

підвищити рівень емпатії у суспільстві. Прийняття та підтримка на рівні місцевих громад, створення умов для професійної самореалізації та відчуття соціальної значущості є не менш важливими, ніж клінічна терапія, оскільки вони відновлюють базову довіру до світу та сенс життя, зруйновані війною.

Список використаних джерел

1. Федотова Т. В. Моральний дистрес & моральна травма особистості: теоретичний дискурс проблеми. *Наукові перспективи*. 2022. № 12(30). С. 529-543.

2. Закусило А. В. Психічне здоров'я членів родин військовослужбовців. Житомир, 2025. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/43769/1/1.pdf> (дата звернення: 22.11.2025).

3. Глушук А. , Кандибал А. , Оданельчук Н. Посттравматичний стресовий розлад, як наслідок війни у військовослужбовців та цивільних. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. С. 42–44. DOI: 10.33099/2617-6858-2024-82-6-19-25.

Тетяна Сняткова,

доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі психології;

Дар'я Решетченко,

здобувач першого (бакалавського) ступеня вищої освіти
Національної академії внутрішніх справ

МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ САМОДОПОМОГИ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Сучасні умови життя, позначені воєнними подіями, соціально-економічною нестабільністю та високим рівнем інформаційного тиску, спричиняють тривалий психологічний стрес для широких верств населення. Тривалий стрес стає однією з найпоширеніших проблем сучасності, впливаючи на психічне й фізичне благополуччя людини. Хронічне напруження негативно впливає на фізичне здоров'я, когнітивні функції, емоційний стан та соціальну поведінку людини. У цих умовах особливого значення набувають доступні й ефективні методи самодопомоги та саморегуляції, які дозволяють підтримувати психічну рівновагу, запобігати розвитку емоційного виснаження та покращувати здатність до адаптації. Вивчення та практичне застосування таких технік є важливим компонентом формування психологічної стійкості, що забезпечує людині можливість ефективно функціонувати навіть за умов тривалих стресових впливів. Саме тому, тема методів самодопомоги та саморегуляції є надзвичайно актуальною та потребує глибокого опрацювання.

В умовах збройної агресії росії проти України важливим аспектом життєдіяльності людини є засвоєння навичок самодопомоги та саморегуляції в умовах тривалого стресу, адже не завжди поруч з нами знаходяться люди, які

можуть допомогти. На даний момент, майже кожна людина перебуває в стресовому стані, викликаному різними чинниками нашого буденного життя, адже кожного дня трапляється велика кількість різних подій і вони не завжди є позитивними.

Тривалий стрес формується поступово, часто непомітно, латентно з мінімальними проявами. Для тривалого стресу характерним є послідовна мобілізація та виснаження як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів. Адаптація можлива лише за умови, що організм встигає мобілізувати глибинні резерви та компенсувати тривалий вплив стрес-фактора. Зазвичай виражена симптоматика проявляється лише при максимально тривалому впливі, такий стрес є надзвичайно небезпечним, оскільки може перерости у хворобу (набуваючи ознак психосоматичних або ж психічних патологій) і часто спровокований повторюваним екстремальним фактором. Саме ці повторювані фактори, можуть призвести до дистресу – неспецифічної, деструктивної реакції організму, що супроводжується грубими порушеннями адаптації та виснаженням особистості. [3, с. 15-16].

Тривалий стрес має руйнівний вплив на цілісність особистості та самоствалення, а саме:

1) відбувається послаблення або ж розрив зв'язків між «Я-минулим», «Я-теперішнім» та «Я-майбутнім», тобто людина втрачає відчуття цілісної часової перспективи себе;

2) відбувається деформація ставлення до себе, що призводить до зниження звичного рівня самоприйняття;

3) людина бачить, що не справляється з життєвими випробуваннями, усвідомлює, що її характер виявився слабшим, а набутий досвід – неефективним;

4) нерідко виникає самозневага, яка поглиблює психосоматичні проблеми, що може перерости у руйнівні аутоагресивні стани (самозвинувачення, самовисміювання, самоприниження) [3, с. 193–194].

Основним механізмом протидії стресу є саморегуляція. Взаємозв'язок між тривалим стресом і саморегуляцією є глибоким і двостороннім: саморегуляція допомагає стримувати негативні наслідки стресу, а хронічний стрес, у свою чергу, поступово руйнує механізми саморегуляції.

Саморегуляція – це використання внутрішніх ресурсів для зниження напруги та досягнення цілей шляхом усвідомлення (рефлексії) і впливу на свій стан (управляючі методи), а також координації своєї поведінки. Головна мета саморегуляції – навчитися свідомо керувати власним станом для досягнення ефективності та благополуччя. Вона включає в себе:

1) здатність входити в стан релаксації (розслаблення);

2) вироблення навичок ситуативної саморегуляції;

3) здатність досягнення життєвих цілей [2, с. 95–98].

Сучасні дослідження показують, що практики саморегуляції здатні зменшувати алоstaticне навантаження та діяти проти довготривалого стресу. Усі методики саморегуляції спрямовані на подолання негативних впливів і внутрішньої напруги: зниження психофізіологічної напруги, усунення

небажаних наслідків стресу, подолання психотравмуючих ситуацій. Позитивні зміни досягаються завдяки внутрішнім засобам: реалізації власних ресурсів та активному психічному впливі на себе. Методи саморегуляції можна поділити на п'ять основних категорій:

1) рефлексивні – спрямовані на усвідомлення (рефлексію) внутрішніх переживань і суперечностей, які виступають стимулом до зміни власних рис і поведінки;

2) управляючі – призначені для керування психоемоційним станом через слова (афірмації, візуалізації); регулювання м'язового тону і дихання; створення ефективного внутрішнього стану (заспокоєння);

3) координувальні – це загальне координування поведінкою для планомірного досягнення життєвих цілей;

4) опановуючі – фокусуються на керуванні собою у складних ситуаціях та здобутті контролю над ними;

5) природні – використовують наявні позитивні явища (спостереження за прекрасним, ресурсні переживання) для саморегуляції [2, с. 95–96].

Крім того, психотехніка саморегуляції спрямована на:

1) когнітивну регуляцію, тобто зміну фокусу уваги шляхом переключення на інші види діяльності або об'єкти в навколишньому середовищі, що має на меті відволікання від негативних або ж непродуктивних думок;

2) фізичну регуляцію, тобто управління фізичними параметрами (дихання, ритм рухів і мова), зняття фізичної напруги або ж м'язового затиску в тілі, що має на меті досягнення фізичного розслаблення та контролю над тілесними проявами емоцій;

3) управління емоційними станами, тобто цілеспрямоване відтворення (викликання) позитивних або ефективних психоемоційних станів (так званих ресурсних), що має на меті швидке відновлення енергії, настрою, внутрішньої рівноваги;

4) соціальну адаптацію та особисту ефективність, тобто розвиток навичок цілепокладання та тайм-менеджменту (управління часом), формування впевненої та комфортної поведінки в різних соціальних ситуаціях, що має на меті підвищення соціальної компетентності та досягнення особистих цілей;

5) роботу з установками, тобто виявлення та корекцію нелогічних або деструктивних установок і поглядів, які обмежують дії чи викликають стрес, що має на меті зміну негативного мислення на більш раціональне та адаптивне [2, с. 97-116].

Найбільш ефективними техніками самопомоги та саморегуляції є:

1) заземлення, яке є особливо корисним під час стресових ситуацій і емоційних бурь;

2) відчіплення з гачка, яке полягає в перенаправленні уваги на те, що ми робимо або ж на тих, хто поруч з нами;

3) діяння згідно з власними цінностями, яке полягає в трьох основних підходах будь-якої складної ситуації, а саме: піти; змінити те, що можна змінити, прийняти біль того, що не можна змінити і жити згідно зі своїми цінностями; здатися і відмовитися від своїх цінностей;

4) проявляння доброти, яке полягає в зверненні уваги на свій і чужий біль і доброї реакції на нього;

5) створенні простору, зверненні уваги на важкі думки чи почуття, його проговорення та проходження [1, с. 122–126].

Отже, методи та прийоми самопомоги і саморегуляції в умовах тривалого стресу є ключовими механізмами підтримання психофізіологічної рівноваги та профілактики дистресу. Їх застосування дозволяє знижувати рівень алостатичного навантаження, стабілізувати емоційні реакції та відновлювати когнітивний контроль, що зазвичай порушується під впливом тривалого, хронічного стресу. Самопомога та саморегуляція стресу є дієвими механізмами виживання, оскільки дозволяють свідомо керувати власним станом для досягнення ефективності діяльності та благополуччя, особливо коли зовнішня допомога недоступна.

Список використаних джерел

1. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво: Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2020. Ліцензія ЕС ВУ-NC-SA 3.0 IGO.

2. Іваненко Б.Б. Саморегуляція особистості: навчальний посібник. Київ: ФОП Ямчинський О.В., 2020. 131 с.

3. Осьодло В. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Видання 2-ге, доповнене. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с.

Сергій Спельніков,
старший науковий співробітник
наукового відділу організації досліджень
науково-методичного центру організації
наукової та науково-технічної діяльності
Національного університету оборони України,
кандидат військових наук

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ

Повномасштабна збройна агресія проти України зумовила різке зростання психологічних навантажень на військовослужбовців, що актуалізувало потребу наукового осмислення ментального здоров'я як одного з ключових чинників бойової готовності. Тривале перебування в зоні бойових дій, інтенсивні обстріли та атаки дронів змушують військових мобілізувати психічні ресурси на високому рівні протягом тривалого часу. Це призводить до фізичного та психологічного виснаження, зниження концентрації уваги, підвищеної тривожності, помилок при прийнятті рішень тощо.

Психологічна готовність військовослужбовця є системним утворенням, що забезпечує оптимальне функціонування в екстремальних умовах [1]. Вона