

Гусєв А. І.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та особистісного розвитку
ДЗВО «Університет менеджменту освіти
Національної академії педагогічних наук України»*

Цибух Л. М.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теорії та методики практичної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

СТАБІЛІЗАЦІЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

STABILIZATION OF THE MENTAL STATE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE CONDITIONS OF WAR

У статті розглядаються зміни у психічному стані здобувачів першого, бакалаврського, та другого, магістерського, рівнів навчання за спеціальністю 053 Психологія, що виникли внаслідок війни на території України. Автори аналізують реакції майбутніх психологів на травматичні події, їх потреби та особливості взаємодії з оточуючими, а також особливості психічного стану. Розроблено психолого-педагогічні підходи до проведення навчальних занять в умовах війни.

Емпіричне дослідження було проведено за допомогою спостереження, аналізу зворотного зв'язку та анкетування. Виявлено, що у студентів спостерігалися різні реакції на травматичні події: гостра реакція, психологічне виснаження, підвищена емоційність, максимальна чутливість до екзистенційних питань, бажання виговоритися, поділитись власними думками та враженнями. Також було виявлено великий ризик виникнення конфліктних ситуацій у зв'язку з максимальним ступенем поляризації в суспільстві та засудженням спроб зайняти відсторонену позицію.

В результаті застосування на початку занять стабілізаційних технік (дихання, заземлення), створення безпечної атмосфери в групах, проведення тренінгових та консультативних занять для усіх бажаних здобувачів вищої освіти, емоційний стан майбутніх психологів поліпшився. Вони почали краще витримувати загальну невизначеність повсякденного існування, у них з'явилося більше інструментів для самостійного розуміння навколишніх подій та прояснення власної життєвої ситуації. Здобувачі вищої освіти також відмітили відновлення їхньої здатності до повноцінної участі у початковому процесі. Особливу увагу авторами також приділено розкриттю змісту універсальної професійної позиції викладача психологічних дисциплін, яка передбачає поєднання позицій педагога, фасилітатора, психолога-консультанта та ведучого груп психологічної допомоги.

Ключові слова: війна, психічне здоров'я, емоційний стан, здобувачі вищої освіти, стабілізація психічного стану, психологічна допомога.

The article examines the changes in the mental state of first, bachelor's, and second, master's level students in the specialty 053 Psychology, which occurred as a result of the war in Ukraine. The authors analyze the reactions of future psychologists to traumatic events, their needs and peculiarities of interaction with others, as well as peculiarities of mental state. Psychological-pedagogical approaches to the conduct of training classes in wartime conditions have been developed.

Empirical research was conducted using observation, feedback analysis and questionnaires. It was found that students had different reactions to traumatic events: acute reaction, psychological exhaustion, heightened emotionality, maximum sensitivity to existential issues, desire to speak out, share one's thoughts and impressions. A high risk of conflict situations was also revealed due to the maximum degree of polarization in society and condemnation of attempts to take a detached position.

As a result of applying stabilization techniques (breathing, grounding) at the beginning of classes, creating a safe atmosphere in groups, conducting training and counseling classes for all interested students, the emotional state of future psychologists improved. They began to better endure the general uncertainty of everyday existence, they had more tools for independent understanding of surrounding events and clarification of their own life situation. Students also noted a restoration of their ability to fully participate in the process of learning. The authors also paid special attention to revealing the content of the universal professional position of a teacher of psychological disciplines, which involves a combination of the positions of a teacher, facilitator, psychologist-consultant and leader of psychological assistance groups.

Key words: war, mental health, emotional state, students of higher education, stabilization of mental state, psychological help.

Вступ. Війна, яка зараз відбувається в Україні, негативно вплинула на психіку людей, їх емоційний стан. Визначаючи вплив війни в Україні на психічне здоров'я наших співгромадян, міністр охорони здоров'я зазначив, що кількість людей, які будуть відчувати негативні наслідки, на жаль, буде зрос-

тати. Психологічної підтримки потребуватимуть близько 15 млн. українців, тобто, більше 30% [7].

Постійні травматичні події та стресові умови, у яких ми перебуваємо, позначаються також на пізнавальних процесах: погіршується сприйняття, сповільнюються мисленеві процеси. Усе це позна-

чається на успішності та ефективності навчального процесу у вищих закладах освіти. Саме тому, визначення та урахування психічного стану здобувачів вищої освіти є необхідним для створення позитивної навчальної атмосфери, стабілізації психічного стану та запобігання їх подальшої ретравматизації.

Мета дослідження: визначити особливості психічного стану здобувачів вищої освіти, розробити психолого-педагогічні підходи до проведення навчальних занять в умовах воєнного стану, підібрати методики стабілізації психологічного стану майбутніх психологів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження було проведене нами на базі двох закладів вищої освіти: ДЗВО «Університет менеджменту освіти НАПН України» (м. Київ) та ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса). У дослідженні взяли участь здобувачі першого, бакалаврського, та другого, магістерського, рівнів навчання за спеціальністю 053 Психологія.

Первинне спостереження та групова бесіда, проведені у лютому-березні, показали, що:

1) У здобувачів спостерігаються ознаки усього спектру реакцій на травматичні події: від гострої реакції на травму, до ознак психологічного виснаження, підвищеної емоційності, хворобливої чутливості («психологічна оголеність»). Також визначається зниження когнітивних можливостей, проблеми з пам'яттю. Усе це має бути враховано викладачами під час проведення занять.

2) Здобувачі мають необхідність виговорилися, поділитись власними думками та враженнями, переконатись, що вони не «з'їхали з глузду», їхні переживання не унікальні, а є нормою для людини, яка знаходиться у аномальній життєвій ситуації. Фактично, мова йде про необхідність «отримати дозвіл» на легалізацію власних переживань, на їх обговорення, на їхнє «унормування» та прийняття. Багатьом необхідно надати собі «дозвіл на горювання» та на розуміння глибини того «тваринного» рівня страху, який їм довелося пережити в ситуації безпосередньої загрози життю.

3) Спостерігається також максимальна чутливість до екзистенційних питань: про сенс буття, життя-смерть, почуття провини, оскільки усі присутні на занятті (як здобувачі, так і викладач) змушені були зіткнутись з цими темами, так скажемо, «в режимі реального часу».

4) Паралельно з цим, виникає гостра потреба у інструментах для осмислення того, що відбувається, оскільки значна кількість здобувачів поставлена перед тими виборами, які вони у звичному своєму житті або не мали досвіду вирішувати, або не сприймали наявний досвід, як ресурс психологічного виживання. Наприклад, взаємодія зі смертю, особливо зі смертю близької людини, далеко не усіма сприймається як ресурс для опанування власного емоційного стану та опрацювання тієї травматичної інформації, яка у великій кількості надходить під час війни.

5) Існує також великий ризик виникнення конфліктних ситуацій в групі, у зв'язку з максимальним

ступенем поляризації в суспільстві, який виключає на сьогодні можливість публічного озвучування широкого спектра роздумів стосовно причин того, що відбувається, та сприяє засудженню навіть самих спроб зайняти більш-менш рефлексивну, відсторонену, теоретичну позицію [8].

б) Окремою проблемою є великий вразливий вплив інформаційних потоків [4] та прийомів інформаційної війни, які впливають не лише на супротивника, а й на власне населення, викликаючи ефект «ретравматизації».

Цікавим було те, що здобувачі випускних курсів задавалися питанням, як вони можуть допомогти оточуючим, якщо самі знаходяться у тривожному стані. Але, не зважаючи на стрес, більшість з них бажали надавати посильну волонтерську допомогу.

Ураховуючи вищезазначені результати, нами було прийняте рішення: а) обговорити та встановити прості та чіткі правила групової взаємодії які сприятимуть виникненню в навчальній групі максимально безпечної атмосфери; б) підібрати техніки стабілізації психічного стану майбутніх психологів, які можна застосовувати як під час пар, так і під час відповідних тренінгових занять.

Таким чином, відбулося розширення правил навчальної взаємодії, за рахунок принципів роботи груп надання психологічної допомоги.

Моніторинг фізичної безпеки присутніх: «чи всі зараз у безпеці?», що має груповий ефект «заземлення» та створення безпечної атмосфери «на зовнішньому контурі», оскільки здобувачі виходять з різних областей країни, в тому числі, з тих, де є присутнім високий ризик надання повітряних ударів.

Також повинна бути *особиста безпека учасників заняття*, яка виявляється, у можливості покинути заняття без попередження викладача, щоб здобувач не втрапити у пастку «рольової поведінки» та не бути змушеним чекати дозволу викладача. Знаходження викладача зі здобувачами в рівних умовах, щодо загрози життю («рівність за ступенем небезпеки»), або навіть у більш загрозливому положенні по відношенню, наприклад, до тих здобувачів, які знаходяться у еміграції, обумовлює також необхідність обговорення можливості для самого викладача раптового переривання заняття, в разі виникнення небезпеки.

Принцип емоційної безпеки, який включає в себе, перш за все, гарантовану відсутність осуду за прояв різноманітних емоційні реакції, висловлювань, толерантне ставлення до занадто емоційного опису інтенсивних переживань, висловлюванні болю та гніву й ненависті. Одним із засобів цього є обов'язкове *введення принципу конфіденційності* в разі появи у процесі обговорення особистісних історій, яскравих переживань та емоційних проявів, що дозволяє підіймати та обговорювати доволі широке коло питань (серед яких можуть бути проблемні, дискусійні та гострі).

Другим засобом забезпечення емоційної безпеки може бути *намагання виходити під час обговорення у «рефлексивну», відсторонену позицію*. Це достатньо складно зробили в умовах максимального занурення самого викладача та здобувачів у інтенсивні пережи-

вання, пов'язані з кризовою ситуацією. Однак опора на знання соціально-психологічних та конфліктологічних закономірностей, а та також розуміння природи виникнення, змісту та варіантів прояву різноманітних кризових психологічних феноменів дозволяє досягнути сприйняття групою теоретичного рівня дискусії, що в сучасних умовах є одним з варіантів безпечного обговорення того, що відбувається.

Оскільки здобувачі знаходяться у різних умовах, та різних психологічних станах, є доречним також на початку заняття проводити *моніторинг працездатності*, наприклад за допомогою надання відповіді у чаті на запитання: «Оцініть свою працездатність за шкалою від 1 до 10».

Оскільки більшість здобувачів вищої освіти достатньо низько оцінювали свою працездатність через емоційну нестабільність та стресовий стан, з метою стабілізації їх психічного стану, на початку заняття ми стали проводити відповідні техніки. Наведемо деякі з них.

Техніки дихання. Як давно відомо, наш емоційний стан безпосередньо впливає на глибину та швидкість дихання, і навпаки. Тобто, прискорюючи або уповільнюючи наше дихання, ми можемо змінити на наш емоційний стан. Концентруючись на диханні, уповільнюючи його, ми відволікаємося від стресової події.

1. Дихання «за квадратом». Одна з найбільш простих та поширених технік стабілізації емоційного стану. На рахунок один-два-три-чотири робимо вдих. Далі, знов-таки на рахунок один-два-три-чотири, – затримка дихання. Потім, на такий же рахунок, робимо видих і закінчуємо затримкою дихання. Цей цикл вдих-затримка дихання-видих-затримка дихання, ми повторювали разом із здобувачами протягом однієї-двох хвилин.

2. Техніка дихання «Свічка-квітка». Також дуже проста та дієва техніка, що впливає на глибину дихання і сприяє стабілізації емоційного стану. Пропонуємо здобувачам уявити, що перед ними знаходяться свічка та квітка. Спочатку ми задуваємо свічку, робимо повільний видих через рот, а потім вдихаємо приємний аромат квітки, робимо повільний вдих через ніс. Дану вправу ми також робили одну-дві хвилини.

Запропоновані вправи ми чергували, але, якщо стан здобувачів вищої освіти був занадто нестабільний через трагічні випадки, ми застосовували обидві вправи.

Техніки заземлення. Окрім дихальних технік, ми також використовували вправи, які дозволяли зосередитися на тому, що нас оточує. Таке зосередження сприяє швидкому поверненню до дійсності, дозволяє бути «тут і зараз».

1. Техніка «5-4-3-2-1». Поглянь навколо себе та назви 5 предметів, їх форму та колір. Назви свої 4 відчуття на даний момент. Назви 3 звуки, які ти зараз чуєш. Пригадай 2 найулюбленіші запахи. Назви 1 свою позитивну рису характеру.

2. Техніка «Знайди предмети». З метою зосередження та відволікання уваги від стресової події, ми пропонували здобувачам знайти очима та назвати:

5 предметів квадратної форми, або 5 предметів зеленого кольору, або 5 предметів, зроблених з пластику і т. ін.

Такі прості вправи не потребують багато зусиль та часу для виконання, що дозволяє виконувати їх під час навчальних занять, але вони ефективні й позитивно впливають на стабілізацію психічного стану здобувачів різних років навчання. Так, повторний моніторинг працездатності, який проводився нами після проведення стабілізаційних технік, свідчив про поліпшення стану здобувачів, їх готовність активно працювати на парі.

Окрім швидких та ефективних технік стабілізації психічного стану, нами було запропоноване проведення тренінгових занять для майбутніх психологів, під час яких вони мали змогу відреагувати свій стан, зменшити емоційну напругу та розібратися у власних реакціях на травмуючі події.

Одним з досить дієвих напрямків виявилася арт-терапія. Саме арт-терапевтичні техніки дозволили здобувачам-психологам спочатку на невербальному рівні проявити свої думки та почуття, а потім і вербально озвучити їх.

Одними з найбільш дієвих виявилися наступні техніки:

1. «Дерево сили» (Автор: Каролін Мехломакулу) [3].

Для виконання техніки, спочатку необхідно обвести долоню, яка буде виконувати роль дерева, але при цьому залишити відкритим простір на пальцях – гілках. Далі необхідно домалювати гілки та намалювати велике листя. На кожному листочку потрібно записати одну річ (риси характеру, копінг-стратегії, певні події), яка допомагає долати важкі часи. Далі відбувається обговорення отриманих результатів.

Більшість здобувачів вищої освіти, які приймали участь у тренінгу, із задоволенням прийняли участь у обговоренні та пояснили, яким чином певні риси характеру, стратегії поведінки та оточуючі люди допомагають їм справитися із стресовою ситуацією. Вони навіть запропонували зробити «універсальне дерево сили», в яке включили ті речі, що повторювалися у більшості учасників.

2. «Лікуємо картинку» Автор: Оксана Насибулліна [3].

Здобувачам, учасникам тренінгу, було запропоновано приготувати картинку, що відображала їх емоційний стан. Потім вони повинні були відірвати частину картинки, виходячи із свого емоційного стану. Далі ми пропонували майбутнім психологам приклеїти «травмовану» картинку на лист паперу А-4 та домалювати частину, якої недостає таким чином, щоб вона не була схожа з оригіналом, але подобалась учаснику тренінгу.

Коли учасники справилися із завданням, відбулося обговорення наступних питань: Чому ви обрали саме цей образ? Що відчували, коли дивилися на «травмовану» картинку? Що відчували, коли домальовували образ? Які емоції викликає домальована картинка? Що ви можете зробити для того, щоб поліпшити свій емоційний стан? Хто або що може вам допомогти поліпшити власний стан?

Після виконання даної техніки учасники зазначали, що в них: «ніби плечі розпрямилися», «стало легше морально» і т. ін.

Окремо хочемо звернути увагу на *універсальну професійну позицію викладача*, який в сучасних умовах має поєднувати і активно застосовувати, крім педагогічних, практичні навички фасилітатора, психолога-консультанта, а інколи і ведучого груп психологічної допомоги.

Тут необхідно зазначити кілька важливих моментів. З одного боку, позиція викладача потребує м'якого, фасилітативного стилю проведення занять з максимальним використанням горизонтальних прийомів керівництва групою та уникненням експертної «вертикальної» позиції. З іншого – в моменти допомоги здобувачам з обробкою їхніх роздумів та переживань, продуктивною може бути безоцінна, по відношенню до їхнього способу обробки матеріалу, але експертна, щодо надання необхідної наукової інформації, позиція, яка, в тому числі, повинна базуватись і на власному науковому авторитеті викладача.

При цьому, без сумніву, дискусійним є питання стосовно того, наскільки викладач в принципі може вважатись експертом в ситуація, яка склалася. Тому, більш продуктивним є наповнення аудиторії новими теоретичними знаннями та сенсами з питань які підіймаються і забезпечення таким чином можливості здобувачам самостійно осмислювати проблемні питання з опорою на отримані знання. Для цього підходить також допомога здобувачам з орієнтування у додатковій літературі з питань кризового консультування, соціальної психології та конфліктології [1; 4; 6; 8].

Зазначимо, що у нашій практиці здобувачами неодноразово була висловлена вдячність за вчасне потрапляння до них необхідних книжок, читання яких надало змогу самостійно розібратися у тому, що відбувається.

Окремою темою зараз є довіра до знань, як основа професіоналізації здобувачів, яка напрацьовується в унікальній ситуації практичного освоєння багатьох тем з конфліктології та політичної психології в режимі реального часу, коли теоретичні побудови та описані у підручниках соціально-психологічні феномени стають реаліями повсякденного життя. Саме в кризовій ситуації здобувачі мають змогу на власному досвіді пересвідчитись у пояснювальній силі багатьох психологічних теорій та відчути на собі дію описаних психологічних феноменів.

Важливою також є наявність у викладача навичок активного слухання, роботи з емоціями та «контейнерування» важких переживань [1], оскільки саме на викладачеві лежить відповідальність за забезпечення права кожного з учасників групи на індивідуальну інтенсивність переживання травматичних подій, в ситуації гарантованої відсутності осуду чи порівняння інтенсивності переживань, а тим більше характеру подій, що їх викликали.

Ще одну проблему складає потенційна представленість у групі всього спектру реакцій на стрес, незалежно від того, скільки часу пройшло з початку бойових дій. Відповідно, важливою складовою емоційної безпеки в групі є готовність викладача до роботи з цими реакціями. Так, необхідність надання швидкої психологічної допомоги при гострій реакції на травму може бути пов'язана з тим, що людина з початку війни мала змогу виїхати у безпечне місце, а після повернення додому, зіткнулася з наслідками воєнних дій в місті свого проживання, що викликало гостру травматичну реакцію.

Велике значення для встановлення довірливої атмосфери має також відкритість самого викладача, готовність поділитися власними способами виживання в кризовій ситуації, що дозволяє створити «поле рівності» із здобувачами в умовах толерування максимального рівня невизначеності [2].

У ДЗВО «Університет менеджменту освіти НАПН України» та ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» вищенаведені підходи та прийоми використовувались в ході проведення щоденних (з понеділка по п'ятницю) консультативних зустрічей які протягом лютого-травня проводили викладачі кафедр психології цих вузів, у яких мали змогу взяти участь усі бажаючі здобувачі різної форми навчання, а також при необхідності під час проведення навчальних занять. Загалом, у консультативних зустрічах взяли участь 270 здобувачів обох університетів, з яких 210 осіб були задіяні у моніторингу та анкетуванні.

Подальше спостереження та анкетування, проведене нами в кінці травня показали, що майбутні психологи оцінили свій психічний стан як більш стабільний, навчилися технікам самопомоги при травматичній та стресовій ситуації.

Здобувачі вищої освіти, які взяли участь у тренінгу та консультативних зустрічах зазначили, що стали більш спокійними, їм стало легше ділитися своїми хвилюваннями із близькими людьми, вони почали краще витримувати загальну невизначеність повсякденного існування, у них з'явилось більше інструментів для самостійного розуміння навколишніх подій та прояснення власної життєвої ситуації. Здобувачі також відмічали, що участь у консультативних та тренінгових заняттях значно сприяла відновленню їхньої здатності до повноцінної участі у навчальному процесі.

Висновки з проведеного дослідження. Створення безпечної атмосфери в групі, стабілізація психічного стану здобувачів за допомогою технік дихання, заземлення, вчасне надання необхідної наукової інформації та універсальна професійна позиція викладача позитивно впливають на емоційний стан майбутніх психологів та дозволяють їм активно та ефективно працювати під час занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Від співпраці до примирення: посібник для лідерів громадянського суспільства / Під загальною редакцією Смірнова О.К. Київ: Видавництво ЧП «Золоті Ворота», 2015 р., 207 с.
2. Гусєв А.І. Розвиток толерантності до невизначеності у студентів-психологів. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ: «Фенікс», 2015. Т. 12. Випуск 21. С. 105 – 114.
3. Дитячий психолог [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.facebook.com/dytyachyjpsyholog>
4. Комунікативні технології інформаційного суспільства : монографія / За наук. ред. А. І. Гусєва. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 142 с.
5. Психологическая копилка премудростей. Сборник авторских техник [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://psychologdсpp.in.ua/wp-content/uploads/2020/08/18.pdf>.
6. Соціальний конфлікт: інноваційні комунікативні технології врегулювання: практичний посібник / за наук. ред. Г. М. Бєвз, І. В. Петренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, 2020. 144 с.
7. Урядовий портал [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihihne-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko>
8. Rubin J. Z., Pruitt D. C., Kim S. H. *Social Conflict: escalation, stalemate, and settlement*. Second edition, McGraw-Hill Companies, Inc., 1994.