

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Предко Вікторія Володимирівна

ORCID ID: 0000-0001-5160-7636

доктор філософії в галузі психології,

старший науковий співробітник

Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи

м. Київ,

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Сьогодні українське суспільство постійно перебуває в умовах травмівного впливу війни. Стрес, позбавлення нормальних умов життєдіяльності, постійні нічні обстріли - повністю унеможливають сон та фізичне відновлення. Це, своєю чергою, негативно впливає на психічний стан й ментальне здоров'я мільйонів людей. Більш того, проведене дослідження показує, що значні порушення сну наявні як серед людей, які перебувають на території України, так і серед людей, які змушені були переміститися за кордон [1]. Тобто, війна є потужним стресогенним чинником, що загрожує життю та здоров'ю людини навіть у відносно безпечних умовах. Незалежно від місця перебування, люди стикаються з високим рівнем стресу через втрати близьких, оселі, роботи та звичного способу життя, що унеможливорює їх природній процес розслаблення та відпочинку. Саме тому, особливої актуальності набуває пошук психологічних механізмів оптимізації сну як складової загального психічного відновлення. *Матеріал підготовлено за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту «Постковідна соціальнопсихологічна реабілітація учасників освітнього процесу в*

діяльності працівників психологічної служби», реєстраційний номер 2021.01/0198.

Виклад основного матеріалу. У кризових ситуаціях — зокрема в умовах війни, евакуації, втрати близьких, постійної загрози життю — психічний стан особистості зазнає глибоких деструктивних трансформацій. Підвищене емоційне напруження, тривога та тривалий стрес, супроводжуються порушенням базових фізіологічних потреб — якісного сну, який необхідний для психофізіологічного відновлення. Відомо, що високий рівень стресу пов'язаний з низькою якістю сну. Однак, існує й зворотній вплив — відсутність нормального сну — погіршує психічний стан, підвищує ризик виникнення психічних розладів, сприяє загостренню проблем з психічним та фізичним здоров'ям, порушує функціонування когнітивних функцій, зумовлює появу деструктивної копін-стратегій поведінки. Відповідно, нормальний сон є надзвичайно важливим фактором для фізіологічного відновлення, оптимізації психічного стану й підтримки сприятливого рівня ментального здоров'я.

Варто зазначити, що однією з найважливіших психологічних функцій сну є те, що він сприяє перебудові "ментальних моделей", яка є надзвичайно важливою для подолання травмівного досвіду або хронічного стресу [11] Ментальні моделі — це внутрішні уявлення, які наш мозок формує для розуміння, інтерпретації та прогнозування життєвих подій. Вони містять переконання, припущення та очікування щодо:

- Себе (наприклад, «Я в безпеці», «У мене все добре»),
- Інших людей (наприклад, «Іншим людям можна довіряти»),
- Оточуючий світ (наприклад, «Світ безпечний») [8].

Однак, травмівні події та хронічний стрес негативно впливають й порушують - викривляють ці моделі. Наприклад, людина починає думати: *«Я в небезпеці», «Люди можуть зашкодити мені», «Нічого ніколи не стане кращим».* Однак, під час сну мозок обробляє емоції та інтегрує їх у наші

пам'яті таким чином, щоб оптимізувати та перебудувати внутрішні уявлення більш адаптивним чином [7]. Саме тому, сон є настільки важливим для психічного відновлення.

Дослідження підтверджують, що розвиток симптомів ПТСР значною мірою пов'язаний із фрагментацією сну, що своєю чергою, заважає консолідації емоційних спогадів і конструктивному відновленню ментальних моделей [10]. І навпаки, якісний сон сприяє емоційній регуляції, яка знижує реакції особистості на негативні стимули, сприяє покращенню самопочуття й надає відчуття психологічного благополуччя [12].

Проте, відомо, що наразі в умовах війни отримати нормальний сон — неможливо. Саме тому, варто віднайти ті механізми, які допоможуть швидко відновлюватися в короткий проміжок часу, легше засинати, вчасно знижувати рівень внутрішньої напруги та покращувати якість навіть фрагментарного сну. Такими механізмами можуть стати *дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація, а також повторення мантр* — прості, доступні інструменти, що сприяють нормалізації роботи нервової системи, зменшенню впливу стресу й поліпшенню якості сну.

Мантри та дихальні вправи — це потужні інструменти психофізіологічної регуляції, які можуть безпосередньо впливати на тонус вегетативної нервової системи, емоційний стан і якість сну. Вони сприяють зниженню рівня стресу, що допомагає засинати швидше, зменшують кількість нічних пробуджень й здатні збільшити загальну тривалість сну [3]. Це, у свою чергу, покращує загальну ефективність сну, що надає можливість краще відновлюватися.

Промовляння мантр позитивно впливає на якість сну та здатність засинати. Зокрема, в одному з досліджень було доведено позитивний ефект когнітивної терапії на основі мантри Харе Крішна у людей із безсонням [4]. Шеститижнева терапія містила вечірні сесії тривалістю 45 хвилин, шість разів на тиждень, натомість контрольна група слухала просто заспокійливу інструментальну музику. Результати показали зниження денної сонливості

на 61% та зменшення рівня безсоння на 80%, що свідчить про значний позитивний ефект мантри на якість сну та процес засинання. Варто зазначити, що для досягнення заспокійливого ефекту зовсім не обов'язково використовувати складні або традиційні мантри.

Досить ефективним може бути і повторення простих, усвідомлених формул, таких як: «*М'язи моєї шиї розслаблені*», «*Я спокійний / Я спокійна*», «*Я легко та спокійно засинаю*». Такі короткі словесні фрази, особливо у поєднанні з повільним диханням, здатні знизити психофізіологічне напруження, зменшити активність тривожних думок і сприяти поступовому переходу до стану спокою та засинання.

Глибокі дихальні вправи також суттєво покращують якість сну. Наприклад, у дослідженнях було виявлено, що дихальні вправи знижують тривогу, покращують якість сну та загальний рівень ментального здоров'я [5].

Крім того, було виявлено вимовляння мантри та дихальні вправи були ефективними у зниженні стресу та покращенні сну в осіб, які перебували в ізоляції під час пандемії COVID-19 [9]. Існує кілька видів дихальних вправ, зокрема: глибоке діафрагмальне дихання (дихання «животом»), дихання за схемою 4–7–8 (вдих на 4 секунди, затримка на 7, видих на 8), та рівномірне дихання (наприклад, 4 секунди вдих — 4 секунди видих) [2]. Виконуються вони у зручному положенні — сидячи або лежачи — з заплющеними очима та розслабленим тілом.

Основна умова — дихати повільно, глибоко й ритмічно, концентруючись на відчуттях тіла або самому процесі дихання. Навіть 3–5 хвилин таких вправ перед сном або під час тривоги можуть суттєво покращити емоційний стан і допомогти заснути.

Варто зазначити, що такі інтервенції виконують подвійну функцію:

❖ **Фізіологічну** — знижують активність симпатичної нервової системи, нормалізують серцевий ритм і рівень кортизолу;

❖ **Психологічну** — формують відчуття контролю над тілом і психікою, зменшують інтенсивність тривожних думок, покращують емоційну регуляцію.

Прогресивна м'язова релаксація — це техніка, яка полягає у свідомому поетапному напруженні й розслабленні окремих груп м'язів — від стоп до обличчя, що сприяє зменшенню фізичної напруги й психоемоційного збудження [6].

Цю техніку можна виконувати перед сном у будь-яких умовах, навіть сидячи в укритті. Необхідно сісти або лягти, заплющити очі, зробити кілька повільних вдихів і налаштовуються на розслаблення.

Потім по чергово розпочати напружувати м'язи стоп, литок, стегон, живота, рук, плечей і обличчя — кожного разу утримуючи напруження 5 секунд, а потім різко розслаблюючи.

Особливу увагу варто приділяти відчуттю легкості й тепла після розслаблення.

Така практика допомагає зняти м'язову напругу, сповільнити дихання, зменшити тривожність і підготувати тіло до засинання. Навіть якщо повноцінно лягти неможливо, ця техніка дає відчуття полегшення, заспокоює нервову систему.

Висновки. Таким чином, поліпшення сну є одним з провідних психологічних механізмів, який сприяє оптимізації психічного стану, підвищенню адаптаційного потенціалу та зміцненню психічного здоров'я особистості в умовах кризи.

Застосовуючи спеціальні психологічні інтервенції для покращення сну, можна не лише допомогти людині знизити рівень тривожності й нормалізувати психоемоційний стан, а й допомогти людині краще справлятися з щоденними труднощами, зменшити відчуття стресу, швидше відновлюватися, проявляти психологічну стійкість й конструктивно долати негативні наслідки травмівних ситуацій.

Список використаної літератури

1. Панок В. Г., Предко В. В., Якимчук Г. В. Психічний стан українців в умовах війни: порівняльна характеристика психологічних відмінностей між тими, хто виїхав і залишився // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. — 2025. — Вип. 25.
2. Предко В. В. Методика формування стійкого балансу локусу контролю як провідного фактору зміцнення ментального здоров'я української молоді в умовах війни / В. В. Предко. — Київ : ДІА, 2024. — 108 с. — ISBN 978-617-7785-65-0. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743964/1/Predko_Metodyka_Locus_2024.pdf
3. Beck D., Cosco Holt L., Burkard J., Andrews T., Liu L., Heppner P., Bormann J. E. *Efficacy of the Mantram Repetition Program for Insomnia in Veterans With Posttraumatic Stress Disorder: A Naturalistic Study* // *Advances in Nursing Science*. — 2017. — Vol. 40, No. 2. — E1. <https://doi.org/10.1097/ANS.0000000000000144>
4. Behera C. K., Reddy T. K., Behera L., Birbaumer N., Ika K. *A Meditation Based Cognitive Therapy (HMBCT) for Primary Insomnia: A Treatment Feasibility Pilot Study* // *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. — 2023. — Vol. 48, No. 3. — P. 369-378. PMID: 37103669
5. Bulut G., Karabulut N. *The Effects of Breathing Exercises on Patients Having Laparoscopic Cholecystectomy Surgery* // *Clinical Nursing Research*. — 2023. — Vol. 32, No. 4. — P. 805-814. <https://doi.org/10.1177/10547738231154130>
6. Golombek U. *Progressive muscle relaxation (PMR) according to Jacobson in a department of psychiatry and psychotherapy — empirical results* // *Psychiatrische Praxis*. — 2001. — Vol. 28, No. 8. — P. 402–404. <https://doi.org/10.1055/s-2001-18615>

7. Germain A. *Sleep Disturbances as the Hallmark of PTSD: Where Are We Now?* // American Journal of Psychiatry. — 2013. — <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.12040432>
8. Janoff-Bulman R. *Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events: Applications of the Schema Construct* // Social Cognition. — 1989. — Vol. 7, No. 2. — P. 113-136. <https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113>
9. Mahendru K., Pandit A., Singh V., Choudhary N., Mohan A., Bhatnagar S. *Effect of Meditation and Breathing Exercises on the Well-being of Patients with SARS-CoV-2 Infection under Institutional Isolation: A Randomized Control Trial* // Indian Journal of Palliative Care. — 2021. — Vol. 27, No. 4. — P. 490-494. https://doi.org/10.25259/IJPC_40_21
10. Mellman T. A., Bustamante V., Fins A. I., Pigeon W. R., Nolan B. *REM Sleep and the Early Development of Posttraumatic Stress Disorder* // American Journal of Psychiatry. — 2002. — Vol. 159, No. 10. — P. 1696-1701. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.10.1696>
11. Repantis D., Wermuth K., Tsamitros N., Danker-Hopfe H., Bublitz J. C., Kühn S., Dresler M. *REM Sleep in Acutely Traumatized Individuals and Interventions for the Secondary Prevention of Post-Traumatic Stress Disorder* // European Journal of Psychotraumatology. — 2020. — Vol. 11, No. 1. — Article 1740492. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1740492>
12. Werner G. G., Schabus M., Blechert J., Wilhelm F. H. *Differential Effects of REM Sleep on Emotional Processing: Initial Evidence for Increased Short-term Emotional Responses and Reduced Long-term Intrusive Memories* // Behavioral Sleep Medicine. — 2021. — Vol. 19, No. 1. — P. 83-98. <https://doi.org/10.1080/15402002.2020.1713134>