

Мотивація, безумовно, впливає на формування особистісних ресурсів студентської молоді, зокрема: сприяє розвитку сильних сторін характеру (впевненість у собі, комунікабельність, справедливість, самоповага, відповідальність, цілеспрямованість, наполегливість, оптимізм, креативність та ін.); допомагає долати стреси та труднощі (високе навантаження, прокрастинація, страх невдачі, невпевненість у собі, проблема з концентрацією уваги та ін.); стимулює досягнення поставлених цілей. Мотивовані студенти краще навчаються, якісніше засвоюють матеріал, ставлять перед собою амбітні цілі та докладають зусиль задля їх досягнення, вони більш схильні до самоаналізу, саморозвитку, та пошуку нових можливостей самовдосконалення.

Мотивація не є вродженою якістю, це навичка, яку можна і треба розвивати у студентів шляхом, наприклад: 1) створення сприятливої навчальної атмосфери, що передбачає повагу до студентів, заохочення їх до активного навчання, надання усіх можливостей для самостійного розвитку; 2) використання різноманітних активних та інтерактивних методів навчання, що допоможе студентам глибше усвідомити свої інтереси; 3) постановки амбітних і водночас досяжних цілей, що допоможе їм відчути себе спроможними перемагати труднощі; 4) забезпечення зворотного зв'язку, що уможливить розуміння своїх переваг та недоліків, а відповідно, покращення результатів; 5) підтримування студентів у їхніх прагненнях та починаннях

Отже постійна робота над підвищенням у студентської молоді мотивації до навчання сприятиме розвитку їхніх особистісних ресурсів (формування характеру, регулювання емоцій, вміння вирішувати проблеми, ставити цілі та досягати їх, я планувати час, організовувати свій простір, дбати про своє здоров'я та інші), а відтак і повноцінному та щасливому життю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кобець О., Кузьменко Ю. Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022, № 66 (2), С. 43-49. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-43-49>
2. Даценко О. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31 (70) № 4 С.22-27.

ЗАСОБИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тютюнник Л.Л.

Національний університет оборони України

liliya_nuou@ukr.net

Воєнні дії на території України та масштабність їх деструктивного впливу суттєво актуалізували питання збереження психічного здоров'я військовослужбовців, які виконують завдання за призначенням в бойових

(екстремальних) умовах. Різного роду стреси, психоемоційне перенапруження, порушення режиму сну та харчування, перевтома, виснаження, швидка зміна й непередбачуваність подій стали невід'ємною складовою їх діяльності, що, зі свого боку, зумовлює порушення психічного здоров'я, негативно впливає на ефективність виконання бойових (службових) завдань та є чинником збільшення небойових втрат особового складу. Для попередження психічної травматизації військовослужбовців перед психологами стоїть завдання розроблення та проведення ефективних психопрофілактичних заходів, які дозволять підвищити стійкість особистості до деструктивних стресорів службово-бойової діяльності.

З цією метою нами розроблено тренінг розвитку стресостійкості особистості, який містить теоретичну та практичну складові. Теоретична частина спрямована на підвищення рівня знань військовослужбовців щодо: сутності стресу та його можливих проявів у бойових (екстремальних) умовах; розуміння функціонування психіки і поведінки людини у складних емоціогенних ситуаціях; стресостійкості особистості; бачення стресу як ресурсу тощо. Враховуючи особливості професійної діяльності військовослужбовців, у практичну частину ми включили ретельно підібрані та гармонійно поєднані вправи та методи, що дають змогу в умовах різної складності швидко долати стрес, залишатися у ресурсному стані, адаптуватися до змін, керувати своїм психоемоційним станом, поведінкою та діями, адекватно реагувати на обставини, що склалися, критично оцінювати ситуацію тощо.

Насамперед це дихальні вправи (заспокійливе абдомінальне дихання, дихання “по квадрату”, синхронне дихання) [1, с. 88 – 93;4], вправи на заземлення й усвідомлення себе “тут і зараз” та візуалізацію (“безпечне місце”, “ресурсне місце”), ідеомоторні [1, с. 88 – 93] та арт-терапевтичні вправи [1, с. 136 – 149].

Для виявлення і розсіювання психологічного стресу та позбавлення від стресових блоків й затисків на рівні тіла ми застосовували ідеомоторний метод керованої психофізіологічної саморегуляції “Ключ”, в основі якого лежить “нова модель роботи мозку” доктора Хасая Алієва, що дозволяє керувати попередньо некерованими функціями психіки та організму. Цей метод синхронізує дії людини з її наявним станом, дає змогу швидко знімати стрес і розвивати стійкість до надзвичайних ситуацій [1, с. 95 – 105].

Кожна з вправ “Ключа” має своє призначення. Перша – є досить інформативною у діагностичному плані, оскільки дає розуміння наскільки глибоко людина знаходиться у стресовому стані. Водночас вона стимулює роботу легенів, інтенсивно розслаблює м'язи шийно-грудного відділу, збагачує киснем кров, покращує кровоток у мозку, активізує потік нервових імпульсів у спинному і головному мозку. Цю вправу також можна застосовувати як “розминку перед боєм”, яка додає упевненості у собі та мобілізує організм. Друга вправа покликана позбавляти людину від хаотичних думок та метушливості і дає змогу думати про проблеми на рівні “спокійного розуміння”

та досягати стану душевної та фізичної рівноваги. Третя – руйнує психотравми і проблемні ситуації, знімає накопичене напруження й викликає позитивні емоції, сприяє швидкому засинанню. Її можна використовувати для розвантаження та перезавантаження нервової системи й закріплення позитивного стану. Четверта – є ключовою в аспекті розвитку стресостійкості, оскільки тіло вчиться не напружуватися в стресових умовах і людина зберігає здатність конструктивно мислити та упевнено й ефективно діяти у складній ситуації. Вона добре розслаблює м'язи й розвиває гнучкість хребта. П'ята вправа підвищує психічну стійкість особистості та розвиває координацію тіла [1, с.95 – 105].

Синхрометод “Ключ” особливо ефективний в бойових (екстремальних) умовах та при гострому стресі. Його виконання (навіть в уяві) дає змогу швидко долати стрес, покращує психічне та фізичне здоров'я, розвиває стресостійкість, розкриває творчий потенціал, оздоровлює та зцілює, є профілактикою лікування та реабілітації неврозів та психосоматичних порушень.

В ході тренінгу, якщо була потреба у подальшому розслабленні, ми неодноразово замість п'ятої вправи методу Хасая Алієва “легкий танець”, виконували вправу “інтуїтивний танець”. Це унікальний інструмент роботи з підсвідомістю, який дає змогу вирішити різні проблемні питання – від хвороб на психоемоційному та фізичному рівнях до проблем у житті. Головний принцип інтуїтивного танцю полягає у тому, щоб не думати, а відчувати власне тіло і робити ті рухи, які воно хоче. Тіло краще знає, що йому потрібно і буде рухатися так, щоб енергія спрямовувалася у ті ділянки, де є затиски чи блоки. В результаті виконання цієї вправи покращується координація рухів, стають еластичнішими зв'язки, зміцнюються м'язи, розвивається інтуїція та підвищується енергетичний потенціал особистості [1, с. 104]. Виконання усіх вправ “Ключа” має бути максимально комфортним, а їх тривалість визначається за суб'єктивними відчуттями виконавця.

Після антистресових заходів, щоб привести організм в тонус, ми практикували системи психофізичних вправ “Дев'ять сил” та “Характер”, розроблених президентом громадської організації “Всеукраїнська федерація “Спас”” О. Притулою на основі сакральних знань козаків-характерників. Система “Дев'ять сил” [2], покликана підвищувати стійкість до стресу й гармонізувати психічне та фізіологічне здоров'я людини, а саме: мобілізувати резервні психічні сили й розвивати усі функціональні системи організму.

Для розвитку стресостійкості, психічних та фізичних спроможностей військовослужбовців ми виконували систему психофізичних вправ на самосупротив для пальців рук “Характер. Ця система тонізує і водночас оздоровлює організм, активізує роботу внутрішніх органів та систем [3]. До того ж, прості вправи розвивають здатність “чути свій організм”, “чути своє тіло” і управляти психофізіологічними процесами організму. Вправи на самосупротив легко регулювати по величині навантаження, амплітуді та швидкості рухів. Вони навантажують м'язову систему в динаміці, яка поєднує силу в рухах, гармонійно пропрацьовує м'язи на різних рівнях роботи і має високий фізіологічний ефект,

що неодноразово доведено психофізіологічними дослідженнями [3].

Системи вправ “Дев’ять сил” і “Характер” нормалізують і оптимізують рівень психоемоційного збудження; мобілізують внутрішні функціональні резерви організму, зокрема центральної нервової системи, на подолання психічних та фізичних навантажень; суттєво зменшують психічне напруження, яке ускладнює когнітивну діяльність тощо. Їх можна застосовувати у якості лікувального та профілактичного засобу за наявності невротичних розладів, втоми, перевтоми і психоемоційного напруження. Виконання психофізичних вправ дає змогу позбутися невпевненості у собі, нерішучості тощо, а також додає виваженості та цілеспрямованості [2; 3]. Ці вправи цінні ще й тим, що можуть практикуватися будь-де і для цього не потрібно створювати спеціальні умови.

Ступінь впливу усіх вищезазначених вправ на психічне та фізичне здоров’я організму важко переоцінити. Вони є максимально екологічними і не мають протипоказань. У результаті виконання комплексів цих вправ мобілізуються внутрішні функціональні резерви організму, підвищується рівень стресостійкості, покращуються когнітивні функції, настрої і самопочуття людини.

В ході тренінгових занять військовослужбовці мають можливість відпрацювати усі запропоновані вправи, щоб відчути їх результативність та обрати найбільш дієві для себе. Ці вправи можуть застосовуватись у психологічній роботі з цивільним населенням, як профілактичний та психокорекційний засіб. Навіть одноразове тренування має потужний антистресовий та мобілізуючий ефект, проте для забезпечення стійкого результату потрібне систематичне тренування.

Тренінг є ефективною інтерактивною формою навчання, яка дає змогу максимально засвоїти знання й набути необхідні уміння та навички. Військовослужбовець, через осмислення власних дій, вчиться краще пізнавати й відчувати себе, опановує нові когнітивні та поведінкові копінг-стратегії. Тому освітні заходи щодо розуміння феномену стресу, стресостійкості й психічного здоров’я та володіння знаннями, уміннями й навичками його збереження, мають стати складовою психологічної підготовки військовослужбовців та критерієм їх професійної компетентності. Це зумовить успішне виконання бойових (службових) завдань та забезпечить збереження психічного здоров’я військового персоналу Збройних Сил України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грилюк С.М., Тютюнник Л.Л., Алещенко В.І. Порадник командирів з відновлення стресостійкості : навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 168 с.
2. Притула О.Л. Система психофізичних вправ “Дев’ять сил” : посібник з підтримки фізіологічного здоров’я людини. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 56 с.
3. Притула О.Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив “Характер” : посібник з підтримки фізіологічного здоров’я

людини. Запоріжжя : Просвіта, 2020. 100 с.

4. Тютюнник Л.Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 182–189.

ОГЛЯД СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Устенко Р.Л.

Полтавський державний медичний університет
r.l.ustenko@gmail.com

Гордієнко Л.П.

Полтавський державний медичний університет
l.hordienko@pdmu.edu.ua

Моїсєєва Н.В.

Полтавський державний медичний університет
n.moisieieva@pdmu.edu.ua

Колачинський В.Г.

Полтавський державний медичний університет
v.kolachynskyi@pdmu.edu.ua

Під впливом довготривалої воєнної та інформаційної агресії сусідньої держави з населенням України відбуваються певний ряд змін. У тих, хто надто довіряє радіо і телебаченню, щодня дивиться російські канали чи відповідні інтернет-ресурси і некритично сприймає потоки сфабрикованих «новин», поступово втрачається адекватність бачення навколишнього світу. Непомітно відбуваються деформації життєвих орієнтацій, цінностей, соціальних настановлень, очікувань. Зміни світогляду у деякого зумовлюють девіантні прояви, що становить небезпеку і для самої особистості, і для її родини, і для суспільства в цілому.

У некритичної, несамостійної людини внаслідок гіпнотичного впливу мас-медіа відбуваються певні зміни психічного здоров'я. Серед порушень превалюють не лише донозологічні – соціально-стресові розлади, а й клінічно окреслені психічні розлади в діапазоні від гострої реакції горя до посттравматичного стресового розладу [4].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), на думку не лише пересічних громадян, а й багатьох соціальних працівників, чиновників, психологів, військових, є безумовним наслідком перебування людини в небезпечних умовах. Найбільше від травматизації, без сумніву, потерпають безпосередні учасники бойових дій. Адаптивний потенціал більшості комбатантів вичерпується вже через місяць перебування в безпосередньому зіткненні з ворогом, бо жодна психіка не в змозі витримувати протягом тривалого часу виснажливий стан постійної напруженості і надмірної мобілізованості. Навіть у тих військовослужбовців, які демонстрували досить високий рівень опірності щодо бойового стресу до відправлення на фронт, після