

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

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 Сарасвати*. 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

клієнтів, обмежена можливість ухвалення самостійних рішень і недостатня підтримка з боку керівництва [2]. Важливо зазначити, що тривалий вплив цих факторів може призвести до емоційного вигорання, що супроводжується втомою, цинізмом та зниженням професійної ефективності [1].

Згідно з дослідженнями, працівники сфери обслуговування найчастіше стикаються з психологічним виснаженням через постійну необхідність контролювати свої емоції, демонструвати дружність та відкритість у спілкуванні з клієнтами. Це явище відоме як “емоційна праця”, яка є ключовим стресором у цій сфері [3]. Емоційна праця, поєднана з недоліком ресурсів для відновлення, збільшує ризик розвитку тривожних станів і депресії.

Важливим напрямом зниження професійного стресу є впровадження програм підтримки психічного здоров'я на робочих місцях. Наприклад, використання технік саморегуляції, таких як майндфулнес і техніки релаксації, сприяє зниженню рівня тривожності та емоційного напруження [4]. Корпоративні тренінги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, покращують здатність працівників справлятися зі стресовими ситуаціями та сприяють формуванню підтримуючої робочої атмосфери. Не менш важливо створювати сприятливе робоче середовище, яке передбачає справедливий розподіл обов'язків, чітку організацію роботи та наявність механізмів зворотного зв'язку з керівництвом. Ці заходи дозволяють не лише знизити рівень стресу, але й підвищити задоволеність працівників своєю роботою, що позитивно впливає на якість обслуговування клієнтів [2].

Підтримка психічного здоров'я у сфері обслуговування є важливою умовою забезпечення ефективності роботи. Комплексний підхід, що включає розвиток особистісних ресурсів працівників та оптимізацію робочого середовища, сприяє зменшенню негативного впливу професійного стресу та запобігає емоційному вигоранню [3].

Джерела

1. Лазебна Л. О. Психологічний стрес: причини та шляхи подолання. *Психологія сьогодення*. 2020. № 5. С. 120–126.
2. Романчук О. І. Емоційне вигорання у професіях соціономічної сфери. *Соціальна психологія*. 2018. № 3. С. 45–50.
3. Baer R. (Ed.). Assessing mindfulness and acceptance processes in clients. *New Harbinger Publications*. 2010.
4. Kingston T. Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms. *Psychology and Psychotherapy*. 2007. № 80. P. 193–203.