

впровадження методів, спрямованих на відновлення когнітивних ресурсів, виснажених хронічним воєнним стресом.

Література

1. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 65–94.
2. Rice K. G., Richardson C. M. E., Tueller S. The short form of the Revised Almost Perfect Scale. *Journal of Personality Assessment*. 2014. Vol. 96, No. 3. P. 368–379.
3. Victor S. E., Klonsky E. D. Validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in five samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2016. Vol. 38, No. 4. P. 582–589.
4. Ferrari J. R. Self-Handicapping by Procrastinators: Protecting Self-Esteem, Social-Esteem, or Both. *Journal of Research in Personality*. 1991. Vol. 25, No. 2. P. 245–261.
5. Zhukova V., Krayevska O., Poltavtseva L. Academic Procrastination in Ukrainian Students: The Impact of Forced Online Learning and Wartime. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 2022. Vol. 19, No. 1. Article 39. P. 39.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-36>

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ЧЕРЕЗ ПОСДНАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РЕЛАКСАЦІЙНИХ МЕТОДІВ

Шевцова К. Л.

здобувачка вищої освіти другого (магістерського рівня)
ОП «Клінічна та реабілітаційна психологія»
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна

У сучасних умовах соціальної нестабільності, високої інтенсивності інформаційних потоків та зростання психоемоційного навантаження проблема тривожних станів набуває особливої гостроти. Згідно з даними психологічних і нейропсихологічних досліджень,

тривога є однією з найпоширеніших форм емоційного дистресу, що негативно впливає на якість життя, працездатність і психосоматичне здоров'я особистості. Так, згідно з результатами національного дослідження, проведеного за ініціативи ВООЗ у межах програми STEPS (2019), майже половина опитаних (45,9% осіб), віком від 18 до 69 років, зазначили, що протягом більшості днів відчувають хвилювання та тривогу.

Традиційні підходи до психокорекції тривожних розладів часто орієнтовані переважно на когнітивний або медикаментозний рівень, тоді як цілісна взаємодія психічних і соматичних процесів залишається недостатньо реалізованою у практиці психологічної допомоги. Саме це зумовило мету і завдання дослідження.

Метою є теоретичне обґрунтування та практична реалізація комплексного підходу до психокорекції тривожних станів через поєднання рухової активності та релаксацийних методів.

Завдання роботи передбачають: 1) аналіз психологічних механізмів виникнення тривоги і тривожності; 2) визначення ролі тілесно-орієнтованих і релаксацийних технік у зниженні психоемоційного напруження; 3) розробку та апробацію програми психопрофілактичного супроводу осіб із використанням елементів рухової терапії (йога, дихальні практики, кінезіотерапія) та методів релаксації (аутогенне тренування, прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона, медитативні техніки).

Тривога є природною реакцією організму на загрозу або стрес, однак, якщо вона повторюється часто або зберігається протягом тривалого часу, то може закріпитися як стійка особистісна риса (тобто тривожність). У цьому випадку тривога перестає виконувати адаптивну функцію і переходить у дезадаптивну форму, що негативно впливає на емоційний стан, поведінку та психофізіологічне здоров'я людини. Саме тому актуальним завданням сучасної психології є розробка ефективних методів психокорекції тривожних станів, які сприяють відновленню емоційного балансу, саморегуляції та стресостійкості.

Проблема психокорекції тривожних станів є однією з найважливіших у сучасній практичній психології, оскільки високий рівень тривожності спостерігається у значної частини населення: як серед здорових осіб, так і серед пацієнтів із невротичними або психосоматичними проявами. Тривога – це емоційний стан, що поєднує когнітивне очікування небезпеки, фізіологічну активацію та емоційне напруження. У сучасній науці вона розглядається як багатокомпонентне явище, що включає емоційні, когнітивні та соматичні прояви (наприклад, підвищення рівня кортизолу, порушення дихання,

серцевого ритму тощо), тому для її подолання потрібен комплексний підхід, який враховує взаємозв'язок психічних і тілесних процесів.

Одним із таких ефективних напрямів є поєднання рухової активності з релаксаційними методами. Цей підхід базується на уявленні про цілісність людини, згідно з яким психічне і фізіологічне функціонування є взаємопов'язаними. У межах біопсихосоціальної моделі тривожні прояви розглядаються як результат впливу біологічних, психологічних та соціальних чинників, тому робота з тілом (через рухову активність) і свідомістю (через релаксацію) сприяє гармонізації цих рівнів.

Рухова активність відіграє роль природного антистресового чинника. Регулярні фізичні вправи знижують рівень кортизолу та адреналіну, покращують кровообіг мозку, стимулюють вироблення ендорфінів і серотоніну, що позитивно впливає на настрій і знижує рівень тривоги. Навіть помірна активність (йога, пілатес, прогулянки, танцювальна терапія) сприяє відновленню емоційного балансу.

Релаксаційні методи, у свою чергу, знижують фізіологічну активацію організму, нормалізують роботу автономної нервової системи, сприяють концентрації уваги та зниженню внутрішнього напруження. До найефективніших належать прогресивна м'язова релаксація (Е. Джейкобсон), аутогенне тренування (Й. Шульц), дихальні вправи, метод майндфулнес (Дж. Кабат-Зінн).

Поєднання цих двох напрямів створює синергетичний ефект: рухова активність вивільняє надлишкову енергію, а релаксація забезпечує психічне відновлення та внутрішню стабілізацію. Дослідження підтверджують, що комбіновані програми фізичної активності та релаксації значно знижують рівень тривожності, покращують сон, емоційну стабільність та якість життя. Наприклад, у межах когнітивно-поведінкового підходу таке поєднання розглядається як інструмент формування навичок саморегуляції. Людина вчиться усвідомлювати зв'язок між тілесними відчуттями, думками й емоціями, розпізнавати перші ознаки напруження та свідомо реагувати на них за допомогою тілесних або дихальних технік.

Таким чином, теоретичні засади психокорекції тривожних станів через поєднання рухової активності та релаксаційних методів ґрунтуються на психофізіологічному, когнітивно-поведінковому та біопсихосоціальному підходах. Вони доводять, що систематичне використання тілесних і психічних практик сприяє зниженню тривожності, розвитку саморегуляції, підвищенню ресурсності особистості та стійкості до стресу.

Розглянемо більш детально методи релаксації, які існують у сучасній психологічній практиці. Їх умовно можна поділити на кілька груп:

фізіологічні, психологічні, методи біологічного зворотного зв'язку та змішані техніки [1, с. 17].

Фізіологічні методи спрямовані на зняття тілесної напруги та нормалізацію роботи організму. Одним із найвідоміших підходів є прогресивна м'язова релаксація (ПМР), розроблена американським психологом Едмундом Джейкобсоном. Суть методу полягає у поступовому напруженні та розслабленні різних груп м'язів, що допомагає людині навчитися відчувати різницю між станом напруги та спокою. Ця техніка активно застосовується при роботі зі стресом, тривожними розладами та безсонням [3, с. 77–79].

Інший підхід до зниження рівня стресу, розроблений психологом Джоном Грєєм, ґрунтується на застосуванні дихальної релаксації, яка передбачає використання глибокого ритмічного дихання для стабілізації діяльності нервової системи та зменшення психофізіологічного напруження. Згідно з сучасними нейропсихологічними дослідженнями, фізична активність чинить позитивний вплив на нейрогенез у гіпокампі дорослої людини, зокрема сприяє підвищенню рівня β -ендорфінів, фактора росту ендотелію судин (VEGF), фактора росту нервів (NGF) та серотоніну. Усі зазначені нейрохімічні показники розглядаються як ключові патофізіологічні механізми, що беруть участь у формуванні та регуляції тривожних розладів.

Глибоке діафрагмальне дихання стало основою для багатьох дихальних практик, які сприяють зниженню тривоги. Мета-аналіз 65 рандомізованих контрольованих випробувань серед молоді (14–24 роки), який досліджував вплив поєднання релаксаційних технік з фізичними вправи, ходьбою-медитацією, стретчингом та уявною релаксацією, показав, що повільне і глибоке дихання зменшує активність симпатичної нервової системи – тієї, що відповідає за реакції напруження і стресу [2, с. 5].

Психологічні методи релаксації орієнтовані на зміну внутрішнього стану людини через роботу зі свідомістю, мисленням і увагою. Особливе місце серед них займають практики усвідомленості (mindfulness), що активно інтегруються в когнітивно-поведінкову терапію. Ці методи допомагають знизити рівень тривожності, стабілізувати емоційний стан і покращити стресостійкість.

Отже, імплементація рухової активності та релаксаційних технік у психологічний супровід пацієнтів із тривожними станами сприяє інтеграції психічних і соматичних процесів, розвитку навичок саморегуляції та стійкості до стресу. Отримані результати можуть бути використані у клінічній психології, психотерапії, психопрофілактичних програмах і реабілітаційній практиці.

Література

1. Левшунова К. В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільників : дис. на здобуття наукового ступеня канд. психологічних наук : 19.00.07. Київ, 2015. 233 с.
2. Hamdani S. Effectiveness of relaxation techniques as an active ingredient of psychological interventions to reduce distress, anxiety and depression in young people. *International Journal of Mental Health Systems*. 2022. P. 1–17. DOI: 10.1186/s13033-022-00541-y.
3. Jacobson E. Progressive Relaxation. *The American Journal of Psychology*. 1929. Vol. 36, № 1. P. 73–87. URL: <https://www.jstor.org/stable/pdf/1413507.pdf> (дата звернення: 29.10.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-37>

МЕТАКОГНІТИВНИЙ КОНТРОЛЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ФОРМУВАЛЬНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ

Шевченко Т. Ю.

здобувач ступеня PhD,

асистент кафедри практичної психології

Криворізький державний педагогічний університет

м. Кривий Ріг, Україна

Сучасні здобувачі вищої освіти стикаються з безпрецедентним рівнем психологічного навантаження: невизначеність соціальних умов, наслідки війни, поєднання навчання з роботою, нестабільність майбутнього та надлишок цифрової інформації створюють постійний стан напруження. У таких реаліях виникає потреба не лише в академічних знаннях, а й у внутрішній стійкості – здатності зберігати рівновагу, концентрацію й мотивацію попри зовнішні виклики.

Поряд із цим, стрімка цифровізація освіти сприяє формуванню кліпового мислення, що проявляється у фрагментарності уваги, швидкому переключенні між завданнями та схильності до поверхневого аналізу інформації [2; 6]. Такий стиль сприймання посилює емоційне виснаження, утруднює осмислення навчального матеріалу й спричиняє втрату цілісності навчального процесу.

У цих умовах метакогнітивний контроль постає як ключовий психологічний ресурс стійкості – здатність усвідомлювати власні