

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

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВПЕВНЕНOSTІ ДІТЕЙ В СВОЄМУ МАЙБУТНЬОМУ ЯК ОСНОВНИЙ ШЛЯХ ДЛЯ СТВОРЕННЯ СИЛЬНОЇ ДЕРЖАВИ

Кожна держава світу, яка прагне прогресу, ставить своїм головним завданням створення найкращих умов для забезпечення збереження здоров'я та гармонійного розвитку особистості за рахунок створення умов для самореалізації. А підростаюче покоління — це найдорожчий і найбільший потенціал можливостей для майбутнього розвитку країни. Правильно організована політика дасть можливість розкрити потенціал юних громадян завдяки виявленню їх навичок і здібностей. Це надасть дітям відчуття впевненості у собі і у своєму майбутньому.

Необхідність особливого захисту дітей була передбачена ще у Женевській декларації прав дитини в 1924 році. Одним із перших правових актів Організації Об'єднаних Націй (ООН) було створення в 1946 році Дитячого фонду ООН як міжнародної надзвичайної організації допомоги дітям у країнах Європи, які були розрушені під час Другої світової війни. З 1953 року Дитячий фонд ООН став іменуватися ЮНІСЕФ і тільки у 1959 року Генеральною асамблеєю ООН було проголошено Декларацію прав дитини. Базовим юридичним документом є Конвенція ООН про права дитини, яка була прийнята у 1989 року. Це угода між країнами, де записано, як саме уряд країни має дбати про дітей, а вже через рік, у 1990 році, затверджена Всесвітня Декларація про забезпечення виживання, захисту і розвитку дітей. В подальшому, аж через довгих дванадцять років, подані Декларація та План дій "Світ, придатний для життя дітей".

Протягом останнього часу відбулося чимало позитивних змін у зазначеній царині. Згідно з Білою книгою Ради Європи з міжкультурного діалогу "Жити разом у рівності та гідності" (2008 рік), де керівні принципи мирного співіснування у вільному суспільстві людей полягають у взаємоповазі та розумінні, міжкультурному діалозі та освіті. При цьому, міжнародні експерти вважають, що саме це є ключовими аспектами для подолання нетерпимості між людьми та ефективними інструментами для укладання стійкого миру, створення безпечного середовища, яке буде дружнім до дітей.

Інституційну побудову забезпечення захисту прав, свобод і законних інтересів дітей в Україні представлено як комплексну систему діяльності публічних інституцій, яка спрямованої на забезпечення належного, вільного і повноцінного розвитку особистості, для задоволення потреб дітей і їх за-

конних інтересів в рамках тріади (рис.) “свобода вибору – людський розвиток – безпека середовища”.

Як видно з рисунку, можливості належного та вільного повноцінного розвитку дитини, її інтелектуального й людського потенціалу, задоволення життєвих потреб і законних інтересів передбачають безпекове середовище та свободу життєвого вибору, які досягаються в умовах верховенства права, належного врядування, миру, політичної стабільності та соціально-економічного благополуччя економічної системи “держави – громади – родини” [1, с. 78].

З початком повномасштабної війни на території нашої держави в більшості юних громадян був перерваний ланцюг цієї системи-тріади. Воєнні дії та окупація негативно позначаються на житті дітей, їх здоров’ї та розвитку, на можливості налагодити повноцінне життя в майбутньому [2]. Дії РФ порушують всі права дітей, а головні — це на життя та безпеку, які гарантовані Конвенцією ООН про права дитини. Влада країни-окупанта знищує сутність та право ствердження людської гідності маленьких українців, намагаючись залякуваннями блокувати потяг до волі. Та це прагнення (як стверджують науковці-генетики) закладено в націях генетично. І його присутність у нашого народу незаперечно доведена багаторічною боротьбою за волю наших прадідів і наших сучасників-співвітчизників.

Тож, поки міжнародні угоди, юридичні протоколи та інші правові документи продовжують повільно розвиватися (такі, наприклад, як Римський статут Міжнародного кримінального суду (2002) та низка Резолюцій Ради Безпеки ООН, прийнятих між 1999 і 2009 роками) [3] і надавати певні рекомендації щодо того, як покращити захист і дотримання прав дітей під час воєн і збройних конфліктів, українці виборюють право для своїх дітей бути вільними і щасливими в своїйлюбимій і сильній Україні.



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/waronthildren/pdf/waronthildren.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