



Любов ТАНЦЮРА,
практичний психолог-методист Нетішинської гімназії «Енергія»

Ресурсний стан та його важливість у подоланні криз

Ми не можемо обирати історичний період, у якому нам судилося жити, однак маємо можливість формувати власний підхід до реальності, що нас оточує. У складні часи найціннішим інструментом стає наша здатність орієнтуватися в подіях, ухвалювати виважені рішення та адаптуватися до змін. Практичні знання про самопідтримку, ефективні методи допомоги рідним, пошук внутрішніх ресурсів і мобілізація власних сил дозволяють людині зберігати стійкість навіть у кризових ситуаціях.

Подолання стресу та адаптація до змін

Руйнування стабільності завжди викликає внутрішній опір, стрес і потребу в адаптації. Коли людина стикається з непередбачуваними обставинами, її психіка інстинктивно намагається знайти точки опори - або через повернення до звичних методів дії, або через пошук нових підходів, які допоможуть пристосуватися до реальності. Війна, втрата дому, порушення звичного укладу життя та відчуття небезпеки викликають глибокий емоційний шок.

У таких ситуаціях люди реагують по-різному: деякі занурюються в стан апатії та безсилля, не в змозі ухвалювати рішення чи діяти, інші ж, навпаки, мобілізують усі сили, перебувають у стані підвищеної активності, однак швидко виснажуються. У подібні моменти критично важливо знаходити баланс між мобілізацією та відпочинком, оскільки виснаження може спричинити ще глибшу кризу. Часто людина настільки поглинається зовнішніми подіями, що не має сил усвідомити власні переживання, відстежити свої емоції або піклуватися про себе.

Роль психологічної служби та психосоціальної підтримки

Сучасна психологічна служба відіграє надзвичайно важливу роль у підтримці особистості в кризових обставинах. Вона спрямована не лише на допомогу в подоланні труднощів, а й на формування механізмів адаптації, розвиток стійкості до змін і відновлення емоційної рівноваги. Одним із ключових завдань психологічної служби є підтримка учасників освітнього процесу, як здобувачів освіти, так і педагогів, які працюють із дітьми, що зазнали психологічної травми.

У складні періоди зростає потреба в розвитку навичок саморегуляції, навчанні методів подолання стресу та емоційної стійкості. Освітні заклади відіграють провідну роль у цьому процесі, адже саме школа чи університет можуть стати місцем, де дитина чи дорослий отримують необхідну підтримку, навчаються справлятися з труднощами та вибудовують власні механізми подолання кризи.

Психосоціальна підтримка передбачає комплексний підхід, що включає роботу з психологами, педагогами, соціальними працівниками, а також залучення батьків до процесу відновлення емоційного стану дітей. Важливо не тільки реагувати на вже сформовані проблеми, а й працювати на випередження – створювати сприятливе середовище для стабільного психоемоційного розвитку кожного.

Основні завдання психосоціальної підтримки

- Розширення спектра особистісних і соціальних ресурсів, що допомагають долати складні життєві ситуації.
- Навчання навичкам емоційної саморегуляції, управління стресом і підтримання психологічного здоров'я.
- Зміцнення впевненості у власних силах, формування позитивного мислення та мотивації до розвитку.
- Впровадження методів, що допомагають налагодити соціальну взаємодію та адаптуватися до змін.

Запобігання емоційному вигоранню та підтримка фахівців

Робота з людьми, які пережили травматичні події, є складною та потребує значних емоційних зусиль. Працівники освітньої та психологічної сфер щодня стикаються з високими навантаженнями, що можуть призвести до виснаження, втрати професійної мотивації та емоційного вигорання.

Формування культури самопідтримки, психологічного самозахисту та регулярне навчання методам відновлення є необхідними умовами для збереження ефективності роботи педагогів і психологів. Важливим є створення програм професійної підтримки, організація тренінгів з емоційного здоров'я, забезпечення простору для відпочинку та відновлення.

Ресурсний стан, методи підтримки ресурсного стану

Ресурсний стан є ключовим фактором, що дозволяє людині справлятися з викликами життя. Це комплексний показник, що включає фізичний, емоційний, соціальний та когнітивний аспекти.

Основні методи підтримки:

- Фізичне відновлення: повноцінний сон, збалансоване харчування, фізична активність, релаксація.
- Емоційний баланс: практики усвідомленості, робота з власними почуттями, залучення до творчих занять.
- Соціальна підтримка: якісне спілкування, створення

оточення, що сприяє розвитку.

- Інтелектуальний розвиток: навчання, дослідження нових сфер, участь у проєктах.

Навчання усвідомленому управлінню ресурсами допомагає людині не лише підтримувати власну стійкість, а й ефективно взаємодіяти з іншими.

Модель Мулі Лаад

Існує кілька каналів, з яких можна брати ресурси для відновлення. Ізраїльський психолог-травматерапевт Мулі Лаад розробив модель, яка включає шість основних характеристик, що складають ядро індивідуального стилю боротьби з несприятливими обставинами:

- Beliefs and Values – (філософія життя, світогляд, вірування й моральні цінності). Вірування можуть бути будь-які, важливим є сам факт наявності віри.

- Affects and Emotions – (афективні стани та емоції). Спосіб подолання кризи пов'язаний насамперед із виявленням почуттів та їх проживанням. Ідеться про будь-який спосіб: вербально, письмово.

- Social Relations – (соціальні стосунки). Родина, друзі, колеги, суспільство загалом. Основа цього ресурсу – комунікації. Йому властиве прагнення до спілкування, соціальної включеності, бажання бути серед людей та критично від них підтвердження, що Ви чимось корисний, можете на щось впливати.

- Imagination and Creativity – (уява і творчість, інтуїція). Цей спосіб подолання кризи базується на творчості, починаючи від практик (малювання, гончарство, плетіння), завершуючи пошуком креативних рішень розв'язання актуальних проблем.

- Cognition and Thought – (пізнання й думки). Знання, логіка, реальність, думки. Спосіб подолання кризи через актуалізацію ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, аналізувати проблеми та критично мислити. Ця стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

- Physiological Resources and Activities – (фізіологічні ресурси та діяльність). Фізична, чуттєва модальність та тілесність. Передбачає фізичну активність: спорт, фізичну працю, медитації, погулянки на природі, походи в гори, до лісу, отримання тілесних задоволень.

Потенційно кожна людина володіє усіма зі згаданих вище модальностей з раннього дитинства і протягом усього свого життя. У кожного є свої переважні методи подолання кризи в різні періоди життя, і у своєму використанні ці методи розвиваються і відточуються.

Техніки відновлення ресурсів

Карта ресурсів

На аркуші паперу записують понад 15 подій у житті, які залишили найприємніші враження. Максимальна кількість цих подій може бути будь-якою. Зазвичай їх близько 50 подій, більше згадати буде складно.

Потім необхідно зосередитись на кожному пункті, намагаючись згадати максимально чітко цей момент. Чим саме він запам'ятався? Що в ньому було приємного, що зумовило стільки позитивних емоцій. Що вдалося набути завдяки цьому досвіду.

Життя триває, і попри перешкоди та випробування,

ми рухаємося далі. Долаємо труднощі, забезпечуємо свої основні потреби, пристосовуємося до стресових ситуацій і навіть долаємо їх. І це завдяки певним життєвим опорам, які називаються ресурсами. Важливо усвідомлювати свої ресурси, знати джерела їх наповнення. Зазирніть усередину себе, проаналізуйте свій внутрішній потенціал: риси характеру, сформовані життєві навички, стан здоров'я і навіть стиль життя.

Нашими внутрішніми ресурсами можуть бути: впевненість у собі, позитивне та раціональне мислення, розуміння власних цілей, емоційно-вольові якості, емоційний інтелект, досвід подолання стресових ситуацій, навички саморегуляції, надія, навички керування часом, турбота про збереження та зміцнення здоров'я, наявність часу для відпочинку, здорове харчування, здоровий сон.

Варто зазначити, що, крім внутрішніх, існують і зовнішні ресурси. Це соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, які надають нам емоційну, матеріальну, інформаційну підтримку, допомагають зовні. Поміркуйте, від кого Ви можете отримувати підтримку та допомогу. Можливо, це члени родини, друзі, колектив, держава чи соціальні установи.

До зовнішніх ресурсів також відносяться й матеріальні цінності: достатній рівень матеріального прибутку, задовільні умови життя та відпочинку, стабільність оплати праці, оптимальні умови роботи.

Вправа «Скринька ресурсів»

1. Намалюйте скриню з двома шухлядами, підпишіть їх: внутрішні ресурси, зовнішні ресурси
2. Наповніть (намалюйте або напишіть) свою скриню певними компонентами.
3. Проаналізуйте, які ресурси ви маєте. Що хотілося б додати? Ви маєте таку можливість, бо це ваша скринька. Дозвольте собі це.
4. Не забувайте наповнювати свою скриню, користуватися тим, що ви маєте.

Вправа «Рецепт стресостійкості»

Ця вправа спрямована на консолідацію усіх ресурсів людини та їх візуалізацію. Результат її виконання - малюнок, постер, колаж - може бути використаний у подальшому для пошуку ефективного способу швидкого відновлення та заспокоєння. Завдання може виконуватися як індивідуально, так і в групі. Для створення креативного продукту слід виділити достатньо часу.

Виконуючи вправу, можна опиратися на такі інструкції:

- Поміркуйте над тим, що дає підтримку у скрутні часи, може потішити та розрадити. Це можуть бути конкретні речі, дії та вчинки (прогулянка, обійми, подарунок другові тощо).
- Створіть рецепт стресостійкості у вигляді творчого продукту будь-якого формату.
- Обговоріть свою роботу і прокоментуйте, що саме і як допомагає, у яких ситуаціях найкраще спрацьовує.

Час на відпочинок

Нам варто усвідомити необхідність моментів повного розслаблення. Дозволити собі нічого не робити, дати організму відпочити та відновитися природним шляхом.



Слід пам'ятати, що робити потрібно без почуття провини, розуміючи, що відпочинок є необхідною частиною продуктивності. Гуляйте на свіжому повітрі, прогулянки заспокоюють та втихомирюють.

Зміна діяльності

Коли відчуваєте виснаження або втому, спостерігається зниження мотивації, варто змінити рід занять. Інтелектуальну роботу корисно чергувати з фізичними навантаженнями, і навпаки. Переключення допомагає активувати мислення й запобігти емоційному вигоранню. Частіше згадуйте про свої успіхи, коли життя кидає нам виклик, важливо вірити у можливість його подолання. Не забувайте нагадувати собі про минулі перемоги, адже це одна із складових вашої скриньки ресурсів.

Створення атмосфери гармонії

Середовище, в якому ми перебуваємо, безпосередньо впливає на наш емоційний стан. Тому організуйте простір таким чином, щоб він сприяв вашому комфорту та відчуттю спокою і задоволення. Зверніть увагу на освітлення в кімнаті, так як природнє світло підвищує рівень енергії, піднімає настрій. Не забувайте про маленькі деталі, що приносять задоволення: улюблена музика, квіти, книга, перегляд сімейних світлин, які приносять щасливі спогади.

Ритуали та маленькі радощі

У складні періоди потрібно знаходити час для своїх незначних ритуалів, які приносять задоволення: ранкова кава, прогулянки перед сном, перегляд улюбленого фільму. Саме ці моменти надають структурованості дня та створюють відчуття стабільності та безпеки. Знайдіть час для самого себе, виділіть час для того, що приносить вам радість і натхнення. Вчіться помічати маленькі радощі, намагайтеся оточити себе позитивними та щирими людьми.

Допомога іншим

Підтримка інших може бути потужним джерелом відновлення. Невеликі добрі справи, компліменти або прояви уваги до близьких дарують приємні емоції та створюють відчуття власної значущості, надають можливість долучитися до спільноти. Роблячи добро іншим, ти робиш добро собі. Підтримка інших може стати джерелом особистого задоволення та самореалізації. Відчуття, що ти зробив щось хороше для когось, підвищує самооцінку і моральний дух.

Не забувайте дзвонити друзям, дослідження вчених засвідчують, що розмови з друзями знижують рівень кортизолу – гормон стресу.

Не забувайте практикувати вдячність

Вдячність – це наша опора. Вчіться помічати все, що у вас є. Ця дія дасть можливість вам переживати вдячність як стан душі, емоцію доброзичливого ставлення до себе, до інших та світу.

Баланс між роботою та особистим життям

Важливо пам'ятати про межі між професійною діяльністю та особистим життям. У вас має бути час не лише на робочі завдання, а й на відпочинок, улюблену справу, спілкування з друзями та близькими.

У кожного з нас є свої унікальні джерела енергії та натхнення. Важливо знайти власні способи підтримки ресурсного стану і втілювати їх у повсякденне життя. Турбота про себе – це не лише про комфорт, а й про можливість залишатися вмотивованим, емоційно стійким та готовим сприймати нове.

Вправа «Колесо життєвого балансу»

Виконання вправи допоможе оцінити рівень задоволення та наповненості різних важливих сфер життя. Методика запропонована Біллом Рейном, професором

з університету Канади. Наші пращури сприймали життя як колесо, відповідно до цього світогляду все в житті має існувати в гармонії.

Вправа дає змогу поглянути на себе з іншого боку. Більш цілісно, звернути увагу на різні сфери життя та відкрити можливості для розвитку. Як уже було сказано, колесо ототожнюється з гармонією, спокоєм, балансом.

Для виконання вправи краще обрати тихе і затишне місце, щоб уникнути зайвих подразників і відволікаючих факторів.

Відмітьте в кожній сфері, які зазначені на колесі, рівень реалізованості кожної за шкалою від 0 до 10:



0 – не задоволений, 10 – повністю задоволений.

Після того, як ви проаналізували стан кожної сфери життя та визначили аспекти, що потребують уваги, важливо зробити наступні кроки:

1. Визначення пріоритетів сфер власного розвитку

- Оберіть 2-3 сфери, які зараз є для вас найважливішими та в яких рівень задоволеності нижчий за інші.

- Запитайте себе: чому ці сфери перебувають у такому стані? Що заважає їхньому покращенню?

- Подумайте, які дії або зміни у звичках можуть допомогти вам покращити ситуацію.

2. Формулювання конкретних цілей

- Намагайтеся ставити реалістичні та досяжні цілі.

- До прикладу, якщо рівень задоволеності сферою «Здоров'я» низький, можна поставити ціль: «Двічі на тиждень займатися фізичною активністю по 30 хвилин» або «Випивати 1,5 - 2 літри води щодня».

- Запишіть ці цілі та розбийте їх на дрібніші кроки.

3. Контроль прогресу

- Визначте період, через який ви повернетеся до аналізу свого «Колеса життєвого балансу» (до прикладу, раз на місяць або раз на три місяці).

- Ведіть записи про свої досягнення, спостерігайте за змінами.

Як стежити за своїм ресурсним станом?

Постійно відстежуйте свій емоційний та фізичний стан наприкінці кожного тижня за допомогою наступних запитань.

- Як пройшов ваш тиждень? Згадайте та переосмисліть проблемні ситуації, відзначте та похваліть себе за успіхи, нічого страшного, що вони маленькі.

- Яке ваше самопочуття? Зверніть особливу увагу на свій фізичний та психологічний стан, на рівень втоми.

- Чому ви так почуваетесь? Пригадайте, чи достатньою

мірою ви піклувалися про свій ресурсний стан. Якщо є проблеми, з'ясуйте, чому вони виникли.

- Як це виправити чи, навпаки, підтримати? Спробуйте скласти для себе план відновлення на найближчий період, намагайтеся чергувати пасивний та активний відпочинок, а також переключатися на різні види діяльності.

- Зауважте для себе, яка діяльність або зміни у ваших звичках можуть допомогти вам покращити ситуацію.

Стратегії для підтримки ресурсного стану

Регулярний перегляд свого стану допомагає уникнути вигорання та зберігати баланс між зусиллями й відпочинком. Щоб краще розуміти свої потреби, можна використовувати такі техніки:

1. Щоденник ресурсного стану

Щоранку або щовечора записуйте:

- Як сьогодні я почувуюся? (фізично, емоційно, психологічно).

- Що дало мені енергію та натхнення?

- Що забрало в мене сили?

- Що я можу зробити завтра, щоб почуватися краще?

Це допоможе усвідомлено підходити до підтримки своєї життєвої енергії.

2. Практика «Три ресурси дня»

Щодня перед сном записуйте три речі, які допомогли вам почуватися краще або додали енергії. Це може бути будь-що: від спілкування з другом до чашки улюбленої кави чи 10-хвилинної прогулянки.

3. Підтримка балансу між активністю та відпочинком

- Час для активних дій (робота, навчання, фізичні навантаження) має чергуватися з періодами відпочинку.

- Метод «Помодоро»: 25 хвилин зосередженої роботи, 5 хвилин перерви.

- Говорити «ні» надмірним навантаженням, якщо вони вас виснажують.

Висновок

Життя – це постійний рух і зміни, а баланс у різних сферах не завжди буде ідеальним.

Свідоме відстеження свого стану та робота над його покращенням допоможуть відчувати гармонію, наповненість та внутрішню силу навіть у складні періоди.

Турбота про власний ресурсний стан – не егоїзм, а необхідна умова для продуктивного та щасливого життя.

Використані джерела

1. Гречковська Л. Пошук психологічних ресурсів для подолання стресу <https://salo.li/d326ef8>.

2. Даємо собі раду. Запитання і відповіді з досвіду психологічних консультацій педагогів <https://salo.li/E37343f>.

3. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів. Видавництво Свічадо. 2015

4. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ: Главник 2007. 128 с.

5. Богданов С. Навчально-методичний посібник «Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах». Київ. Видавництво Пульсари 2017.