

є визначальними факторами, що впливають на мотиваційні процеси. Особливо важливою є підтримка психоемоційної рівноваги, оскільки вона сприяє зниженню рівня стресу та запобігає емоційному вигоранню.

Отже, задоволення базових соціальних, професійних та особистісних потреб педагогів є необхідною умовою їхнього мотиваційного розвитку. Створення сприятливого психологічного клімату, підтримка можливостей для самореалізації та вдосконалення професійних компетентностей сприяють не лише підвищенню ефективності роботи педагогів, а й забезпечують стабільність освітньої системи загалом.

С. Карпенко, О. Радько

ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ У ВИМІРІ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИХ МЕТОДІВ

S. Karpenko, O. Radko

INCREASING STRESS RESILIENCE THROUGH BODY-ORIENTED METHODS

У сучасному світі в епоху безпрецедентних викликів людина стикається з дедалі більшою кількістю емоційних навантажень, хронічний стрес підриває психічне й фізичне здоров'я. В реаліях невизначеності майбутнього здатність адаптуватися та відновлюватися стає ключем до особистого та суспільного благополуччя. Ось чому прості, доступні й дієві інструменти для підвищення резильєнтності стають життєво необхідними. Одним зі шляхів до того є тілесно-орієнтовані техніки в поєднанні з можливостями уяви та управлінням увагою.

Прикладом таких методів є техніки на базі практики ці-гун, зокрема «Зміна дихання» та «Початкова форма». Ці вправи, адаптовані до сучасного життя, допомагають змістити фокус із тривоги на продуктивність, підвищуючи стійкість до стресу.

«Початкова форма» — це статична позиція із зосередженням уяви на таких образах, як «опора на землю», «маківка підвішена до неба», «куприк притягується до землі», «стопи обіймають землю». Стопи розташовані паралельно на відстані приблизно довжини стопи. Положення рук перед собою, долонями до себе, які без напруги ніби обіймають та м'яко підтримують легенький «м'яч», десь на рівні пупка. Ця практика стимулює нейропластичність через активацію гіпокампу, відповідального за пам'ять і регуляцію емоцій. Дослідження показали, що тілесна усвідомленість та уявні образи підвищують рівень мозкового нейротрофічного фактора (BDNF), який сприяє росту нових нейронів і зміцненню синаптичних зв'язків.

Наступна техніка — «Зміна дихання». Вона ґрунтується на уповільненому ритмічному диханні з фокусуванням уваги на процесі дихання та образі, що вдихаємо нове і свіже, а видихаємо відпрацьоване та застаріле. Повільні рухи руками: знизу через сторони долонями до верху (вдихаємо «нове»), у найвищій точці долоні поступово перевертаються і плавно рухаються донизу перед собою (видихаємо «старе»), у нижній точці знову розвертаються для руху через сторони. Наукові дослідження Стівена Порджеса показують, що контрольоване дихання зі швидкістю 4–6 циклів на хвилину активує блукаючий нерв, який є ключовим компонентом парасимпатичної нервової системи. Це знижує активність гіпоталамо-гіпофізарно-

надниркової осі (ГНН-осі), зменшуючи секрецію кортизолу — основного гормону стресу.

Техніка центрування створена на базі концепції «Небо–Земля–Людина», що несе ідею гармонійного існування та важливого місця людини у всесвіті буття. Символічно «Небо» можна вважати тим, до чого людина прагне, що її надихає. «Земля» — підтримує, живить. «Людина» у цій системі — це те, що людина проявляє у світ, немов унікальна призма пропускає через себе враження життя, створюючи щось нове. Треба розташуватися в позиції, де стопи міцно стоять на землі, копчик м'яко тягнеться вниз, а маківка — ніби підвішена до неба на тонкій нитці. Фокус уваги на стопах як опорі, м'яке натягнення «куприк до землі, маківка до неба», центр тіла як точка балансу (приклад із ці-гуну — місце в животі нижче пупка на 2–3 см, під назвою дан-тянь). Увага спрямована на пошук рівноваги між трьома аспектами буття, на відчутті приємної рівномірності в тілі. Практика центрування з фокусом на центр тіла має глибокий нейрофізіологічний ефект. Фокусування уваги на стопах як опорі активує пропріоцептивні рецептори, що передають сигнали до мозочка та префронтальної кори, стабілізуючи емоційний стан. Це зменшує надмірну активацію симпатичної системи, яка домінує під час стресу. Дослідження підтверджують, що свідоме зміщення уваги з тривожних думок на тілесні відчуття знижує активність дефолтного режиму мозку (DMN), що відповідає за «переживання» негативних думок. Науково доведено, що тілесна усвідомленість стимулює нейрогенез у гіпокампі — зоні мозку, що відповідає за адаптацію до стресу.

Техніки управління увагою заради зміщення фокусу для стабілізації доволі прості у виконанні. Треба свідомо спрямовувати увагу, фокусуючись на своїх відчуттях всередині тіла, потім на оточенні, а потім на центрі (дан-тяні). Продовжити вправо на баланс: подумки вирівнювати «право — ліво», «верх — низ», «перед — зад». Це зміщує увагу з тривожних думок на нейтральні тілесні відчуття, створюючи продуктивний стан. Джон Кабат-Зінн довів, що свідоме управління увагою знижує активність мигдалини — центру страху — допомагає нам залишатися в «тут і зараз». Симетрія у відчуттях тіла відновлює психологічну рівновагу. Центрування створює баланс і гармонію в тілі, що суб'єктивно сприймається як внутрішня стійкість. Балансування уваги через суб'єктивне відчуття симетрії сприяє інтеграції півкуль мозку. Це підтримується роботами про міжпівкульну кооперацію, де показано, що гармонізація нейронних мереж зменшує внутрішній конфлікт і підвищує когнітивну гнучкість — ключовий фактор резильєнтності.

Техніки включення уяви та образного мислення. Уява активує позитивні нейронні мережі, підвищуючи рівень дофаміну та серотоніну. Пригадати свій найкращий стан — момент бадьорості, здоров'я, оптимізму (наприклад, певного віку чи ситуації), згадати найбільш яскраві подробиці того моменту чи періоду. Уявити себе максимально в тій ситуації, відчуті емоції, ніби знову прожити ці відчуття в тілі. Дослідження демонструють, що образне мислення допомагає подолати хронічний стрес. Використання уяви активує префронтальну кору, яка відповідальна за позитивне переосмислення. Дослідження Джудіт Бек показують, що візуалізація позитивних станів стимулює секрецію дофаміну й серотоніну, що нейтралізує ефекти кортизолу. Образне мислення допомагає переписати негативні патерни й стабілізувати психіку. Цей процес, як виявив Мартін Селігман, сприяє нейропластичності, дозволяючи мозку формувати нові зв'язки, які сприяють подоланню хронічного стресу.

Нейроіміджингові дослідження виявили, що регулярна практика знижує активність мигдалини — центру страху — і посилює функціональні зв'язки між префронтальною корою та гіпокампом. Це забезпечує кращу регуляцію емоцій і зниження реактивності. Плавні рухи підвищують рівень ендорфінів і серотоніну, що сприяє загальному покращенню настрою. Дослідження Джона Рейті показують, що регулярні тілесні практики підвищують рівень BDNF — фактору, який стимулює нейрогенез і відновлення після стресу.

Тілесно-орієнтовані техніки на основі практики ці-гун у поєднанні з увагою й управлінням увагою створюють комплексний підхід до підвищення резильєнтності. Нормалізація дихання знижує частоту серцевих скорочень й артеріальний тиск, активуючи парасимпатичну нервову систему. Ритмічне дихання, як пише Стівен Порджес, синхронізує активність діафрагми з серцевим ритмом, що зменшує активацію симпатичної нервової системи. Плавні рухи активують пропріоцептивні та вестибулярні системи, що стабілізують вегетативну нервову систему. Дослідження доводять, що це допомагає «розрядити» фізіологічний стрес, накопичений у тілі, що особливо корисно для осіб із посттравматичними розладами. Фокусування уваги на нейтральних або приємних ідеях, образах зменшує м'язову напругу, сприяючи розслабленню. У реаліях війни, цифрового перевантаження та професійних криз розглянуті техніки стають доступними інструментами саморегуляції. Тілесно-орієнтовані техніки ці-гун у поєднанні з увагою й увагою — це простий, але потужний інструмент підвищення резильєнтності. Подібні практики можна доволі легко інтегрувати в щоденне життя. Вони допомагають не просто вистояти, а й зростати, перетворюючи стрес на можливість. Для суспільства це означає здоровішу спільноту, здатну протистояти викликам сьогодення, які вимагають від людства не лише витривалості, а й мудрості. У часи, коли суспільне благополуччя залежить від кожного з нас, ці методи можуть стати основою для особистої стійкості й колективної сили.

В. Кибенко

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

V. Kybenko

MODERN APPROACHES TO MAINTAINING MENTAL WELL-BEING

У сучасному світі психічне благополуччя особистості є важливим компонентом загального здоров'я, який безпосередньо впливає на ефективність соціальної, професійної та особистої діяльності. Оскільки на психічний стан людини впливають численні стресові фактори, що виникають у умовах швидких соціальних і технологічних змін, важливо застосовувати ефективні підходи для збереження та відновлення психічного здоров'я. Одним із таких підходів є соціальна підтримка, яка виступає важливим фактором у забезпеченні емоційного балансу та стабільності особистості.

Соціальні мережі, підтримка родини, друзів і колег мають здатність знижувати рівень стресу, підвищувати самооцінку та сприяти емоційному благополуччю. Окрім соціальної підтримки, важливу роль у збереженні психічного здоров'я відіграють психологічні інтервенції, зокрема терапевтичні методи, спрямовані на покращення психологічного стану. Психотерапія, когнітивно-поведінкова терапія, методи стрес-менеджменту й релаксації є ефективними інструментами для зниження