

– пошук роботи та кар'єрне планування. Військовослужбовці повинні мати можливість отримати підтримку при пошуку роботи та розвитку кар'єри в цивільному житті. Це може включати консультування з питань працевлаштування, розробку резюме і підготовку до співбесід;

– управління емоціями. Важливо вчити військовослужбовців ефективно управляти своїми емоціями, особливо стресом та тривогою, що можуть виникнути під час переходу до цивільного життя;

– самопідтримка і самодисципліна. Розвиток цих навичок важливий для досягнення успіху в цивільному житті;

– забезпечення психологічної підтримки та ресурсів для військовослужбовців під час їх адаптації до цивільного життя є важливим завданням, щоб успішно інтегрувати їх в суспільство та підтримати їхнє психологічне благополуччя.

Отже, дослідження психологічних особливостей військовослужбовців в адаптації до цивільного життя досить актуальна і вимагає підготовки до цього процесу, як на етапі проходження служби так і в їх перших кроках в процесі повернення до звичного життя. Для цього потрібна допомога психологів, командирів, товаришів по службі, членів родини та інших близьких людей. Переконані, дана проблема потребує більшої уваги як серед спеціалістів так і серед громадськості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокурн О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

2. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика. Під ред. проф. Л. М. Юр'євої. К.: Видавництво ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Рибалка О. Я., Корнілов О. В.

*Полтавський державний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
rybalkaeg4@gmail.com, adjust@ukr.net*

На сьогодні в Україні забезпечення ментального здоров'я населення є пріоритетним. Збереження здоров'я – це безперервний процес, який відбувається протягом життя людини. Загальновідомо, що на здоров'я людини, її працездатність,

реалізацію творчого потенціалу, стосункам у колективі і сім'ї впливає її психоемоційний стан. І від того, які емоції будуть переважати в кожному дні життя людини і буде залежати також і її психічне здоров'я

За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я це не тільки відсутність психічних захворювань та психічних розладів, але і психічне благополуччя, яке проявляється в задоволенні життям, стабільним емоційним станом, реалізацією життєвих задумів, гармонійними стосунками з оточуючими людьми.

У зв'язку з війною у людей часто виникають розлади психоемоційного стану такі як тривога, безпорадність, страх, ступор, плач, істерика, панічна атака, агресія, та ін. Невизначеність буття часто призводить до психологічної напруги яка в подальшому житті може стати причиною як розладів, так і захворювань психічної і соматичної сфери людини. До них відносяться неврози, неврастенії, інфаркт міокарда, інсульт, гіпертонічні кризи, гастрит, виразка шлунку і дванадцятипалої кишки, цукровий діабет та ін.

Для покращення психоемоційного стану людина повинна використовувати саморегуляцію, яка позитивно впливає як на стан психічного здоров'я так і на організм в цілому. Методи саморегуляції допомагають людині позбавитися негативних емоцій, покращувати свій психоемоційний стан. Саморегуляція – це здатність людини бачити кінцеву мету діяльності, самостійно знаходити оптимальні шляхи її вирішення [1].

Саморегуляція трактується як особливий рівень програмування діяльності на основі процесів передбачення; цілеспрямована зміна як окремих психофізіологічних функцій, так і нервово-психічного стану в цілому, а також характеру і способу дій. До видів саморегуляції відноситься: аутотренінг, самонавіювання, само переконання, медитація, йога, біологічний зворотній зв'язок та ін.[2].

Мета – з'ясувати засоби покращення психоемоційного стану викладачів і співробітників університету в реаліях сьогодення.

Дослідження проведено на базі кафедри кризової психології Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка серед викладачів та співробітників університету. Загальна кількість досліджуваних 112 чол. Була розроблена авторська анкета дослідження. Всі учасники ознайомилися з метою дослідження і дали згоду.

За результатами анкетування було з'ясовано що тільки 55% опитуваних ставлять своє здоров'я на одне із перших місць в ієрархії

життєвих цінностей, а 45%, на жаль, відповіли, що не завжди турбуються за своє здоров'я. Хоча всі добре розуміють, що здоров'я це головна життєва цінність. Виходить, що не сформована ще з юного віку мотивація на збереження і зміцнення свого здоров'я. Щодо відповіді на питання складових здорового способу життя то 82% опитаних відповіли, що дотримуються, а 18% не завжди.

Стосовно дослідження психоемоційного стану – 48% опитаних відповіли, що негативні емоції виникають дуже часто, майже кожного дня., а 52% рідко. На питання анкети «Як Ви їх позбуваєтесь?» – 42% відповіли, що виконують роботу, яка приносить задоволення, 36% – спілкуються з рідними і друзями, або ідуть на прогулянку, 22% – слухають музику, танцюють, співають, або виконують фізичні вправи. Покращенню свого психоемоційного стану досліджуваним допомагає 22% спілкування з друзями, 24% – хобі, 18% – домашні тварини, 28% – прогулянки на природі, 8% – музика.

З видів саморегуляції для підтримання свого психоемоційного стану 87% опитаних використовують самонавіювання, 6% – аутотренінг, 3% – читають молитву, 4% – займаються йогою.

Серед найбільш ефективних засобів збереження і зміцнення свого ментального здоров'я 72% досліджуваних вважають спілкування з позитивними людьми та фізичну активність, 11% – не дивляться новини, 7% – дотримуються чіткого розпорядку дня, 6% – займаються волонтерством, 4% – раціонально харчуються.

Згідно з проведеним дослідженням можна зробити висновки, що тільки незначна більшість досліджуваних відповідально ставиться до свого здоров'я, в тому числі і ментального. Переважна більшість назвала ефективні засоби для покращення свого психоемоційного стану та збереження свого ментального здоров'я. Однак, проведений аналіз дослідження свідчить про те, що опитані знають шляхи покращення свого здоров'я, але на практиці не завжди їх використовують. Основні причини - це брак часу і швидкий темп життя.

Отже, щоб підтримувати позитивний психоемоційний стан необхідна фізична активність, здоровий сон, спілкування з рідними і друзями, чіткий розпорядок дня, добрі справи і любов до життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гриньова М.В. Саморегуляція. Монографія. Полтава. АСМІ. 2006, 264 с.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.