



Сергій Ткачов, д. пед. н., професор

Харківська державна академія фізичної культури

м. Харків, Україна

Наталія Ткачова, д.пед.н., професор

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

м. Харків, Україна

Артем Ткачов, д.пед.н., професор

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

м. Харків, Україна

ОСОБИСТИЙ ДОСВІД САМОЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Вступ. На тлі сучасних викликів дуже своєчасним кроком є впровадження за ініціативи першої леді України Олени Зелінської Всеукраїнської програми ментального здоров'я під гаслом «Ти як?» [1]. Станом на сьогодні, за даними соціологічних досліджень, 9 з 10 українців зазнають симптоми тривожного розладу, а біля 57 % – знаходяться в зоні ризику утворення ментальних порушень [2]. Водночас слід відзначити, що для подолання вказаного стану при високому рівні мотивації освічена людина може знайти певні шляхи концентрації психологічних резервів для підтримки власного ментального здоров'я.

Мета дослідження полягає в тому, щоб представити авторський досвід самозбереження ментального здоров'я в умовах воєнного стану в Україні.

Методи дослідження. У ході наукового пошуку першим автором у списку авторів даної публікації упродовж календарного року проведено на собі метод експерименту, тобто автоексперимент (березень 2022 року – травень 2023 року), у межах якого застосовувалися методи дослідження в класичній психології – інтроспекція та екстраспекція [3], а також метод узагальнення й систематизації одержаних даних.

У процесі автоексперименту було застосовано конкретні засоби збереження ментального здоров'я, результати дії яких було зафіксовано й вивчено у формі інтроспекції. Інші автори виступили як експерти – фіксували дії та стан першого автора, тобто був задіяний метод екстраспекції.

Результати дослідження та їх обговорення. Основою автоексперименту стала розроблена відповідна авторська програма, яка була сконцентрована навколо таких психологічних засобів, як сенсорна інтеграція, нейролінгвістичне програмування (НЛП) та арт-терапія.

За часом розроблена авторська програма збереження ментального здоров'я була розрахована на місяць. Кожного тижня активно використовувався один із вищевказаних засобів, починаючи зі сенсорної інтеграції, доповнюючи нейролінгвістичним програмуванням, а далі – арт-терапією. На четвертому тижні психологічні засоби застосовувалися в комплексі, а також фіксувалися й вивчалися одержані результати.

Сенсорна інтеграція використовувалася шляхом «дистанціювання» від небажаних «картинок» як вживу (наприклад, автор обминав розбиту будівлю школи № 134 по вул. Шевченка, 220), так і через телебачення та інтернет, а при звуках повітряної тривоги надівав хедафони (використовуються при індивідуальному прослуховуванні музики) та прослуховував музику на такій силі гучності, який «перекривав» сприйняття повітряної тривоги.

На другому тижні сенсорна інтеграція доповнювалася нейролінгвістичним програмуванням – використовувалося «самокодування» стану спокою та «приємності» життя шляхом «якоріння» позитивних станів з досвіду минулого.

На третьому тижні до попередніх засобів додавався засіб арт-терапії.

Тут використовувалося прослуховування «приємної» на слух музики.

При цьому було використано можливість індивідуального прослуховування музики через хедафони, яка була в колекції автора на цифрових (cd-диски) та аналогових (вінілові платівки) носіях.

На останньому тижні місяця всі засоби поєднувалися, а також фіксувалися одержані результати через самозвіти (метод інтроспекції) та описи стану учасника автоексперименту експертами (метод екстраспекції).

Загальні результати були такими: стабілізація стану автора й відповідно його ментального здоров'я

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



відбулася приблизно упродовж 3-х місяців; відчуття стабільності ментального здоров'я відбулося у наступні 4 місяці; вироблення стійкої рівноваги щодо ментального здоров'я здійснилося ще у наступні 2 місяці.

Водночас слід акцентувати увагу на тому, що мали місце постійні «коливання» ментального здоров'я, що знаходило себе в таких станах, як страх, депресія, стрес тощо.

Найкращий позитивний вплив на ментальне здоров'я здійснили комплексні застосування засобів та спокійний сон.

Висновки. Таким чином, у випадку бажання самозбереження ментального здоров'я доцільно застосувати особистісні психологічні резерви, уточнюючи конкретне наповнення обраних при цьому засобів. Ефект самозбереження залежить від багатьох факторів, які слід враховувати в практичній роботі.

Список використаних джерел:

1. «Ти як?». Ініціатива Олени Зеленської. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jb7QFm3f4wY>
2. «Ти як?». У межах ініціативи Олени Зеленської українцям розкажуть про важливість піклування про ментальне здоров'я. URL: <https://www.president.gov.ua/news/ti-yak-u-mezhah-iniciativi-oleni-zelenskoyi-ukrayincyam-rozk-81777>
3. Методи психологічних досліджень (інтроспекція та екстроспекція). URL: https://pidru4niki.com/1719051237320/psihologiya/metodi_psihologichnih_doslidzhen