

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ САМОДОПОМОГИ ДЛЯ МОЛОДІ: ТЕХНІКИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ, ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СНУ

Рибченко Ю. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
j.rybchenko2703@gmail.com*

В умовах воєнного стану молодь стикається з підвищеним психологічним та емоційним навантаженням, що проявляється у вигляді тривожності, стресу, проблем зі сном, а також зниженням продуктивності. Обмеження доступу до звичних соціальних контактів, адаптація до нових реалій і необхідність навчатися чи працювати в умовах невизначеності значно виснажують особистісні ресурси.

Самодопомога є ключовим компонентом у збереженні ментального здоров'я. Практики, що включають ефективний тайм-менеджмент, регулярну фізичну активність та підтримку здорового сну, можуть не лише підвищити стійкість до стресу, але й допомогти адаптуватися до складних обставин.

Метою дослідження є визначення ефективності використання практик самодопомоги у молоді для зменшення рівня стресу, покращення емоційного стану та продуктивності. Основний акцент зроблено на практиках тайм-менеджменту, фізичної активності та формування здорового режиму сну.

Самодопомога – це система свідомих дій, спрямованих на підтримку, збереження або відновлення фізичного, емоційного та психологічного стану людини без зовнішньої професійної допомоги. Це важливий елемент саморегуляції, який допомагає людині адаптуватися до складних обставин та зберігати внутрішню рівновагу. Види самодопомоги включають емоційну, когнітивну, фізичну та соціальну самодопомогу. До емоційної належать управління емоціями за допомогою технік дихання чи медитації, ведення щоденника для висловлення почуттів та аналізу емоцій, створення «емоційного безпечного простору», куди входять улюблені заняття, час з користю для себе та спілкування з підтримуючими людьми. Когнітивну самодопомогу охоплюють формування позитивного мислення через вправи на заміну негативних установок, використання методів когнітивної реструктуризації для подолання ірраціональних переконань та практики усвідомленості (mindfulness), що допомагають сфокусуватися на поточному моменті. Фізична допомога – це, насамперед, регулярна фізична активність (йога, прогулянки, фітнес), забезпечення якісного сну та режиму відпочинку, а також дотримання здорового харчування та водного балансу. А до соціальної самодопомоги належать звернення до підтримуючих соціальних груп

(друзів, сім'ї, колег, спільнот), пошук нових соціальних зв'язків через волонтерство чи участь у групових заходах, чи популярне зараз використання онлайн-ресурсів для взаємопідтримки (форумів, платформ психологічної допомоги), що має великий попит серед молоді.

Варто підкреслити, що самодопомога є надважливою складовою в умовах хронічного стресу та кризових ситуацій. Її значення полягає у зниженні рівня стресу на організм, що знижує ризик і психосоматичних захворювань; завдяки самодопомозі людина краще адаптується до змін, відновлюючи внутрішні ресурси; регулярні практики формують звичку самотійно знаходити шляхи вирішення емоційних чи фізичних проблем. А в умовах тривалого навантаження (наприклад, під час навчання чи роботи) самодопомога знижує ризик емоційного вигорання, яке підступною пасткою зможе затягнути кожного.

Для визначення основних компонентів самодопомоги ми звернулися до аналізу літературних джерел та інтернет-ресурсів за даною тематикою. Хочемо виділити найсуттєвіші компоненти самодопомоги:

Тайм-менеджмент

Відомий американський дослідник Стівен Кові наголошує, що тайм-менеджмент є основою ефективності в особистісному та професійному житті. Він пропонує використовувати «матрицю пріоритетів», яка допомагає зосередитися на важливих, а не лише термінових завданнях. Українські автори Н. Бондаренко, А. Гаврілова додають, що управління часом зменшує рівень тривожності, адже дає змогу усвідомлювати свої цілі та результати діяльності.

Фізична активність

Методи фізичної активності як способу боротьби зі стресом детально описані у дослідженнях К. Рейнера та колег. Автори підкреслюють, що навіть короткотривала активність (15-30 хвилин на день) покращує психоемоційний стан. Відзначається, що регулярні фізичні вправи є природним антидепресантом, сприяють покращенню настрою та збільшенню рівня енергії.

Здоровий сон

Сон є важливим компонентом ментального здоров'я. За даними Sleep Foundation, якісний сон сприяє відновленню когнітивних функцій, регулює рівень кортизолу (гормону стресу) та покращує емоційну стабільність. Дослідники у галузі психології та здоров'я людини підкреслюють, що порушення режиму сну збільшує ризик тривожних розладів та депресії, особливо у молоді, яка навчається.

Релаксаційні техніки

Такі техніки є ефективними методами самодопомоги для зниження стресу, поліпшення настрою та відновлення ресурсів організму. Серед них найпоширенішими є дихальні вправи, м'язова

релаксація, медитація, візуалізація та аутогенне тренування. Наприклад, глибоке дихання та прогресивна м'язова релаксація швидко знижують фізичну й емоційну напругу. Медитація й візуалізація допомагають зосередитися на позитивних образах і покращити увагу. Наукові дослідження свідчать, що ці техніки зменшують рівень тривоги, покращують сон та сприяють емоційній стабільності.

Для визначення стану ментального здоров'я студентської молоді, ми обрали дві швидкі за часом проходження, але достатньо інформативні за змістом методики. Це шкала рівня стресу PSS-10 та шкала якості сну Pittsburgh Sleep Quality Index (україномовна версія). Шкала сприйняття стресу (PSS) – популярний інструмент для вимірювання психологічного стресу. Розробником PSS є Sheldon Cohen – професор психології в Університеті Карнегі-Меллона (Піттсбург, Пенсильванія, США). Це простий, ефективний, визнаний у світі опитувальник для оцінки сприйняття стресу і його потенційних наслідків. Розроблений у формі самозвіту для вимірювання ступеня, до якого ситуації в житті оцінюються як стресові. PSS визначає, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим респонденти вважають своє життя.. Опитувальник «Пітсбурзький індекс якості сну» (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) – це стандартизований опитувальник для самостійного заповнення, розроблений Деніелом Дж. Байссом, який дозволяє проводити ретроспективну оцінку якості сну та його порушень протягом останнього місяця. Питання опитувальника групуються та утворюють сім окремих шкал, що можуть включати в себе відповіді на одне, або декілька питань: 1) суб'єктивна якість сну; 2) затримка сну; 3) тривалість сну; 4) ефективність сну; 5) порушення сну; 6) використання снодійних препаратів і 7) денна дисфункція.

До експериментальної вибірки увійшли 63 студенти віком від 17 до 22 років. Після проходження методик, учасникам було запропоновано протягом 6 тижнів застосовувати такі методики для покращення свого стану та боротьби зі стресом: щоденне планування за методом Pomodoro, фізична активність тривалістю не менше 30 хвилин та релаксаційні техніки перед сном. Пропонуємо ознайомитися з результатами проходження методик та порівняти як змінився стан студентів після застосування практик самодопомоги:

1. Шкала сприйняття стресу (PSS, Perceived Stress Scale):

- перед впровадженням практик 70% студентів мали високий рівень стресу (20-30 балів за шкалою), 25% – середній (14-19 балів), і лише 5% – низький (до 13 балів);
- після 6 тижнів застосування практик частка студентів із високим рівнем стресу знизилася до 30%, із середнім – зросла до 50%, а з низьким – до 20%;

– особливо ефективними виявилися техніки тайм-менеджменту: вони допомогли учасникам краще структурувати свій час і знизити відчуття перевантаження.

2. Шкала якості сну (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI):

– до початку дослідження 65% студентів відзначали проблеми зі сном, зокрема, труднощі із засинанням (45%) і часті нічні пробудження (30%);

– після впровадження технік релаксації та дотримання режиму сну, 75% учасників повідомили про покращення якості сну. Серед них 50% змогли скоротити час засинання до 15 хвилин, а 60% зазначили зменшення кількості нічних пробуджень.

3. Анкетування щодо фізичної активності:

– до інтервенції 80% студентів вказували, що мають недостатній рівень фізичної активності (менше 20 хвилин на день);

– після впровадження регулярних фізичних вправ 68% учасників відзначили покращення самопочуття, а 55% стали більш енергійними протягом дня. Найбільш популярними формами активності стали прогулянки (45%), легкі кардіо-тренування (30%) та йога (25%).

Також учасники поділилися своїми враженнями від практик, серед яких хочемо виділити кілька особливо важливих у цьому дослідженні: «Техніка методом Pomodoro допомогла мені краще структурувати навчання та відпочинок»; «Планування задач за пріоритетами дозволило уникати перевантаження», «Йога стала для мене щоденним ритуалом, який не лише зміцнює тіло, а й заспокоює думки», «Медитація перед сном допомогла мені засинати швидше і прокидатися набагато бадьорішим та повним енергії для нового дня».

Результати повторних опитувань продемонстрували значний позитивний вплив практик самодопомоги на стан студентів. Найбільш ефективними компонентами були техніки тайм-менеджменту та релаксаційні методи перед сном. Фізична активність також сприяла поліпшенню настрою та енергійності, хоча потребує тривалішого часу для стійкого ефекту. Такі результати свідчать про доцільність використання практик самодопомоги у комплексному підході до підтримки молоді у стресових станах та кризових ситуаціях нашого сьогодення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кириленко, Т. С., Льошенко О. А. Аналіз самопізнання особистості в аспекті самодопомоги. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. С. 66–74.
2. Літвінова О. В., Велика Б. Ю. Копінг-стратегії студентів як фактор подолання стресу. *Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M. A. Zhurba*. September №6, 2021. С. 16–20.
3. Пеша І., Андріученко Т. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2023. С. 106–113.

4. Barkley R. A. Time Management for Students. New York: Academic Press, 2018.
5. Covey S. R. The 7 Habits of Highly Effective People. New York: Free Press, 2020.
6. Reiner M., Niermann C., Kupperts L., et al. Physical activity and mental health: Evidence from meta-analyses. Psychology of Health, 2020.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК З РІЗНИМ ШЛЮБНИМ СТАТУСОМ

Скрипченко А. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
alonavitalivna91@gmail.com*

Останні роки у наукових та суспільних колах спостерігається посилена увага до змін, які переживає інститут сім'ї, що нерідко описуються як його криза або навіть розпад. Зазвичай цю думку підтверджують статистичними даними, які демонструють зростання кількості розлучень та популяризацію «громадянських шлюбів». Проте соціо-психологічні дослідження вказують на те, що, попри такі трансформації, шлюб залишається фундаментальною цінністю в українському суспільстві, виконуючи роль одного з ключових соціальних інститутів.

Протягом останніх 50 років загальне ставлення до шлюбу не зазнало значних змін. Єдиний шлюб із дітьми продовжує залишатися важливим життєвим пріоритетом для більшості дорослого населення. У той же час інститут шлюбу трансформується: акценти зміщуються з традиційних заборон та обов'язків до більшої свободи у прийнятті рішень, що створює новий контекст для шлюбно-сімейних стосунків.

Для глибшого розуміння сучасних змін у шлюбному житті важливо зосередитися на психологічних механізмах, які впливають на благополуччя людей із різним шлюбним статусом. У цьому контексті ключовим стає аналіз суб'єктивного психологічного благополуччя як показника, що відображає, як сучасні шлюбні моделі впливають на сприйняття людьми себе та свого життя.

Серед сучасних дослідників, які займаються дослідженням феномену психологічного благополуччя, варто згадати таких як Н. Бредбурн, Н. Гончарова, А. Коваленко, Г. Медніков, М. Павлюк, Л. Сердюк, Т. Ткачук, А. Харченко, О. Шопша, М. Ягода та багато інших. Зарубіжні дослідження психологічного благополуччя переважно стосуються розгляду його з точки зору резильєнтності – життєстійкості, пошуку ресурсів для виходу з нестандартних ситуацій та формування новоутворень, що сприятимуть розвитку здорової особистості. Це такі вчені, як Д. Александер, Е. Вернер, М. Віндл, Ф. Волш, Е. Десі, А. Мастен, Дж. Ролланд.