МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ




**ISSN 3083-6557 print**

# НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

## Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

**Випуск 2 (49), 2025**

Київ
2025

## ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ СЕМІНАР-ТРЕНІНГ

**“Мій спокій – моя сила”**

*(19 вересня 2025 р.)*


***Оксана БОЙКО***
*Психологічні особливості професійної мотивації у майбутніх психологів* ..... *203*

***Надія ХОДЗИЦЬКА***
*Кіберспорт як інструмент підтримки психічного здоров’я у мирний та воєнний час* ..... *206*

***Алла ДАКАЛ***
*Психологічне сприйняття часу особистістю в кризових ситуаціях* ..... *208*

***Алла ЛИСАКОВА***
*Невідкладна психологічна допомога дорослим у кризових ситуаціях як чинник збереження психологічної рівноваги* ..... *210*

***Григорій ДУРАНИК, Святослав КОРСАКЕВИЧ***
*Студентські аспекти вивчення системоутворюючого поняття стресу в психології* ..... *213*

***Валерія РЕМЕЗ, Карина СОБЧЕНКО, Ксенія ЗЛАТОВА***
*Як спокій впливає на фізичне здоров’я та психологічне відновлення людини* .... *215*

***Мирослава ЛИТВИНЮК, Яна РАЄВСЬКА***
*Коучингові технології як засіб профілактики криз професійного розвитку* ..... *217*

***Олександра КРАСОВИЦЬКА***
*Психологічні особливості подолання комплексної травми у дорослих: інтеграція підходів Пітера Уокера та Аріель Шварц у контексті сучасної психотерапевтичної практики* ..... *220*

***Любов ТАРАНЕНКО***
*Особливості корекційної роботи емоційних станів у осіб з травматичним досвідом через волотерапію* ..... *223*

***Інна МИРОНЧИК***
*Залученість як ресурс ментального здоров’я: психопрофілактика вигорання серед працівників ІТ-сфери* ..... *227*

***Ольга РИДЗЕВСЬКА***
*Вплив творчої самореалізації на соціально-психологічну адаптацію особистості* ..... *230*

***Сергій ЛЯШЕНКО***
*Функціональна специфіка лінгвістичних термінів їхній ролі як інструментів наукового пізнання* ..... *233*

***Олена ПРОХОРОВА***
*Емоційні стани у контексті травматичного досвіду: сучасні теоретичні підходи та орієнтири психосоціальної підтримки* ..... *238*

***Валерія РЕМЕЗ***
*студентка третього курсу психології*

***Карина СОБЧЕНКО***
*студентка третього курсу психології*

***Ксенія ЗЛАТОВА***
*студентка третього курсу психології*

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

# ЯК СПОКІЙ ВПЛИВАЄ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ

В психологічній науці неодноразово розглядалося питання взаємовпливу психічного-фізичного, що позначається на нашій, зокрема, афективній сфері (настрій, почуття, емоції тощо) та фізіологічних реакціях. Так, збудження нашої нервової системи щодо позитивних подразників приносить почуття задоволеності, а подразники негативного характеру будуть викликати тривогу, хвилювання тощо. Полярність (позитивність або негативність) подразника є суб'єктивним фактором, відповідно наше ставлення до нього, вміння їм керувати і є запорукою життєстійкості за Сальваторе Мадді [3], толерантності до невизначеності за Е. Френкель-Брусвік [1], спокою.

В часи війни, економічного та соціального відносного благополуччя, коли на особистість впливає багато негативних факторів дана тема, представлена в нашій роботі, стає особливо актуальною.

Філософи розглядають спокій як стан внутрішньої рівноваги та прийняття реальності, який зосереджується на внутрішній гармонії, а не на зовнішніх обставинах. Зокрема, китайський філософ та засновник даосизму, Лао Цзи вчить, що "Внутрішня гармонія — це єдність думки, слова і дії".

Ідеї Волтера Кеннона стосовно того, що емоції є результатом особливої реакції нервової системи були підтверджені в експериментах Д. Олдса (1922–1976) і Х. Дельгадо (1915–2011). Використовуючи досліди зі щурами, він довів, що електричне стимулювання (за допомогою вживлених електродів) певних ділянок гіпоталамуса призводить до виникнення виражених емоцій: одних — до позитивних, їх і було названо центром "раю", а інших — до негативних емоцій, їх відповідно назвали центром "пекла". Хозе Дельгадо з'ясував, що такі самі нейрофізіологічні механізми виникнення емоційних переживань притаманні й людині [2].

Теорія когнітивного дисонансу, автором якої є Л. Фестінгер (1919–1989), виходить з того, що позитивні емоційні переживання виникають тоді, коли очікування людини збуваються і когніції (знання, міркування) втілюються в життя, тобто коли реальні результати поведінки знаходяться в консонансі (відповідності) з наміченими. Негативні ж емоції виникають, функціонують і посилюються тоді, коли між очікуваними результатами і тими, що наступили, є дисонанс (невідповідність, розходження) [2].

В такому випадку, чи можемо ми говорити про спокій — як відсутність очікувань і прийняття реальності такою, якою вона є? Чи можемо ми говорити про зміну свого ставлення до навколишніх подразників як про один із засобів досягнення спокою? Які засоби досягнення спокою ми можемо запропонувати вже зараз?

Задля ширшого розуміння феномену слова "спокій" ми запропонували студентам першого курсу спеціальності "Психологія" описати трьома словами який сенс вони вкладають у це поняття.

Об'єкт дослідження: Спокій як соціально-психологічна категорія.

Предмет дослідження: Уявлення студентів про спокій як соціально психологічну категорію.

Вибірка складалась з 38 студентів 1 курсу психології, з них 6 чоловічої статі та 32 жіночої. Шляхом контент аналізу ми виявили, що найчастіше "спокій" описують такими словами як: дім (9 разів), безпека (18 разів) та батьки (11 разів.). Хоча, здебільшого студенти обирали слово "безпека", що на сьогоднішній день може бути пов'язаним із добою війни в країні, коли на гармонійний та фізичний стан індивіда впливає багато несприятливих чинників (обстріли, проблеми із інфраструктурою, відсутність стабільності тощо). Таким чином з'являється розуміння, що внутрішній спокій напряму впливає на фізичний стан людини.

Аналізуючи взаємозв'язок понять "батьки" та "спокій" ми зробили висновок, що студенти сприймають слово "батьки" як символ надії, бажаючи бачити своїх близьких поруч, цілими та здоровими. Адже благополуччя та спокій рідних людей напряму впливає на нашу внутрішню стабільність.

Слово "дім" може символізувати стабільність для студентів. Він виступає як форма надійності та захищеності. Зазвичай, це місце турботи та підтримки, яка виступає важливим фактором задля збереження внутрішнього балансу.

**Висновок**

Спокій є важливим фактором, що позитивно впливає як на фізичне здоров'я, так і на психологічне відновлення людини. В умовах сучасних викликів, особливо під впливом стресових факторів війни та соціально-економічної нестабільності, здатність керувати своїм ставленням до зовнішніх подразників і досягати внутрішнього спокою стає ключовою для збереження життєстійкості та емоційного благополуччя. Наукові теорії та експерименти підтверджують тісний зв'язок емоційних станів із нейрофізіологічною діяльністю мозку, що дає змогу через психофізіологічні практики, такі як

нервово-м'язова релаксація, дихальні техніки, аутотренінг і візуалізація, ефективно зменшувати емоційне напруження та відновлювати баланс. Водночас, особисті уявлення про спокій, пов'язані із відчуттям безпеки, підтримки та прийняття, підкреслюють соціально-психологічний аспект цього стану. Отже, формування спокою як внутрішнього ресурсу — важлива складова підтримання здоров'я і психологічної стійкості в сучасному світі.

## Джерела


1. *Frenkel-Brunswick E.* Tolerance towards ambiguity as a personality variable. *The American Psychologist*. 1948. № 3. P. 268.
2. Методологічні та теоретичні проблеми психології: навч. посіб. / М. С. Корольчук, Ю. Л. Трофімов, В. І. Осьодло та ін. 2008. 336 с.
3. *Maddi S.* Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279–298.
4. Університет "КРОК". https://osvita.ua/school/method/psychology/2299/