

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

ГЕРМАН Єлизавета

магістрантка кафедри психології

Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

ПрАТ “ВНЗ “МАУП”

lizagerman2402@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

ЗВ’ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ З ПРОЯВАМИ СЕКСУАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Сучасний ритм, постійна втома, стреси через регулярні обстріли та тривоги — це невід’ємна частина життя українців. Стрес викликає цілу низку гормональних реакцій, які готують наше тіло та розум до адаптації до передбачуваних загроз. Чим частіше ми відчуваємо стрес, тим складніше організму та розуму адаптуватися до нього. Таким чином, наслідки стресу проявляються як на фізіологічному, так й на психологічному рівні. За даними дослідження Всесвітньої організації охорони здоров’я, близько 10 % людей, які переживали травмуючі події через збройні конфлікти у світі, демонстрували у майбутньому серйозні проблеми з психічним здоров’ям, а ще в 10 % спостерігалися поведінкові зміни, які заважали ефективному функціонуванню [5].

У даній роботі ми розглядаємо зв’язок психологічного стресу з проявами сексуальної поведінки в період середньої дорослості. Адже, саме в період від 26 до 40 років (що відповідає середній дорослості) спостерігається пік сексуальної активності як чоловіків, так і жінок, сумнів і сором поступають місцем розкнутості в інтимній сфері, пошуку та відкриттям, вирішується завдання отримання нового сексуального досвіду. Сексуальна поведінка відрізняється ще більшою гнучкістю, варіативністю, сприяє реалізації адаптаційного потенціалу партнерів. У той же час відносини більшою мірою ніж у дещо зрілому віці, характеризуються амбівалентністю, є ефект “емоційних гойдалок”: від гніву і роздратування до здивування та інтересу.

Теоретичний аналіз психологічних досліджень (Молотокас А., Осауленко Н., Сингаївська І., Федорець С. та ін.) показав, що стрес та сексуальна поведінка взаємопов’язані. Серед безлічі причин, що призводять до сексуальних проблем, дослідники виділяють групу психосоціальних факторів: гострий психологічний стрес, хронічний психосоціальний стрес, розлад відносин, особливо гострий психологічний стрес, пов’язаний з порушеннями

координації, симптомами депресії або тривоги, які є поширеними причинами сексуальної дисфункції. Вирішення ситуації гострого психічного розладу, викликаного стресом, завжди супроводжується автоматичним відновленням сексуальної функції, особливо якщо сформувалося очікування сексуальної недостатності, а тривалий стрес і напруга впливають на вироблення тестостерону у чоловіків, приводячи до зниження сексуального потягу і повного зникнення лібідо. Це може викликати еректильну дисфункцію. У жінок хронічний стрес, тривога і депресія призводять до зниження інтересу до сексу, перешкоджаючи розвитку сексуального збудження і оргазму [1–3].

Сексуальна поведінка об'єднує всі види поведінки, пов'язані із задоволенням сексуальних потреб. Він виконує 3 функції: розмноження, гедонізм (спрямований на задоволення) і, звичайно, спілкування. Якісні сексуальні відносини підвищують життєстійкість і стійкість до стресових факторів [4].

Таким чином, ефективне лікування надає виняткову можливість знизити емоційний стрес, підвищити самооцінку, створити потенціал для розвитку емоційної близькості між партнерами, поліпшити якість життя людини і пари в цілому, вплинути на здоров'я індивіда і зробити його відносини більш задовільними.

Через свою делікатність темі сексуальних відносин не завжди приділяється достатня увага при консультуванні та психотерапії сімейних пар, але через вплив сильних зовнішніх стресорів, а особливо — життя в ситуації війни, вона вимагає особливої уваги. В дослідженні представлена програма тренінгу корекційно-профілактичного спрямування, яка буде корисна як для пар так і для людей без серйозних відносин. Завдання тренінгу полягає в поліпшенні сексуального здоров'я через розширення можливостей опору стресовим факторам, відпрацюванню навичок чіткого визначення та диференціації свого емоційного стану, розширення діапазону методів боротьби зі стресом, активізації процесу самопізнання та самоактуалізації. А також тренінг містить міні-лекції та дискусії направлені на перегляд когнітивних переконань, психоедукацію сексуальних навичок і виконання парою вправ, спрямованих на розвиток розслаблення та підвищення рівня взаєморозуміння та взаємопідтримки, обговорення особистих бар'єрів та труднощів в сексуальному житті.

Джерела

1. *Молотокас А. А.* Сексуальна дисфункція у осіб із депресивними розладами. *Габітус*. 2023. № 55. С. 178–181
2. *Сингаївська І. В.* Проблеми стосунків у сімейній парі в умовах війни. Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 105 річниці від дня народження Василя Сухомлинського. 2023. С. 68–73.
3. *Федорець С.* Вплив посттравматичного стресового розладу на сексуальне функціонування військових та ветеранів. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2023. № 2 (70). С. 180–186.

4. Park J. W. The effect of stress on compulsive sexual behavior disorder: active coping strategy and self-control as mediators / J. W. Park, M. H. Shin. *Psychiatry investigation*. 2021. № 18 (10). С. 97–101.
5. Sexual health and its linkages to reproductive health: an operational approach. Geneva: *World Health Organization*. 2017. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/258738>

ГРИНЬ Лілія

магістрантка кафедри психології

Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

ПрАТ “ВНЗ “МАУП”

lilalili0509@gmail.com

ФЕДОСОВА Людмила

канд. психол. наук, психолог вищої категорії,

доцент кафедри медичної психології

Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

ПрАТ “ВНЗ “МАУП”,

ludmilafedosova129@gmail.com

МЕХАНІЗМИ ЗАХИСТУ ТА ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Підлітковий вік є критичним етапом у житті людини, коли формуються базові аспекти ідентичності, особистісної автономії та соціальної взаємодії. Цей період супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями, високою сприйнятливістю до зовнішніх впливів та експериментами з ролями і поведінковими моделями. В умовах війни підлітки особливо вразливі до стресу через такі фактори:

- Нестабільність життєвого середовища: переїзди, втрати близьких, відсутність звичного соціального кола.
- Постійна загроза життю: бомбардування, повітряні тривоги, відчуття небезпеки.
- Обмеженість доступу до освітніх і дозвільних ресурсів.

Психоаналітична перспектива розглядає механізми психологічного захисту як адаптивні процеси, які дозволяють людині зберігати психічну рівновагу в умовах стресу. Проте в умовах тривалої травматизації ці механізми можуть стати дезадаптивними, що підвищує ризик розвитку психічних розладів, таких як тривожність, депресія або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Механізми захисту та здоров’язберезувальний простір

Механізми психологічного захисту в підлітків впливають на те, як вони реагують на травматичні події, а здоров’язберезувальний простір