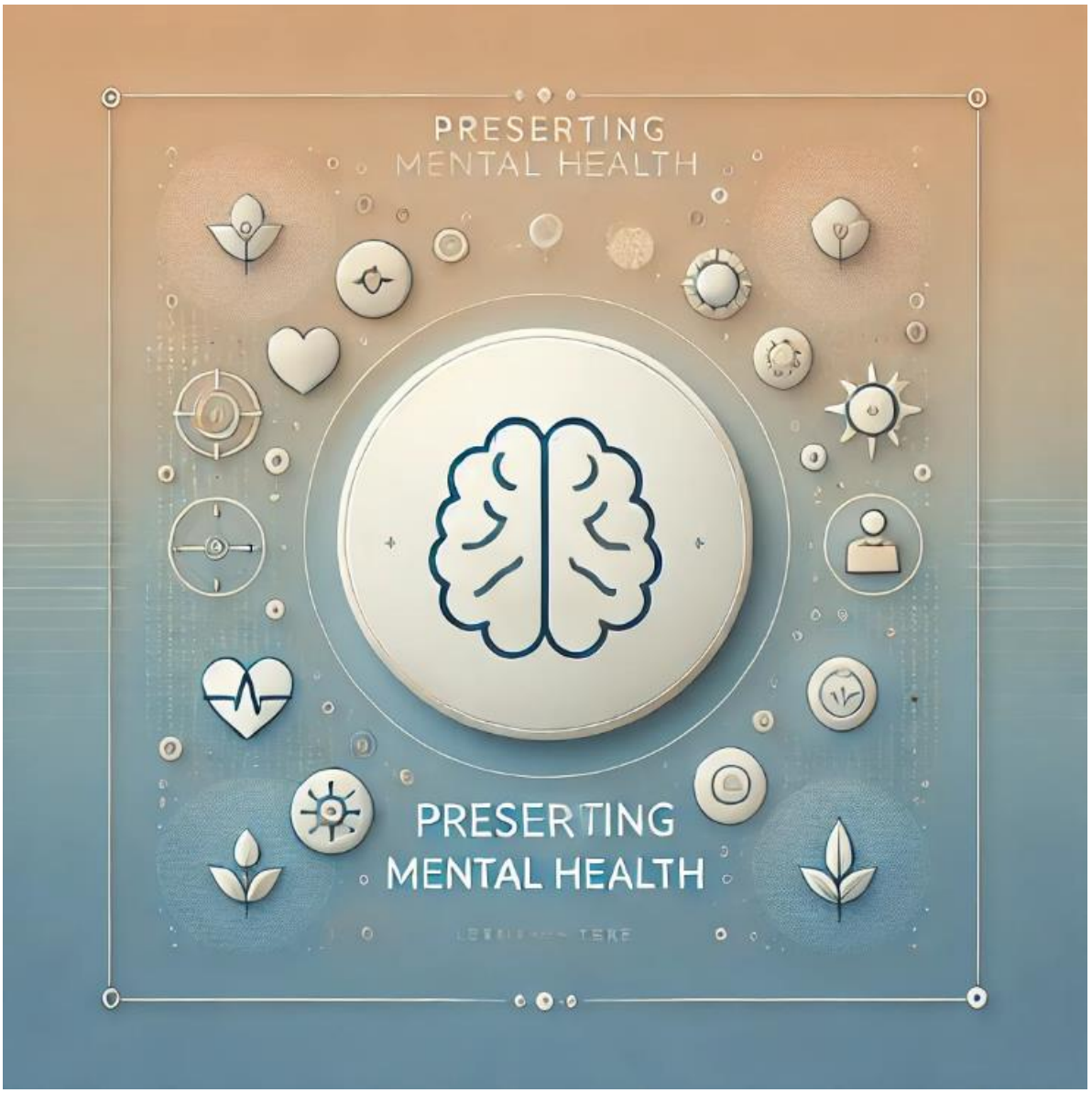
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ - ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:

збірник наукових праць учасників круглого столу

КИЇВ-2024

УДК 159.9 (043.2)
ББК 88.4я43
З 41

Рецензенти:

Андрущенко Т.В. – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

Мозгова Г.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодення – плекаємо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості.

© Колектив авторів, 2024
© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

Попелюшко Роман Павлович
доктор психологічних наук, доцент
професор кафедри теоретичної і консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова

Німчук Олег Віталійович
студент 2 курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія»
Хмельницького національного університету

ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ У КОМБАТАНТІВ

Актуальність проблеми. Повсякденна діяльність військовослужбовців супроводжується значними фізичними та психоемоційними навантаженнями. В умовах інтенсивної праці та високих вимог до її результативності виникає нагальна потреба у психологічному розвантаженні та покращенні навичок психічної саморегуляції. Одним із важливих аспектів підвищення боєготовності та працездатності військових підрозділів є навчання комбатантів простим методам психофізичної саморегуляції та їхнє впровадження в повсякденну діяльність, що сприятиме зниженню стресу та поліпшенню загального функціонального стану [5].

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз проблеми свідчить, що поняття «психофізична саморегуляція» у широкому розумінні позначає один із рівнів регуляції життєдіяльності живих систем. Це поняття включає здатність індивіда контролювати свою поведінку або діяльність, а також регулювати поточний стан організму. Однак, при спробі дати більш вузьке визначення психічної та фізичної саморегуляції, різні автори мають відмінні погляди. Одні науковці вважають, що психофізична саморегуляція – це метод свідомого впливу на організм через контроль м’язового тонусу, дихання, уявлення про нормальне функціонування органів, а також словесні установки. Такий підхід спрямований на підвищення психофізичного потенціалу, розвиток уваги, волі, пам’яті та формування стійкості до зовнішніх подразників [3].

Інші підкреслюють, що психічна саморегуляція полягає у цілеспрямованій зміні психофізичних функцій та нервово-психічного стану шляхом організованої психічної активності. Треті, розглядають психофізичну саморегуляцію як процес самовпливу за допомогою слів та образів, що допомагає людині коригувати свій стан [3].

Четверті визначають психофізичну саморегуляцію як психічний самовплив, спрямований на регуляцію всебічної діяльності організму, його фізіологічних процесів, реакцій і станів [4]. Усі ці визначення об’єднує спільний аспект: для ефективної корекції психофізичного стану необхідно використовувати внутрішні засоби саморегуляції, які активізують ресурси організму для підтримки оптимального функціонування.

Психофізична саморегуляція застосовується для зменшення втоми після інтенсивних фізичних і розумових навантажень, а також для регулювання емоційного стану та забезпечення мобілізаційної готовності. Вона сприяє відновленню психічної рівноваги після емоційних переживань, є ефективним засобом зміцнення здоров’я, та відкриває можливості для лікування захворювань, спричинених порушеннями психічної діяльності. Завдяки психофізичній регуляції можна впливати на функції вегетативної нервової системи, центри якої не піддаються безпосередньому вольовому контролю, а також регулювати м’язовий тонус, рівень активності та функціонування внутрішніх органів. Цей метод дозволяє не лише зменшувати стрес і напругу, а й підтримувати загальне здоров’я, підвищуючи здатність організму адаптуватися до різних видів навантажень та викликів.

Існують різні підходи до класифікації методів регуляції психофізичного стану людини. Один із найбільш поширених підходів виділяє три основні рівні гармонізації цього стану:

- *фізіологічний рівень регуляції* охоплює способи впливу на тіло через фізичні процеси;

-*емоційно-вольова регуляція* ґрунтується на контролі та управлінні емоціями та волею;

- *ціннісно-смисловий рівень* стосується глибинного змісту та значення, яке людина надає своєму життю, діям та подіям [3].

Кожен із цих рівнів взаємодіє один з одним, утворюючи складну систему регуляції, яка допомагає людині залишатися збалансованою як на фізичному, так і на психічному рівні.

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану комбатанта базується на впливі на фізичне тіло і включає різноманітні методи, спрямовані на підтримку гармонії та рівноваги в організмі. Одним із ключових факторів є забезпечення достатнього та якісного сну, який сприяє відновленню фізичних і психічних ресурсів. Раціональне харчування, насичене вітамінами і мінералами, також відіграє важливу роль [2].

Регулярне фізичне навантаження, заняття спортом та ранкова гімнастика сприяють підтриманню тонусу організму та покращенню загального

самопочуття військового. Танці під ритмічну музику допомагають звільнитися від негативних емоцій, перетворюючи їх на позитивну енергію. Фітотерапія та гомеопатія, а також масаж, зокрема класичний або масаж біологічно активних точок на руках і ногах, позитивно впливають на загальний стан. Ходіння босоніж по землі або камінчиках, також сприяє релаксації та зняттю напруги.

Колірна терапія, яка використовує заспокійливі відтінки зеленого та синього кольорів, і стимулюючі червоний та жовтий, може впливати на рівень енергії і настрій. Аромо-терапія з використанням запахів апельсину та бергамоту збуджує і надає відчуття приливу сил, тоді як лаванда, аніс і шавлія мають заспокійливий ефект, допомагаючи зняти нервове напруження у комбатантів. Терапія мінералами та дихальні вправи також мають позитивний вплив. Спокійне дихання з подовженим видихом зменшує збудження і нервову напругу, а дихання зі збільшеним вдихом допомагає подолати втому та сонливість [3].

Водні процедури, такі як контрастний душ, допомагають зняти втому дня перед сном, тоді як ранкові водні процедури додають енергії та бадьорості на початок нового дня.

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану включає різноманітні методи, що допомагають підтримувати внутрішню рівновагу та справлятися з емоційними викликами у військових під час війни. Наприклад, гумор є чудовим інструментом для покращення настрою та загального самопочуття, адже сміх не лише активізує імунну систему, зокрема Т-лімфоцити крові, але й стимулює вироблення гормонів радості, що допомагають нейтралізувати негативні емоції. Музика також відіграє важливу роль у гармонізації психоемоційного стану. Класична музика має заспокійливий і врівноважуючий ефект, а в певних випадках навіть рок-музика може допомогти вивільнити накопичений негатив [1].

Спілкування з рідними і друзями створює емоційну підтримку та зміцнює внутрішній стан комбатанта. Також важливим фактором є заняття улюбленою справою або хобі, будь то читання книг, перегляд фільмів, в’язання, садівництво, риболовля або туризм. Такі заняття не лише приносять задоволення, але й сприяють відновленню психічної енергії.

Природа є ще одним потужним джерелом відновлення. Прогулянки на свіжому повітрі, споглядання природи або простий відпочинок на природі дають військовому відчуття внутрішнього спокою та приливу сил. Спілкування з тваринами також позитивно впливає на психоемоційний стан, оскільки взаємодія з ними приносить відчуття радості і спокою.

Медитації та візуалізації є ефективними способами налаштування на

позитивні емоції. Вони допомагають розслабитися та зануритися у приємні уявні місця, такі як квітучий сад або улюблений куточок природи, що сприяє зняттю напруги та емоційного стресу.

Ціннісно-смисловий рівень регуляції психофізичного стану включає здатність ефективно справлятися з негативними емоціями. Такі емоції, як образа, злість, невдоволення або критика - як себе, так і інших - є надзвичайно шкідливими для здоров'я комбатанта. Мозок реагує на будь-які подразники, що загрожують внутрішньому спокою, шляхом викиду гормонів стресу, незалежно від того, чи є ці подразники реальними, чи вигаданими. Тому навіть надумана проблема може викликати таку ж реакцію організму, як і справжня загроза. Саме тому важливо навчитися концентруватися на позитивних аспектах життя і розвивати здатність бути вдячними за них. Замість того, щоб запитувати «За що це мені?» в складних ситуаціях, варто змінювати це питання на «Для чого це мені?», що допомагає знайти конструктивне значення навіть у проблемах [5].

Доповнюючи цей підхід, можна сказати, що вдячність за будь-який досвід сприяє трансформації негативу в позитивну енергію, що дозволяє розвивати внутрішню стійкість. Навички рефлексії та позитивного мислення допомагають комбатантам, не лише зменшити рівень стресу, але й глибше розуміти власні цінності та сенси, що робить життя більш наповненим і усвідомленим [1].

Для регуляції психічного стану комбатантів найчастіше використовуються декілька основних підходів. По-перше, це методи психічної регуляції, які дозволяють впливати на емоційний та когнітивний стан за допомогою спеціальних технік. По-друге, фізіолого-гігієнічні та медико-фармакологічні методи допомагають підтримувати здоров'я та нормалізувати функції організму через контроль фізичних аспектів. По-третє, методи психофізіологічної регуляції спрямовані на інтеграцію психічних і фізіологічних процесів, забезпечуючи комплексний підхід до стабілізації стану комбатантів. Усі ці методи разом формують основу для ефективного управління психофізіологічним станом у ситуаціях підвищеного стресу та напруги в умовах бойових дій. [3].

Отже, на основі проведеного аналізу можна зробити *висновок*, що робота психолога з комбатантами є вкрай важливою та необхідною. Підтримка психоемоційного стану, який сприяє як доброму самопочуттю, так і ефективному виконанню службових обов'язків, є особливо актуальною в сучасних умовах. Комбатанта повинні бути ознайомлені з методами психофізіологічної регуляції і навчені їх застосуванню. Ці методи включають як психічні, так і фізичні підходи до покращення психоемоційного стану, що надає можливість комплексно впливати на організм та свідомість.

Висновок. Ознайомлення військових з різними техніками саморегуляції дозволить їм самостійно обирати ті методи, які найбільш ефективно працюють для кожного індивідуально. Це сприятиме підвищенню їхньої психологічної стійкості та загальної боєготовності, забезпечуючи кращу здатність долати стресові ситуації та підтримувати високий рівень працездатності під час виконання службових завдань в бойових умовах.

Список використаних джерел

1. Піговська С. Профілактика синдрому емоційного вигорання. *Психолог*. 2011. № 14-15. С. 21.

2. Попелюшко Р.П. Адаптативність психіки як детермінанта збереження психічного здоров'я комбатанта. *Praca socjalna i psychologiczna: innowacje, strategie i możliwości [wydanie elektroniczne]: Zbiór materiałów okrągłego stołu z udziałem międzynarodowym. Kamieniec-Podolski – Łomża, 19 marca 2024 r.* / Redakcja naukowa : Zoia Sharlovych, Marian Tripak, Oksana Palyliulko, Maryna Voloshchuk. Wydawnictwo: MANS w Łomży, 2024. С. 238-243.

3. Попелюшко Р.П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ : «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.

4. Попелюшко Р.П. Фактори підвищенню рівня психічного здоров'я особистості. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії*: збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. м. Киів, 30 квітня – 1 травня 2024 р. / редкол.: Ю. Бурцева, Д. Малєєв, В. Поуль [та ін]; Донецький ДонОблІППО. Київ: [б. в.], 2024. С. 55-62.

5. Тюріна В.В. До проблеми вивчення гендерних особливостей психічної саморегуляції жінок-військовослужбовців. *Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, ад'юнктів, слухачів, курсантів і студентів «Сучасні проблеми розбудови Збройних Сил України».* Київ : ВІКНУ, 2013. С. 76-77.