

*Д. Приходько, А. Путько*

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

*D. Prykhodko, A. Putko*

### **RESILIENCE OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW**

Вже 20 місяців жителі України потерпають від повномасштабного вторгнення ворожої армії та знаходяться в постійному кризовому стані. Війна та її наслідки, терористичні акти, геноцид, економічна, суспільно-політична нестабільність — це ті найсуттєвіші причини, які призводять до фізичної і психологічної травматизації та морального виснаження суспільства загалом.

Саме все це привертає увагу фахівців психологів і медиків до пошуку дієвих методів, за допомогою яких можна здійснити психологічну стабілізацію та розвинути резильєнтність особистості.

Психологічна резильєнтність (або резильєнтність) — це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Попри те, що ця властивість уроджена, її можна розвивати.

С. Г. Геллерштейн, розглядаючи цей феномен, виокремив дві його основні складові — фізичну резильєнтність як показник стресостійкості й толерантності та психологічну резильєнтність, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, віднайдення смислів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня й опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та подоланню негативних наслідків після стресу.

Вивчення резильєнтності зосереджено на виявленні та описі характеристик особистості індивідів, успішних, попри життя у складних умовах, тобто тих, які успішно адаптувалися до подій, що потенційно травмують.

Поняття «резильєнтність» активно розробляється в позитивній психології. Наявність резильєнтності не означає, що людина не відчуває стресу, емоційних потрясінь і страждання. І далі зносячи емоційний біль, переживання та страждання, людина залишається здатною діяти.

*Війна — це нова стресова ситуація для кожного з нас. Вона поділила життя українців на «до» і «після». Психологічний стан студентів нині дуже складний. Хвилюючись за долю України, вони мають знаходити сили на виживання та для навчання.*

Наразі через війну молоді люди, студенти стикаються з такими стресовими ситуаціями, як:

1. Обстріли, бомбардування, загроза життю.
2. Евакуація з рідних домівок, біженство.
3. Знаходження на окупованих ворогом територіях.
4. Перебої (відсутність) постачання електрики, води, тепла, зв'язку та Інтернету.
5. Виїзд за кордон близьких і друзів.
6. Участь когось із рідних у бойових діях.
7. Каліцтво (загибель) близьких та друзів.

Дослідниця В. В. Шевченко, вивчаючи «синдром біженця» як психологічну проблему в умовах війни, виокремила основні його симптоми:

- відчуття безсилля та покинутості;
- пригнічений настрій та стан;
- відчуття провини та тужливості;
- самокартання — аж до емоційної виснаги;
- повна апатія та ангедонія (коли немає задоволення від улюблених справ);
- дратівливість та зміна ставлення до тих, хто надав прихисток;
- страх та паніка;
- спонтанність прийняття рішення;
- спалахи агресії.

З такими симптомами в умовах війни зіштовхується майже кожен українець. Ось саме для захисту від таких симптомів потрібно підвищувати свій рівень резильєнтності.

Воєнні події загалом дуже тиснуть на психіку людини, і робити звичайні буденні речі дуже складно. А навчання вимагає значного ресурсу — як психологічного, так і фізичного. З початком повномасштабної війни студентам доволі складно зосереджуватися та змусити себе щось робити.

У ході спілкування зі студентами та їх однолітками, ми з'ясували, що вони знаходять розраду в навчанні та хобі. Та цього може бути замало для ефективного навчання й життя в екстремальних умовах. Тож, нами було підібрано декілька порад студентам про те, як долати стрес, щоб продовжувати навчатися, працювати та жити під час війни:

1. Дбайте про свої фізичні потреби.

Сон, їжа, вода та гігієна — основні ресурси вашого фізіологічного існування. Такі базові речі допоможуть бути в гармонії зі своїм тілом та повернути відчуття захищеності.

2. Припиніть скролити стрічку новин.

Коли ви переглядаєте новини, ваш мозок ніби проживає все те, про що ви читаєте. Це додатковий стрес для організму. Перегляньте, за якими джерелами ви стежите, залиште 2–3 достовірні та виділіть окремий час для їх перегляду.

3. Плануйте своє найближче майбутнє.

Плануючи свій день, ви робите все можливе, щоб мінімізувати невизначеність. Важливо не те, скільки справ ви запланували і виконали, а те, що у вас є план дій на день, тиждень.

4. Дозвольте собі відпочивати.

Нині кожен українець працює на своєму фронті задля перемоги України. Багато людей працюють без відпочинку, який дуже потрібен. Відпочинок — це коли ви абсолютно нічого не робите. Скільки часу потрібно для того, щоб відпочити? — Стільки, щоб ви відчули, що відпочили. Для когось вистачить 30 хвилин, а для когось потрібно 2 години.

5. Будьте уважні до своїх думок.

Не комбінуйте в голові різні варіанти найстрашнішого розвитку подій. Ці думки точно не допоможуть емоційній стабільності. Якщо є реальна загроза — подумайте про неї і про те, що ви можете зробити для себе та рідних, щоб вберегтися. Думаєте, робите і розумієте, що ви зробили все можливе.

У сучасних умовах військового стану для можливості продовжувати навчання, студентам потрібно підвищувати свій рівень резильєнтності. Є чимало практик, що допомагають розвивати резильєнтність, ось декілька з них:

1. Самоусвідомленість — розуміння того, як саме ми типово відповідаємо на стрес чи негативні події, а також виокремлення своїх сильних сторін і зон для розвитку.
2. Саморегуляція — вміння фокусуватись в умовах стресу та негативних подій за допомогою технік зниження стресу (наприклад, дихальні практики, практики керованих образів, практики зосередженості тощо).
3. Розвиток навичок долати кризу (ведення щоденника, рефреймінг власних думок, фізичні вправи, прогулянки, соціалізація, гігієна сну, творчість тощо)
4. Розвиток оптимістичного світогляду через фокусування на тому, що нам під силу, та пошук дрібних кроків до вирішення питання.
5. Розширення й зміцнення соціальних зв'язків.

Якщо ви відчуваєте, що вам психологічно важко і ви не можете самостійно впоратися, не соромтеся звернутися за допомогою до фахівця. Просити про допомогу — нормально.

Також, спілкуючись зі студентами та основуючись на особистих спостереженнях, нами були зроблені висновки, що резильєнтність хлопців та дівчат значно відрізняється. Тобто, маємо припущення, що резильєнтність може різнитися за гендерними відмінностями. Цим актуальним питанням і буде присвячено наше подальше дослідження.

*О. Радько*

### **МЕТОДИ РЕЛАКСАЦІЇ ЯК ЕФЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СТАНІВ**

*О. Radko*

### **RELAXATION METHODS AS EFFECTIVE TECHNOLOGIES IN OVERCOMING OF CRISIS STATES**

Сьогодні наша держава та суспільство проходять суворі випробування, які спричинила жорстока війна в Україні. Як наслідок — у населення порушується базове почуття безпеки і кожен день несе у собі погрозу життю та здоров'ю людей або їх близьким. Саме тому дуже високий фактор ризику виникнення та розвитку кризових станів у населення. Однак не тільки умови бойових дій можуть спричинити появу кризових станів, а й різноманітна кількість невирішених складних життєвих ситуацій може їх зумовлювати.

Кризовий стан визначається як складний період у житті людини, коли зіткнувшись з труднощами, людина не в змозі впоратися із ситуацією, застосовуючи звичайні методи адаптації. Більшість авторів погоджуються, що кризові стани впливають на фізіологічний, психологічний та поведінковий рівень функціонування особистості.

На фізіологічному рівні, психічне перенапруження веде за собою м'язове напруження та здвиги у вегетативній нервовій системі: прискорене серцебиття, розширення зіниць, прискорення роботи наднирникових залоз, що призводить до появи в крові високого рівня гормонів (адреналіну та норадреналіну).