

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. Москвич Л. М. Особистісні якості судді в системі забезпечення ефективності судової системи. *Держава і право*. 2009. Вип. 45. С. 201–207.
2. Беляєва С. Професійне вигорання: шляхи запобігання. *Слово Національної школи суддів України*. 2014. № 3 (8). С. 121–146.
3. Орел В. Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность. Х. : Гуманитарный центр, 2014. 289, 296 с.
4. Солодухова О. Г. Проблеми “професійного вигорання”. [Електронний ресурс] Наука і життя: сучасні тенденції, інтеграція в світову наукову думку : XII Міжнар. наук. інтернет-конф. ежим доступу: <http://intkonf.org/dpsihol-n-prof-soloduhova-og-do-problemi-profesiynogo-vigorannya/>
5. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання : автореф. ... канд. психол. наук. К., 2004. 20 с.

ЗОЗУЛЯ Марина

магістрантка кафедри психології

Навчально-науковро інституту психології та соціальних наук

ПрАТ “ВНЗ “МАУП”

РАЄВСЬКА Яна

д-р психол. наук, проф.

директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

ПрАТ “ВНЗ “МАУП”, завідувач кафедри психології

raewskaya@ukr.net

ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ: ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ

У системі цінностей, якими дорожить будь-яка цивільна нація, особливе місце відводиться здоров'ю людей. Що таке здоров'я ?! Якщо говорити простіше, здоров'я – це гармонія, це стан духовного, фізичного, соціального благополуччя людини. Проблема збереження здоров'я людини на сучасному етапі існування людства постає дуже гостро, а особливо це стосується юного покоління. Ще з давнини здоров'я було найбільшою цінністю, основною складовою життя суспільства. Воно має велике значення для повноцінного та гармонійного розвитку людини і відіграє визначну роль на різних етапах людського життя, особливо в підлітковому та дитячому віці. Тоді формується фізичний та психічний потенціал, закладається фундамент для професійного і творчого зростання, участі в сімейно-побутовій та репродуктивній діяльності.

Здоров'я дітей, підлітків і молоді в Україні в останні роки погіршується, а зусиль держави і громадськості щодо запобігання цій тенденції поки що не

достатньо. Проблема впровадження здорового способу життя, переходить до категорії таких, що визначають рівень національної безпеки України.

Дані численних досліджень показують, що **джерело виникнення проблем у здоров'ї дорослого населення треба шукати в їхньому дитинстві**. Здоров'я дітей є інтегральним показником загального благополуччя суспільства, а також тонким індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів. Класичний вислів вказує, що хоч популяція дітей складає всього 20 % населення, але це всі 100 % нашого майбутнього.

Згідно з даними наукових досліджень стан здоров'я людини зумовлений на 10 % рівнем розвитку медицини, на 20 % — соціальними та природними умовами, на 20 % — генетикою та на 50 % — способом життя.

За останні десять років спостерігається негативна динаміка зростання захворюваності підлітків практично за всіма класами хвороб. Загальна захворюваність підлітків збільшилася на 30,9 %.

Існуюча ситуація щодо збільшення захворювань та зростаюча депопуляція в Україні, згідно з даними ЮНЕСКО, встановили для нашої країни статус вимираючої. Тому першочерговим завданням України як соціально-орієнтованої держави є сприяння розвитку молодого покоління, його життєтворчості, духовному зростанню.

Підлітки мають найвищі показники захворюваності щодо ендокринної патології, хвороб нервової системи, кістково-м'язової системи, частоти травм і отруєнь порівняно з іншими групами населення. Частота артеріальної гіпертензії в підлітків за останні роки збільшилася більш ніж в 3 рази і сьогодні виявляється в 12–38 % випадків. Розлади психіки і поведінки в 2 рази.

Останніми роками діти та підлітки витрачають дуже багато часу на перегляд відео та комп'ютерні ігри. Зниження рівня здоров'я сучасних підлітків обумовлено як конкретними причинами (спадковістю, способом життя, незадовільною профілактичною роботою та медичною допомогою, забрудненям атмосферного повітря, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами у сім'ї тощо), так і більш загальними (війною, кризовими явищами в економіці, зниженням матеріального добробуту, соціальною нестабільністю).

Зростає загальна дитяча інвалідність. Серед випускників загальноосвітніх закладів, згідно із статистичними даними: 60 % мають порушення постави, 40 % — короткозорість, 40 % порушення серцево-судинної системи та нервово-психічного відхилення. Кожен 4 юнак за станом здоров'я не може проходити строкову службу в армії. Більш як половина підлітків 12–14 років — 62 % вживають алкоголь.

Сучасний стан здоров'я підлітків і вплив на нього різних факторів середовища диктують необхідність перегляду існуючої системи виховання сучасних підлітків. Органи охорони здоров'я не можуть протистояти неухильному погіршенню здоров'ю дітей — їх діяльність зосереджена переважно на виявленні патологічних станів і значно менше уваги приділяється профілактичній роботі.

Проте завдання поліпшення здоров'я сучасних підлітків не може бути вирішене лише зусиллями медиків.

Здоров'я має бути одним із результатів освіти. Україна активно сприйняла світові тенденції щодо поліпшення здоров'я населення через освіту. Головне завдання сучасного суспільства — створення такої освітньої системи, яка б не тільки виховувала освічену людину, але й зберігала та розвивала її здоров'я.

Не дивлячись на негативні тенденції сьогодні є тисячі підлітків в Україні, що ведуть здоровий спосіб життя, але їхнє відношення до власного здоров'я не є узагальненою у суспільстві нормою, скоріше це становить виняток ніж норму. Нормою у нас в країні є турбота про здоров'я тільки тоді, коли здоров'я погіршується і починаються хвороби. У діяльність медичних та навчально-освітніх установ слід активно впроваджувати **валеологічну концепцію**, яка базується на збереженні та зміцненні здоров'я здорових дітей. А для того щоб здоровий спосіб життя став нормою для більшості людей необхідні значні соціальні зміни в соціальній політиці.

Отже, у нашому суспільстві існує гостра соціальна проблема, пов'язана з українським рівнем здоров'я підростаючого покоління, що потребує детального аналізу його стану, розроблення нових підходів до формування ціннісних орієнтацій підлітків щодо здоров'я.

Виходячи з цього, однією з основних причин погіршення стану здоров'я сучасних підлітків є недостатньо сформована мотивація за здоровий спосіб життя, яка конкурує з негативним впливом новітніх інформаційних технологій. Як свідчить світовий досвід, головним чинником, що найбільш зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя. Суспільству необхідно формувати правильне виховання культури молоді по відношенню до власного здоров'я, стійку мотивацію до ведення здорового способу життя, що дасть можливість покращити стан здоров'я населення і продовжити тривалість їхнього життя.

Джерела

1. В твоїх руках — здоров'я і життя: збірник розповідей, спогадів, вражень підлітків та молоді — учасників Українсько-канадського проекту “Молодь за здоров'я-2». Шпола : Інформ.-метод. Ресурсний центр українсько-канадського проекту “Молодь за здоров'я -2”, 2005. 28 с.
2. Жилка Н. Стан репродуктивного здоров'я в Україні (медико-демографічний огляд) / Жилка Н., Іркіна Т., Тищенко В. К. : Міністерство охорони здоров'я України, НАН, 2001. 68 с.
3. Андрюченко Т., Вакуленко О., Волков В. та ін. (2019) Формування здорового способу життя молоді: навчально-методичні рекомендації. 2-ге вид. Бланк Прес, Київ, 120 с.