

ЧЕРЕЗОВА Ірина,

кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології
Бердянського державного
педагогічного університету

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ: СТАН ТА ВИКЛИКИ

Чинники соціальної дійсності впливають на психічні стани особистості безпосередньо, прямо та опосередковано, через систему конкретних життєвих мікросоціальних умов. У сукупності конкретних обставин особливе місце посідають умови життєдіяльності людини: ступінь задоволення особистих потреб, система сталих взаємин тощо.

Нині перед нами постають несподівані життєві та професійні виклики. Нам доводиться жити і працювати в надзвичайно складних умовах воєнного часу. Зараз, ніж будь-коли раніше, всім учасникам освітнього процесу потрібна психологічна підтримка і допомога, щоб вистояти та зберегти своє емоційне і психічне здоров'я, вберегти себе і близьких, продуктивно працювати на благо нашої країни та задля Перемоги.

Міністерство освіти і науки України є ініціатором низки заходів щодо застосування сучасного науково обґрунтованого підходу в наданні психологічної допомоги учасникам освітнього процесу. Так, у листі МОН "Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні" (2022) наголошується, що одним із важливих пріоритетів в діяльності закладів освіти є забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу, які страждають від російської воєнної агресії [2]. А в аналітичних матеріалах листа МОН "Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році" (2022) зазначено, що одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу [5].

В Українському інституті майбутнього відзначають негативні тенденції в психоемоційному стані українців та зростання інтенсивності переддепресійних станів. Зокрема, результати соціологічного онлайн-дослідження, проведеного у лютому та травні 2023 р., свідчать про різке погіршення ситуації. Йдеться про частоту відчуття окремих емоційно-психологічних станів та настроїв, а також фізичних та емоційних явищ у людей [4].

Вищезазначене констатує актуальність проблеми психічних станів особистості в воєнний час для сучасної психологічної науки і практики.

Саме стани є важливою частиною всієї психічної регуляції та відіграють суттєву роль у поведінці та будь-якому виді діяльності людини.

Психічний стан як самотійну категорію вперше виділив В. М'ясищев, визначивши його як загальний функціональний рівень, на фоні якого розвивається процес. Проте науковці розглядають дану категорію по-різному: стан свідомості (Т. Рібо, У. Джемс), часова та цілісна характеристика психіки (А. Лазурський), взаємодія компонентів психіки у визначений час (М. Левітов), стан переживання (Б. В'яткін), цілісна реакція на зовнішні і внутрішні стимули (Є. Ільїн), відображення особистістю ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності (А. Прохоров) та ін. [1, с. 15].

Психічний стан, як маркер режиму життєдіяльності людини, на фізіологічному рівні відрізняється енергетичними характеристиками, а на психологічному - системою психологічних фільтрів, що забезпечують специфічне сприйняття зовнішнього світу. У кожному психічному стані виокремлюються психологічні, фізіологічні та поведінкові компоненти.

Встановлено, що психічні стани впливають на перебіг психічних процесів. Постійно повторюючись, вони набирають стійкість і можуть включатися до структури особистості як її специфічна властивість. Психічні стани виступають одночасно і зрізами динаміки особистості, і її інтегральними реакціями як показниками активності й адаптивності.

На сьогодні психологічний стан кожного українця детермінований війною. Не винятком є й учасники освітнього процесу Бердянського державного педагогічного університету (далі - БДПУ), однією із стратегій розвитку якого є плекання загальнолюдських, культурних, професійних цінностей спільнотою однодумців з метою створення професійно-ціннісної екосистеми університету [3].

Керуючись пріоритетами та відповідаючи на запит сьогодення, в БДПУ з 6 до 12 жовтня 2023 року був здійснений моніторинг психологічного стану учасників освітнього процесу за допомогою анкетування, де було представлено три шкали вимірювання: рівень стресу, рівень морального стану та рівень виснаження [6].

У дослідженні взяли участь 667 респондентів, серед яких: науково-педагогічні працівники — 138 (21%), здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти — 346 (52%), здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти — 147 (22%), здобувачі третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти — 20 (3%), співробітники — 16 (2%).

Виявлено, що всі категорії учасників освітнього процесу знаходяться в так званій “помаранчевій зоні”, що вказує на те, що життєва ситуація починає продукувати стрес, пригнічення та втому. Респонденти відчувають тривогу, хвилювання, неспокій, емоційне напруження, невпевненість, розчарування, які пов'язані з умовами

навчання та професійної діяльності (онлайн-режим організації освітнього процесу та праці, тривала соціальна ізоляція, віртуальне спілкування та ін.) та умовами життя, детермінованими війною (бойові дії, окупована територія, внутрішнє переміщення, перебування за кордоном, ситуація невизначеності та ін.). Проте, заглибленість у “помаранчеву зону” має свою градацію: найбільш заглибленими виявилися науково-педагогічні працівники (18,7 б.), далі — співробітники (16,7 б.), на третьому місці — здобувачі першого та другого рівнів вищої освіти (16,3 б.) і найменш заглиблені - здобувачі третього рівня вищої освіти (15,4 б.).

У результаті аналізу отриманих діагностичних даних у межах нашого дослідження можемо констатувати, що серед учасників освітнього процесу БДПУ виявлено домінування середнього рівня загального психологічного стану з тенденцією до зростання, що засвідчує необхідність профілактичних заходів щодо активізації їх психологічних ресурсів.

Висновок. Психічні стани є засобом організації психологічної структури особистості в певних умовах життєдіяльності. Як цілісне та інтегративне психічне явище, вони актуалізують відповідні психічні процеси та властивості особистості, що забезпечує стабільність психічної діяльності. Тому перспективні наукові розвідки порушеної наукової проблематики можуть стосуватись досліджень впливу чинників соціальної дійсності на конкретні категорії учасників освітнього процесу з метою побудови індивідуальної траєкторії психологічної підтримки.

Список використаних джерел

1. Волков Д. С. Індивідуально-типологічні особливості рельєфу психічного стану особистості юнаків. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія. № 9/1. Вип. 16. 2010. С. 15-22.*
2. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні. Лист МОН України №-1/3737-22 від 29.03.22 р. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua> [дата звернення: 01.11.2023]
3. Стратегія розвитку Бердянського державного педагогічного університету (2022-2025 рр.) [Електронний ресурс] – Режим доступу : https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2022/08/Stratehiiiia_BDPU.pdf [дата звернення: 30.10.2023]
4. _____ <https://www.unian.ua/society/emociyno-psihologichniy-stand-ukrajinciv-deshcho-pogirshivsya-opituvannya-12273903.html> _____ [дата звернення: 01.11.2023]
5. _____ <https://ips.ligazakon.net/document/MUS37289> _____ [дата звернення: 01.11.2023]

6. <https://trevog-bolshe.net/viyna-zdorovya/test-shvydka-diagnostyka-psyhologichnogo-stanu> [дата звернення: 01.10.2023]

ЮДІНА Ася,

здобувачка 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 Психологія факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв Бердянського державного педагогічного університету,

ФЕДОРИК Вікторія,

старша викладачка кафедри психології Бердянського державного педагогічного університету

АНАЛІЗ ДОМІНУЮЧИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабне вторгнення країни-агресора в Україну вплинуло на ментальне здоров'я українців, їх особисті стосунки, професійну діяльність. Його наслідки позначилися не тільки на мешканцях зони бойових дій чи окупованих територій, а й на жителях інших регіонів України й внутрішньо-переміщених особах. Постійні переїзди, відсутність власного житла, щоденні сигнали повітряних тривог, ракетні атаки й удари спричинили напади страху і стрес.

На думку Т. Ткачук, у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів. За визначенням науковця, копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу [4, с. 43].

У зв'язку з цим ще більшої актуальності набуває проблема вивчення копінг-стратегій, їх аналіз і способи вирішення подолання стресу внутрішньо переміщених викладачів ЗВО, які є на сьогодні однією з найбільш вразливих категорій населення України, для подальших розвідок і розробок технологій їх психологічної підтримки.

Поняття «стратегія» щодо процесу подолання стресу характеризує певні способи поведінки в стресових ситуаціях на основі аналізу розвитку стресу [2, с. 22]. Проблема копінг-стратегій почала розроблятися в психології в середині ХХ ст. Уперше термін «копінг» був використаний психологом М. Мерфі в 1962 р. під час спостереження за дітьми, як вони долали кризи розвитку. Трохи згодом Р. Лазарус у книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» використав цей термін