Яланська С.П. Психологічне розвантаження як умова відновлення резервів організму людини / Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціальноекономічного розвитку України: виклик глобального світу: матеріали Міжнародної науково-практичної онлайн конференції, м. Полтава, 25-26 березня 2020 р. – Полтава: Полтавський інститут економіки і права, 2020. – С. 167-169.

**Яланська Світлана Павлівна**

д.психол.н., професор, в.о. зав. кафедри психології та педагогіки, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**ПСИХОЛОГІЧНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ ЯК УМОВА ВІДНОВЛЕННЯ РЕЗЕРВІВ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ**

**Вступ.** Потужне інформаційне середовище здійснює неабиякий вплив на психологічне здоров’я особистості. Протистояти негативним факторам інформаційних впливів може людина, яка здатна відновлювати резерви свого організму. Одним із ефективних джерел психологічного розвантаження та відновлення є сама природа.

**Результати дослідження.** У працях О.І. Копитіна з арт-терапії автор зазначає що у природніх умовах активізуються психологічні ресурси організму людини, у єднанні з навколишнім середовищем формується відчуття внутрішньої гармонії, прагнення до удосконалення, творчого розвитку, забезпечуються релаксаційні процеси, тощо [2].

Оздоровлення середовища існування людини, гармонізація її ендогенного (внутрішнього) світу та екзогенних умов на основі природніх ресурсів, (ландшафтної архітектури) підкреслюється у дослідженнях різних авторів [1]. Наприклад, за результатами досліджень проведених у Великобританії підтверджено, що у людей, які страждають депресивними розладами, психічними захворюваннями, при перебуванні на природі покращується настрій, самопочуття [4].

Разом з співавторами нами було отримано патент на корисну модель «Спосіб психологічного та психофізіологічного розвантаження» (№ 36198 від 12.08.2019 р.). В основу корисної моделі покладено завдання забезпечення комплексного позитивного впливу на психічне здоровʼя людини природніми засобами, зокрема, апітерапії шляхом комбінації з іншими факторами впливу на організм, які здійснюють взаємопосилення оздоровлювального ефекту. Спосіб характеризується тим, що на кожному послідовному етапі здійснюється аероапіфітотерапія, упродовж виконання всіх послідовних процедур людина перебуває в апіфітокліматі приміщення, забезпечується апівібромасаж, що сприяє психофізіологічному балансу організму [3].

**Висновки.**

Таким чином, заявлений спосіб, що використовує природні ресурси, доцільно використовувати в психологічній і психотерапевтичній практиці для попередження проблем психологічного характеру, корекції психологічного і психофізіологічного стану людини, покращення її психологічного здоровʼя.

**Література**

1. Эколого-генетические основы ландшафтотерапии / Труханов А.И., Жученко Н.А., Черкасов А.В. // Вестник восстановительной медицины. — 2013. — № №6, (58). — С. 12-19.
2. Копытин А.И. Летний арт-терапевтический лагерь. Исцеляющее искусство // Журнал арт-терапии: Мультидисциплинарное издание. –Том 8. –№ 2. – Лето 2005. – С. 4-8.
3. Степаненко М.І, Яланська С.П., Степаненко С.В. Патент на корисну модель «Спосіб психологічного та психофізіологічного розвантаження» (№ 36198 від 12.08.2019 р.). / <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/12658>.
4. British Journal of General Practice. 2007. vol. 57. № 534.