

НАПРЯМ 6. ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА НА ЗАХИСТІ ЗДОРОВ'Я: ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТНІХ ТА МЕДИЧНИХ УСТАНОВ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-33>

Тарнавська О. В.,
*доктор філософії з психології,
старший науковий співробітник лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

МЕДИЧНИЙ АСПЕКТ МОЖЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Починаючи з 2014 року, а особливо в умовах повномасштабної війни 2022 року, різко загостилися проблеми здобувачів середньої освіти підліткового віку, які знаходяться в умовах постійної розгубленості та психологічного напруження дорослих. Підлітки, зокрема, страждають від браку спілкування, емоційного напруження у школі, поза школою, невміння конструктивно вирішувати проблеми і конфлікти, небезпечної залежності від мобільних телефонів та інтернету, неадекватності фактичного харчування індивідуальним фізіологічним потребам, порушення режиму сну... Ситуація, в якій опинилися діти та підлітки України, надзвичайно тривожна, враховуючи те, що діти на всі ці впливи реагують різними психічними та соматичними проявами.

Особистість підлітка розглядається нами не тільки як об'єкт діагностики, але й як суб'єкт зі своїм складним психологічним світом, який індивідуально реагує на умови мікросоціального середовища, на хворобу та всі виклики воєнного часу. Для підліткового віку характерні бурхливі емоційні прояви, особистісні розлади. Психологічні особливості особистості (темперамент, характер, самооцінка), невикористання внутрішніх ресурсів сприяють появі психосоматичних захворювань [5; 6].

Враховуючи те, що перехід від дитинства до дорослості складає основний зміст і специфічну відмінність всіх сторін розвитку в цей період – фізичного, розумового, духовного, соціального, надзвичайно

актуальним є мобілізація внутрішніх адаптаційних ресурсів підлітків. Зокрема: тілесних (здоров'я, фізична активність); психологічних (адекватна самооцінка, впевненість у собі, стійкість до стресу, суб'єктивно сприйманий контроль над ситуацією, знання, уміння, навички, досвід); мотиваційних (віра, уява, мрії, сенси) які пов'язані з усвідомленням власних емоцій та почуттів, вмінням розпізнавати та володіти ними.

В реаліях сьогодення актуальним стає пошук позитивного у контексті переходу від особистісно-розвивальної до генетико-креативної системи з урахуванням ресурсів дитини, її правом на помилку, для забезпечення фізичного та психічного здоров'я, злагоди з самим собою та іншими, використанням гнучкого оптимізму, враховуючи те, що сучасні психологічні дослідження розглядають здоров'я як благополуччя (wellbeing), як відносно стійкий стан, у якому особистість добре адаптована, досягає самореалізації та має перспективу стати щасливою [4]. У контексті нашого дослідження ми звернули увагу на новітні теоретичні та практичні дослідження нейропластики мозку, пов'язаних з негативними думками, які є одним з факторів ризику виникнення захворювань. Сучасні відкриття в галузі дослідження мозку доказують, що будь-яка думка втілюється фізично у мозку і тілі, впливає на психічне та фізичне здоров'я. Думки та емоції перетворюються у фізіологічні та духовні реакції, а фізіологічні відчуття – в думки і емоції. Думки формують особистість та є однією з форм поведінки. Згідно новітнім аспектам медицини правильними діями можна подолати успадковану схильність до таких захворювань, як підвищена тривожність, депресія, серцеві захворювання, безсоння та ін. й створити нове здорове життя. Дослідження останніх десятиліть в галузі нейробиології докорінно змінили уявлення про нейронні ланцюги, які спричиняють депресію і розширили знання про те, як їй можна зарадити. Доктор медицини Деніел Сігел вважає, що різні ділянки мозку можуть прийти до успішної взаємодії й тим самим знизити тривожність і покращити самопочуття. На думку нейробиологів, зі зміною способу життя на краще, позитивні зміни відбуваються і в мозку – у його електричній активності, хімічному складі, у здатності до утворення нових нейронів. Такі зміни впливають на налаштування нейронних зв'язків у мозку і сприяють подальшим позитивним змінам способу життя. Наприклад, фізичні вправи змінюють електричну активність мозку під час сну, а це знижує тривожність, покращує настрій і додає сил для фізичних навантажень; висловлювання вдячності запускає вироблення серотоніну, що покращує настрій і допомагає подолати шкідливі звички [2]. Можливості генетичної психології і генетико-моделюючого методу, як її основи, розробленої С.Д. Максименко, дає змогу з успіхом використовувати його у психологічній допомозі [3].

Відповіді на питання, чому одні легко заспокоюються після суперечки, а інші довго хвилюються, чому одні чудово себе почувають, незважаючи на невдачу, а інші впадають у відчай навіть від найменшої неприємності, дає професор Вісконсинського університету (США) Ричард Девідсон, який пояснює людську поведінку різними «емоційними стилями». Шість вимірів емоційного життя за Р. Девідсоном складають: «стійкість» або «емоційну гнучкість» (відновлення після неприємностей); «світосприйняття» (тривалість відчуття позитивних емоцій); «самосвідомість» (усвідомлення тілесних відчуттів, розуміння «мови свого тіла»); «соціальна інтуїція» (уважність до невербальних сигналів від інших людей, до їх інтонації, погляду, мімічних рухів, зміни положення тіла та жестів); «чутливість до контексту» (здатність оцінювати соціальні обставини, тобто те, як підлітки поведуть себе з рідними, друзями відрізняється від спілкування з вчителями або лікарями); «уважність» (тривалість фокусу уваги на неприємностях).

Розвиток «емоційних стилів» багато в чому залежить від генів та виховання у ранньому дитинстві, але на сьогодні відомо, що активність відділів мозку та навіть їх структур, можуть змінюватися у результаті нового досвіду, це означає, що можна впливати на свої емоційні реакції.

Виявлений Р. Девідсоном феномен нейропластичності мозку дозволяє змінювати фізичний та емоційний стан за допомогою медитативних практик, які сприяють мобілізації внутрішніх адаптаційних ресурсів підлітків [1]. Цікавими, на наш погляд, є використання в психологічній допомозі підліткам елементів інтегрального підходу, як універсального інструменту, який поєднає найкращі здобутки психологічної науки, враховуючи те, що методи мають доповнювати, а не дублювати один одного, активізувати адаптаційні можливості організму та механізми саморегуляції. З практичного досвіду хочу додати, що поєднання медитативних практик з терапією мистецтвом (ізотерапією, музикотерапією), гелотологією викликають позитивні емоції, які мають лікувальну дію, знімають психоемоційну напруженість, активують внутрішні адаптаційні ресурси [5]. Сучасні дослідження в галузі нейробіології, епігенетики дають оптимістичний прогноз щодо психологічної допомоги у можливості управління емоційними реакціями на будь-які негативні життєві події, що дозволить попередити та зупинити прогресування психосоматичних захворювань у підлітків.

Отже, психологічна допомога – це постійний пошук. В кожному випадку повинен здійснюватися індивідуальний підхід, враховуючи можливості та внутрішні ресурси дитини.

Список використаних джерел:

1. Гоулман Д., Девідсон Р. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок / пер. з англ. О. Асташова. Київ : Наш формат, 2019. 264 с.
2. Корб А. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю. Київ : Наш формат, 2019. 216 с.
3. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.
4. Максименко С. Д. Суспільство. Національна ідентичність. Особистість. Щастя. *Матеріали Першої міжнародної наукової конференції «Щастя та сучасне суспільство»*. Львів : СПОЛОМ, 2020. С. 154–157.
5. Тарнавська О. В. Особливості психологічної допомоги підліткам з вегетативними дисфункціями : дис. д-ра філос. з психол. : 19.00.04. Київ, 2023. 273 с.
6. Тарнавська О. В. Теоретичні засади психологічної допомоги підліткам з вегетативними дисфункціями. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Том X. Вип. 33. С. 198–214.