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

Практична потреба в розробці ефективних методик подолання мізогінії та співзалежних стосунків є очевидною. Розробка методик, адаптованих до національних особливостей та сучасних реалій війни, сприятиме більш ефективній психологічній підтримці жінок. Це не лише покращить їхнє психологічне благополуччя, але й сприятиме зміцненню соціальної тканини суспільства.

Джерела

1. *Greenhalgh A.* Medicine and Misogyny: The Misdiagnosis of Women. Confluence. URL: https://confluence.gallatin.nyu.edu/sections/research/medicine-and-misogyny-the-misdiagnosis-of-women
2. *Veronese G. , Mahamid F., Bdier D.* Gender-Based Violence, Subjective Quality of Life, and Mental Health Outcomes Among Palestinian Women: The Mediating Role of Social Support and Agency. *Violence Against Women.* 29 (5) : 925–948. DOI:10.1177/10778012221099988
3. *Martsolf D., Sedlak C., Doheny M.* Codependency and related health variables. *Arch psychiatr nurs.* 14 (3) : 150–8. DOI: 10.1053/py.2000.6387.

СУХОВА Олена

магістрантка кафедри психології
Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук
ПрАТ "ВНЗ "МАУП"
suhova.elen@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

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

Одним з провідних показників соціально-культурного розвитку суспільства та якості життя населення є здоров'я. Особливе місце у системі здорового способу життя займає харчування.

Харчова поведінка людини є сукупністю звичок і способів реагування, які стосуються харчування та формуються за впливу культурних, соціальних, сімейних, біологічних факторів. Поведінка харчування особистості вказує на ціннісне ставлення до їжі та її споживання, стереотип харчування у звичайних умовах і в ситуаціях стресу, а також на орієнтацію стосовно певного

образу власного тіла. Харчова поведінка може бути гармонійною чи девіантною, що залежить від безлічі параметрів, зокрема від того, яке місце займає процес харчування в ієрархії цінностей індивіда.

У наш час все частіше виникають проблеми психологічного характеру, пов'язані з порушенням вживання їжі. Особливо складною і багатоаспектною проблемою є розлади харчової поведінки (РХП) — група психічних розладів, пов'язаних із порушеннями споживання їжі. За останні роки концептуальне уявлення про розлади харчової поведінки суттєво розширилося. У 5-й редакції Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів (DSM-5) Американської психіатричної асоціації розлади харчової поведінки визнані чотирма порушеннями, рекласифікованими як розлади харчування та споживання їжі, до яких належать: нервова анорексія; нервова булімія; нападоподібне (компульсивне) переїдання; розлад уникнення / обмеження споживання їжі.

Порушення харчової поведінки є багатофакторним розладом, на виникнення якого впливають фізіологічні, соціальні та психологічні чинники. До фізіологічних належать проблеми з метаболізмом, гормональний дисбаланс, відхилення у роботі механізмів насичення. Серед соціальних причин виокремлюють вплив суспільства на норми та цінності, що стосуються як ідеалу краси, так і харчових звичок. Серед психологічних чинників виділяють вплив батьківського ставлення та стилю виховання на розвиток дитини. Також важливими є такі психологічні фактори харчових розладів як: депресія, імпульсивність, переживання самотності, надмірна вимогливість до себе, незадоволеність життям, стрес, тривога, сімейні конфлікти та ін. Часто розлади харчової поведінки мають нав'язливий характер, є проявом нездатності індивіда диференціювати почуття голоду та стану тривоги.

За статистикою, частіше страждають на розлади харчової поведінки підлітки та жінки молодого віку. Поширений ідеал худорлявості та стрункості асоціюється з привабливістю, що сприяє надмірній стурбованості дівчат і жінок проблемою зайвої ваги. Особливо така тенденція спостерігається у жінок, яким притаманні істеричність, переживання самотності, надмірна вимогливість до себе. Також порушення харчової поведінки характерні для жінок, у яких цінність їжі стоїть на першому місці, а переважна більшість занять та інтересів пов'язані з приготуванням їжі та її споживанням.

З метою детального вивчення соціально-психологічних аспектів виникнення і розвитку розладів харчової поведінки, проведено емпіричне дослідження жінок віком від 22 до 35 років, що звернулись до центрів соціальної та психологічної допомоги. Діагностичний інструментарій був представлений наступними методиками: Голландський опитувальник харчової поведінки, Тест-опитувальник самоставлення В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва, Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, М. Фергюсона, Шкала психологічного стресу PSM-25, П'ятифакторний особистісний опитувальник Р. МакКрае і П. Коста.

Встановлено, що група жінок з порушеннями харчової поведінки значимо відрізняється від контрольної групи нижчими показниками ставлен-

ня до себе, самоповаги та очікуваного відношення від інших. В них більше виражений психологічний стрес та суб'єктивне переживання самотності, емоційна нестабільність, імпульсивність та відокремленість. В результаті кореляційного аналізу встановлено, що окремі порушення харчовою поведінки пов'язані з різними психологічними характеристиками жінок. Емоціогенна харчова поведінка пов'язана з низьким самоконтролем, емоційною нестабільністю, переживанням стресу та самотності. Екстернальна харчова поведінка корелює з екстраверсією, низькою самоповагою та очікуванням негативного відношення з боку оточення. Обмежувальна харчова поведінка виявилася пов'язаною з низьким самоконтролем, емоційною нестабільністю, негативним відношенням до себе та переживанням стресу.

На основі результатів дослідження було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на формування навичок контролю харчування, підвищення самооцінки, перебудову стосунків особистості з навколишнім світом, зняття нервово-психічної напруги. Результати порівняльного аналізу до та після проведення формувального експерименту засвідчують, що створена корекційна програма допомагає сформувати адекватні навички харчової поведінки, а також гармонізувати психологічний стан жінок. Після корекційної роботи жінки більш задоволені своїм тілом, мають достатній, але не надмірний контроль за харчовою поведінкою.

Отже, порушення харчової поведінки у жінок молодого віку є актуальною проблемою, яка потребує уваги та проведення психокорекційної роботи для допомоги у формуванні адекватної самооцінки та відновленні психічної рівноваги.

Джерела

1. *Абсалямова Л. М.* Харчова поведінка жінок: розлади та психокорекція. монографія. Харків: Стильна типографія, 2019. 393 с.
2. *Ковальчук З. Я.* Психологічні аспекти порушення харчової поведінки у жінок. *Інсайт: Психологічні виміри суспільства*. 2019. № 2. С. 91–98.
3. *Кудла Т. В., Антонова З. О., Ханецька Н. В.* Психологічні чинники ризику виникнення порушень харчової поведінки в жінок. *Психологія особистості*. 2021. № 27. С. 125–130.
4. *Мартинова Л.* Розлади харчової поведінки: сучасний підхід до діагностування та лікування. *НейроNews*. 2021. № 1. С. 46–50.