

Складановська Марина Григорівна,

докторка філософії, керівниця психологічної служби, доцентка кафедри філософії Державного вищого навчального закладу «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»

м. Дніпро, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СТУДЕНТА І ВИКЛАДАЧА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Під час воєнного стану психологічна підтримка особистості набуває надзвичайного значення, адже загибель людей, бойові дії виходять за межі звичайного людського досвіду. Мабуть, тому запитуваність психологічної підтримки, порад і спілкування з психологом досить велика навіть у тих областях України, де бойових дій немає.

З перших днів воєнного стану психологічна служба нашої академії працює в онлайн-форматі у таких напрямках: поради психолога подаються у професійній спільноті Viber, публікуються на сайті академії на сторінці психологічної служби, надсилаються кураторам студентських груп і студентам, триває індивідуальне консультування. Спільно з кураторами було організовано зустріч психолога зі студентами й викладачами, де керівниця психологічної служби відповідала на запитання, найчастіше поставлені на консультаціях, на якій обговорювали способи подолання тривоги, нервової напруги, негативних наслідків стресу. Були присутні майже 200 осіб. Хотілось би зазначити, що зацікавленість виявили як студенти, так і колеги-викладачі.

Зараз на консультаціях у психолога найчастіші питання – як подолати тривогу. Симптомами тривоги є прискорене серцебиття, ускладненість дихання, головний біль, безсоння. Ефективна перша допомога – дихальні вправи, «заземлення», аутогенне тренування, медитативна техніка, стабілізаційні вправи, дієвим є і фізичне навантаження, свіже повітря. Невизначеність, невідомість штовхають до появи ознак тривоги, страху. Необхідною умовою пригнічення реакції страху є дозування новин, отриманих з офіційних, перевірених каналів. І ще – сила нашої стійкості у взаємній підтримці, спілкуванні з близькими. Не тримати емоції в собі, а розділити їх з однодумцями.

Найчастіше від молоді авторка чула скарги на все поглинальну апатію: нічого не хочу й не можу робити, та й немає сенсу, усі плани зруйновано тощо. Пригніченість, апатія, байдужість, відчуття безсилля, безнадії; неможливість зосередитися на будь-чому, запам'ятати найпростіші речі; постійне відчуття «туману в голові»; відсутність інтересу до будь-чого, навіть до подій, які безпосередньо стосуються життя і безпеки самої людини. Так званий «синдром відкладеного життя». Отже, разом з антистресовими заходами психологічна підтримка має включати пошуки чинників мотивації молоді людини для продовження освіти, саморозвитку, ціннісної орієнтації й самоактуалізації. Моє звертання до наших студентів таке:

«Майбутнє будь-якої країни визначається не рівнем споживання, а рівнем розвитку, руху вперед. І майбутнє нашої країни, спільноти, науки будуть визначати люди освічені, компетентні, мотивовані – ті, якими ви можете зараз стати, продовжуючи своє навчання, поглиблюючи обраний фах, а також набуваючи інших компетенцій у споріднених галузях або відкриваючи зовсім нові цікаві пропозиції, які допоможуть Вам розкрити свій творчий потенціал, який, може, ще дремає й чекає на свій час. Для цього зараз багато можливостей: і вебінари у мережі, і лекції, і курси тощо. У нашій академії, наприклад, започатковано цикл науково-популярних лекцій для всіх зацікавлених. До лекцій долучилися відомі вчені, які саме зараз планують, як відбудувувати країну, втілюючи новітні технології й дослідження. Ваші здібності і мислення, Ваш творчий потенціал діагностуються й розвиваються лише в діяльності. Усе, що не тренується, те відмирає, наш інтелект також. Через те Ваш час для розвитку – зараз».

Щодо психічного стану викладачів: довготривалий стрес, у якому всі ми перебуваємо в період воєнного стану, дуже часто призводить до емоційного вигорання. Зростає байдужість, «професійний цинізм», негативізм до студентів та своєї роботи. Часом виникає огида до всього світу, невмотивовані образи на оточення, долю, державу. Життя здається порожнім і безглуздим, а робота – набридлою і ненависною рутинною. Багато фахівців вважає емоційне вигорання механізмом психологічного захисту.

Виявилось, що до вигорання більш схильні люди альтруїстичних спеціальностей, де надання допомоги та співчуття висувається на перше місце, люди, які у своїй діяльності постійно спілкуються з іншими: з учнями, студентами, відвідувачами, клієнтами. Отже, перевищується психологічний ліміт спілкування, що веде до виснаження. Схожий ліміт наявний і для інших психічних процесів. Педагоги й психологи – перші кандидати на набуття цього стану саме через те, що зміст нашої роботи – віддавати свою позитивну енергію, свої сили й тепло своєї душі тим, хто чекає на допомогу, тим, кому ми хочемо й можемо допомогти. Під час воєнного стану педагоги, психологи стикаються з дуже різними випадками стресових станів і посттравматичних розладів. Схильні до співчуття, емпатії, ми витрачаємо надвеликі обсяги психоемоційної енергії, виконуючи свою роботу. Невизначеність «завтра» під час воєнної реальності посилює цей стан.

Не треба вважати наші внутрішні енергетичні ресурси невичерпними. Ми можемо турбуватися про інших лише тоді, коли вміємо піклуватися про себе. Отже, для викладачів пріоритетними стають засоби профілактики вигорання й підживлення. Зрозуміло, способи підживлення маємо добирати індивідуально: допомагає музика, спілкування з природою, улюблені книги, взагалі будь-яке хобі, творчість, спілкування з однодумцями і дуже ефективний засіб – аутогенне тренування. Ці способи профілактики підтверджено не лише теоретично, а й практично на наших семінарах, на власному досвіді. Намагайтеся дозувати своє робоче навантаження. Поділіться своїми

проблемами з кимось з колег. Не нехтуйте фізичними вправами. І щодня обов'язково знайдіть або створіть для себе позитивний сигнал, якого так потребує наша психіка.

Директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, доктор психологічних наук В. Г. Панок наголосив, що зростає значення психоедукації всіх учасників освітнього процесу у форматах науково-популярних лекцій, інтерактивних занять, освітніх практичних порад. Він підтримав напрями роботи нашої психологічної служби, просвітницькі заходи та профілактику емоційного вигорання, закликав звернути увагу на відновлення власних психологічних ресурсів усіх освітян. Не менш важливим є пошук чинників мотивації молодій людині до продовження навчання в українських вишах, власного розвитку, подолання синдрому відкладеного життя.

Результати практичної роботи в умовах воєнного стану виявили залежність стресостійкості особи від психологічних новоутворень, сформованих апіорі в процесі освіти, психологічної інкультурації. Отже, навчальна дисципліна «Психологія», що викладається фахівцями-психологами, має стати інваріантною складовою освітніх програм бакалаврів усіх напрямів будь-якого фаху. Адресуємо це звернення до МОН України та НАЗЯВО. У вишах технічного напрямку психологія має викладатися як практична дисципліна, що допомагає студентові долати ускладнення в процесі освіти, розкривати свій потенціал і зберігати ментальне здоров'я. Працюймо на майбутнє!