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

Клименко Іван
Тренінг психічного здоров'я "Мій спокій — моя сила" 47

Клименко Іван, Семко-Герега Ірина
Психологічні наслідки війни для дітей
з нейропсихологічними порушеннями 52

Любива Віталіна, Конопля Арсен
Ментальне здоров'я педагога крізь призму війни 55

Корман Олександр
Психотерапевтичні особливості впливу на комунікативну
функцію мозку 57

Леонтій Юлія, Павлюк Марія
Психологічні особливості прокрастинації у дорослому віці 59

Ненько Наталія
Професійне вигорання в умовах війни..... 62

Пархоменко Олег, Туриніна Олена
Соціально-психологічні особливості мотивації шахрайства працівників 64

Решетникова Аліна, Ткачук Тетяна
Вплив мізогінії та співзалежних стосунків на здоров'я жінок 68

Сухова Олена, Раєвська Яна
Соціально-психологічні особливості розладів харчової поведінки
у жінок молодого віку 70

Трюхан Аліна
Збереження психічного здоров'я за допомогою
позитивного мислення та ціннісних орієнтацій..... 73

Шаповалова Милана
Роль трансгенераційної травми у контексті здоров'язбережувального
простору особистості 75

КЛИМЕНКО Іван
доцент кафедри психології
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Міжрегіональної Академії управління персоналом,
виконуючий обов'язки завідувача кафедри медичної і клінічної психології
Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук
Міжрегіональної Академії управління персоналом
вул. Фрометівська 2, м. Київ, Україна, індекс 02000
e-mail: neffalimm@gmail.com

ТРЕНІНГ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я "МІЙ СПОКІЙ — МОЯ СИЛА"

У період військового стану помітно зросла тенденція до зростання поширення серед дитячого населення порушень як фізичного та психічного стану та відповідно зростання негативного впливу на загальний розвиток. З моменту початку повномасштабного вторгнення росії на територію України зросли показники міграції та відповідно травматизації серед дітей, що збільшує акцентування уваги на необхідність детального вивчення даної проблематики та пошук найбільш оптимальних та ефективних рішень з приводу діагностики та реабілітації. Що стосується загальної групи дітей, котрі мають порушення нейропсихічного розвитку, то суттєво підвищуються ризики виникнення специфічних психічних розладів, та розлади пов'язані з проблемою адаптації до нових умов життя. Такі діти більш чуттєво тяжко переживають примусове розлучення з батьками, особливо якщо хтось із батьків є військовослужбовцем, вони також гостро переживають момент гострої загрози власному життю та безпеці, що тільки поглиблює та вкорінює вже наявні психологічні проблеми.

У результаті дослідження було проведено оцінку проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед дітей з порушеннями нейропсихічного розвитку, під час тестування до уваги взяли такі критерії як: депресія, тривога та стрес у порівнянні показників до проведення реабілітаційної програми, та після.

Зокрема, збільшилася кількість дітей без симптомів ПТСР з 70 до 76 %, депресії — з 52 до 58 %, тривоги — з 53 до 57 %, та стресу — з 43 до 50 %. Водночас спостерігалося зниження кількості дітей із середнім рівнем симптомів, особливо в депресії (з 25 до 13 %) та тривозі (з 28 до 19 %). Показники високого рівня залишилися на стабільно низькому рівні, що свідчить про ефективність проведеної терапії.

Щодо висновків, то ми можемо спостерігати зв'язок між війною, активними бойовими діями та ризиками розвитку нейропсихічних розладів серед яких депресія, тривожні розлади та ПТСР. Діти групи ризику, або ж такі,

котрі вже мають вищевказані розлади, потребують багаторічної висококваліфікованої підтримки від спеціалістів у сфері психології. Серед основних запитів та мішеней терапії можна виокремити проблеми зі сном, наявність постійних повторюваних спогадів, хронічне перебування в стані тривоги, горе та прояви агресії. Першочерговою метою для забезпечення належного рівня психічного здоров'я серед дітей, є розробка та впровадження ефективних та доступних терапевтичних моделей, які в першу чергу залежать від сімейних лікарів і лікарів первинної медичної допомоги в зонах конфлікту.

Активні бойові дії, проживання в прифронтових зонах, або ж на окупованих територіях, вимушена зміна місця проживання, міграція, та інші подібні фактори знижують стресостійкість та відповідно роблять дитину більш чутливою до прямого та непрямого впливу стресорів, що в подальшому сприяє погіршенню фізичного та психічного стану здоров'я.

Прямі наслідки для здоров'я дитини виникають як наслідок пережитих актів насилля, відсутності можливості отримати належну медичну допомогу, проблеми з забезпеченням повноцінного харчування, зниження імунітету та захворювання, загальних стрес та ситуація в сім'ї [1].

Діти відносяться до найбільш вразливої групи населення, коли мова йдеться про небезпеку пов'язану з насиллям, торгівлею людьми, сексуальну експлуатацію у зонах активних бойових дій, або ж на окупованих територіях. Стан дитини значно погіршується у випадку розлуки з батьками/опікунами, дитина не має належних ресурсів для забезпечення самостійного виживання, травматичним є також перебування дитини в ролі свідка під час обстрілів і т.д [2. с. 70–88].

Основна мета підтримки дітей з нейропсихічними порушеннями під час війни, є зменшення негативного впливу змін оточуючого середовища на психіку. Методи подолання дії стресогенних факторів на психіку дитини, включають в себе такі аспекти:

- створення безпечного середовища, яка включає організацію просторів, де діти з нейропсихічними порушеннями можуть відчувати себе захищеними від небезпеки та насильства, наприклад, у спеціалізованих дитячих центрах, шкільних притулках або тимчасових укриттях;
- психологічна підтримка — це забезпечення доступу до кваліфікованої психологічної допомоги, яка враховує особливості дітей з нейропсихічними порушеннями, для допомоги у подоланні травматичних досвідів та емоційної напруги;
- збереження зв'язку з сім'єю, підтримання стійкого зв'язку з родиною, навіть у разі розлучення через війну, за допомогою сучасних комунікаційних засобів, які допомагають дітям почуватися менш ізольованими;
- розвиток соціальних навичок, включає проведення занять та програм, що допомагають дітям розвивати соціальні навички, які сприяють їхньому ефективному спілкуванню та співпраці, навіть у стресових умовах;
- творчі та стимулюючі заняття, що фокусується на таких аспектах, як мистецтво, музика, спорт, які допомагають дітям з нейропсихічними

порушеннями відволіктися від реалій війни та знайти радість у щоденному житті;

- економічна підтримка, яка включає забезпечення сімей з дітьми матеріальною допомогою, яка знижує стресові фактори, пов'язані з економічною нестабільністю, і сприяє задоволенню базових потреб дітей [3, с. 23–25].

Серед поширених проблем є проблеми зі сном, а саме жахливі сновидіння та флешбеки. Зміни в навчальному процесі провокують освітні прогалини, котрі є значущими проблемами під час соціального розвитку дитини, та на вирішення яких необхідно досить великий проміжок часу [4, с. 74–91].

Надання допомогу неповнолітнім, котрі постраждали внаслідок війни, має реалізовуватися у два таких етапи:

1. Короткостроковий етап, включає в себе задоволення базових життєвих потреб, в тому числі: надання належної медичної допомоги, створення стабільних умов проживання, надати дитині можливість вільного вираження власних емоцій та думок, подолати відчуття соціальної відчуженості;

2. Довгостроковий етап. На цьому етапі рекомендовано застосовувати інтервенції, спрямовані на підвищення рівня суспільної інтеграції.

Обидва етапи повинні проводитися на зрозумілій для дитини мові, та з врахуванням культурних цінностей знайомих дитині. Примусове або насильницьке введення і адаптація можуть бути контрпродуктивними [5, с. 1188–1197].

Джерела

1. *Kadir A, Shenoda S, Goldhagen J.* (2019) Effects of armed conflict on child health and development: a systematic review. *PLoS ONE*. 14(1). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210071
2. *Macksoud M. S., Aber J. L.* (1996) The war experiences and psychosocial development of children in Lebanon. *Child Dev*; 67(1):70–88.
3. *Коваль І. А.* (2023) Поведінкові розлади у дітей і підлітків-біженців. Збірник матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю "Життєві виклики сучасного суспільства: реалії та перспективи", 09–10 листоп. 2023 р., м. Київ. Київ. С. 23–25.
4. *Haer R.* (2019) Children and armed conflict: looking at the future and learning from the past. *Third World Q.*; 40(1):74–91.
5. *Nygren M, Carstensen J, Koch F, Ludvigsson J, Frostell A.* (2015) Experience of a serious life event increases the risk for childhood type 1 diabetes: the ABIS population-based prospective cohort study. *Diabetologia*; 58(6):1188–1197.