

НАПРЯМ 4. ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОЇ РІВНОВАГИ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ, ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ІНКЛЮЗІЇ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-631-0-15>

Біла І. М.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, педагогіки та соціальної роботи
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

НАРОДНІ ПРАКТИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Розглядаючи життєстійкість через призму культурології українського народу, історії розвитку його народних обрядових звичаїв та ритуалів, ми беремо до уваги народні практики, які можуть бути на сьогодні максимально корисними та ефективними. Українські народні практики сьогодні переосмислюються як культурно зумовлена система життєстійкості, що поєднує індивідуальні та колективні стратегії подолання криз і забезпечує міжпоколінну передачу досвіду витримки. Вони не є психологічними в сучасному сенсі, але, як відомо, споконвіку виконували регулятивні й зцілювальні функції – для тіла, нервової системи особи та спільноти.

Так, наприклад, *народний гумор* у психологічному вимірі постає як поширена у народі колективна копінг-стратегія, спрямована на регуляцію емоційного напруження та збереження психічної рівноваги в умовах хронічного стресу. В українській культурі гумор забезпечує механізми психологічного захисту, соціальної підтримки та відновлення суб'єктності. Через жарт, іронію та сміх відбувається зниження інтенсивності негативних афектів – страху, тривоги, безсилля. У народній традиції така переоцінка закріплюється у стійких формах – прислів'ях, приказках, анекдотах, казках, що сприяє формуванню установок та настанов, і як наслідок – доступному відновленню емоційної рівноваги, формуванню життєстійкості. Колективний характер гумору зменшує ризик індивідуальної ізоляції та сприяє нормалізації емоційних реакцій: переживання визнаються допустимими й спільно пережитими. Сміх над загрозою або над джерелом стресу

символічно змінює позицію людини з пасивної на активну. Спільний сміх активує механізми соціального зв'язку, знижує міжособистісну напругу та посилює довіру. Загалом, народний гумор є культурно закріпленим психологічним механізмом, що поєднує емоційну регуляцію, захист і соціальну підтримку, створюючи умови для збереження психічної цілісності в кризових ситуаціях.

Кілька важливих регулятивних механізмів поєднує і *травництво*. По-перше, це **тілесна заземленість** (збір трав, контакт із землею, запахами, текстурами рослин активує сенсорні системи та сприяє зниженню фізіологічного збудження), по-друге, народне зцілення має виразний **ритуальний компонент**, який у психології розглядається як спосіб структурування хаотичного або тривожного досвіду. Чітко визначений час збору трав (світанок, повний місяць, календарні свята) створює відчуття передбачуваності та символічного порядку. Це знижує рівень тривоги й підтримує базове почуття безпеки, особливо в умовах невизначеності або хвороби. Передача знань про трави, переважно по жіночій лінії, виконує також **функцію емоційної підтримки та прив'язаності**. Спільне збирання, сушіння, заварювання й чаювання формують простір турботи та уваги.

Українська традиційна *лазня* теж виконувала не лише гігієнічну функцію, а й психофізіологічну, поєднуючи **тілесне очищення з психологічним відновленням**. З позиції сучасної психології, практика лазні має багато спільного з **методами усвідомленого тілесного відчуття**: фокус на диханні, відчутті тепла, ритмічному масажі віником та процесі охолодження допомагає людині перебувати у «тут і зараз», відокремлюючи увагу від тривожних думок і внутрішнього стресу. Спільне відвідування лазні підсилює ефект емоційної підтримки та належності до групи, що також сприяє психічному відновленню. У сучасній адаптації цю практику застосовують і у домашніх умовах: теплий душ або ванна, повільне глибоке дихання, уявне «змивання» напруги та емоційного стресу повторюють фізіологічні та психологічні ефекти традиційної лазні. Варто згадати і про *піст та тілесне утримання*, що з психологічної точки зору, є не лише релігійною практикою, а й способом очищення організму, відновлення всіх систем, встановлення гармонії між фізіологічними та психологічними процесами. Тимчасове утримання від їжі, м'яса, розваг або певних дій насправді є формою контролю над стимуляцією, що дозволяє організму і нервовій системі відновитися.

Ще одна цікава українська практика *заговорів, примовок, нашіптування*, з сучасної психологічної точки зору може розглядатися як тілесно-орієнтована саморегуляція, що використовує різні психологічні механізми. Такі як от, наприклад, вербальні установки та

самонавіювання у вигляді повторюваних фраз, які мають за мету переписати внутрішній діалог, змінити негативні думки та страхи на заспокійливі образи. У сучасних умовах ці практики трансформувалися у техніки самонавіювання та когнітивної реструктуризації. Наприклад: короткі заспокійливі фрази, які повторюються кілька разів; одночасне відстеження дихання та тілесних відчуттів; використання цих фраз під час моментів тривоги, безсоння чи стресу. Роль інструменту регуляції психоемоційного стану у традиційній українській культурі виконували і *молитви*. Проговорювання молитов активує когнітивні механізми фокусування на значущому змісті, що допомагає переключитися з тривожних думок на символічно безпечні образи та тексти. Регулярність та структурованість молитви формує психологічний ефект безпеки, знижує рівень тривоги та дозволяє нервовій системі «перезавантажитися».

Потужним психоемоційним механізмом підтримки у традиційній українській культурі була *толока*. Вона виконувала не лише економічну функцію, а й дозволяла людині подолати кризові ситуації через дію та соціальну присутність, запобігаючи ізоляції. Це пояснюється тим, що фізична праця, яка має антидепресивний ефект, підвищує рівень ендорфінів і підтримує мотивацію до активності. У сучасних умовах принципи толоки реалізуються через волонтерство або дрібні добрі справи для інших: допомога сусіду, участь у громадських проєктах; мікро-активності на благо інших тощо.

Вечорниці також являли собою традиційні народні зібрання, але там люди вже відпочивали, спілкувалися, співали пісні, жартували та танцювали. Танці та рух під час вечорниць сприяли виділенню ендорфінів, що підвищує стійкість до стресу та профілактично впливає на депресивні стани. Гумор та спільні веселощі створюють позитивні очікування та асоціації, які зміцнюють емоційну стійкість і підвищують рівень життєстійкості. Сучасні аналоги вечорниць включають: творчі зустрічі, клуби за інтересами, спільні хобі; музичні вечори, танцювальні класи, гумористичні заходи; соціальні заходи для підтримки взаємодії та емоційного відновлення.

Колективний спів теж є своєрідною психоемоційною та психофізіологічною практикою. Козацькі, чумацькі та обрядові пісні, багатоголосе виконання – у традиційній українській культурі були важливим інструментом емоційної та соціальної регуляції. Колективний спів сприяє емоційному заспокоєнню, відновленню та формуванню відчуття довіри. Використання рідної мови і традиційних мотивів допомагає відновленню культурної та особистісної ідентичності, підвищує відчуття сенсу та національної ідентичності.

Купальські обряди та практики у традиційній українській культурі виконували роль ритуалів очищення та відновлення психофізіологічної енергії. Магічні елементи та символіка ритуалу створювали ефект безпеки і значущості, активували позитивні очікування і стимулювали психоемоційну стабільність. Купальські обряди часто відбувалися у групі, що зміцнювало соціальну підтримку, почуття належності та емоційний зв'язок з іншими. На сьогоднішній день повсякчас використовуються ароматичні свічки, соляні, фітотерапевтичні ванни, плетіння вінків та збирання квітів як ритуали символічного відновлення.

Традиційно було поширеним *життя за аграрним календарем* (життя в ритмі природи), що виконувало в українській культурі роль регулятора фізичних та психічних ресурсів. Орієнтація на сезонні зміни та природні ритми допомагала людям правильно планувати навантаження й відпочинок, підтримувати енергетичний баланс і знаходити сенс у повторюваних циклах життя. Планування життя за ритмом природи включало радісні події, фізичну активність та підготовку святкових столів, що заповнювало психоемоційний ресурс і підтримувало мотивацію. Сьогодні життя в ритмі природи можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну та ресурсну практику, що через ритм, соціальні взаємодії та сенсотворення сприяє зниженню стресу, підтримує життєстійкість і оптимізує використання фізичних та психічних ресурсів.

Варто сказати і про *козацькі практики витривалості*, до яких відносять: загартування холодом, контроль страху, дихання і концентрація перед боєм, спільна дисципліна й побратимство. Спільне життя в куренях навчало довіри, кооперації та підтримці під час стресових ситуацій, що зміцнювало життєстійкість. Ритм, пісня та спільний рух також активували систему соціальної взаємодії, формували відчуття безпеки, навіть в умовах загрози. Прийом на службу, проходження тренувань і випробувань формували психологічну готовність до невизначеності та криз. Виховання сили волі, терпіння, концентрації на завданнях і позитивне мислення в екстремальних умовах були частиною щоденної підготовки. Сучасна психологія підтверджує ефективність цих практик через зниження тривоги і стресу, відновлення психоемоційних ресурсів, посилення соціальної підтримки та почуття сенсу, формування структурованих ритуалів для управління змінами і втратами.

І справді, українська традиційна культура містить численні тілесні, психоемоційні, духовні, світоглядні та соціальні народні практики, що підтримують стресостійкість, психічну рівновагу і життєву витривалість. Більшість із них поєднують ритуал, символіку, тілесну

активність і соціальну підтримку, що створює ефективні механізми подолання криз та формують життєстійкість.

Список використаних джерел:

1. Воропай О. Звичаї нашого народу: Етнографічний нарис. Київ : Оберіг, 1993. 590 с.
2. Гудзенко О. Religious Self-Improvement as the Foundation of Cultural Resilience of the Ukrainian People. *Skhid*. 2025. Vol. 7, No. 4. С. 49–55.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-631-0-16>

Зеленін В. В.

*кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри психології факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

КОУЧИНГ ЯК ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВІЙНИ

В сучасних умовах життя людство все більше стикається з викликами, які мають негативний вплив на психоемоційний стан та сприяють формуванню хронічного стресу у людини. Стрес виникає, коли невизна, неконтрольованість, непередбачуваність або загрозливий характер ситуації перевищує або обтяжує адаптаційні ресурси людини [1, 2]. Соціальні кризи та виклики особистого життя утворюють складні умови формування адаптаційних процесів, що має особливе значення для збереження нормального психічного стану особистості та можливості ефективно функціонувати. Особливо це стало актуальним питанням для населення України під час військової агресії з початком повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року. Було встановлено, що страждання, тривога, стрес, емоційне виснаження та невизначеності негативно впливають на індивідуальну та соціальну стійкість [2, 3, 4].

В наш час професійна самореалізація людини пов'язана зі здатністю до розкриття латентних потенціалів, адаптації й реадaptaції, постійного навчання, саморозвитку та самореалізації. Під час потужних соціально-політичних викликів, невизначеності та великих суспільних змін професійна самореалізація вже не просто прагнення до самоактуалізації, вона допомагає в пошуку сенсу, збереженні власної ідентичності перед обличчям стресових факторів [5]. В такий період велике значення