

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

ДЕБРИФІНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

У сучасному світі постійних змін і викликів, питання соціально-психологічної підтримки стає надзвичайно актуальним. Стресові ситуації, зокрема в професійному, соціальному та особистому житті, можуть негативно впливати на емоційний стан людини, призводячи до емоційного вигорання, депресії чи інших психічних розладів. Однією з ефективних форм соціально-психологічної підтримки є дебрифінг — метод, спрямований на зниження психологічного напруження через рефлексію подій, що відбулися.

Цей метод широко використовується в кризових ситуаціях, серед військових, поліцейських, співробітників служби надзвичайних ситуацій, медичних працівників та інших фахівців, які зазнають високого рівня стресу у своїй професійній діяльності. Наприклад, у роботах Дж. Мітчелла та К. Фішера було виявлено, що своєчасне проведення дебрифінгових сесій допомагає зменшити рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед рятувальників та медиків [1; 2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій [3–5] демонструє, що дебрифінг є ефективним інструментом не лише в кризових ситуаціях, а й у більш широкому соціально-психологічному контексті. За словами ізраїльського психотерапевта, координатора психіатричної служби в Медичному Центрі Бней Ціон (Хайфа, Ізраїль) Алекса Маляра, цілями дебрифінгу є оформлення когнітивного сприйняття, вираження почуттів й емоцій, забезпечення соціальної підтримки, заохочення нормальної реакції на травматичну подію, фокусування на адаптивних патернах і процесах поведінки чи на використаних способах подолання наслідків такої психотравматичної ситуації [6].

Американська психологічна асоціація зазначає, що ключовими елементами ефективного дебрифінгу є сприятлива і непримусова атмосфера, відкритий діалог, емпатія, емоційна підтримка та колективне обговорення досвіду, пов'язаного з травматичною подією [3].

Поняття “дебрифінг” походить від англійського слова “*debriefing*”, що означає “опитування після виконання завдання” або “звітування”. Воно утворене від двох частин: “*de*”, що вказує на процес завершення, і “*briefing*”, що означає інструктаж або коротке повідомлення. У контексті дебрифінгу цей термін стосується процесу зворотного зв'язку після виконання складної або стресової діяльності для аналізу подій і отримання рефлексії.

Дебрифінг — це структурована форма рефлексії та обговорення, яка проводиться після стресової або травматичної події, щоб допомогти учасникам осмислити пережите, розділити емоції та знизити психологічне напруження. Цей процес спрямований на покращення когнітивного та емоційного розуміння подій, підвищення стійкості до стресу та сприяння емоційній адаптації. Дебрифінг як метод психологічної нетерапевтичної допомоги часто використовується в контексті кризових інтервенцій, професійних команд або постраждалих груп для колективного катарсису та профілактики ПТСР.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), з 2019 по 2023 роки кількість організацій, які впроваджують дебрифінг як обов'язкову частину своєї програми соціально-психологічної підтримки, зросла на 35 %. Наприклад, у медичних установах США, де регулярно проводяться дебрифінги після складних хірургічних операцій, спостерігається зниження випадків емоційного вигорання серед лікарів на 22 % [7]. Аналогічна ситуація спостерігається у військових структурах країн Європи, де дебрифінг допомагає зменшити прояви ПТСР на 18 % [8].

У корпоративному секторі кількість організацій, що включають дебрифінг у свої програми розвитку співробітників, збільшилася на 40 % протягом останніх п'яти років. Дебрифінг часто використовується після завершення масштабних проєктів або після кризових ситуацій, таких як корпоративні конфлікти чи зміни у складі команди [9]. Така практика допомагає не лише знизити рівень стресу серед працівників, а й сприяє підвищенню продуктивності та створенню довірчих відносин у колективі. Це свідчить про усвідомлення роботодавцями важливості підтримки емоційної безпеки та психологічного благополуччя своїх працівників.

Одним із прикладів успішного використання дебрифінгу у корпоративному секторі є досвід корпорації Google, де дебрифінгові сесії стали частиною внутрішньої програми підтримки командної роботи. Після завершення ключових проєктів або стратегічних змін компанія організовує сесії дебрифінгу, під час яких співробітники мають можливість відкрито обговорити виклики, з якими вони стикнулися, та поділитися своїми емоціями [10]. Такі сесії дозволяють вирішити потенційні конфлікти, уникнути накопичення стресу та забезпечити ефективну взаємодію в майбутніх проєктах.

Компанія Microsoft також активно використовує дебрифінг як частину програми корпоративного розвитку. Після завершення масштабних інноваційних проєктів, що вимагають інтенсивної роботи та швидкого прийняття рішень, співробітники беруть участь у дебрифінгових сесіях для аналізу своїх дій і вивчення уроків [11]. Це не лише допомагає знизити стрес і забезпечити емоційну підтримку, але й сприяє вдосконаленню процесів у нових проєктах.

Компанія Salesforce використовує дебрифінг після проведення великих корпоративних заходів, таких як щорічна конференція Dreamforce. Після кожного заходу працівники мають можливість обговорити свій досвід, визначити потенційні покращення та обмінятися ідеями щодо майбутніх ініціатив. Це сприяє створенню більш продуктивної та згуртованої корпоративної культури [12].

Отже, дебрифінг — це потужний інструмент соціально-психологічної підтримки, який допомагає знизити емоційне напруження, запобігти емоційному вигоранню та підвищити емоційну стійкість. Останні дослідження та статистика підтверджують, що цей метод є ефективним як у кризових ситуаціях, так і в повсякденній діяльності. Впровадження дебрифінгу на різних рівнях ефективно демонструє його значення у наданні психологічної допомоги нетерапевтичного характеру. Цей процес сприяє профілактиці емоційних зривів, покращенню психологічної підтримки, зниженню рівня стресу та підвищенню загальної продуктивності. Дебрифінг дозволяє не лише допомогти учасникам адаптуватися до стресових ситуацій, але й підвищити їхню емоційну стійкість, створюючи комфортне середовище для обговорення проблем та пошуку рішень, що позитивно впливає на ефективність команди та організації загалом. У корпоративних структурах дебрифінг сприяє кращому розумінню проблем, що виникають під час роботи, а також покращує командну роботу та емоційний стан працівників. В екстремальних умовах, таких як військові дії або рятувальні операції, дебрифінг допомагає мінімізувати ризик ПТСР і забезпечити швидшу емоційну реабілітацію учасників подій.

Джерела

1. Mitchell J. (2003). Critical Incident Stress Debriefing: Evolution and Effectiveness. *Journal of Traumatic Stress*. 16(4). P. 395–402.
2. Fischer K. (2012). Debriefing and post-traumatic stress in first responders. *International Journal of Emergency Management*. 8(1). P. 1–15.
3. American Psychological Association (2021). The Role of Debriefing in Stress Management for Healthcare Workers. URL: <https://www.apa.org> (дата звернення: 20.09.2024)
4. Tuckey M., Scott, J. (2021). The evidence behind debriefing practices for emotional outcomes in healthcare. *Frontiers in Psychology*. 12. P. 621–632.
5. Разумний П. К. Психологічний дебрифінг як складова надання психологічної допомоги у кризовій ситуації. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2022. № 1 (17). С. 230–234.
6. Костенкова С. Психологічний фронт: відбулася лекція Алекса Маляра про дебрифінг. URL: <https://www.oa.edu.ua/ua/info/news/2022/08-04-02> (дата звернення: 20.09.2024)
7. World Health Statistics (2024). Post-event debriefing as an emotional support tool for healthcare workers. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf> (дата звернення: 20.09.2024)
8. European Defense Review (2023). Post-Trauma Interventions in Military Operations Across Europe. URL: <https://www.edrmagazine.eu>
9. HR Review (2022). The Growing Trend of Debriefing in Corporate Wellness Programs. *HR Management Review*. URL: <https://hrreview.co.uk> (дата звернення: 20.09.2024)
10. Corporate Wellness Magazine (2021). How Google Implements Debriefing Sessions to Boost Team Collaboration. URL: <https://www.corporatewellnessmagazine.com> (дата звернення: 20.09.2024)
11. HR Business Partner (2023). Microsoft's Use of Debriefing in Innovation Projects. URL: (дата звернення: 20.09.2024)