

**ЗАСТОСУВАННЯ СТРАТЕГІЙ
ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ
ЖИТТЄЗДАТНОСТІ У СКЛАДНИХ
УМОВАХ ДЛЯ УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**



*Андрюшина Любов, Каковкіна Ольга,
Родіна Юлія, Тимофєєв Олександр*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-004

Annotation

Introduction. The study of the impact on the human psyche of being in the difficult military conditions that have been in place in Ukraine since the end of February 2022 is one of the most pressing issues of our time, given the fact that the majority of the population continues to live and work in abnormal mental conditions. Today, many professionals who directly assist victims are studying the state of stress resistance and the possibility of restoring the resource. However, it should be noted that such studies usually lack generalizations that would allow for the development of different strategies for restoring psychological resources depending on the specific situation. The need for a more comprehensive approach and application of such strategies in higher education determines the relevance and purpose of our study.

The purpose of the research is to scientifically substantiate strategies for restoring the resource of viability in difficult military conditions for participants in the educational process.

Material and methods of the research. The study was conducted at the Prydniprovia State Academy of Physical Culture and Sports using the methods of analysis, systematization and generalization of literature on the topic of the study and the use of practical experience in restoring the resource in people of different ages, including participants in the educational process.

The research results. The psychological consequences of people being exposed to difficult conditions where events have different signs depending on the place and type of traumatic events were considered. These are signs such as sleep disturbances, increased fatigue, acute reactions to major and minor events, etc. These signs indicate the spectrum of human mental reaction: from acute stress reaction to acute stress and post-traumatic stress disorder. It has been determined that such disorders are exacerbated when we deal with events of prolonged duration, which leads to disruption of adaptation when in a situation of uncertainty and in negatively changed circumstances. Six different situations have been identified for effective work with such conditions. Accordingly, six different strategies for resource recovery in each of these situations have been studied and described. The necessity of using psychoeducation is determined. The issue of staying in wartime conditions for participants in the educational process is considered - separately for the educational process manager and higher education students. It was proposed to introduce diagnostics of various types of stress and recommendations for overcoming them during the 3rd year of pedagogical practice.

Conclusions. Based on the analysis of scientific literature and practical experience, 6 different crisis situations were identified and characterized, and strategies for restoring the resource of viability were identified for each of them. The influence of difficult conditions on the psyche of young people receiving education is considered. It has

been found that traumatic events that affect the personal adaptation of participants in the educational process in difficult conditions also affect the quality of knowledge and the ability to learn. In order to counteract such negative influences, it is proposed to introduce additional educational components, especially in the practical part of training (when students are doing internships in their specialty).

Key words: stress, recovery strategies, resilience resources, participants in the educational process, martial law, traumatic events.

Анотація

Вступ. Дослідження впливу на психіку людини перебування у складних воєнних умовах, які склалися в Україні з кінця лютого 2022 року, є одним з найактуальніших питань сьогодення, враховуючи той факт, що більшість населення продовжує жити й працювати у протиприродних для психіки умовах. На сьогоднішній день багато фахівців, які безпосередньо надають допомогу постраждалим, досліджують стан стресостійкості та можливості відновлення ресурсу. Проте слід зазначити, що таким дослідженням зазвичай бракує узагальнень, які б дали змогу відпрацювати різні стратегії відновлення психологічного ресурсу в залежності від конкретної ситуації. Необхідність комплексного підходу та застосування таких стратегій під час отримання вищої освіти обумовлює актуальність і мету нашого дослідження.

Мета дослідження – науково обґрунтувати стратегії відновлення ресурсу життєздатності у складних воєнних умовах для учасників освітнього процесу.

Матеріал і методи. Дослідження проводилось у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту за допомогою методів аналізу, систематизації та узагальнення літератури та використання практичного досвіду з відновлення ресурсу у людей різного віку, у тому числі, учасників освітнього процесу.

Результати дослідження. Було розглянуто психологічні наслідки перебування людей у складних умовах, де події не є уніфікованими, а мають різні ознаки, в залежності від місця і ступеня занурення у травмуючі події. Це такі ознаки: як порушення сну, підвищена втомлюваність, гостра реакція на значні та незначні події тощо. Ці ознаки позначають спектр реагування психіки людини: від гострої реакції на стрес до гострого стресового і посттравматичного стресового розладів. Було визначено, що такі розлади загострюються, коли ми маємо справу з подіями подовженої дії, що призводить до порушення адаптації при перебуванні у ситуації невизначеності умов та у негативно змінених обставинах. Для ефективності роботи з такими станами було виділено шість різних ситуацій, кожна з яких має свої особливості. Відповідно, досліджено та описано шість різних стратегій відновлення ресурсу при перебуванні у кожній із цих ситуацій. Визначено необхідність застосування психоедукації, що буде орієнтувати на знання перебігу різних типів порушень та шляхи їх подолання. Розглянуто питання перебування у воєнних умовах учасників освітнього процесу – окремо: для керуючої освітнім процесом ланки та здобувачів вищої освіти. Для останніх було запропоновано впровадження додаткових елементів підготовки в освітній процес – а саме введення у розділ «Виховна робота» при проходженні педагогічної практики на 3 курсі питань з діагностики різних видів стресу та рекомендацій щодо подолання стресових станів різних видів.

Висновки. На основі аналізу наукової літератури і практичного досвіду було виявлено та охарактеризовано 6 різних кризових ситуацій та визначено стратегії відновлення ресурсу життєздатності відповідно для кожної з них. Розглянуто вплив складних умов на психіку молоді, яка здобуває освіту. З'ясовано, що травмуючі події, які впливають на особистісну адаптацію учасників освітнього процесу в складних умовах, впливають також і на якість отриманих знань і можливість їх засвоєння. З метою протидії таким негативним впливам запропоновано впровадити додаткові освітні компоненти, особливо, у практичній частині навчання (при проходженні здобувачами практики за спеціальністю).

Ключові слова: стрес, стратегії відновлення, ресурси життєздатності, учасники освітнього процесу, умови воєнного стану, травмуючі події.

Вступ. Останні роки в Україні діє чимало дестабілізуючих чинників, що пов'язані з розв'язанням проти України воєнного конфлікту. Цей фактор негативно вплинув на життя і діяльність людей в Україні та став значною

загрозою ресурсу життєздатності, адже саме життя водночас висунуло жорсткі вимоги – вижити, перебороти негативні емоції, перебувати у ситуації зміненої реальності, коли відбуваються неконтрольовані людиною змі-

ни, функціонувати під загрозою руйнування зв'язків, втрати або зміни звичної професійної діяльності, загрози власному життю та життю своїх близьких.

Ці чинники значною мірою впливають на психічний стан: у

одних – на мотивацію до діяльності, коли прискорюються процеси негативної резистентності й редукції професійних обов'язків, у інших – на загальний психічний стан, що відображається на спілкуванні та буденній діяльності людини.

Дослідження впливу на психіку людини перебування у складних воєнних умовах, які існують в Україні з кінця лютого 2022 року, є одним з найактуальніших питань сьогодення, враховуючи той факт, що більшість населення продовжує жити і працювати у протиприродних для психіки умовах.

На сьогоднішній день багато фахівців безпосередньо надають допомогу постраждалим, досліджують стан стресостійкості та можливості відновлення ресурсу [9-15]. Проте треба зазначити, що таким дослідженням зазвичай бракує узагальнень, які б дали змогу відпрацювати різні стратегії відновлення психологічного ресурсу в залежності від конкретної ситуації. Необхідність більш комплексного підходу і застосування таких стратегій під час отримання вищої освіти обумовлює актуальність і мету нашого дослідження.

Мета дослідження – науково обґрунтувати стратегії відновлення ресурсу життєздатності у складних воєнних умовах для учасників освітнього процесу.

Матеріал і методи. Дослідження проводилось у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту за допомогою методів аналізу, систематизації та узагальнення літератури за темою дослідження та використання практичного досвіду щодо відновлення ресурсу у людей різного віку, у тому числі, учасників освітнього процесу.

Результати дослідження.

Питання збереження ресурсу психіки людини розглядалося насамперед на основі аналізу літературних джерел, які пропонують результати досліджень як окремих

дослідників, так і фахових організацій. Такі матеріали можуть бути корисними також і тим, хто опинився у складних воєнних умовах та продовжує працювати або отримувати вищу освіту [3, 6, 7, 20-21]. Важливим завданням дослідження є розгляд чинників, що призводять до втрати ресурсу і заважають життєдіяльності людини у складних умовах. Адже, якщо людина отримувала кваліфікацію, знання та навички у звичайних мирних умовах, психіка зазвичай виявляється неготовою для виконання дій у кризових ситуаціях, де додаються чинники надмірного навантаження та стресу.

У складних умовах на людину діє психічне навантаження, яке поєднується з фізичним навантаженням – порушується можливість звичайних дій. Зважаючи на це, в освітньому процесі актуальним стає особистісно орієнтований підхід, що передбачає вивчення наслідків перебування у кризових для особистості умовах, якими в наш час є умови воєнного конфлікту, що триває.

Розглядаючи психологічні наслідки перебування у місцях катастроф і воєнних дій, можна визначити наступні:

- наявність травматичного та посттравматичного стресу;
- порушення сну, підвищена втомлюваність;
- гостра реакція на незначні події;
- відстрочена реакція на події.

Особливо усі ці процеси загострюються, коли маємо справу з подіями подовженої дії, що призводить до порушення адаптації при перебуванні у ситуації невизначеності умов у змінених, порівняно до звичних, обставинах [1,2, 21-24].

Дослідники, які розглядають можливість деформації особистості після переживання травмуючих подій, зазначають [5, 13-15], що найперше страждають такі структури як:

- ставлення особистості до себе;

- сфера ціннісних орієнтацій;
- сфера мотивації до теперішньої і майбутньої діяльності;
- сфера соціальних відносин.

Багато деформацій відбувається у сфері ставлення до себе: порушується уявлення власної сили, цілісності і опорності; іноді виникає почуття провини, яке посилюється відчуттям безсилля, марності попереднього досвіду у вирішенні проблем, що постали перед людиною. Відбувається перегляд власних і соціальних цінностей. Звужується коло бажань, гальмуються основні потреби. Емоційна сфера може втрачати інтенсивність і забарвленість, людина концентрується на переживанні негативних емоцій. У структурі ставлення до себе найбільше страждає самореалізація і самоактуалізація особистості. При цьому можуть відбуватись позитивні процеси домінування певних сильних рис, якщо особистість займає вольову позицію і включається у протидію обставинам, що порушують нормальну життєдіяльність, але все одно спостерігається однонаправленість дії особистості та пригнічення тих особистісних рис, що діяли досі.

Переживання таких деформацій є негативними не тільки для осіб, які безпосередньо перебували у кризових обставинах, а й для тих, хто лишився у безпеці. Структури психіки спрацьовують на посилення побоювань потрапити у подібні обставини, при цьому можуть спрацювати ті самі порушення, що з'явилися у людини після реального перебування у кризових подіях. У такому випадку ще складніше вивести людину у поле здорових реакцій, адже психіка не тільки змішує поле реального і уявного, а й розриває зв'язки між Я-минулим, Я-теперішнім і Я-майбутнім [4, 6, 7, 16-18]. Попередній досвід видається таким, що не має значення, або з'являється підозра у недостатній силі й розвиненості власного характеру для того, щоб впоратися з такими складними обставинами.

При реальних подіях, пережитих конкретною людиною, стратегією відновлення життєздатності розроблені кризовими психологами методи, які допомагають вийти з пережитого і повернутися до нормального функціонування.

Для осіб, до яких не застосувались насильницькі дії, але була порушена їх безпека існування; продовжується загроза погіршення ситуації; існує можливість зазнати таких дій особисто; наявність такої загрози для близьких людей – необхідним кроком виходу з кризового стану є безпосередня робота із психологом. Прості прийоми не змінюють ситуації – людина ще не перебувала у безпосередній небезпеці, але було порушено звичайний хід життя й існує наявність загрози; при цьому психіка намагається впоратися не з реальними конкретними подіями для цієї людини, а з фоновими для всіх оточуючих, що ще більше унеможливує варіант впоратися з кризовим станом самотужки, без кваліфікованої допомоги спеціаліста.

У такому разі стратегія відновлення ресурсу визначається планом роботи з конкретним спеціалістом.

Окремою є робота з психологічним станом особистості тих людей, які підпали під мобілізацію, активно діючих волонтерів, адже у такому випадку одні структури особистості стають незатребуваними у нових умовах, інші ж стають життєво необхідними, при чому немає часу ретельно проходити всі процеси природного перебудування, особистість вимушена ніби одразу бути спроможною до нової діяльності, та на адаптацію, переадаптацію, тому можуть спостерігатися не тільки процеси швидкої втрати ресурсу, а й невідповідні шляхи перебування у таких обставинах, відволікання від обставин через вживання алкоголю тощо. Це може призводити до серйозних порушень, коли людина губить здо-

ровий контроль над собою та перестає нормально функціонувати в ускладнених обставинах. У таких випадках стратегія відновлення ресурсу є складною та часто призводить до необхідності клінічного лікування.

Для запобігання вищезазначеним процесам необхідна розробка методів експрес-підготовки, застосування ресурсних методик, що допоможуть особистості знайти опору у власних силах.

У тривалих умовах війни, коли складні умови діють не один рік, розширення навчання психологічним засадам перебування у нетипових обставинах постають стратегії виживання, адже готують особистість для того, щоб пережити складні обставини зі збереженням ресурсу життєздатності (табл.1).

I. Стратегія первісного виживання – застосовується в ситуаціях гострих воєнних або кризових обставин, коли первинною задачею людини є виживання (збереження життя) у цих обставинах. У даному випадку необхідно зберегти життєвий ресурс на будь-якому рівні. Відмінняються всі вимоги до особистості щодо «відповідного» або «правильного» проходження ситуації. Людина діє у таких обставинах більш інтуїтивно. Допускаються «наївні» й взагалі будь-які методи, що можуть допомогти людині зберегти ресурс. Характеризується неочікуваністю потрапляння у ситуацію, і, як правило, відсутністю готовності діяти.

II. Стратегія застосування розроблених кризових методів – застосовується в ситуаціях тривалих кризових подій, з яких людина не може вийти самотужки. Застосовуються уже винайдені щодо подібних ситуації методи дій, які працювали у подібних умовах і мають надати полегшення і змогу пройти кризову ситуацію.

III. Стратегія клінічного лікування – застосовується в ситуаціях, коли після перебування у

кризових подіях присутні стани, що вказують на психологічні та психічні розлади. У такому разі необхідно втручання спеціалістів. Лікування проводиться у спеціалізованих, постійно діючих або тимчасово споруджених клінічних закладах.

IV. Стратегія підвищення рівня самоприйняття – застосовується в ситуаціях пролонгування кризових обставин та закінчення гострої стадії кризи, коли людина бачить, що звичайні дії та засоби не працюють, в результаті знижується самооцінка, з'являється відчуття безсилля щось змінити у складних обставинах, що відбуваються. Допоможуть різні психологічні справи, робота з психологом на відстані, робота з психологічною літературою, вивчення випадків проходження іншими людьми подібних ситуацій, розширення знань про психіку та її відновлення, для чого потрібна психоедукація, у тому числі, й у самостійному режимі.

V. Стратегія коригування цілей – застосовується для виведення особистості з кола негативних почуттів у розумінні того, що після таких переживань і подій необхідно переорієнтувати та по-новому скерувати життя. Для цього треба застосовувати методи, які допоможуть зрозуміти, що мати успіх у нестабільному зміненому просторі – це і передбачає уникати стабільності, тобто орієнтуватися на нестабільність як норму. Допомогає психоедукація і робота з психологом.

VI. Стратегія зміни власного життя у бажаному напрямку – застосовується як для відновлення ресурсу, так і для використання складних обставин, у яких перебувала особистість, як ресурсу зростання та переходу особистості на новий рівень. Особистості пропонується визначити бажаний напрямок розвитку і застосувати прийоми, що дадуть змогу рухатись до бажаних змін. Адже здатність не просто адаптуватися, а

Таблиця 1

Застосування різних стратегій відновлення ресурсу при перебуванні у різних ситуаціях

Ситуація	Стратегія подолання	Учасники	Особливості	Очікуваний результат
У складних умовах війни або подібних кризових ситуаціях У гострій стадії випробувань, часто неочікуваній для людини	I. Стратегія первісного виживання	Учасники кризових подій	Відрізняється тим, що збереження життєвого ресурсу на будь-якому рівні є успішним проходженням ситуації	Будь-яке проходження ситуації, де людина вижила, є успішним
У тривалій кризовій ситуації	II. Стратегія застосування розроблених кризових методів	Учасники кризових подій; ймовірно фахівці, які також потрапили під дію кризових подій	Застосовуються розроблені кризовими психологами стандартні методи дії у подібних ситуаціях	Проходження ситуації із найменшими особистісними і психічними руйнуваннями Вміння знаходитися у кризовій ситуації, яка затяглася на невідзначений час
Одразу або через деякий час після переживання подій. При наявності неподоланих станів	III. Стратегія клінічного лікування	Учасники кризових подій; медичні працівники	Випадки, коли внаслідок пережитих подій присутні стани, що вказують на психологічні та психічні розлади. Необхідна професійна медична допомога	Можливість успішно проведеного лікування. Подальше здорове існування особистості, яка пережила тяжкі умови
У тривалих умовах війни та інших кризових ситуаціях; після закінчення гострої стадії	IV. Стратегія підвищення рівня самоприйняття	Учасники кризових подій	Для того, щоб позбутися почуття безсилля внаслідок зниження самооцінки, потрібно розширити поле прийняття себе і своїх дій у тому об'ємі, в якому вони можливі саме зараз. Необхідна (бажана) психоедукація	Самоприйняття дозволить посилити самодовіру, розширить поле впевненості, що підвищить ресурс життєстійкості, збільшить можливості вижити у складній ситуації та запобігти появі негативних наслідків у майбутньому
Після закінчення гострої стадії; після закінчення подій	V. Стратегія коригування цілей	Самі учасники кризових подій; можливе звернення за допомогою до психолога	Необхідна психоедукація, розуміння роботи з цілеположенням. Вміння побачити власне життя й плани з інших боків	Особистість отримає нове розуміння себе і свого життєвого шляху, що може дати сили продовжувати перебувати в кризових подіях, що тривають, або відновитися після подібних подій
Після закінчення гострої стадії; після закінчення подій	VI. Стратегія зміни власного життя у бажаному напрямку	Самі учасники кризових подій; можливе звернення за допомогою до психолога	Необхідна психоедукація, приклади поведінки людей у найгірших ситуаціях з гідністю. Потрібно укріплювати віру в можливість керування своїм життям, відкидаючи старі моделі та стереотипи	Набуття здатності не просто адаптуватися, а використовувати складну негативну ситуацію для власного зростання, що дасть змогу повністю відновити відчуття самокерування обставинами та впевненості у собі

використати будь-яку ситуацію для власного зростання, повністю поверне відчуття самокерування обставинами, відчуття впевненості у собі.

Оскільки стратегії відновлення завжди є способами дії для отримання людиною певного результату (на відміну від адаптації, яка є певним пристосуванням до зовнішніх обставин), говорячи про стратегії відновлення життєвого ресурсу, обов'язково треба мати на увазі зростання активності самої людини.

Як передумову для створення такої активності, фахівці вказують на психоедукацію [8-14, 19], яка є наріжним каменем для застосування і закріплення всіх вищевказаних методів. Застосування психоедукації (пояснення і донесення до людей необхідної психологічної інформації, у даному випадку, щодо психічного здоров'я, психологічних негараздів та їх наслідків для особистості) розширить розуміння картини обставин, у яких перебуває особистість, їх дію на психіку, розуміння і можливість діагностувати свої стани. Також психоедукація орієнтована на знання перебігу різних типів порушень і шляхи їх подолання.

При вивченні питання подолання стресу у важких умовах нами розглянуто питання перебування у воєнних умовах учасників освітнього процесу, для яких хочемо зазначити два напрямки уваги:

- для керуючої ланки освітнім процесом – викладачів та адміністративного персоналу – важливим є розуміння власних психічних сил і знання з відбудовування стратегій захисту та відновлення психологічного балансу та дієвості у подібних обставинах, що і є запорукою збереження цієї життєздатності;
- для здобувачів вищої освіти було запропоновано введення додаткових елементів підго-

товки для готовності працювати у таких умовах.

Для нас є важливим створення умов успішної підготовки майбутніх фахівців. Тому під час проходження здобувачами третього курсу педагогічної практики, було запропоновано у частину «Виховна робота» ввести розділ діагностики стресових станів і набуття вміння надати рекомендації при наявності різних стресових розладів, що розширює як власну адаптацію, так і навчає вмінню керувати подібними негативними процесами під час майбутньої роботи.

Діагностику було запропоновано виконувати за тестом В.Ю. Щербатих, який дозволяє розрізнити наступні ознаки видів стресу: інтелектуальні ознаки стресу; поведінкові ознаки стресу; емоційні симптоми; фізіологічні симптоми, які мають найбільшу питому вагу, а поведінкові та інтелектуальні – найменшу.

В залежності від видів та ступеня вираженості стресу існує – усього п'ять рівнів від відсутності вагомості стресу на першому рівні до виснаження запасів адаптаційної енергії на п'ятому. Практиканти мають обрати ті з рекомендацій, які є робочими для діагностованого стану щодо наявності стресу. Серед них:

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ (вибирати відповідно до виду стресу, у якому перебуваєте – визначити за тестом, від цього залежить ефективність застосованих заходів).

I. Спорт та рухові дії.

1. Тілесна допомога собі – тактильно-кінестетична.
2. Заняття спортом очищає мозок і вивільняє ендорфін – «гормон щастя» – це те, що діє в любых обставинах, незважаючи на стан психіки).
3. Коли відчуваєте сильну тривогу, обійміть себе за плечі і похитайтесь, стоячи або сидячи та сильно розкачуйтеся.

4. Поплескати усе тіло долонями. Також ви можете обійняти себе і поплескати себе долонями по плечах.

5. Важка ковдра (кілька ковдр) для сну – придавлюють, заземляють, мають ефект обіймання.

6. Самомасаж.

(Тілесна допомога також може бути надана кимось іншим).

II. Дихання, свіже повітря.

1. Дихальні вправи.
2. Прогулянки.
3. Прогулянки із тваринами / прогулянки із тваринами знайомих або сусідів.

III. Водні процедури.

1. Ванна із сіллю (розслаблює, очищує, виводить шлаки) / піною (розслаблює, заспокоює).
2. Теплий душ: частіше, ніж ви звикли, та кожного разу, коли відчуваєте занадто тривожний, негативний стан.
3. Теплий душ з обтиранням тіла сумішшю мильного розчину з сіллю (застосовуйте обережно, щоб не поранити шкіру).

IV. Ароматерапія, немедикаментозна терапія.

- 1 Для заспокоєння вживайте ефірні масла м'яти, валеріани.
2. Для підняття настрою вживайте цитрусові ефірні масла.
3. Якщо потрібна енергія, вживайте хвойні ефірні масла.
4. Застосовуйте заспокійливі відвари трав, особливо, коріння валеріани можна окремо або з м'ятою (дієвіше багатьох медикаментозних, особливо хімічних, ліків).
5. Вживайте вітаміни групи В або вітамінні комплекси, куди вони входять.

V. «У свої руки» – намагайтесь вплинути на те, що можете:

1. На кількість часу, який ви витрачаєте на перегляд новин – цей час треба зменшити. Якщо у вас є друг або подруга, яка постійно перевіряє новини, попросіть її писати вам щодня й повідомляти суть того, що відбувається. Або,

якщо разом з вами живе кілька людей, назначте, хто буде за це відповідальним – для нього це зменшить стрес, якщо буде мати вигляд доручення, для інших – спрацює пункт 1.

2. Ви можете допомогти речами, грошима, тому хто зараз цього потребує.
3. Ви можете пройтись по сусідах, зателефонувати знайомим і дізнатися, хто перебуває у скрутній ситуації та потребує допомоги.
4. Ви можете надати тимчасовий або більш-менш постійний притулок тим, кому це потрібно.
5. Ви можете збирати інформацію та номери телефонів тих служб, які надають допомогу у різних ситуаціях у вашому місті, або вказують, яка допомога потрібна на сьогодні.
6. Ви можете допомогти волонтерською діяльністю, якої достатньо у кожному місті – на вокзалах тим, що евакуюються, можете плести сітки, збирати і відвозити речі, обладнувати бомбосховища, чистити підвали, тощо – така діяльність може бути як на постійній основі, так і періодичною.
7. Ви можете допомогти добрим словом – завести звичку відправляти комусь повідомлення – наприклад, «добрий ранок», регулярно писати (дзвонити) зі словами підтримки.

VI. Вправи саморегуляції – мінімізувати за допомогою голосу, крику накопичені емоції; надувати повітряні кульки, куди видувати негатив та лопати їх; малювати малюнки злості та знищувати їх; використовувати биття маленької подушки, груши тощо.

VII. Індивідуальний ритуал – молитва, мантра, афірмація або власний придуманий вираз, вимовляння якого ввечері перед сном та після пробудження обов'язкові (може бути однаковим зранку і ввечері, може бути різним).

VIII. Звертання до сили природи (гармонізує, відроджує і тіло, і психіку. Знайти для себе можливість).

XI. Планування, ментальна фіксація.

1. Обов'язково складати / писати план дня, навіть якщо день не заповнений передбачуваними подіями.
2. Заведіть щоденник на кожний день, де будете фіксувати події або думки, свої переживання з приводу цього.
3. Початок кожного дня можна сприймати як початок нового маленького життя – кожен день несе нові можливості – важливим є початок дня, за законами існування психіки. Те, з чого ми починаємо день, впливає на усі наші справи, на ментальний і психічний стан упродовж дня. Особливо важливі перші хвилини, і перша година дня після пробудження. Тому треба починати день з чогось потрібного і, дійсно, корисного (не брати першим ділом у руки телефон, бо так ви починаєте свій день не за своїм планом, а за планом чужих новин, що шкодить вашому психічному стану).

X. Робота з психологом

1. У напрямку самозахисту і саморегуляції.
2. У напрямку видалення старих, недіючих конструктів, відмови від непотрібних накопичень і залежності; побудови своєї нової та більш дієвої особистості.
3. Створення опорного образу «Я» на основі виділення власних, можливо, нових цінностей.

Важливими є також деякі засоби, які сприяють оптимізації психічних станів, зокрема:

- робота із землею; садівництво, вирощування квітів, плодів чи овочів, ландшафтний дизайн як створення затишку та свого власного простору;

- ставитися простіше до подій, що відбуваються;
- вчитися мислити позитивно, знаходячи позитивні риси у кожному випадку;
- перемикається на інші думки;
- більше посміхатися попри все;
- відновити старе, або знайти нове хобі;
- перегляд відповідних фільмів, читання (є багато як історичних, так і фентезійних творів, які допомагають пережити кризові події, бо відображують щось подібне)
- класична музика, звуки природи (особливо, у поєднанні);
- піклування про домашніх тварин;
- спілкування з іншими, піклування про інших.

Застосування додаткових освітніх компонентів під час проходження здобувачами практики за спеціальністю – у практичній частині навчання – виступає дієвою стратегією як відновлення ресурсу, так і вміння його не втрачати у майбутній професійній діяльності, зокрема, – у складних умовах. Така підготовка обумовлює організацію життя зсередини з чітким розумінням, що саме реально знаходиться під моїм контролем. Важливим у цьому зв'язку є розуміння наступного: у нас вистачає знань, умінь, навичок (ЗУН) – освіти, ресурсу, сил, професійного досвіду, щоб прийняти теперішнє у будь-якому його перебігу та ефективно у ньому діяти. Напрацювання такого розуміння у досвіді навчання та педагогічній практиці і є задачею отримання сучасної вищої освіти за будь-яких умов.

Дискусія

На відміну від інших дослідників та практиків, що розглядають надання допомоги людині, яка перебуває у складній ситуації (звичай, у безпосередньо гострому періоді, де у людини є природня гостра реакція на стрес та застосовуються відповідні методики

подолання стресу, або по закінченні подій, коли мова йде про пережиті вже явища і методики, спрямовані на покращання адаптації людини, яка вже пережила події [10-15]) – авторами даного дослідження життєвий ресурс розглядається у пролонгованому просторі, адже війна на території країни триває третій рік, і населенню України доводиться жити й працювати у кризових, воєнних умовах. При цьому робочі і навчальні завдання та вимоги до їх виконання залишаються на звичайному, довоєнному рівні. Тому автори вважають важливим визначити різні ситуації, в які потрапляють учасники складних подій та окреслити специфіку впливу на психіку у кожному випадку.

Автори вважають, що кожна криза і, тим більше, кожний воєнний конфлікт має своє забарвлення та потребує окремого підходу, тому передбачають індивідуальний підхід, якому передують конкретне пошукове дослідження, що і представлено у даній статті як визначення різних стратегій відновлення ресурсів життєдіяльності відповідно до різних ситуацій перебування у воєнному конфлікті.

На переконання авторів, запропоновані стратегії можуть допомогти більш ефективно впоратися з довготривалою травматизацією психіки у воєнних подіях, що,

свою чергою, дасть змогу забезпечити виконання діяльності (професійної, навчальної тощо) на задовільному рівні, незважаючи на важкі обставини.

Також авторами внесена пропозиція під час практики здобувачів вищої освіти додати додаткові розділи, пов'язані з подоланням стресу, що є важливим для підготовки майбутніх фахівців у складний воєнний період.

Висновки.

Питання травматизації психіки у кризові моменти розвитку суспільства та під час знаходження у ситуаціях стихійних лих і воєнних конфліктів розглядається дослідниками насамперед з точки зору надання допомоги у гострих станах або по закінченню конфлікту. Для розуміння того, які саме методики допомоги потрібно застосовувати, важливим завданням є розгляд конкретної ситуації, в якій знаходиться людина у небезпечних умовах.

Аналіз, систематизація та узагальнення літератури за темою дослідження, використання практичного досвіду щодо відновлення ресурсу у людей різного віку, у тому числі аналіз та узагальнення власного досвіду психологічної роботи зі спортсменами та здобувачами вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту, дозволили виділити шість різних ситуацій і визначити стратегії

відновлення ресурсу життєдіяльності відповідно для кожної з них. На думку авторів статті, такий підхід є більш ефективним, тому що передбачає можливість індивідуальної роботи – враховує конкретну ситуацію перебування у складних умовах, запобігає стереотипизації у застосуванні методик допомоги.

Розглянуто вплив складних умов на психіку молоді, що здобуває освіту. Зазначається, що травмуючі події, які впливають на особистісну адаптацію учасників освітнього процесу у складних умовах, впливають також і на якість отриманих знань і можливість їх засвоєння, що відбувається унаслідок потрапляння у зону стресу. З метою протидії таким негативним впливам запропоновано впровадити додаткові освітні компоненти, особливо у практичній частині навчання (при проходженні здобувачами практики за спеціальністю), які подано й розглянуто у даному дослідженні.

Перспективи подальших досліджень полягають у практично-експериментальному дослідженні впливу запропонованих стратегій відновлення ресурсів життєдіяльності на учасників вищезазначених процесів.

Конфлікт інтересів. Авторі заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Балабанова К.В. Психологічні особливості життєздатності працівників ДСНС України: автореф. дис. ... к. психол. н.; 19.00.09. Харків: НУЦЗУ, 2020. 18с.
2. Балабанова Л.М., Перелігіна Л.А., Балабанова К.В., Л.М. Життєздатність особистості у життєвому та професійному просторі працівників ризиконебезпечних професій. The Psychological
3. Колесніченко О.С. Психологічна травматизація військовослужбовців. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / За заг. ред. В.П. Садко-

References

1. Balabanova K.V. Psihologichni osoblivosti zhittyezdatsnosti pracivnikov DSNS Ukrayini: avtoref. dis. ... k. psihol. n.; 19.00.09. Harkiv: NUCZU, 2020. 18s.
2. Balabanova L.M., Pereligina L.A., Balabanova K.V., L.M. Zhittyezdatsnist osobistosti u zhittievomu ta profesijnomu prostori pracivnikov rizikonebezpechnih profesij. The Psychological
3. Kolesnichenko O. S. Psihologichna travmatizaciya vijskovosluzhbovciv. Aktualni doslidzhennya v suchasnij vitchiznyanij ekstremalnij ta krizovij psihologiyi: monografiya / Za zag. red. V.P. Sadkovogo, O.V. Timchenko. NUCZU. H.: FOP Mezona V.V., 2017. S. 287-311.

- вого, О.В. Тімченко. НУЦЗУ. Х.: ФОП Мезона В.В., 2017. С. 287-311.
4. Ларіна Т., Сидоренко Ж. Визначення ресурсів життєздатності особистості на прикладі подій Євромайдану 2013-2014 р.р. в Україні. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 139-148.
 5. Манапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Національного педагогічного ун-ту ім. Г.С. Сковороди*. 2012. Вип. 5. С. 45-49.
 6. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посіб. / Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015.
 7. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. К., 2016. 629 с.
 8. Перелігіна Л.А., Балабанова К.В. Професійна життєздатність як психологічний предиктор становлення й розвитку фахівця. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 204-209.
 9. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.
 10. Постілякова Ю.В. Психологічна оцінка ресурсів подолання стресу в професійних групах. Київ. 2004. 184 с.
 11. Проданова О.М. Психологічне здоров'я як суттєвий ресурс в забезпеченні інформаційно-психологічної безпеки особистості. *Львівський науковий форум Міжнародна науково-практична конференція «Перспективи розвитку сучасної науки та освіти»*. 2019. С. 10-12.
 12. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. К.: Агентство «Україна». 2015. 176 с.
 13. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник [Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
 14. Стратегія відновлення ресурсів життєздатності особистості в умовах переживання наслідків травматичних подій. *Матеріали V Всеукраїнської наукової конференції «Актуальні проблеми психології малих груп» Київ, 18-19 травня 2017 р.* <http://gorn.kiev.ua/group/tezy03.html>
 15. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціаль-
 4. Larina T., Sidorenko Zh. Vznachennya resursiv zhittyezdatnosti osobistosti na prikladi podij yevromajdanu 2013-2014 r.r. v Ukraini. *Nauka i osvita*. 2018. № 1. S. 139-148.
 5. Manapova K.R. Zhittiestijkist v sistemi ponyattya zhittyezdatnosti. *Visnik Nacionalnogo pedagogichnogo un-tu im. G.S. Skovorodi*. 2012. Vip. 5. S. 45-49.
 6. Osnovi psihologichnoyi dopomogi viyskovosluzhbovcyam v umovah bojovih dij: metod. posib. / Kokun O.M., Agayev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. Kiyiv: NDC GP ZSU, 2015.
 7. Osobistist v umovah krizovih viklikiv suchasnosti: Materiali metodologichnogo seminaru NAPN Ukraini (24 bereznya 2016 roku) / Za red. akademiya NAPN Ukraini S.D. Maksimenka. K., 2016. 629 s.
 8. Pereligina L.A., Balabanova K.V. Profesijna zhitteyzdatnist yak psihologichnij prediktor stanovlennya j rozvitku fahivcya. *Teoriya i praktika suchasnoyi psihologiyi*. 2019. № 5. T. 2. S. 204-209.
 9. Persha psihologichna dopomoga: posibnik dlya pracivnikiv na miscyah. Kiyiv: Univ. vid-vo PULSARI, 2017. 64 s.
 10. Postilyakova Yu.V. Psihologichna ocinka resursiv podolannya stresu v profesijnih grupah. Kiyiv. 2004. 184 s.
 11. Prodanova O.M. Psihologichne zdorov'ya yak suttevij resurs v zabezpechenni informacijno-psihologichnoyi bezpeki osobistosti. *Lvivskij naukovij forum Mizhnarodna nauko-vo-praktichna konferenciya «Perspektivi rozvitku suchasnoyi nauki ta osviti»*. 2019. S. 10-12.
 12. Socialno-pedagogichna ta psihologichna dopomoga sim'yam z ditmi v period viyskovogo konfliktu: navchalno-metodichnij posibnik. K.: Agentstvo «Ukrayina». 2015. 176 s.
 13. Socialno-psihologichni tehnologiyi vidnovlennya osobistosti pislya travmatichnih podij: praktichnij posibnik [T. M. Titarenko, M. S. Dvornik, V. O. Klimchuk ta in.]; za nauk. red. T. M. Titarenko. Nacionalna akademiya pedagogichnih nauk Ukraini, Institut socialnoyi ta politichnoyi psihologiyi. Kropivnickij: Imeks-LTD, 2019. 220 s.
 14. Strategiya vidnovlennya resursiv zhittyezdatnosti osobistosti v umovah perezhivannya naslidkiv travmatichnih podij. Materiali V Vseukrayinskoyi naukovoyi konferenciyi «Aktualni problemi psihologiyi malih grup» Kiyiv, 18-19 travnya 2017 r. <http://gorn.kiev.ua/group/tezy03.html>
 15. Titarenko T.M. Psihologichne zdorov'ya osobistosti: zasobi samodopomogi v umovah trivaloyi travmatizaciyi: monografiya / Nacionalna akademiya pedagogichnih nauk Ukraini, Institut socialnoyi ta politichnoyi psihologiyi. Kropivnickij: Imeks-LTD, 2018. 160 s.

- ної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
16. Штепа О.С. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. Проблеми сучасної психології. 2015, випуск 27. С. 661-675.
 17. Ehlers A., Clark D. Posttraumatic stress disorder: The development of effective psychological treatments Nord J Psychiatry. 2008; 62 p.
 18. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*, 1998. V. 54. P. 466-475. Changes Following Adversity. PTSD Research Quarterl, 2010. Vol. 21 (3), P. 1-3.
 19. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. P. 30-34.
 20. Kutcher E. J. The Role of Religiosity in Stress, Job Attitudes, and Organizational Citizenship Behavior / Eugene J. Kutcher, Jennifer D. Bragger, Ofelia RodriguezSrednicki & Jamie L. Masco *Journal of Business Ethics*. 2010. V.95. P.319-337.
 21. Masten A.S., Reed M.J. Resilience in development / In: Snyder C.R., Lopez S.J., editors. Handbook of positive psychology. Oxford University Press; New York: 2002. P. 74-88.
 22. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. № 58 (3). P. 307-321.
 23. Safety of Personality: an international collective monograph / the Grigoriy Skovoroda University in Pereiaslav; Brest State A. S. Pushkin University; under the general editorship of I. V. Volzhentseva. Pereiaslav (Kyiv reg.), Dombrovskaya Y. M. Brest: Brest State University, 2021. P. 23-38.
 24. The World Health Organization and global health estimates: improving collaboration and capacity. *BMC Medicine volume 13, Article number: 50* (2015): <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-015-0286-7>.
 25. Ungar M. Resilience, trauma, context, and culture / *Michael Ungar. Trauma, violence, & abuse*, 2013. 7. V. 14. P. 255-266.
 16. Shtepa O.S. Psihologichna resursnist u strukturi subyektivnosti osobistosti .Problemi suchasnoyi psihologiyi. 2015, vipusk 27. С. 661-675.
 17. Ehlers A., Clark D. Posttraumatic stress disorder: The development of effective psychological treatments Nord J Psychiatry. 2008; 62 p.
 18. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*, 1998. V. 54. P. 466-475. Changes Following Adversity. PTSD Research Quarterl, 2010. Vol. 21 (3), P. 1-3.
 19. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. P. 30-34.
 20. Kutcher E. J. The Role of Religiosity in Stress, Job Attitudes, and Organizational Citizenship Behavior / Eugene J. Kutcher, Jennifer D. Bragger, Ofelia RodriguezSrednicki & Jamie L. Masco *Journal of Business Ethics*. 2010. V.95. P.319-337.
 21. Masten A.S., Reed M.J. Resilience in development / In: Snyder C.R., Lopez S.J., editors. Handbook of positive psychology. Oxford University Press; New York: 2002. P. 74-88.
 22. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. № 58 (3). P. 307-321.
 23. Safety of Personality: an international collective monograph / the Grigoriy Skovoroda University in Pereiaslav; Brest State A. S. Pushkin University; under the general editorship of I. V. Volzhentseva. Pereiaslav (Kyiv reg.), Dombrovskaya Y. M. Brest: Brest State University, 2021. P. 23-38.
 24. The World Health Organization and global health estimates: improving collaboration and capacity. *BMC Medicine volume 13, Article number: 50* (2015): <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-015-0286-7>.
 25. Ungar M. Resilience, trauma, context, and culture / *Michael Ungar. Trauma, violence, & abuse*, 2013. 7. V. 14. P. 255-266.

Андрюшина Любов

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Наб. Перемоги, 10, м. Дніпро, Україна
<https://orcid.org/0009-0009-9175-6252>

Каковкіна Ольга

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Наб. Перемоги, 10, м. Дніпро, Україна
e-mail: kakovkinaolya@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-8772-4065>

Родіна Юлія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Наб. Перемоги, 10, м. Дніпро, Україна
e-mail: jalodari24@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-1747-2517>

Тимофєєв Олександр

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Наб. Перемоги, 10, м. Дніпро, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-7004-8320>