

УДК 159.923.2

DOI 10.18372/2786-5487.1.17708

Жизномірська Оксана 

кандидат психологічних наук,

Тернопільський обласний комунальний інститут

післядипломної педагогічної освіти.

м. Тернопіль, Україна

o.ya.oksana@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

***Анотація.** У статті розглядаються шляхи безпечних психологічних умов у сучасному навчальному закладі; позитивна комунікація педагогічної, учнівської та батьківської спільнот щодо створення сприятливих умов праці та навчання; ключові аспекти сучасних викликів війни; різновекторні позиції педагогів, психологів, медиків щодо психологічної безпеки особистості.*

***Ключові слова:** війна, психологічна безпека, кризова ситуація, педагог, ресурси.*

***Annotation.** The article examines the ways of safe psychological conditions in a modern educational institution; positive communication of pedagogical, student and parent communities regarding the creation of favorable working and learning conditions; key aspects of modern challenges of war; different positions of teachers, psychologists, doctors regarding the psychological safety of the individual.*

***Key words:** war, psychological safety, crisis situation, teacher, resources.*

Вступ. Сьогодні, ми як український народ перебуваємо у стані війни, яка насправді визначає нас як сильну, стійку, сміливу, лідерську націю. На початку повномасштабного вторгнення російської федерації ми не могли так швидко зрозуміти, як розгортатимуться події, життя, освіта в подальшому. Однак, через декілька місяців війни, перед нами постала чітка картинка «Україна», зокрема

педагогічна спільнота у співпраці з батьками та дітьми розпочали свій фронт боротьби за незалежність, свободу думки, слова, дії. Педагоги, батька та дити ставали волонтерами, надавали допомогу та підтримку потребуючим громадянам, не маючи відповідних умінь та навичок. У реаліях сьогодення, сучасна молодь проявила себе стійкими, відповідальними, активними, навіть на фоні загрозливих подій для здоров'я та життя людини. Здійснюючи рефлексію життєвої буденності можна з упевненістю сказати, що війна наклала психологічний відбиток на психіку кожного громадянина. Зокрема учнівська та педагогічна спільноти проявляють деякий неспокій, страх, тривожність, невпевненість, безперспективність, що спонукає нас (дорослих) до пошуку конструктивних рішень та позитивної мотивації щодо нашого майбутнього.

Доречним буде нагадати про Мюнхенську безпекову конференцію (17-19 лютого 2023 р.), де за словами колишнього міністра закордонних справ Павла Клімкіна, війна трансформувала весь світ, а саме цінності, пріоритети, думки, мислення, відносини. З нашої точки зору, війна змінила кожного українця та посприяла швидкому критичному мисленню, перспективному, стратегічному баченню себе в соціумі, професійному «Я», адекватному емоційному реагуванню на складні обставини життя та праці. Завдяки подіям, які відбуваються на території нашої держави, країни Європи та США змінили свої погляди зі знаком «плюс» до українського формату співпраці. На сьогодні, можна спостерігати «зсув» міркувань, намірів, тенденцій, політично-економічних настроїв, де звісно вищезазначене корелюється зі психологічною безпекою. Особистість, перебуваючи у своїй країні, прагне відчувати себе у безпеці, спокої, захисті та водночас очікує цілковитої турботи, підтримки, позитивного, щирого та відповідального ставлення до себе та своїх можливостей.

Немає жодних сумнівів, що Україна та український народ, їх велич та могутність, переможуть. Переможемо зло, ненависть, фальш, критику, брехню, де інші країни світу будуть нас наслідувати, братимуть приклад повсякденності

та «твердої» віри та мотивації. Ми впевнені, що підростаюча особистість може пишатися своїм генетичним кодом, ідентичністю, культурою, менталітетом.

Ми будемо зосереджувати увагу на ключових питаннях психологічної безпеки особистості в умовах воєнного стану із психолого-педагогічних поглядів науковців, а також медичної позиції.

На разі багато уваги приділяється дослідженню психологічної безпеки особистості в умовах війни [2 - 7; 9 - 11] з урахуванням вивчення психологічної безпеки ще до воєнного часу [1; 8; 10]. Проте багато питань є відкритими та дискусійними в умовах дії режиму воєнного стану в Україні.

Мета статті – розкрити психологічну безпеку особистості в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. В освітньому середовищі дуже жваво та активно аналізується дефініція «безпека», що набуває різнобарв'я в наукових позиціях.

Так, безпека розглядається як ключова психологічна характеристика освітнього середовища, а психологічно безпечне освітнє середовище – це умова особистісного зростання учасників освітнього процесу через їх взаємодію, вільну від проявів психологічного насилля; референтну значущість і причетність кожного суб'єкта до конструювання й підтримки психологічної комфортності освітнього середовища [1].

У нашому розумінні, психологічна безпека – це відчуття комфорту, затишку, доброзичливої атмосфери, позитивного мислення особистості та благородних її намірів на майбутнє. Думки педагогів щодо питань психологічної безпеки особистості, зведено до наступних відповідей: (зазначено лише ключові слова), психологічна безпека – це спокій; мир; умиротворення; благодать; здоров'я; радість; задоволення; досягнення мрій, бажань; перемога; усмішка людей, дітей, вчителя тощо.

У певних роботах визначаються складові освітнього середовища, де психологічний аспект є визначальним для особистості, зокрема соціально-контактна (особливості внутрішньої та зовнішньої взаємодії, структура колективів); інформаційна (норми, правила взаємодії учасників освітнього

процесу, традиції); предметна (матеріальні та гігієнічні умови); соматична (здоров'я, самопочуття) [1] .

Як зазначає О. Боднарчук психологічна безпека освітнього середовища завжди простежуються крізь призму свободи, незалежності та активності особистості, де вищезазначені позиції корелюються із внутрішнім «Я» особистості, прагнень та можливостей. Поряд з цим, також поставлено акцент на ознаках психологічної безпеки, зокрема людиноцентризм, гуманістична спрямованість; взаємодія, вільна від проявів психологічного насилля; референтна значущість та причетність кожного суб'єкта освітнього процесу до конструювання й підтримки психологічного комфорту освітнього середовища [1].

У процесі експрес-опитування із вчителями початкових класів (200 учасників) Тернопільської області щодо питань власних розумінь, відчуттів психологічної безпеки та вміння забезпечити позитивну атмосферу для дітей у класі, можна стверджувати, що здебільшого учні почуваються затишно, спокійно, гармонійно, мирно, проте коли лунає сигнал повітряної тривоги, то відбуваються значні зміни в їх поведінці, спілкуванні, емоційному реагуванні.

Педагогічні працівники стверджують, що власне відчують себе у відносній безпеці, більше хвилюються за дітей, ніж про себе, однак вже вміють долати власні труднощі в закладі, частіше вдаються до прийомів самодопомоги.

Цілком переконані, що вчитель у стресових ситуаціях має стійко демонструвати волю, впевненість, сміливість, рішучість та активність у своїх діях, думках, бо сучасна молодь швидкоплинно наслідує особистісне «Я» дорослого (педагога) та водночас транслює певні видозміни.

З психологічної точки зору, педагог має бути позитивно наповнений ресурсами (інтелектуальні, емоційні, почуттєві, поведінкові, вольові, моральні), що акумулюють «пласт» енергії, відчуття натхнення, оптимізму та наполегливості до праці та життя.

Саме у стресових ситуаціях, педагог може оволодіти навичками стресостійкості, мирного врегулювання конфліктних ситуацій, непорозумінь,

асертивної поведінки, позитивного відчуття гідності, незалежності у своїх починаннях.

Ми переконані в тому, що особистість будь-якого віку буде почуватися безпечно у психологічному вимірі, коли буде здоровою: духом, думкою, поглядом, емоцією, де внутрішній світ буде переповнений «чашою» добра, любові та терпіння.

Саме Н. Нечипоренко, Н. Бездідько наголошують, що психологічно здорова людина – це насамперед, людина спонтанна і творча, життєрадісна й весела, відкрита й така, що пізнає себе та навколишній світ не лише розумом, а й відчуттями, інтуїцією. Особистість повністю приймає себе й водночас визнає цінність і унікальність людей, що її оточують. Така особистість покладає відповідальність за своє життя, на саму себе й отримує «уроки», досвід з несприятливих ситуацій [5, с. 70].

З нашої точки зору, педагоги та учнівсько-батьківська спільноти мають швидко консолідуватися та обговорювати питання пошуку особистісного ресурсу, навичок саморегуляції, самодопомоги, самопідтримки у складних стресових ситуаціях, викликів війни. Оскільки праця та спілкування в умовах війни дещо порушені, зазнали деяких змін. Щоденно потрібно коректувати режим своєї роботи, навчання, спілкування, виховання; вносити конструктивні пропозиції щодо питань свого здоров'я, турботи про власне «Я», вміння казати «ні», відмовлятися від бажаного; робити зусилля для прагнення думати на перспективу, на випередження; вміти прислухатися до свого тіла, відчуттів, сприймань, розумінь, емоцій, настрою, самопочуття тощо.

Сучасні дослідниці Ю. Полеєнко та С. Непогодьева зазначають про ознаки зниженого життєвого ресурсу: постійна втома; відсутність інтересу до життя; використання шаблонної поведінки, що повторюється тривалий час; незадоволеність від реалізованих завдань; нездатність отримувати задоволення, переважання негативних емоцій. У їх трактуванні, ресурси - це життєво необхідна енергія, сила, здоров'я, усе те, що дає нам змогу бути енергійними, активними, впевненими та щасливими. Кожен з нас повинен уміти шукати

потрібні ресурси (улюблене хобі; природа; пошук внутрішнього ресурсу; домашні вихованці; методи тілесно-орієнтованої психології; арт терапевтичні техніки) [7, с. 107].

Ми вважаємо, коли особистість не буде вдаватися до певних пошуків, шукань, перспектив свого «Я» в мікро чи макро-соціумі, то вона поволі згасатиме, її прагнення ставатимуть все менш помітними, потрібними й важливими у житті.

Варто звернути вашу увагу на рекомендації фахівців щодо контролю власної тривожності, стресу, відчаю, що відіграють важливу роль у психологічному благополуччі та здоров'ї людини.

Як підкреслює І. Ільницька, рівень стресу важливо правильно контролювати, дотримуючись низки рекомендацій Центру громадського здоров'я:

1. Таємний тапінг. Робочим варіантом є останні фаланги пальців на руках. По черзі натискайте великим пальцем на подушечки кожної з них, поки не відчуєте, що заспокоїлися. Так, ми стимулюємо нервові закінчення, ці імпульси пригнічують активність амігдали – мозкового центру, який відповідає за тривожність.

2. Метелик. Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями – зробіть метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, яке гучне серцебиття, - це заспокоюватиме вас. Продовжуйте, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося. Під час цієї техніки відбувається взаємодія на виході черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амігдала зменшує свою реактивність, префронтальна зона активується, мозок переходить у більш адаптивний режим.

3. Протитривожне дихання. Ця техніка – дихальна. Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який бачите перед собою (двері, стіна, будинок). Супроводжуйте його поглядом із першого кута до другого (на рахунок «1»), із другого до третього («2»), з третього до

четвертого («3»), з четвертого назад до першого («4») – і так по колу. На рахунок «1» почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніс до «4». Потім знову на рахунок «1» почніть видихати до «4». Завдяки штучному уповільненню вашого дихання мозок зрозуміє, що ви в безпеці, можна розслабитися. Цю вправу можна робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі її варто робити 2-3 рази на день - протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

4. Безпечне місце. Заплющіть очі та детально уявіть собі безпечне місце, де вам буде комфортно й затишно. Спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо. Ця вправа на уяву дозволяє відволіктися від того, що відбувається зараз. Однак її можна виконувати лише тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам доведеться заплющити очі та максимально відмежуватися від усього, ззовні.

5. Сканування тіла. Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки й до п'ят. Заплющіть очі, завчасно переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчуття своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і грудна клітка піднімається та опускається. Продовжуйте так до самого низу. Ця техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Ви навчитеся зосереджувати увагу на те, що відбувається в цей момент у тілі, органах чуттів та в думках.

6. Прогресивна м'язова релаксація. Її краще виконувати наодинці у спокійному місці або перед сном. Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається й починає їх переробляти. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у них болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту. Отже, напружте всі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте все тіло. За інерцією, м'язи розслаблятимуться ще більше [2, с. 4].

Цілком переконані, що не лише педагоги, психологи, але й медики мають свою думку щодо безпеки свого психологічного здоров'я, як про це завчасно

подбати, як не захворіти зненацька, як зуміти швидко зорієнтуватися у кризових ситуаціях. Ці та багато інших питань хвилюють багатьох людей. Однак не всі одразу миттєво можуть здогадатися, як самому собі допомогти в умовах війни.

Зокрема, за думкою Ж. Слінченко, щоб підтримати свою психіку під час війни і відкинути на другий план пережитий стрес, необхідно дотримуватися наступних рекомендацій.

Поверніся до рутини. Прохання займатися звичними справами, якщо важко зосередитися, напиши список справ на ранок, обід та вечерю на аркуші паперу чи нотатнику і постарайся виконати ці завдання.

Мінімізуйте перегляд новин. Інформаційна атака є найбільш травматичною в ситуації воєнної загрози, оскільки масова паніка негативно впливає на адекватність реакцій людини.

Не вживайте алкоголь, антидепресанти, транквілізатори. Вживання спиртних напоїв суттєво (шкідливо) впливає на настрій, поведінку та нервово-психічний стан людини.

Підтримуйте взаємини з людьми. Найкращий час для того, щоб навчитися комунікувати та висловлювати свої почуття: мені страшно, мені боляче, мені самотньо, мені тривожно. Саме відверті, близькі, щирі розмови з іншою людиною - це ресурс для нашого відновлення.

Турбуйтеся про когось. Долучіться до волонтерської діяльності, здійснійте допомогу та підтримку іншим.

Важливо мати план дій. Це ситуація контролю, якщо ви розумієте як будете діяти в критичній ситуації, то вам буде спокійніше. Обов'язково майте план на найближчі дні, це допоможе вірити в майбутнє та проявляти активність в стані «тут і зараз». Візуалізація та планування майбутнього, зокрема малюйте у своїй уяві нариси мирного майбутнього, життя, які б вам допомогли та надали ресурс, надію; уявляйте те, чим ви будете займатися після війни [9, с. 30].

З нашого психологічного погляду особистість будь-якого віку та професії в умовах війни має цілковитою мірою зосередитися на 3 правилах, які має

щоденно виконувати. Завдяки цьому в неї має покращитися настрій, самопочуття; буде легше перебувати в життєвому тонусі; бадьоро себе почуватиме та досягатиме позитивних результатів.

Перше правило – фізична активність, де педагогічна чи учнівська спільноти обов'язково, щоденно мають виконувати гімнастику, фізкультуру, фізичні вправи для усіх м'язів тощо.

Друге правило – соціальна (комунікативна), де в процесі активної, жвавої взаємодії, особистість піднесено себе відчуває, не «заціклюється» лише на власних труднощах, не усамітнюється, а навпаки намагається проговорити свої проблеми, події, враження, емоції з іншими. Це швидкий рецепт успіху, подолання труднощів, «гіркового» присмаку своїх недоліків, невдач.

Третє правило – інтелектуальна активність, де особистість здатна швидко, якісно згенерувати власний міні-контент з певної актуальної теми; завзято та цілеспрямовано запропонувати, наприклад педагогічну техніку щодо розвитку критичного мислення для учнів; педагог самостійно може швидко опрацювати певний матеріал, що пов'язаний із труднощами спілкування, навчання, мотивації дітей в умовах війни; особисто написати свої думки, наміри, рекомендації щодо певної теми, розділу тощо.

Звертаємо увагу, що сьогодні учитель дуже креативний у своїй професійній діяльності, швидко здобуває авторитет серед дітей та батьків, проявляє професіоналізм, компетентність, резильєнтність у роботі, демонструє психологічну стійкість, врівноваженість та толерантне ставлення до інших.

Кожен педагог нашої країни має гордитися своїм статусом, ніколи не розчаровуватися у «маленьких» невдачах, сміливо крокувати до наступних цілей, завдань; щоденно ставати прикладом для наслідування молодого покоління та вірити, що стійкість, безпека, воля, незалежність, свобода постійно будуть пронизані свідомістю внутрішнього «Я» сучасних молодих людей та українського народу.

Висновки. Підсумовуючи, варто зазначити, що ми українці так прагнемо щоденно відчувати себе в безпеці психологічній, і, навіть більше (фізично,

психічно, економічно, емоційно, інтелектуально), оскільки професійно виконуючи свої обов'язки завжди покладаємося на моральне «Я», цілеспрямованість думки, стратегічного мислення та бачення свого щасливого майбутнього.

Сучасна молодь, перебуваючи в безпеці та керуючись цінностями вищого гатунку, здатна генерувати новий, інноваційний контент, який отримує схвалення від інших слухачів медіа простору.

Сучасний учитель має бути компетентним із питань психологічної безпеки та водночас уміти швидко забезпечувати сприятливі умови щодо реалізації їх ключових компетентностей та навичок життєстійкості.

Список використаних джерел

1. Бондарчук О. І. Психологічна безпека освітнього середовища: сутність та умови створення. Спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Київ. 2018. 24 с.

2. Ільницька І. Як можна заспокоїтися й контролювати тривожність. *Безпека життєдіяльності*. № 5, травень., 2022. С. 4.

3. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни / за загальною редакцією Л. Залюбовської. Громадська організація GoGlobal». Київ- США. 2023. 50 с.

4. Корнійчук О. Як говорити з дітьми про війну. *Безпека життєдіяльності*. № 3 - 4, березень - квітень. 2022. С. 39 – 40.

5. Нечипоренко Н., Бездідько Н. Психічне здоров'я. Допомога особистості в кризових ситуаціях. *Психолог*. № 1 - 2, січень-лютий. 2022.С. 68-73.

6. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проектна діяльність: науково-методичний збірник за заг. ред. С.М. Шкарлета. Київ-Чернівці «Букрек». 2022. 140 с.

7. Полесенко Ю., Непогодьєва С. Перезавантаження. Пошук ресурсів. Позитивні зміни в житті педагога. *Психолог*, № 1 - 2, січень - лютий. 2022. С. 107-113.

8. Психологічна безпека особистості: міжнар. колектив. Монографія. Університет Григорія Сковороди в Переяславі; Брест. держ. ун-т імені О. С. Пушкіна, за загальною редакцією І. В. Волженцевої. Переяслав, БрДУ, 2021. 890 с.

9. Слінченко Ж. Як зберегти психічне здоров'я під час війни? *Безпека життєдіяльності*. № 9-10, вересень - жовтень. 2022. С. 30-32.

10. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям зі дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ, «Україна», 2015. 176 с.

11. Як організувати роботу з учнями і їх психологічну підтримку в умовах війни. Рекомендації Державної служби якості освіти. *Директор школи*. № 3 - 4, березень - квітень 2022. С. 108-110.