

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).

На психологічному рівні до ознак кризових станів особистості належить інтенсивний рівень таких почуттів, як тривога, гнів, сум, відчуття безпорадності, апатії; а також фізичне стомлення, різке зниження самооцінки, сенситивність і депресія, наявність психологічної фрустрації як нездоланної перешкоди життєвої ситуації. На поведінковому рівні людина може стати замкнутою, уникати контактів зі світом, або навпаки, проявляти агресію, відбувається повний розлад діяльності.

Попри складні суб'єктивні умови протікання кризових станів, подолати їх люди можуть зазвичай самостійно або за допомогою психологічної підтримки фахівця. Серед різних психокорекційних інтервенцій при таких станах широку популярність мають технології м'язової релаксації, які є історично найбільш ранніми техніками тілесно-орієнтованої психотерапії. Технології м'язової релаксації почали розроблятися з 30–40-х рр. ХХ ст. американським психологом Е. Джейкобсоном. Створення цих технологій відбувалося на багатовіковому фундаменті східних духовно-релігійних практик, що виробили свої методи психічної саморегуляції, це буддизм, йога, цигун тощо.

Ефективність тілесно-орієнтованих технологій у роботі з кризовими станами визначається багатьма дослідженнями вітчизняних та зарубіжних психологів. Такі інструменти допомоги прості у виконанні, людина їх завжди має при собі та завдяки ним може самостійно впливати на свій психоемоційний стан.

Зазначимо, що релаксація — це метод, за допомогою якого можна частково чи цілком знизити фізичне та психічне напруження, що необхідно для людей, які знаходяться у кризовій ситуації. І найцінніше в цих технологіях те, що людина може освоїти ці інструменти самостійно, застосовувати їх у житті, а також допомагати іншим. Нині існують різноманітні варіанти нервово-м'язової релаксації за Джейкобсоном, Бенсоном, Якобсоном-Еверді та інші модифікації.

Релаксація за Е. Джейкобсон розроблена на тому припущенні, що м'язове напруження тим вище, чим вище відчувається людиною нервово-психічна напруженість. І навпаки, розслаблення м'язів впливає заспокійливо на людину. Цю закономірність Е. Джейкобсон назвав «нервово-м'язова гіпертензія», і розробив саме метод прогресивної м'язової релаксації.

За автором технології, максимально глибоке розслаблення м'язів настає після виробленого м'язового зусилля, тобто м'язи розслабилися, напругу треба збільшити. Схема почергового напруження м'язів проста: кисті, руки, плечі; груди і спина; стопи, гомілки, стегна; наприкінці додаємо м'язи обличчя. Після освоєння цієї схеми, окрема увага приділяється вмінню звертати увагу на присутність перенапруження в різних групах м'язів свого тіла. Далі йде засвоєння навичок опанування релаксації болю вищого рівня, яку Джейкобсон назвав диференційованою — тобто різних груп м'язів при різному положенні тіла.

За іншим принципом досягають розслаблення методом фізично-пасивної нервово-м'язової релаксації. На відміну від розслаблення після напруги за методом Джейкобсона, ця технологія заснована на концентрації уваги на відчуттях та подальшого розслаблення, саме тому вона називається пасивною. А перевагою методу прогресивної м'язової релаксації за Якобсоном-Еверді є те, що розслаблення можна досягати в будь-якій зручній позі для клієнта, що робить цей інструмент самопомоги одним з найбільш доступних у будь-якій ситуації. Класично, можна досягати розслаблення у позі «кучера» або «ганчірної ляльки» за допомогою

поетапного розслаблення окремих частин тіла, але передусім — це зручна поза, яка є доступною в цей час для людини.

Відзначимо, що методи м'язової релаксації є не єдиними тілесно-орієнтованими технологіями зняття напруги та стабілізації психоемоційного стану людини. До таких технологій ще можна віднести аутогенне тренування (АТ), методи центрвання та заземлення, а також технології управління диханням.

Л. Ткач, С. Бабух

ВІЙНА-КОНФЛІКТ-ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ

L. Tkach, S. Babukh

WAR-CONFLICT — PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES

Чути «війна» у XXI столітті в цивілізованому суспільстві було дивно, це поняття поступово відходило в минуле, хоча зовсім не зникло. І ось, на жаль, для українців це слово стало реальністю. Війна внесла кардинальні зміни в життя України, яка через вторгнення країни-агресора була втягнута в конфлікт, через що люди змушені були залишати свої домівки з метою уникнення наслідків збройного насилля (втрата життя, шкода здоров'ю, голод, хвороби). У людей відбулася переоцінка цінностей: одні поставили своє життя «на паузу», інші лише з війною зрозуміли цінність кожної хвилини свого життя.

Оскільки йдеться про вплив війни на українське суспільство, важливо враховувати таке явище, як згуртованість. У цьому контексті нація відчуває потребу в єднанні. Долучаючись до груп, можна віднайти в собі більше сил і позитивних емоцій, порівняно з тими, хто намагається витримати труднощі на самоті. Людина розуміє, що їй необхідно відчувати належність до родини, країни та інших, з ким вона бажає об'єднатися. У зв'язку з цим зростає потреба побачити/знайти членів родини, друзів, союзників.

Здебільшого потерпають від війни представники більш вразливих груп — люди похилого віку, люди з інвалідністю, діти, внутрішньопереміщені особи. Натомість витривалішою і стійкою є молодь, яка намагається долати труднощі завдяки відчуттю єднання у випробуваннях воєнного часу: спільна мета та спільний ворог згладжують попередні конфлікти. Сьогодні конфліктам серед молоді сприяє неприязнь та дискомфорт від російської мови серед оточення через асоціацію цієї мови з російським впливом, розбіжності в позиції щодо бойкоту російського культурного простору.

Зауважимо, що не всі можуть впоратися із конфліктами, депресією, боєм, яких завдає війна в Україні. Депресивні стани і посттравматичні розлади виникають у тих, хто був змушений пережити небезпеку або не зміг вийти зі складних ситуацій. Такі розлади можуть проявлятися як неконтрольований вибух агресії, дратівливість й озлобленість. Психосоматичні переживання безпосередньо впливають на фізичне здоров'я. Постійний стрес, порушений режим сну і неправильне харчування можуть призвести до таких захворювань, як ендокринні розлади, цукровий діабет, захворювання шкірного покриву, зміна ваги тіла, порушення сну та збільшена тривожність.

Постраждали від війни мають пов'язані з нею психічні наслідки. Ці навантаження проявляються в різних формах, наприклад: у результаті частого