

Наприклад, недостатній сон збільшує споживання їжі наприкінці дня, а пізніший час прийому їжі (ближче до біологічної ночі) пов'язаний зі зниженням термічного ефекту їжі (енергетична реакція на прийом їжі). і при наборі ваги та ожирінні. Слід зазначити, що люди, які споживають більшу частину своєї їжі наприкінці дня, демонструють меншу втрату ваги при обмеженні калорій порівняно з тими, хто з'їдає більшу частину їжі на початку дня. У дорослих із надмірною масою тіла втрата ваги у відповідь на обмеження калорій в умовах недостатнього сну призводить до втрати м'язової маси замість маси жирової тканини порівняно з обмеженням калорій в умовах адекватного сну.

**Висновки.** Все більше даних вказує на те, що як нестача сну, так і порушення циркадних ритмів сприяють несприятливому метаболічному здоров'ю та ожирінню, змінюючи багато компонентів енергетичного метаболізму та поведінки. Знання у цій галузі значно розширилися протягом останніх 10 років, і важливість сну дедалі більше визнається у стратегіях громадського охорони здоров'я та клінічної практики. Тим не менш, основні прогалини у знаннях залишаються, і необхідні подальші дослідження. Сон та циркадні ритми є важливими стовпами здоров'я та частиною загального здорового способу життя поряд зі здоровим харчуванням та фізичною активністю.

## **ПСИХОГІГІЄНА ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ВОЛОНТЕРІВ: ПРИНЦИПИ, МЕТОДИ ТА ЗАВДАННЯ**

Ткаченко М. С.

Науковий керівник: Кононенко Н. М.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

patology@nuph.edu.ua

**Вступ.** Повномасштабна війна змусила багатьох людей опинитись у скрутній ситуації. Окрім допомоги держави, на поміч прийшли волонтери. Відтак сотні тисяч людей приєдналися до волонтерського руху: допомагають у гуманітарних штабах, плетуть маскувальні сітки, закупають амуніцію тощо. Завдяки волонтерським ініціативам державі на початковому етапі війни вдалося уникнути багатьох економічних і соціальних труднощів у забезпеченні її Збройних Сил. На плечі осіб, які займаються волонтерством, лягає все більше завдань та стресу, які, накладаючись одне на одного, мінімізують продуктивність й ефективність виконання поставлених завдань. На фоні геноциду та жорстокої війни проти України з боку Росії, волонтерам та волонтеркам стало значно важче виконувати свою місію: з'являється дедалі більше потреб та запитів з боку суспільства, задоволення яких здійснюється попри фізичне виснаження та емоційне вигорання. Тому саме зараз вкрай актуалізується проблема психогігієни та психопрофілактики учасників і учасниць волонтерського руху. Синдром професійного вигорання волонтерів та волонтерок, техніки профілактики та корекції цього явища досліджували такі вчені, як Е. Махер, В. Бойко, І. Забутько, К. Маслач, О. Романовська, Л. Колтунович, О. Фурсенко. Разом з тим, у науковій літературі малодослідженими залишаються методи, принципи та завдання психогігієни й психопрофілактики волонтерів.

**Мета дослідження.** З'ясування принципів, методів та завдань психогієни й психопрофілактики учасників і учасниць волонтерського руху.

**Матеріали та методи.** Проведено огляд літератури та опитування 126 волонтерів і волонтерок віком від 19 до 57 років м. Черкас і м. Києва.

**Результати дослідження.** Психогієна – галузь психології, яка досліджує вплив факторів і умов зовнішнього середовища, виховання і самовиховання на психічний розвиток і стан людини, розробляє рекомендації щодо збереження й зміцнення психічного здоров'я суспільства та окремих осіб. У свою чергу, психопрофілактика – галузь психології, яка розробляє заходи, що запобігають виникненню психічних розладів та захворювань, а також вивчає питання соціальної і трудової адаптації. Психогієна дуже тісно пов'язана з психопрофілактикою, а їх розмежування є вельми умовним. Якщо основним завданням психогієни є формування і підтримка психічного здоров'я, то основним завданням психопрофілактики є попередження виникнення психічних розладів. Втім, і психогієна, і психопрофілактика адаптують людину до змін, спрямовуючи її поведінку в позитивне русло. У контексті теми дослідження, вони покликані допомогти волонтерам та волонтеркам уникати несприятливих й небезпечних наслідків для їхнього психічного здоров'я, навчити справлятися з тими труднощами, яких не вдається уникнути, використовуючи ресурси психіки або змінюючи своє ставлення до них. Учасники та учасниці волонтерського руху займаються добровільною неприбутковою діяльністю, що спрямована на надання допомоги особам, які перебувають у складних життєвих обставинах та потребують сторонньої допомоги. Цю діяльність важко виконувати без систематичної психопрофілактики та психогієни. Без збереження та відновлення власного психічного здоров'я, особа, яка бере участь у волонтерському русі, стає мішенню для гострих психічних розладів, посилюються наслідки вже наявних проблем. В умовах війни, коли волонтерських обов'язків стає усе більше, бути ефективними та продуктивними стає дедалі важче без належної психологічної підтримки.

Так, за результатами опитування 69 % респондентів та респонденток, які займаються волонтерством, зазначили, що легко відновлюють свої психоемоційні ресурси, натомість 7 % оцінюють власний стан, як стан емоційного вигорання, тож займатися волонтерською діяльністю їм стає дедалі важче. Гармонію, психологічну рівновагу та впевненість у своїх силах відчують 83 %, а 17 % опитаних зазначили, що потребують відновлення психоемоційних ресурсів, втім продовжують свою волонтерську місію. Це доводить необхідність активізації надання фахових та систематичних консультацій щодо психогієни та психопрофілактики учасникам та учасницям волонтерського руху.

До провідних психогієнічних принципів оптимізації діяльності волонтерів слід віднести:

- створенню для державних і суспільних установ науково обґрунтованих нормативів і рекомендацій, що регламентують умови забезпечення різних видів соціального функціонування учасників та учасниць волонтерського руху;

- визначення чинників, які сприяють ломці адаптаційних механізмів, і, насамперед, урахування кризових періодів у роботі волонтерів, в основі яких лежать перебудова структурної організації особистості, психофізіологічні та поведінкові зрушення, зміни психосоціальної орієнтації;

- раціональну організацію позаробочої діяльності волонтерів, що передбачає вивчення індивідуальних особливостей темпераменту, характеру, мотиваційної спрямованості та

нервово-психічних станів людини, урахування вікових закономірностей їх змін, використання активних методів психофізіологічного впливу на процеси формування критеріальних показників особистості;

- обґрунтування та диференційоване запровадження заходів психогігієнічної корекції та реабілітації;

- санітарно-просвітницькій психогігієнічній роботі серед учасників та учасниць волонтерського руху, залучення до пропагування психогігієнічних знань в середовищі інститутів громадянського суспільства, волонтерських організацій.

У свою чергу, для проведення психопрофілактичних заходів, варто використовувати ряд наступних методів:

- медичне обстеження психічного стану різних груп осіб, які беруть участь у волонтерстві, зокрема, волонтерів-студентів;

- аналіз даних статистичних досліджень захворюваності на психічні захворювання та умов їх виникнення в учасників та учасниць волонтерського руху;

- рання діагностика психічних захворювань, санітарно-просвітницька робота серед волонтерів та волонтерок;

- організація спеціальних видів медичної допомоги – насамперед психіатричних диспансерів, денних і нічних стаціонарів, санаторіїв;

- організація тренінгів, заходів із залученням фахівців психологічної сфери на тематику психопрофілактики та психогігієни волонтерів.

Узагальнюючи результати теоретичного та емпіричного дослідження, зазначимо, що проблематика психогігієни та психопрофілактики учасників і учасниць волонтерського руху у сучасному світі загострюється. Сьогодні відчуває нагальну потребу в оперативних та адекватних рішеннях щодо практичного застосування прогресивного психологічного інструментарію. У суспільстві з'являється дедалі більше потреб та запитів, задоволення яких здійснюється особами, котрі беруть участь у волонтерському русі та виконують свою місію, перебуваючи під загрозою емоційного вигорання та фізичного виснаження. Результати опитування засвідчили, що є волонтери, які потребують психологічної підтримки та відновлення психоемоційних ресурсів. Проблема можна вирішити методами, які висвітлені у даній роботі.

При цьому, насамперед, варто брати до уваги, що основними завданнями психопрофілактики та психогігієни волонтерів є формування і підтримка їх психічного здоров'я. Відповідні сфери психологічної практики покликані мінімізувати вплив на особистість факторів, що викликають стресові розлади, провокують розвиток психічних захворювань. Це досягається шляхом ранньої психодіагностики та фахового психологічного консультування.

**Висновки.** Реалізація психопрофілактичних заходів дасть змогу запобігти негативним впливам, які відчувають учасники та учасниці волонтерського руху, здійснюючи свою діяльність. Як наслідок – формуватиметься середовище індивідів з врівноваженим психічним станом, котрі позитивно та безпосередньо впливатимуть на соціум, спрямовуючи його на розвиток та прогрес.