МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

МАУП

ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

Артем БАРАТЮК
Застосування vr для моделювання безпечного простору у процесі саморегуляції психічного стану *242*

Ольга ЧОРНА
Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб як чинник збереження ментального здоров'я в умовах війни *246*

Олександра ІСПРАВНІКОВА
Роль самоспівчуття у відновленні психічного здоров'я *249*

Ірина ПАЛАМАРЧУК
Особливості арт-терапії у роботі з тривожністю у дорослих *252*

Тетяна ПЕКАРЧУК
Застосування методу транзакційного аналізу для роботи із клієнтами із депресивним та тривожно-депресивним розладом *254*

Вікторія КАРЦЕВА
Сімейні зв'язки як ресурс формування емоційної стійкості, соціалізації та самоактуалізації студентської молоді в умовах університетського періоду *257*

Єгор КУРИЩЕНКО
Психологічні особливості соціальної адаптації дітей-біженців *260*

Анна КУПРІЯН
Психологічні особливості адаптації психологів та психологів-консультантів до професійної діяльності в умовах війни *262*

Кароліна ПАВЛИК, Анастасія САМОХА, Вікторія ПРИЙМАК
Техніки саморегуляції та усвідомленості в ситуаціях життєвої невизначеності *265*

Микола ЄРЬОМІН
Міжнародний досвід та українські реалії досліджень нейропсихології трудоголізму *268*

Леся ЛЕВИЦЬКА, Віра СИНЯКОВА
Особливості агресивності, імпульсивності та конфліктності у підлітків у сучасних умовах *270*

Кароліна ПАВЛИК
Анастасія САМОХА
Вікторія ПРИЙМАК
студентки 2 курсу, спеціальність "Психологія",
Навчольно-науковий інститут психології та соціальних наук,
ПрАТ "ВНЗ"Міжрегіональна Академія управління персоналом", м. Київ

Науковий керівник:
***Святослав КОРСАКЕВИЧ**, PhD з психології, доц. кафедри психології МАУП*

ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА УСВІДОМЛЕНОСТІ В СИТУАЦІЯХ ЖИТТЄВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасні психолого-педагогічні дослідження підтверджують, що здатність до саморегуляції є одним із ключових психологічних чинників, що впливають на ефективність діяльності людини. Саморегуляція відображає узгодженість різних структур особистості, її цілеспрямоване планування та вміння перебудовувати власні дії відповідно до потреб, мотивів і значущих цілей. Людина не діє автоматично, а свідомо враховує соціальну ситуацію, важливість завдань, можливі наслідки своїх вчинків. Оволодіння техніками саморегуляції дає змогу керувати думками, емоціями та тілом, знижувати тривогу і напругу. Проте їх головна цінність полягає у формуванні усвідомленості: розумінні власного стану, причин реакцій та здатності робити свідомий вибір. Тому саморегуляція поєднує у собі і заспокоєння, і розширення свідомості, а питання її розвитку є вкрай актуальним для сучасного суспільства [1] .

Ми живемо у світі, де невизначеність стала однією з головних характеристик нашого життя. Війна, інформаційні кризи, пандемії та економічні коливання створюють ситуації постійного напруження, у якій кожна людина змушена шукати внутрішні ресурси для збереження рівноваги. Саморегуляція та усвідомленість у цьому контексті набувають особливого значення, оскільки вони впливають не лише на індивідуальне благополуччя, а й на психологічну стійкість суспільства. Невизначеність сама по собі не є патологічним фактором і завжди була притаманна людському існуванню, однак у XXI столітті її рівень та інтенсивність набули небачених масштабів. Це впливає на когнітивні процеси, породжуючи феномен когнітивного дисонансу, описаний американським психологом Леоном Фестінгером, коли у свідомості співіснують суперечливі уявлення, що викликають внутрішнє напруження. Саме в такі моменти особливу актуальність мають техніки, які допомагають людині відновити внутрішній баланс [3].

Техніка "Mindfulness", або медитація усвідомленості, полягає у здатності зосереджувати увагу на теперішньому моменті, приймаючи його без критики

та оцінок. Людина спостерігає свої думки й емоції, не намагаючись їх змінити, перебуваючи в стані "тут і тепер".

Дослідження підтверджують позитивний вплив mindfulness на психіку та фізіологічний стан: полегшується перебіг хронічних захворювань, підвищується стресостійкість та емоційна стабільність, знижується тривожність і депресивні симптоми, зменшується "тривожна румінація", зростає емпатія та покращуються міжособистісні стосунки. Нейробіологічні дослідження, зокрема роботи нейробіолога Д. Сіґела, показують, що під час медитації усвідомленості активізується формування нових нейронних зв'язків у префронтальній корі, яка відповідає за планування, прийняття рішень і регуляцію поведінки, знижується активність мигдалини, яка контролює страх і гнів, та підвищується активність гіпокампа, важливого для довготривалої пам'яті та навчання [6].

У ситуаціях життєвої невизначеності така практика сприяє розвитку усвідомленості та метакогнітивної саморегуляції, тобто здатності помічати власні думки та емоційні реакції й свідомо обирати відповідь замість автоматичної реакції на стрес [2].

Часом наш розум нагадує рибалку, що постійно закидає вудки. І серед звичних думок трапляються "гачки" — ті, що тягнуть нас у тривогу, провину, злість або сором. Це можуть бути нав'язливі переконання ("Я нічого не вартий", "Мене не сприймають") або спогади, які ми постійно прокручуємо.

Техніка, яка допоможе в таких ситуаціях, називається "Знімаємося з гачка". Її мета — навчитися помічати момент, коли ми вже зачепилися за думку чи емоцію, і повернутись у реальність. Перший крок — помітити гачок: усвідомити внутрішню розмову ("Я знову тривожусь", "Мене це дратує") і зупинитися. Другий крок — назвати те, що відбувається: "У мене важка думка", "Я відчуваю страх". Це створює дистанцію між вами та переживанням. Третій крок — повернути увагу в теперішній момент: спитати себе "Що я роблю зараз?" або зосередитись на диханні, звуках навколо чи відчуттях тіла.

Ця техніка допомагає не зливатися з думками, а бачити їх як тимчасові ментальні події. З часом вона зменшує тривожність, імпульсивність і підвищує психологічну гнучкість. Її можна застосовувати будь-де — головне вчасно помічати момент, коли гачок уже зачепив, і сказати собі: "Це лише думка. І я — не вона." [5].

"Заземлення" — це психологічна техніка саморегуляції, яка допомагає людині швидко повернути увагу до теперішнього моменту в ситуаціях тривоги, панічних станів чи дисоціації. Її головна мета полягає у переключенні свідомості від нав'язливих думок та внутрішньої напруги до конкретних тілесних і сенсорних відчуттів. Завдяки цьому знижується активність симпатичної нервової системи, яка відповідає за реакції "бий або тікай", і активується парасимпатична, що сприяє відновленню спокою. Найпоширеніший варіант техніки — вправа "5–4–3–2–1", коли людина послідовно називає п'ять предметів, які бачить, чотири дотикові відчуття, три звуки, два запахи і один смак. Застосування цієї техніки є доречним як у кризових ситуаціях, коли необ-

хідно швидко знизити рівень тривоги, так і у профілактичному режимі для розвитку стійкості до стресу. У повсякденному житті регулярне застосування подібних вправ розвиває здатність до самоспостереження, підвищує толерантність до невизначеності й формує більш гнучкі способи реагування на стрес. Її ефективність пояснюється простотою, доступністю та науково підтвердженим впливом на психофізіологічні механізми регуляції. Саме тому "заземлення" сьогодні активно використовується у кризовій психології та психотерапії як універсальний спосіб відновлення внутрішньої рівноваги [4].

Отже, оволодіння техніками саморегуляції — дозволяє свідомо керувати думками, емоціями та тілесними реакціями, знижувати тривожність і напругу, формувати усвідомленість і психічну гнучкість. У сучасних умовах постійного стресу вони стають важливим інструментом для розвитку психологічної стійкості, внутрішнього балансу та усвідомленого реагування на виклики, роблячи саморегуляцію не лише засобом збереження психічного здоров'я, а й важливою компетенцією для ефективного життя в мінливому світі.

Джерела

1. *Гриньова М. В., Кононова М. М.* Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді: монографія. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2021. 385 с.
2. *Христюк О. Л.* Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського держ. ун-ту внутрішніх справ*. Серія "Психологічна". 2018. № 1. С. 153–161.
3. *Pepitone A., Festinger L.* A Theory of Cognitive Dissonance. *The American Journal of Psychology*. 1959. Vol. 72, no. 1. P. 153.
4. *Білецька, О.* Техніка "Заземлення": що робити, коли емоції застали зненацька? Як взяти емоції під контроль? [Електронний ресурс] / Олена Білецька ; поради від психолога Яна Гущина. 7 червня 2022. Режим доступу: https://uavarta.org/
5. КНП "Малинський центр первинної медико-санітарної допомоги". ММР. Заземлитися, знятися з "гачка": ВООЗ розробила техніки самодопомоги при стресі [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://mal-centr.pmsd.org.ua.
6. *Siegel D.* The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. N.Y.: Norton, 2007. 387 p.