, робота п'ятої важливої складової у подоланні ПТСР — це 5) самостійна робота безпосередньо з травматичними переживаннями, занурюючись у них, проживаючи їх, через них приймаючи подію.

Для роботи з пунктами 1, 2 і 3, які безпосередньо проявляються і впливають на тіло людини, можна ефективно застосувати класичні техніки, об'єктом застосування яких є самоконтроль свідомості через контроль тіла практику-

ючого. Найвідомішою і найбільш теоретично й практично пропрацьованою в цьому сенсі є більш ніж 1000-літня традиція класичної хатха йоги. Хатха-йога — це один із основних напрямків йоги, який поєднує фізичні вправи (асани), техніки дихання (пранаяма) та практики концентрації. Її мета — гармонізувати тіло, розум і дух, створюючи баланс між активною і пасивною енергією в людині. Китайський аналог терміну “ха-тха” — “інь” і “ян”.

Основні елементи хатха-йоги:

А. Асани — фізичні пози, що зміцнюють тіло, роблять його гнучким і витривалим.

Б. Пранаяма — контроль дихання для підвищення життєвої енергії та заспокоєння розуму.

В. Медитація — практика зосередження для досягнення внутрішнього спокою.

Г. Шаткарми — очищувальні практики, спрямовані на детоксикацію тіла.

Науковцями як Індії, так і країн Європи і США, проведені численні експерименти, які підтверджують, що під час тривалого (від 1 до 3 хв), розслабленого, нерухомого перебування в нетиповій для тіла людини позі (асані) виникає специфічний стан психіки, який в класичній йоговській літературі називається “Чітта врітті ніродга”.

Фраза “Чітта врітті ніродга” (санскрит: चित्त वृत्ति निरोधः) походить із Йога-сутр Патанджалі, одного з ключових текстів класичної йоги. Це визначення суті йоги, яке міститься в другій сутрі:

“Йога ш чітта-врітті ніродга”, що перекладається як: “Йога — це зупинка коливань розуму”. Крім того, під час практики асан, людини вчиться відслідковувати і викликати свідомо в себе напруження одних груп м’язів, разом з розслабленням інших груп м’язів, що з часом приводить до набуття навичок свідомого контролю напруження і розслаблення м’язів у всьому тілі, що посилює навички самоконтролю психіки.

Практика Пранаями (дихальні техніки) полягає у контролі дихання людини що призводить до наступних позитивних ефектів для психіки: зниження стресу — контроль дихання знижує рівень кортизолу (гормону стресу); поліпшення концентрації — глибоке дихання заспокоює розум і підвищує здатність до зосередження; контроль емоцій — допомагає заспокоїтися і впоратися з негативними емоціями.

Медитація — це практика, спрямована на зосередження уваги і досягнення стану спокою розуму. Системна практика медитації сприяє таким позитивним ефектам: зменшення тривожності, підвищення уваги, розвиток самосвідомості — медитація допомагає краще зрозуміти свої думки і емоції.

Практика шаткарм сприяє очищенню, дихальних шляхів, шлунково-кишкового тракту, крові та органів, покращення травлення, кровообігу й обміну речовин, що має дуже важливе значення для організму який зазнав чи далі зазнає руйнівної дії стресу.

Тобто, елементи практик класичної йоги гармонійно поєднуються з сучасними науковими психологічними методиками для подолання наслідків ПТСР, доповнюючи і посилюючи їх ефект і мають бути впроваджені на на-

ціональному рівні в Україні як надзвичайно ефективні інструменти подолання наслідків ПТСР. Також, корисним вбачається навчання окремим елементам практик класичної йоги у процесі підготовки військовослужбовців збройних сил України, для профілактики і посилення резистентності дії стресу під час проведення бойових дій.

Джерела

1. *Бессел ван дер Колк*. Тіло пам'ятає все: мозок, розум і тіло в подоланні травми. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Київ: Наш Формат, 2020.
2. *Пітер А. Левін*. Зцілення від травми: як повернути тілу і розуму спокій. Levine. Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body. Львів: Вид-во Старого Лева, 2021.
3. *Джудіт Герман*. Травма і відновлення: наслідки насильства — від домашнього до політичного. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror. Нью-Йорк: Basic Books, 2015.
4. *Свами Сат'янанда Сарасваті*. Хатха-йога Прадипіка: керівництво для практики йоги. Рішікеш: Bihar School of Yoga, 2002.
5. *Айенгар Б. К. С.* Світло йоги. Light on Yoga. Нью-Делі: HarperCollins India, 2008.

ЖГАРЬОВА Ліліанна

магістрантка кафедри психології

Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

ПрАТ "ВНЗ "МАУП"

777lilianna@gmail.com

РАЄВСЬКА Яна

д-р психол. наук, проф.

директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

ПрАТ "ВНЗ "МАУП", завідувач кафедри психології

raewskaya@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У СФЕРІ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Сфера обслуговування характеризується високими вимогами до комунікаційних та емоційних здібностей працівників. Постійна взаємодія з клієнтами, необхідність вирішення конфліктних ситуацій та підтримання високих стандартів обслуговування створюють значне емоційне навантаження, що є основним чинником розвитку професійного стресу [1]. Професійний стрес виникає через поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників, таких як високий рівень емоційної залученості, потреба у швидкому реагуванні на запити