

Трибулькевич К. Г. доктор педагогічних наук, доцент
Департамент військової контррозвідки
Служби безпеки України
<https://orcid.org/0000-0002-1907-7011>

ПРИРОДА ЯК РЕСУРС ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

У статті визначено сутність поняття природа як ресурс відновлення в умовах воєнних дій та визначено прояви даного феномену в саморегуляції психічних станів. Розглянуто фази стресу, ознаки стресового напруження, ознаки гострого стресу, первинні і вторинні засоби допомоги при стресі, зовнішні та внутрішні ресурси особистості з огляду на використання природи як ресурсу відновлення, компоненти моделі «BASIC Ph» відносно застосування засобів природи як ресурсу відновлення.

Ключові слова: природа як ресурс відновлення; саморегуляція психічних станів; ресурс; стрес; первинні засоби допомоги при стресі; вторинні засоби допомоги при стресі; зовнішні ресурси; внутрішні ресурси.

Вступ. В умовах широкомасштабної російської агресії постає питання подолання стресових станів, які притаманні як військовим, так і цивільному населенню. Рекомендовані фаховими психологами механізми подолання стресу через спеціальні вправи не завжди сприймаються широким загалом як щось ефективне та зручне особисто для нього, а отже постає необхідність вироблення підходу, що ґрунтується на культурній традиції українців і є менш директивним, який вимагає дотримання чітких алгоритмів і правил. Адже використання природи як ресурсу дає можливість для творчого осмислення даної категорії та вироблення особистісної траєкторії психологічного відновлення засобами природи.

Питання повернення людини психологічної рівноваги вивчали Г. Сельє, Е. Фром, С. Хобфолл та ін. О. Штепа [6] досліджувала поняття ресурсу через призму самоменеджменту, сомоорганізації особистості.

Мета статті - обґрунтувати поняття природи як ресурсу відновлення в умовах воєнних дій та визначити прояви даного феномену в саморегуляції психічних станів.

Теоретичне підґрунтя. Категорію природи вивчали психологи (Р.Баркер [7], Т. Євдокімова [1], В.Мошура [3], Т.Кулик [2], Л. Лупійко, Р. Падалка [4], В. Романюк, Ю. Швалб, І. Шлімакова та ін.) у рамках дослідження проблеми екологічної психології та формування екологічної свідомості, що передбачає формування

дбайливого емоційно-ціннісного ставлення особистості до природи. Особливий інтерес представляють дослідження М. Лахада щодо природи посттравматичних розладів і засобів їх корекції.

Окремі аспекти використання природи як джерела відновлення зустрічаються у науково-популярних публікаціях. Актуальним є системне узагальнення проблеми, визначення поняття природи як ресурсу відновлення в умовах воєнних дій та обґрунтування основних напрямів реалізації даного феномену.

Методи дослідження. У ході дослідження було використано методи аналізу, синтезу, доведення, порівняння, абстрагування, узагальнення, конкретизації з метою об'єктивного вивчення феномену природи як ресурсу відновлення в умовах воєнних дій.

Результати і обговорення. Поняття ресурсу в психології пов'язане з самотворенням і самовираженням особистості, що має когнітивні, емоційно-вольові та діяльнісні або поведінкові прояви.

В умовах воєнних дій ресурс доцільно розглядати як шлях виходу зі стресу. За Г.Сельє, стрес має три фази: 1) тривоги - проявляється в швидкій мобілізації захисних сил і ресурсів організму; 2) спротиву, яка дозволяє організму вдало відповідати на зовнішні впливи, які викликали стрес; 3) виснаження, коли стрес затягується, а надто інтенсивна боротьба призводить до зменшення адаптаційних можливостей

організму і його здатності боротися з різними захворюваннями.

До ознак стресового напруження належать: 1) неможливість зосередитись на визначеному виді діяльності, коли зростає кількість помилок в роботі; 2) погіршення пам'яті, швидка втомлюваність; 3) надмірна збудливість, швидке мовлення; 4) втрата смаку їжі, апетиту; 5) зростання частоти паління, вживання алкоголю.

В умовах воєнних дій можемо діагностувати наступні ознаки гострого стресу: задишка, прискорене серцебиття, підвищений тиск, відчуття тривоги, паніки, приреченості, підвищена збудливість або оніміння, неповороткість, загальмованість. Реакція на стрес залежить від адаптивних здібностей та індивідуальної уразливості організму.

Попри популярність класифікації основних дій у стресових ситуаціях на основі так званого прадавнього мозку: «бий, «завмирай», «тікай», кожна людина реагує на стрес індивідуально і спрогнозувати поведінку в стресових ситуаціях доволі складно.

Оптимальним у даній ситуації є мати арсенал засобів, які допомагають долати стресові ситуації, виходити з них. І використання природи як ресурсу для відновлення є вторинною допомогою після проходження первинної, яка передбачає виведення зі стресу за допомогою самоповернення в реальність або повернення в реальність за допомогою іншої людини, що знаходиться поруч. Для чого використовуються такі методи як струснути, вивести з місця події, обійняти, в тому числі можна застосовувати метод самообіймів; методи включеної реальності, як-от називати предмети, переводити погляд на те, що навколо; метод використання щипка, гумового браслету, що при відтягуванні лускає по руці та повертає у стан «тут і тепер, я розумію, що відбувається і знаю, що робити далі».

У гострих кризових ситуаціях військові використовують окрик, ляпас, поштовх, з метою повернення людини, що потрапила у стресову ситуацію, в реальність. Від першої особи чула історію військового про події широкомасштабного російського вторгнення. Коли він під обстрілами рятував дітей із

будівлі напівзруйнованої школи, що почала горіти. Проте танковий залп зруйнував будівлю остаточно, і як оповідав військовий, діти згоріли. Після чого він намагався застрелитися, бо відчув безсилля і відчай, проте ляпас командира повернув його в реальність.

Природа – засіб вторинної допомоги або самопомоги, до якого дотичний підхід COR-теорії С. Хобфолла [8], згідно якому, особистість намагається консервувати найкраще для себе: закарбувати спогади, зберігати їх та згадувати своє «місце сили», у хвилини, коли тобі важко і здається виходу немає. Це можуть бути спогади часу, проведеного разом із найдорожчими людьми у мальовничих місцях, відпочинок у лісі або біля моря.

За С.Хобфоллом, людина має зовнішні та внутрішні ресурси. У випадку використання природи як ресурсу, до зовнішніх можна віднести споглядання краси природи, вироблення вміння радіти найменшому, як-от: я живий і я бачу красу нового дня, сонце, що сходить, ранкову росу, тремтіння листочків на вітру, чую шелестіння трави, спів птахів, відчуваю запах трав, річки, квітів. Використання цих прийомів дозволяє утримувати позицію «тут і зараз», не заглиблюватись у негативні думки та переживання та формувати резервний банк позитивних вражень. За можливості, якщо умови дозволяють, добре застосовувати прогулянки мальовничими місцями.

До внутрішніх ресурсів, у випадку використання природи як ресурсу, можна віднести приємні спогади, пов'язані зі спогляданням природи або часом на природі з друзями, рідними, коханими. Також до внутрішніх ресурсів належить цілепокладання, що дозволяє будувати перспективи, пов'язані з часом на природі або навіть відпочинком, мандрівкою на найближчий час (у межах тижня), дещо відтермінований (у межах місяця) і далекий (приблизно через півроку-рік).

М. Лахад, досліджуючи симптоми посттравматичного стресового розладу, наприкінці XX століття, приходять до моделі «BASIC Ph», яка частково увібрала в себе ідеї Е.Фрома щодо ресурсів особистості. Та включала наступні компоненти: 1. В – Belief

& values – віра, переконання, цінності, філософія життя; 2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів; 3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування; 4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість; 5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії; 6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси [9].

Перший компонент, віра, переконання, цінності, філософія життя, вимагає віри в перемогу добра над злом, в справедливість. З використанням природи як ресурсу він реалізується у ціннісному ставленні до природи та відчуття себе її органічною частиною.

Другий компонент, вираження емоцій та почуттів, дозволяє бути щирим і відкритим до нового, до позитивних емоцій і вражень від споглядання та від часу проведеного на природі: чи це активний, чи пасивний відпочинок, чи спорт.

Третій компонент, соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування, дозволяє відчувати підтримку та реалізовувати одну з базових потреб, потребу в належності. Належність до людства, національна належність, сімейна, товариська історично тісно пов'язані з любов'ю до рідної землі, здатності стояти за нею до загибелі, брати її силу, відчувати її підтримку, активувати сили природи, які заряджають енергією: дивитись як на стихію, вітер, шторм, вогонь, так і на затишне багаття та тихі краєвиди.

Четвертий компонент, уява, мрії, спогади, творчість є ресурсонакопичувальним. І відносно природи, це часто ті спогади, які зігрівають, коли важко і хочеться знайти порятунк. Крім того, допоміжними є засоби творчості з природних матеріалів, малювання пейзажів, виготовлення різних виробів.

П'ятий компонент, розум, пізнання, когнітивні стратегії, вимагає як розширення знань про природу стресу, вміння тверезо оцінювати ситуацію, застосовувати навички самоконтролю, так і планувати своє життя. Де має бути місце для приємних планів-мрій.

Шостий компонент, фізична активність, тілесні ресурси. Передбачає задіяння всіх органів чуттів при сприйнятті природи, застосування фізичних навантажень,

прогулянок, походів, дихальних вправ, йога-практик, розслаблення.

Використання природи як ресурсу відновлення вимагає єдності когнітивного, емоційно-вольового та діяльнісного або поведінкового проявів.

Когнітивний прояв передбачає розуміння цінності природи, необхідності дбайливого ставлення до неї, усвідомлення психотерапевтичного ефекту споглядання краси природи та життєдайної сили для відновлення організму перебуванням на природі. Завдяки когнітивному прояву можна простежити зв'язки між сформованістю розуміння необхідності ціннісного ставлення до природи та реальним його втіленням.

Когнітивний прояв набуває більшої значущості, коли до оцінки характеристик знань особистості додається аналіз її емоційних станів. Емоції “являють собою діяльність оцінювання інформації, що потрапляє до мозку” [5, 9], підкріплюють значущі для особистості знання і відкидають непотрібні. Також вони відіграють роль мотивуючого фактору. Сильна емоція в змозі активізувати весь організм. Емоції стабілізують психічний стан, коли актуалізують у пам'яті людини позитивний досвід, що дає сподівання на успішне здійснення майбутньої взаємодії. Таким чином, емоції допомагають діагностувати життєві ситуації взаємодії з самим собою, іншими людьми та навколишнім світом. Емоційно-вольовий прояв даний прояв показує, які саме емоції та почуття лежать в його основі, а які йому не властиві.

Знання та навички людини знаходять практичну реалізацію у поведінці. Діяльнісний або поведінковий прояв характеризує практичний аспект життя людини. Він розкриває ступінь сформованості навичок гуманістичної взаємодії зі світом, ставлення до природи як до цінності. Діяльнісний прояв дозволяє зіставити рівень знань і практичних навичок, умінь та звичок реалізації основних положень життєдіяльності в конкретній поведінці. Діяльнісний прояв дає простір для як для споглядальної так і для природоохоронної діяльності, що стає джерелом енергії та ресурсом для відновлення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, на нашу думку, природа є важливим ресурсом для відновлення в умовах воєнних дій, засобом вторинної допомоги або самопомоги в умовах стресу. Використання природи як ресурсу відновлення вимагає єдності когнітивного,

емоційно-вольового та діяльнісного або поведінкового проявів.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні методів застосування природи як ресурсу для відновлення в умовах воєнних дій та розроблення практичних рекомендацій до їх використання.

Список використаних джерел

1. Євдокимова, Т.О. (2007) Розвиток екологічної свідомості підлітків – учасників скаутського руху. (Дис. канд. псих. наук). Київ.
2. Кулик, Т.М. (2013) Системно-динамічні особливості розвитку екологічної свідомості студентів. (Дис. канд. псих. наук). Луцьк.
3. Мошюра В. (2021) Особливості формування екологічної свідомості підлітка засобами соціальних медіа. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 13 (58). URL: <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1054>
4. Падалка Р.Г. (2018) Психологічні особливості розвитку екологічної свідомості молодшого школяра. дис. на здобуття наук. ступеня канд. іст. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія», Київ. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40503/Padalka_dis.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 10.10.2023).
5. Семиченко В.А. (1996) Психология эмоций. Луганск: НПФ “Осирис”, 67 с.
6. Штепа О.С. (2012) Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. посібник / О. Штепа. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 362 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Resurs-menedzhment.-Samomenedzhment-samoorganizuvannia-osobystosti.-SHtepa-O.-S..pdf> (дата звернення: 10.10.2023).
7. Barker, R.G. (1968) Ecological psychology: Concept and methods for studying the environment of human behavior. Stanford, Calif. : Stanford University Press.
8. Hobfoll S.E. (1996) Social Support: Will you be there when I need you? In N. Vanzetti and S. Duck (eds.), A lifetime of relationships. California: Brooks / Cole Publishing Co.
9. Lahad, M. (2017) The Lonely Ape that told himself stories. The necessity of stories for human survival. NY: Nova Science publishers.

References

1. Yevdokymova, T.O. (2007) Rozvytok ekolohichnoi svidomosti pidlitkiv – uchasnykiv skautskoho rukhu. [Development of environmental awareness of teenagers - members of the scouting movement] (Dys. kand. psyk. nauk). Kyiv. (in Ukrainian).
2. Kulyk, T.M. (2013) [Systemno-dynamichni osoblyvosti rozvytku ekolohichnoi svidomosti studentiv. Systemic and dynamic features of the development of students' environmental consciousness] (Dys. kand. psyk. nauk). Lutsk. (in Ukrainian).
3. Moshura V. (2021) Osoblyvosti formuvannia ekolohichnoi svidomosti pidlitka zasobamy sotsialnykh media. [Peculiarities of the formation of environmental consciousness of a teenager by means of social media] Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 12. Psykholohichni nauky. Vypusk 13 (58). URL: <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1054> (in Ukrainian).
4. Padalka R.H. (2018) Psykholohichni osoblyvosti rozvytku ekolohichnoi svidomosti molodshoho shkoliara. [Psychological features of the development of ecological awareness of a junior high school student] dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ist. nauk : 19.00.07 «Pedahohichna ta vikova psykholohiia», Kyiv. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40503/Padalka_dis.pdf?sequence=1&isAllowed=y (in Ukrainian).
5. Semychenko V.A. (1996) Psykholohyia emotsyi. [Psychology of emotions] Luhansk: NPF “Osyrys”, 67 s. (in Russian).
6. Shtepa O.S. (2012) Samomenedzhment (samoorganizuvannia osobystosti) [Self-management (personal self-organization)]. Navch. posibnyk. Lviv : LNU imeni Ivana Franka, 362 s. <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Resurs-menedzhment.-Samomenedzhment-samoorganizuvannia-osobystosti.-SHtepa-O.-S..pdf> (in Ukrainian).

7. Barker, R.G. (1968) Ecological psychology: Concept and methods for studying the environment of human behavior. Stanford, Calif. : Stanford University Press. (in English).
8. Hobfoll S.E. (1996) Social Support: Will you be there when I need you? In N. Vanzetti and S. Duck (eds.), A lifetime of relationships. California: Brooks / Cole Publishing Co. (in English).
9. Lahad, M. (2017) The Lonely Ape that told himself stories. The necessity of stories for human survival. NY: Nova Science publishers. (in English).

Summary

Trybulkevych K. doctor of pedagogical sciences,
associate professor

NATURE AS A RESOURCE OF RECOVERY IN THE CONDITIONS OF MILITARY ACTIONS

Introduction. *In the conditions of large-scale Russian aggression, the question of overcoming stressful conditions, which are common to both the military and the civilian population, arises. The mechanisms of overcoming stress through special exercises recommended by professional psychologists are not always perceived by the general public as something effective and convenient for him personally, and therefore there is a need to develop an approach that is based on the cultural tradition of Ukrainians and is less prescriptive, which requires compliance with clear algorithms and rules. After all, the use of nature as a resource provides an opportunity for a creative understanding of this category and the development of a personal trajectory of psychological recovery by means of nature.*

Purpose. *to substantiate the concept of nature as a resource of recovery in the conditions of military actions and to determine the disclosures of this phenomenon in the self-regulation of mental states.*

Methods. *In the course of the research, the methods of analysis, synthesis, proof, comparison, abstraction, generalization, and specification were used in order to objectively study the phenomenon of nature as a resource of recovery in the conditions of military operations.*

Results. *The concept of a resource in psychology is related to the self-creation and self-expression of an individual, which has cognitive, emotional-volitional and activity or behavioral disclosures.*

In the conditions of military operations, it is advisable to consider the resource as a way out of stress. According to G. Selye, stress has three phases: 1) anxiety; 2) resistance; 3) exhaustion.

The signs of stress include: 1) inability to focus on a certain type of activity, when the number of errors at work increases; 2) deterioration of memory, rapid fatigue; 3) excessive excitability, rapid speech; 4) loss of food taste, appetite; 5) increasing frequency of smoking, alcohol consumption.

In the conditions of military operations, we can diagnose the following signs of acute stress: shortness of breath, rapid heartbeat, increased pressure, feelings of anxiety, panic, doom, increased excitability or numbness, clumsiness, inhibition. The reaction to stress depends on the adaptive abilities and individual vulnerability of the organism.

Despite the popularity of the classification of the main actions in stressful situations based on the so-called ancient brain: "fight", "freeze", "runaway", each person reacts to stress individually and it is quite difficult to predict behavior in stressful situations.

It is optimal in this situation to have an arsenal of tools that help overcome stressful situations and get out of them. And using nature as a resource for recovery is a secondary aid after the primary one, which involves de-stressing through self-reality or re-reality with the help of another person nearby. Why are such methods used as shaking, removing from the scene, hugging, including the method of self-hugging; methods of included reality, such as naming objects, shifting the gaze to what is around; the method of using a pincer, a rubber bracelet that, when pulled, peels off the hand and returns to the state of "here and now, I understand what is happening and know what to do next."

In acute crisis situations, the military uses a shout, a slap, a push, in order to return a person caught in a stressful situation to reality.

Nature is a means of secondary help or self-help, to which the approach of S. Hobfoll's COR theory is related, according to which a person tries to preserve the best for himself: to record memories, save them and remember his "place of strength" in moments when you it is difficult and there seems to be no way out.

It can be memories of time spent with the dearest people in picturesque places, rest in the forest or near the sea.

According to S. Hobfoll, a person has external and internal resources. In the case of using nature as a resource, the external can include contemplating the beauty of nature, developing the ability to rejoice in the smallest, such as: I am alive and I see the beauty of a new day, the rising sun, the morning dew, the trembling of leaves in the wind, I hear the rustling of grass, singing of birds, smelling grass, river, flowers.

The use of these techniques allows you to maintain a "here and now" position, not to delve into negative thoughts and experiences, and to form a reserve bank of positive impressions. If possible, if conditions allow, it is good to use walks in picturesque places.

Internal resources, in the case of using nature as a resource, include pleasant memories associated with contemplating nature or spending time in nature with friends, family, and loved ones. Also, internal resources include goal setting, which allows you to build perspectives related to time in nature or even vacation, travel for the near future (within a week), somewhat postponed (within a month) and distant (about six months to a year).

M. Lahad, researching the symptoms of post-traumatic stress disorder, at the end of the 20th century, came to the "BASIC Ph" model, which partially incorporated E. Fromm's ideas about personality resources.

The use of nature as a resource of recovery requires the unity of cognitive, emotional-volitional and activity or behavioral disclosures.

Cognitive disclosure involves an understanding of the value of nature, the need to treat it with care, awareness of the psychotherapeutic effect of contemplating the beauty of nature and the life-giving force for restoring the body by staying in nature. Thanks to the cognitive disclosure, it is possible to trace the connections between the formation of an understanding of the need for a valuable attitude to nature and its real implementation.

Cognitive disclosure becomes more significant when an analysis of his emotional states is added to the assessment of the characteristics of a person's knowledge. Emotions also play the role of a motivating factor. A strong emotion can activate the whole body. Emotions stabilize the mental state when they actualize a positive experience in a person's memory, which gives hope for a successful future interaction. Thus, emotions help to diagnose life situations of interaction with oneself, other people and the surrounding world. Emotional-volitional disclosure shows exactly which emotions and feelings lie at its base, and which are not characteristic of it.

Human knowledge and skills find practical implementation in behavior. An activity or behavioral disclosure characterizes the practical aspect of a person's life. It reveals the degree of formation of skills of humanistic interaction with the world, attitude to nature as a value. Active disclosure allows you to compare the level of knowledge and practical skills, abilities and habits of implementing the basic provisions of life in specific behavior. Active disclosure provides space for both contemplative and nature conservation activities, which become a source of energy and a resource for recovery.

Originality. *The article considers the essence of "nature is an important resource for recovery in the conditions of military actions" and determines the disclosures of this phenomenon in the self-regulation of mental states.*

Conclusion. *Therefore, in our opinion, nature is an important resource for recovery in the conditions of military operations, a means of secondary care or self-help in conditions of stress. The use of nature as a resource of recovery requires the unity of cognitive, emotional-volitional and activity or behavioral disclosures.*

Prospects for further research consist in the study of methods of using nature as a resource for recovery in the conditions of military operations and the development of practical recommendations for their use.

Key words: *nature as a recovery resource; self-regulation of mental states; resource; stress; primary means of stress relief; secondary means of stress relief; external resources; internal resources.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 25.11.23.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 30.12.23.

© 2024. This work is under an open license [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).