

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).62](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).62)
УДК 159.938.363.7-057.36(076)

Латенко С.Б.,
<https://orcid.org/0000-0002-6825-9153>
старший викладач кафедри біобезпеки і здоров'я людини,
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
Хіміч І.Ю.,
<https://orcid.org/0000-0002-2620-7400>
кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ

ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ МЕТОДАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

В статті розглянуто негативний вплив хронічного стресу, спричиненого військовою агресією, на стан фізичного і психічного здоров'я студентів, що впливає на їх бажання і здатність ефективно навчатись. **Мета роботи:** систематизувати негативні впливи хронічного стресу на здоров'я молоді та окреслити підходи до формування резильєнтності студентів методами фізичної терапії. **Наукова новизна:** основним фактором збереження здоров'я студентів є ефективно організований педагогічний процес і коректне використання педагогічних технологій. Методи боротьби зі стресом полягають в знятті емоційної напруги та зміні психологічного настрою людини. Необхідно навчити студентів регулювати рівень стресу та відновлюватися після виснаження. Для моніторингу впливу стресу на психоемоційний стан, використовують опитувальник The Kessler Psychological Distress Scale (K10), «термометр стресу», шкалу суб'єктивних одиниць дистресу (Subjective units of distress scale - SUDS). Фізичні методи керування стресом включають: регулярні фізичні активності, глибоке дихання, масаж, рефлексотерапію, прогресивну м'язову релаксацію, раціональне харчування, режим сну та відпочинок.

Висновки: 1. Пріоритетом роботи закладів вищої освіти України повинно бути формування резильєнтності всіх учасників освітнього процесу. 2. Оскільки під час війни неможливо усунути джерело стресу, треба знати його ознаки і керувати ним методами стрес-менеджменту (регулярна фізична активність, здорове харчування, релаксаційні техніки, планування часу, здійснення позитивних змін у житті). 3. Профілактика негативного впливу хронічного стресу на студентів, пошук ресурсів відновлення їх фізичного і психічного здоров'я, за допомогою стрес-менеджменту та методів фізичної терапії є перспективним напрямом наукових досліджень.

Ключові слова: резильєнтність, стрес-менеджмент, студенти, фізична терапія.

Latenko Svitlana, Khimich Igor. Formation of resilience of student youth by physical therapy methods. The article examines the negative impact of chronic stress caused by military aggression on the state of mental health of students, which directly affects their desire and ability to study effectively. **The purpose of the work: to systematize the negative effects of chronic stress on the health of young people and to outline approaches to the formation of students' resilience using physical therapy methods.** **Scientific novelty:** the main factor in preserving the health of students is an effectively organized pedagogical process and the correct use of pedagogical technologies. Methods of combating stress consist in removing emotional tension and changing a person's psychological mood. Students need to be taught how to manage stress and recover from exhaustion. The Kessler Psychological Distress Scale (K10), a "stress thermometer", and the subjective units of distress scale (SUDS) are used to monitor the impact of stress on the psycho-emotional state. Physical stress management methods include: regular physical activity, deep breathing, massage, reflexology, progressive muscle relaxation, healthy eating, sleep and rest.

Conclusions: 1. The priority of higher education institutions of Ukraine should be the formation of resilience of all participants in the educational process. 2. Since during the war it is impossible to eliminate the source of stress, it is necessary to know its signs and manage it with stress management methods (regular physical activity, healthy diet, relaxation techniques, time planning, making positive changes in life). 3. Prevention of the negative impact of chronic stress on students, the search for resources to restore their physical and mental health, with the help of stress management and physical therapy methods, is a promising direction of scientific research.

Key words: resilience, stress management, students, physical therapy.

Постановка проблеми. Складний набір політичних, соціальних, економічних та екологічних факторів, що виникають у результаті військових конфліктів, мають непрямий і тривалий вплив на стан здоров'я населення України. Під час війни молоді стикається з двома типами травматичних подій: *типу I* (раптова травматична подія) і *типу II* (тривалий вплив несприятливих подій, що призводить до порушення функцій механізмів подолання стресу). Психічне здоров'я є важливим виміром людського капіталу, який значно впливає на такі аспекти людського життя, як добробут, зайнятість, робота, навчання, плани на майбутнє. Найважливішими чинниками, що визначають вплив війни на психічне здоров'я молоді є позбавлення основних ресурсів (житло, вода, харчування, освіта, охорона здоров'я); порушені сімейні відносини (через втрату, розлуку або переміщення); песимістичний світогляд (постійне відчуття втрати і горя, нездатність побачити світле майбутнє). Психологічне здоров'я є однією з умов становлення будь-якого фахівця, тому пошук ресурсів психологічного

здоров'я молоді та формування достатнього рівня резильєнтності всіх учасників освітнього процесу є пріоритетною, актуальною проблемою діяльності закладів вищої освіти України в сучасних умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно даних ВООЗ у ситуаціях збройного конфлікту близько 10% людей, які зазнають травматичних подій, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям, а ще 10% розвиватимуть поведінку, яка заважатиме їх здатності ефективно функціонувати. Депресія, тривога та психосоматичні проблеми, наприклад безсоння, є найбільш поширеними наслідками під час війни в Україні. У здобувачів вищої освіти відбулися певні трансформації складових психічного здоров'я: зменшився час, що молодь витрачає на хобі, творчість, відвідування різних заходів (виставки, концерти, театральні вистави); дещо знизилася бажання мати красиві речі, насолоджуватися красою природи, творами мистецтва. Особливої цінності набули: родина, сімейні стосунки та зв'язки; збільшилось бажання проводити час у родинному колі, із рідними людьми; загальносімейні цінності та потреба приносити користь родині переважає інші потреби. Тобто під час війни в Україні молоді люди більшою мірою усвідомили цінність людських стосунків, родини, підтримки, гуманізму, толерантності, доброзичливості тощо. Негативний вплив війни на психічне здоров'я та психологічний стан здобувачів вищої освіти проявляється у зниженні здатності до самостійного, критичного мислення та ухвалення рішень; зростанні розгубленості, безпорадності, конформізму; відсутності надійної життєвої перспективи [2, с. 123].

Основним фактором збереження та розвитку здоров'я студентів є ефективно організований педагогічний процес і коректне використання педагогічних технологій з точним дотриманням технологічного процесу. Врахування психологічних і психофізіологічних особливостей учнівської молоді, продуманий режим навчання з рівномірним навчальним навантаженням і прийнятним розкладом занять, відповідна морально-психологічна атмосфера на заняттях – необхідні умови підтримки фізичного та психічного здоров'я студентів. Навчання у сучасних закладах вищої освіти під час війни характеризується значною емоційною та інтелектуальною інтенсивністю, гіпокінезією, наявністю стресових ситуацій. Чинником, що сприяє активному відновленню людини в умовах хронічного стресу та невизначеності є резильєнтність [3, с. 40].

Резильєнтність (резилієнс, стресостійкість) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновитися після труднощів чи стресу, дає силу втриматися проти викликів, життєвих випробувань, це спроможність зберігати особистісну цілісність. *Термін «резильєнтність»* походить з фізики, де він означає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску. Резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах (визначення Ф. Лозеля) [4, с. 28].

Для того, щоб зберегти фізичне та психічне здоров'я, потрібно розвивати стресостійкість. **Стресостійкість** – це сукупність якостей, які дозволяють пережити стрес та неприємні ситуації без шкоди для здоров'я та особистісної діяльності людини. Стресостійкість можна розвивати (підвищувати) тренуванням (психотренінг). Для ефективного подолання або зменшення впливу хронічного стресу на молодь можна використовувати різноманітні методи і засоби стрес-менеджменту [1, с. 45].

Стрес-менеджмент - це набір стратегій, методів і технік, які допомагають людям ефективно управляти і зменшувати рівень стресу. Він базується на розумінні впливу стресу на фізичне та емоційне благополуччя і спрямований на покращення загального стану здоров'я. Застосування стрес-менеджменту допомагає зменшити вплив стресу на психічне здоров'я і підтримати загальний стан здоров'я. Під час війни неможливо усунути джерело стресу, але можна ним керувати і тому важливо навчатися розпізнавати ознаки стресу та вчасно застосовувати ефективні стратегії керування ним. Принципи стрес-менеджменту в керуванні стресом:

1. Розпізнавання проявів стресу, свідоме розуміння власних стресових реакцій, їх впливу на фізичне та емоційне благополуччя.
2. Усвідомлене використання різних методів розслаблення, які значно зменшують рівень стресу, формують відчуття спокою і благополуччя.
3. Планування власних дій, розподіл часу та встановлення пріоритетів зменшують прояви стресу і покращують продуктивність праці.
4. Фізичні навантаження, здорова харчова поведінка, правильний режим сну відновлюють фізичне і емоційне здоров'я та зменшують прояви стресу.
5. Допомога колег і друзів зменшує навантаження на стрес, пов'язаний з надмірними обов'язками.
6. Вміння сказати «ні» неважливим зобов'язанням зберігає час і енергію для важливих справ та знижує ризик виникнення стресу.
7. Міжособистісні стосунки з родиною, друзями та колегами зменшують вплив стресу та відновлюють емоційну стабільність [2, с.215].

Основні ознаки хронічного стресу представлено на рис.1.

Мета і завдання роботи. Систематизувати та охарактеризувати основні негативні впливи хронічного стресу на здоров'я здобувачів вищої освіти та окреслити підходи до формування резильєнтності студентської молоді методами фізичної терапії.



Рис.1. Ознаки хронічного стресу

Результати дослідження. Стрес є важливою частиною життя кожної людини, тому що допомагає мобілізувати фізичні та психічні ресурси для подолання викликів, які постають на життєвому шляху. Він не шкодить організму до тих пір, поки його сила і тривалість не виходить за індивідуальні межі особистості витримувати стрес. Коли людина перебуває під дією тривалого стресу, її тіло та психіка виснажуються і потребують відновлення. Дослідження вчених довели, що організм повністю не відновлюється після переживання довготривалого стресу. З кожним новим стресом спроможність людини долати його зменшується, досягає певного внутрішнього ліміту, після чого відбувається різке падіння життєвої енергії, зниження працездатності і настає стадія вигорання [6, с. 85]. Механізм вигорання внаслідок кумулятивного ефекту стресу представлено на рис.2.

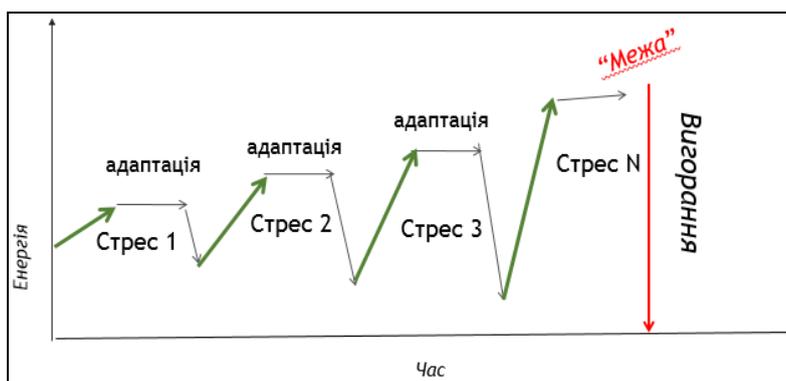


Рис. 2. Вигорання внаслідок кумулятивного ефекту стресу

Якщо відновлення організму не відбувається, то розвиваються процеси виснаження, вигорання, різні захворювання (психосоматичні та фізичні хвороби, психологічні розлади). Методи боротьби зі стресом в основному полягають в знятті емоційної напруги та зміні психологічного настрою людини. При цьому важливо навчитися регулювати рівень стресу у межах можливості особистості витримувати його та відновлюватися після виснаження. Основні способи подолання стресу представлено на рис.3



Рис.3. Способи подолання стресу

Для моніторингу впливу стресу на психоемоційний стан людини, доцільно використовувати опитувальник [The Kessler Psychological Distress Scale \(K10\)](#), а для швидкого моніторингу кожного тижня – «термометр стресу» (рис.4) [2, с. 165]:



Рис.4. Термометр стресу

Також можна використовувати *шкалу суб'єктивних одиниць дистресу (Subjective units of distress scale - SUDS)* для вимірювання суб'єктивної інтенсивності занепокоєння чи стресу, що переживає людина на даний момент. Шкала поділена на 10 рівнів від 0 до 10, де 0 – найменший рівень відчуття дистресу, а 10 – найбільший. Шкала SUDS є універсальною, її можна застосовувати для індивідуальної самодіагностики, і в процесі реабілітації.

Фізичні методи керування стресом включають техніки, що базуються на фізичних вправах та активностях, це:

1. Регулярна фізична активність: біг, йога або аеробні тренування знімають напругу та стрес, сприяють вивільненню ендорфінів (гормонів щастя), які поліпшують настрій та знижують рівень стресу. Вчені виявили, що регулярні заняття аеробними вправами знижують загальний рівень напруги, покращують і стабілізують настрій, покращують сон і підвищують самооцінку. Дослідники стверджують, що спорт ефективно знижує втомлюваність, допомагає підвищити пильність та концентрацію, а також покращити когнітивну функцію. Це особливо корисно під час хронічного стресу, викликаного війною, адже він виснажує та знижує здатність зосередитися [7, с. 95].

2. Прості вправи глибокого дихання: заспокоюють, знижують рівень стресу. При цьому роблять довгі і повільні вдихи через ніс, тримають паузу декілька секунд, а потім повільно видихають через рот (декілька разів).

3. Прогресивна м'язова релаксація, техніка якої була розроблена американським лікарем Едмундом Джекобсоном в середині ХХ століття і включає послідовне напруження та розслаблення м'язів. Починають з ніг і працюють послідовно вгору до голови, напружуючи м'язи на 5 - 10 секунд, потім розслабляючи їх протягом 10-20 секунд [7, с. 103].

4. Масаж. Впливи невеликого тиску на різні точки тіла або самомасаж покращують кровообіг, зменшують м'язове напруження та гармонізують нервову систему.

Позитивний вплив мають:

- шведський масаж, що використовує глибокі рухи розтягування і вібрації для розслаблення м'язів та зняття напруги.

- точковий масаж, в якому масажист діє на певні точки тіла, які пов'язані зі стресом і напругою.

- тайський масаж, старовинна техніка, яка поєднує розтягування, стискання і активний вплив на м'язи, що сприяє відновленню енергетичного балансу тіла та його розслабленню.

- глибокий тканинний масаж знімає м'язове напруження.

- рефлексотерапія, базується на ідеї про те, що на долонях, стопах та вухах є точки, що є проєкціями органів і систем тіла людини, стимулювання яких масажем покращує фізичне і емоційне самопочуття [7, с. 137].

5. Проведення часу на **природі**, в **зелених** зонах допомагає зняти стрес та покращити настрій (прогуляки в парку, лісі або біля водойм).

6. **Відпочинок і якісний сон** відіграють важливу роль в подоланні стресу, тому дотримання графіку сну, створення комфортного середовища для сну покращують загальний стан людини і допомагають зняти напругу.

Техніки управління стресом та релаксація представлено на рис.5.

Ключовим в управлінні стресом є **дихання**, тому що для заспокоєння і розслаблення важливим є глибоке дихання, тому для управління емоціями та стресом, передбачється використання **технік глибокого дихання**. При глибокому диханні кисень надходить в організм поступово, але безперервно; при збільшенні вмісту кисню в крові стабілізується артеріальний тиск, покращується живлення головного мозку, розслабляються м'язи та нервова системи людини. При цьому симпатична нервова система перестає стимулювати вироблення кортизолу та адреналіну, що повертає людину до стану рівноваги. Покращенню дихальних процесів також сприяють фізичні вправи [2, с. 217].

Для розвитку спроможності організму людини долати хронічний стрес дуже важливим є **правильне харчування**. Нутриціологи рекомендують повноцінне раціональне харчування, з контрольованою кількістю кофеїну, цукру, алкоголю, медикаментів, споживання продуктів із **вітаміном В** (допомагає боротися зі стресом, зміцнює нервову систему), **магнію**, який необхідний для нормальної роботи імунної системи (зелені овочі, шпинат, мигдаль, насіння); **протеїнів**, **вітамінів А та С**, **антиоксидантів** (картопля, полуниця, сира капуста, цитрусові) [7, с. 201].



Рис.5. Техніки управління стресом та релаксація

Висновки та перспективи подальших досліджень:

1. Пріоритетом діяльності закладів вищої освіти України в сучасних умовах має стати формування достатнього рівня резильєнтності всіх учасників освітнього процесу.
2. Оскільки під час війни неможливо усунути джерело стресу, треба навчити студентів розпізнавати його ознаки і застосовувати стратегії керування ним методами стрес-менеджменту (регулярна фізична активність, здорове харчування, релаксаційні техніки, планування часу, здійснення позитивних змін у житті тощо).
3. Профілактика негативного впливу хронічного стресу на всіх учасників освітнього процесу, пошук ресурсів відновлення їх фізичного і психічного здоров'я за допомогою комплексного використання стрес-менеджменту та технологій фізичної терапії є актуальним та перспективним напрямом подальших наукових досліджень.

Література

1. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах. Методичні рекомендації. / [П.В. Волошин, Н.О. Марута, Л.Ф. Шестопалова та ін.] Київ. 2014. 66 с.
2. Д-р Джудіт Герман Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від зруччя у сім'ї до політичного терору: Дер Джудіт Герман; переклад з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. Львів. 2022. 424с.
3. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С.36-49.
4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26 -64.
5. Нагірнер І. І. Умови формування психологічної стійкості в навчально-ному процесі ВНЗ . Сучасні проблеми науки і освіти. 2015.
6. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
7. Основи фізичної реабілітації: Навчальний посібник/ За заг. ред. Л.О.Вакулєнко, В.В.Клапчука. Тернопіль: ТНПУ, 2010. 234 с.

References

1. Diagnostyka, terapiya ta profilaktyka medyko-psykholohichnykh naslidkiv boyovykh diy v suchasnykh umovakh. Metodychni rekomendatsiyi. / [P.V. Voloshyn, N.O. Maruta, L.F. Shestopalova ta in.] Kyiv. 2014. 66 s.
2. D-r Dzhudit Herman Psykholohichna trauma ta shlyakh do vyduzhannya: slidky nasyt'stva – vid znushchannya u sim"yi do politychnoho teroru: Dyer Dzhudit Herman; pereklad z anhl. Oksana Lyzak, Oksana Nakonechna, Oleksandr Shlapak. L'viv, 2022. 424 s.
3. Zhyhaylo N. , Kharko N . Onlayn-osvita: vymushena samoizolyatsiya chy systema otrymannya znan' studentamy zakladiv vyshchoyi osvity. Visnyk L'vivs'koho universytetu. Seriya psykholohichnykh nauk. 2021. Vypusk 8. S.36-49.
4. Lazos H.P. Rezil'yentnist': kontseptualizatsiya ponyat', ohlyad suchasnykh. Aktual'ni problemy psykholohiyi. Tom 3.: Konsul'tatyvna psykholohiya i psykhoterapiya. Vyp. 14. Instytut psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny. Vinnytsya, FOP Rohal's'ka I. O., 2018. Vyp. 14. S. 26-64.
5. Nahirner I. I. Umovy formuvannya psykholohichnoyi stiykosti v navchal'nomu protsesi VNZ / I.I.Nahirner Suchasni problemy nauky i osvity. 2015.
6. Psykholohiya stresostiykosti student-s'koyi molodi / Za zah. red. V. Shmarhuna. K.: Vydavnychyy tsentr NUBiP Ukrayiny, 2018. 198 s.
7. Osnovy fizychnoyi reabilitatsiyi: Navchal'nyy posibnyk/ Za zah. red. L.O.Vakulenko, V.V.Klapchuka. Ternopil': TNPU, 2010. 234 s.