

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ ДОСЯГНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Кривонос Варвара Юріївна

*здобувачка магістратури спеціальності «Практична психологія»,
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Опря Євген Васильович

*доктор медичних наук, професор, академік НАН ВО України,
завідувач кафедри психіатрії, наркології,
медичної психології та психотерапії,
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Актуальність теми. Сучасне суспільство стикається з високим рівнем стресу, що негативно впливає на психічне здоров'я людей. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), кількість осіб, які страждають на тривожні розлади та депресію, невпинно зростає. Одним із найбільш ефективних методів підтримки психічного здоров'я є саморегуляція, що передбачає свідоме управління власними емоціями, думками та поведінкою [1, с. 45].

Мета дослідження. Визначити роль саморегуляції у забезпеченні психічного здоров'я на основі підходів Пітера Левіна [1, с. 78] та інших сучасних наукових концепцій, а також розробити рекомендації щодо її розвитку як ефективного засобу підвищення емоційної стійкості.

Завдання дослідження:

- Дослідити теоретичні підходи до вивчення саморегуляції в контексті психічного здоров'я.
- Проаналізувати концепцію соматичного переживання Пітера Левіна та її зв'язок із процесами саморегуляції [1, с. 102].
- Виявити основні методи саморегуляції, зокрема тілесно-орієнтовані практики, та оцінити їхню ефективність.
- Провести емпіричне дослідження впливу рівня саморегуляції на емоційний стан людини.
- Розробити практичні рекомендації щодо розвитку навичок саморегуляції для зміцнення психічного здоров'я.

Методи дослідження

Теоретичні методи:

- Аналіз літератури з питань саморегуляції, зокрема праць Пітера Левіна [1, с. 134].
- Порівняльний аналіз підходів до саморегуляції у когнітивно-поведінковій [2, с. 88], тілесно-орієнтованій [1, с. 156] та нейропсихологічній парадигмах.

Емпіричні методи:

- Анкетування для оцінки рівня саморегуляції та її зв'язку з психічним здоров'ям.
- Тестування (методика діагностики рівня саморегуляції CPPC, шкала суб'єктивного благополуччя SWLS).
- Спостереження за змінами емоційного стану після застосування тілесно-орієнтованих технік Левіна [1, с. 178].

Методи обробки даних:

- Кількісний аналіз отриманих результатів.
- Якісний аналіз змін у рівні стресостійкості після застосування методів саморегуляції [3, с. 210; 4, с. 94].

Основні результати дослідження. Результати дослідження підтвердили, що методи саморегуляції, зокрема соматичне переживання Левіна [1, с. 234], суттєво знижують рівень стресу та покращують загальне психічне благополуччя.

До найбільш ефективних методів саморегуляції належать:

- Соматичне переживання (метод Пітера Левіна) – робота з тілесними реакціями як засіб подолання стресу та травми [1, с. 256].
- Когнітивно-поведінкові техніки – зміна негативних мисленнєвих шаблонів та формування позитивного ставлення до стресових ситуацій [2, с. 190].
- Практики усвідомленості (майндфулнес) – концентрація на теперішньому моменті та розвиток емоційної стійкості [3, с. 110].
- Дихальні вправи та медитація – відновлення фізіологічного балансу через контроль дихання [4, с. 98].
- Фізична активність – застосування рухової активності як засобу зниження рівня стресу [5, с. 145].

Було встановлено, що люди, які регулярно використовують методи саморегуляції, демонструють вищий рівень емоційної стабільності та кращу адаптацію до стресових ситуацій.

Висновки. Саморегуляція є ефективним способом підтримки психічного здоров'я, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню емоційної стійкості. Концепція соматичного переживання Пітера Левіна [1, с. 278] показала високу ефективність у роботі з травматичними переживаннями та стресовими станами. Результати

дослідження свідчать про необхідність подальшого впровадження тілесно-орієнтованих технік у психологічну практику, а також про важливість навчання навичкам саморегуляції у різних соціальних групах.

Література:

1. Левін П. Пробудження тигра: зцілення травмою. Київ: Психологічний центр, 2019. 320 с.
2. Караяни А. С. Саморегуляція в умовах стресу: монографія. Київ: Академія, 2020. 240 с.
3. Петренко І. В., Соколова О. М. Основи психічного здоров'я: навчальний посібник. Харків: Вид-во ХНУ, 2019. 300 с.
4. Вітмен Ю. А. Психологія емоційної стійкості: теоретичні та практичні аспекти. Львів: Світ, 2018. 180 с.
5. Задорожний В. П. Психологія стресу і саморегуляції. Київ: Наукова думка, 2017. 270 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-9>

РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Леженко Сергій Олександрович

аспірант,

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

м. Переяслав, Україна

Найбільш поширеними проблемами, з якими стикаються військовослужбовці в умовах війни – це стрес і тривожні розлади. Багато хто з них переживають виснаження, розпач, втому. Багато військових, хто пройшов через тяжкі і травмівні ситуації, замикаються у собі, і не намагаються шукати контактів з оточуючими. Основні симптоми психотравм – це розлади сну, різні тривожні стани. Ті, хто брав участь у військових діях, відносяться до групи осіб з підвищеним ризиком розвитку психогенних порушень. Більшою мірою вони стосуються особливо тяжких і тривалих бойових дій.

Таким чином необхідність і важливість соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців зумовлена ПТРС, депресією, тривожністю, суїцидальними намірами, соціальними проблемами