

ПСИХОЛОГО-ФІЛОСОФСЬКА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ПЕРІОД РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ

PSYCHOLOGICAL AND PHILOSOPHICAL CORRECTION OF EMOTIONAL STATES DURING THE PERIOD OF RUSSIAN AGGRESSION AGAINST UKRAINE

В статті піднімається питання навичок, компетенцій, які освітяни набули під час карантинів та можуть використати сьогодні – в період агресії Росії проти України. Викладачі та спеціалісти психологи закладів вищої освіти об'єдналися з метою створювати майданчики допомоги студентам та викладачам-колегам в подоланні психологічної кризи, пов'язаною з перенавантаженнями в роботі та дома, подолати відчуття страху, постійної небезпеки за життя, навчали надавати допомогу в різних кризових ситуаціях. Проблема адаптації розглядається ще тому, що вона пов'язана з корекцією емоційного стану людини: чим більш стійкий емоційний стан, тим більш адаптованою є людина. У роботі підіймається питання адаптації особистості у кризових ситуаціях, яке тісно пов'язано з рівнем резильєнтності: чим більш стійкий емоційний стан, тим більш адаптованою є людина. Автори пропонують методiku, яка допомагає виявити рівень емоційної напруженості та допомогти скоректувати існуючі стани. Мета статті – представити можливість використання авторської методики в практичній діяльності.

Автори статті запропонували докладний опис техніки роботи з особистостями, які перебувають у кризових станах, методiku та впровадження результатів роботи психологічних служб ПрАТ «ВНЗ «МАУП»», направлену на покращення емоційного стану та поповнення особистих ресурсів. Задачі дослідження: 1. Представити авторську методiku діагностики та корекції емоційних станів. 2. Надати рекомендації щодо використання представлені методики в практиці педагогічних працівників та фахівців допомагаючи професії.

У дослідженні використовується метод аналізу теоретичних концепцій та теорій в галузі психології та філософії щодо теми адаптації та емоційної корекції, метод моделювання, коли пропонували варіанти впровадження методики в психологічній практиці. Методика, яку було названо «сюрр-марафон», складається з 3-х частин: 1. Філософська частина методики. 2. Психологічна діагностика емоційного стану. 3. Корекція емоційного стану. Її легко використовувати в он-лайн за допомогою різних платформ:

ZOOM, GOOGLE MEET та інші., оффлайн, в індивідуальних консультаціях та в групах.

Ключові слова: сюрреалізм, корекція емоційного стану, адаптація, метафора, мистецтво.

The article raises the issue of skills and competencies that teachers acquired during quarantines and can use today – during the period of Russia's aggression against Ukraine. Teachers and psychologists of higher educational institutions United to create platforms for helping students and teachers-colleagues in overcoming the psychological crisis associated with overloads at work and at home, to overcome the feeling of fear, constant danger for life, taught to provide assistance in various crisis situations. The problem of adaptation is also considered because it is associated with the correction of a person's emotional state: the more stable the emotional state, the more adapted a person is. The authors propose a technique that helps to identify the level of emotional tension and help correct existing conditions. The purpose of the article is to present the possibilities of using the author's methodology in practical activities. The authors of the article proposed a methodology and its implementation in the work of psychological services of Prjsc "IAPM University", aimed at improving the emotional state and replenishing personal resources. Research objectives: 1. Present the author's methodology for diagnostics and correction of emotional states. 2. provide recommendations on the use of the presented methodology in pedagogical and psychological practice.

The study uses the method of analyzing theoretical concepts and theories in the field of psychology and philosophy on the topic of adaptation and emotional correction, the modeling method, when options for implementing the methodology in psychological practice were proposed.

The technique, which was called "Surr marathon", consists of 3 Parts: 1. The Philosophical part of the technique. 2. The Psychological diagnostics of the emotional state. 3. Correction of the emotional state.

It is easy to use it online using various platforms: ZOOM, GOOGLE Meet and others., offline, in individual consultations and in groups.

Key words: surrealism, emotional state correction, adaptation, metaphor, art.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.40.20>

Нерубаська А. О.

д.філос.н.,
доцент кафедри загальнонаукових,
соціальних та поведінкових дисциплін
Одеський інститут Приватного
акціонерного товариства «Вищий
навчальний заклад «Міжрегіональна
Академія управління персоналом»

Бальбуза О. М.

доктор філософії з психології,
методист
Одеський обласний ресурсний центр
підтримки інклюзивної освіти;
старший викладач кафедри психології,
соціальної роботи та інклюзивної освіти
КЗВО «Одеська академія неперервної
освіти Одеської обласної ради»

Постановка проблеми. В період російської агресії проти України колектив кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін ПрАТ «ВНЗ «МАУП» з іншими ЗВО об'єднався, щоб емоційна підтримати студентів та колег, вистояти та допомогти навчитися відновлювати психологічні та фізичні ресурси організму. До цього нас, нажаль, підштовхнули й трагічні новини з фронту: у одного з наших викладачів загинув син. Постійне інформа-

ційне навантаження, негативні звістки з фронтів, переїзди в інші місця, країни, педагогічне перевантаження тощо вплинуло на організацію навчального процесу та формуванню роботи психологічних служб. Після більш ніж трьох місяців ми бачимо, що актуальність теми корекції емоційного стану не втрачає актуальності. Викладачам, їх сім'ям та студентам необхідна допомога наших психологічних служб, які працюють та набувають необхідного розвитку під

час війни. «Освітняни використали всі вміння та навички, які набули в період карантинів. Он-лайн освіта стала доступною на всій території нашої держави. Але після дворічного стресу та адаптації до карантинів всі суб'єкти освітнього процесу відчують себе емоційно виснаженими, перенавантаженими. Війна тільки надала навантаженості на викладачів: вони не тільки навчають, продовжують виховувати патріотичну молодь, а й турбуються про безпеку своїх сімей. Проблему навантаженості ми досліджували раніше [9]. Крім того, викладачі-психологи активізували свою діяльність в практичній психології, щоб допомогти справлятися студентам та колегам зі стресом. Пів року потому ми говорили в своїх доповідях про страхи та їх різновиди в період карантинів, сьогодні ми пропонуємо звернути увагу на людину та її емоційний стан, на викладачів та студентів» [8]. Запитаєте: чому? Тому, що страхи нікуди не пішли, вони тільки збільшуються, а це вже небезпечно для здоров'я людини. Тепер, коли ми говоримо про адаптацію до нових умов, складних, небезпечних, ми повинні звернути увагу на корекцію емоційних станів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема адаптації в психологічній та філософській науках досліджувалась в різних уявленнях про її закономірності та механізми Ф. Б. Березиним, О. Баллом, Ц. П. Короленком, В. П. Казначевим, Ф. З. Меерсоном. Дослідники О. Г. Солодухова і В.А. Семиченко писали про адаптацію як форму соціальної активності особистості. Дуже актуальними становляться дослідження адаптації до діяльності в екстремальних особливих умовах, які проводили Н. Д. Завалова, В. І. Лебедев, Л. Г. Дик, Ю. М. Забродін. С. А. Гапонова, Г. П. Медведєв, В. Г. Рубін та інші займалися адаптацією студентів і молодих спеціалістів. В навчально-виховному процесі адаптацію студентської молоді досліджували О. Є. Галус, Т. П. Браун, С. О. Гура, В. Г. Васянович, Д. Д. Наурузбаєв, В. П. Шпак та інші. Дмитрук Лілія відмічає, що «адаптація – це процес вироблення певного режиму функціонування особистості, тобто бачення її в конкретних умовах місця і часу в такому стані, коли всі духовні і фізичні сили спрямовані і витрачаються тільки на виконання основних завдань» [4, с. 34].

Люди розвинули когнітивні процеси, що сприяють однорідності, стабільності та структури. Однак ці процеси несумісні з соціально різноманітним світом, викликаючи широку академічну і політичну заклопотаність майбутнім сучасних суспільств. З даними, що включають 22% релігійної різноманітності в усьому світі, ми показуємо в численних опитуваннях, що люди схильні негативно реагувати на загрози однорідності (тобто, зміни в різноманітності пов'язані з більш низькою якістю життя, про який повідомляють самі, що пояснюється зни-

женням довіри до інших) в короткостроковій перспективі. Однак ці негативні наслідки в довгостроковій перспективі компенсуються благотворним впливом міжгрупових контактів, які пом'якшують початкові негативні впливи [6].

Дослідники стверджують, що людський мозок розвивався для підтримки мотивованого пізнання та поведінки, що мають відношення до виживання та співпраці у середині групи, а також для захисту від потенційних загроз з боку невідомих зовнішніх груп [1]. Люди схильні відрізняти внутрішні групи від зовнішніх, і ця дихотомія є адаптивною, враховуючи, що виживання залежить від співпраці та взаємності з боку інших членів групи [5; 10]. Можливо, щоб полегшити цю дихотомізацію, люди розвинули в собі перевагу однорідності і стабільності [2], а також спілкуванню з подібними іншими [7]. Сьогодні, в умовах міграції українців в країни ЄС та інші, може виникнути як раз ця проблемна адаптація, про яку кажуть дослідники. Українців сприйматимуть як зовнішні групи та відчувати загрозу. З іншої сторони, якщо українців приймуть як своїх (це можливо, наприклад, тому, що ми маємо християнську віру, зовнішні ми не відрізняємось від жителів Європейських країн тощо), тобто як частина будь-якої європейської групи ми спрямовані на однорідність та стабільність, що збільшує адаптивність.

В питанні адаптації українців в період війни основними завданнями стало для освітян та студентів не тільки знайти сили продовжувати процес навчання, що є процесом вироблення певного режиму функціонування особистості, а й допомагати всім, хто особливо потребує психологічної допомоги. Як показав практичний досвід, в період війни така допомога була необхідна й викладачам, й студентам. Рівень тривоги через місяць, два та три війни на території України, як показували тестування, залишався середнім. Тобто, ті дії, які були запропоновані студентам та викладачам психологами, не допустили збільшення рівня тривоги та погіршення психологічного та фізичного станів. Тому, в аспекті проблеми адаптації та особливо корекції, вважаємо необхідним розробку та розвиток методик, які би допомагали покращити психологічний та фізичний стан людини, що є необхідним в умовах недопущення колапсів в системі освіти в складні часи для країни.

Формулювання мети статті (постановка завдання). Метою статті є предствити можливість використання авторської методики в практичній діяльності. Автори статті запропонували методику та її впровадження в роботу психологічних служб ПрАТ «ВНЗ «МАУП»», напружену на покращення емоційного стану та поповнення особистих ресурсів.

Задачі, які були поставлені:

1. Представити авторську методику корекції емоційних станів.

2. Надати рекомендації щодо використання представленої методики в педагогічній та психологічній практиці.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні використовується метод аналізу теоретичних концепцій та теорій в галузі психології та філософії щодо теми адаптації та емоційної корекції. Метод моделювання використано при розробці самої методики, як системної моделі діагностики та корекції псих-емоційних станів людини.

Методика, яку ми розробили для діагностики та покращення емоційного стану, попередження професійного вигорання тощо, була умовно названа «Психолого-філософський сюрр-марафон». Вона складається з 3-х частин:

1. Філософська частина методики.
2. Психологічна діагностика емоційного стану.
3. Корекція емоційного стану.

Пропонуємо розгляд кожної частини. Перша частина – презентаційна.

Ми використали в цій методиці філософські аспекти художнього мистецтва. Якщо в психології дуже відомі метафоричні карти в роботі з клієнтами, які надають можливість психологу продіагностувати емоційний стан, то тут пропонується вступна частина, де розповідається, що таке мистецтво в психології та психологія в мистецтві для того, щоб потім діагностувати емоційні стани за допомогою художньої творчості. Вільгельм Дільтей (німецький історик культури та філософ, літературознавець) писав, що світ художника відрізняється від світу інших людей по-перше, тому, що він живиться поетичною фантазією, по-друге, художнику властиве прагнення звільнитися від тиску дійсності за допомогою властивого йому одному сильного прагнення до творіння. Філософ відмічав, що осмислення людської психології в творі мистецтва досягається за допомогою зображення людського життя [3]. На наш погляд, картини мистецтва психологу можуть служити допоміжним матеріалом так же, як й метафоричні карти. Зображення сюжетів людського життя, як раз надає нам можливість виявити умовно емоційний стан людини. В умовах війни ми апробували методику на вебінарах з колегами та на парах зі студентами. Сьогодні технічні засоби дають можливість за допомогою різних платформ, наприклад ZOOM, працювати онлайн зі студентами, а також з клієнтами та колегами з такого роду методиками. Якщо ви працюєте в аудиторії, можна використати проектори, або екрани телевізорів чи ноутбуків. У вас є можливість цю методику використовувати на сеансі з однією людиною або в групах.

У філософську частину, а її ми використовуємо, коли навчаємо, наприклад студентів-психологів, як працювати з метафорами та образами, ми рекомендуємо включити деякі теоретичні основи. В роботі з клієнтами, як

правило, цю частину ми не використовуємо. Для студентів та для колег, якщо ми працюємо у формі вебінару, то розповідаємо, що психологічні знання в мистецтві виражаються в образах та носять описовий характер. Вони не прагнуть до пояснення, а тільки відображають у безпосередньої формі переживання. Психологічні знання фрагментарні та не претендують на системність в описі психічного життя людей, але фрагменти надають особливі враження та переконливість. Після філософської частини, в яку можна включати ще теоретичну інформацію про З. Фрейда та його теорію, тому, що вона являється основою напрямку в мистецтві – сюрреалізму, який ми далі використовуємо в методиці для діагностики та корекції емоційного стану клієнта. Взагалі ми проводили декілька вебінарів, де частинами надавали теоретичні знання. Після філософської частини, вона є більш теоретичною, ми з клієнтами, студентами, колегами та іншими слухачами переходимо до метафоричного сюрр-марафону (психо-корекційний сеанс так названо умовно).

Спочатку сюрр-марафону (це друга частина методики) пропонуємо звернутися до сюрреалізму. Картини відомих сюрреалістів будуть служити нам «метафоричними картами». В одному з циклів ми використали картини відомого канадського художника Роберта Гонсалеса (Rob Gonsalves) (1959–2017 pp.) [14]. Сам художник говорить, що він досліджує дитячі наївні, здивовані, радісні історії через подвійну призму оптичних ілюзій. В деяких джерелах стверджується, що картини Гонсалеса некоректно відносити до сюрреалізму, а правильніше назвати його стиль «Магічний реалізм» [15]. Для використання даної методики – це несуттєво. Для нас головніше, що «його стиль оригінальний і пізнаваний. Він змішує найрізноманітніші елементи картин, щоб створювати дивовижні переходи між ними, породжуючи ілюзії. Роб намагається образно підтримувати людське бажання неможливого, відкритість до його сприйняття» [15].

Перша картина, яку запропоновано проінтерпретувати ми показуємо на екрані:



Рис. 1.

Джерело зображень: [Imgur.com](https://www.imgur.com)

Вона дуже цікава не тільки для інтерпретації дорослих, а також її цікаво інтерпретують діти. При роботі з клієнтом, або групою, необхідно звернути увагу: по-перше, позитивні, чи негативні емоції вона викликає. По-друге: якщо картина визиває негативні емоції, запитайте у клієнта: що це для вас? Чому вона визиває у вас, наприклад, страх. Яка природа цього страху. Як можливо змінити ситуацію, щоб страх пішов. Що б хотілось додати до існуючого в картині, щоб змінити страх на позитивні відчуття. Це як приклад, роботи.

Якщо навпаки, картина визиває позитивні відчуття, підтримайте розмовою про ці відчуття, щоб клієнт отримав іще більше позитиву від спілкування. Як приклад, клієнт може відчувати себе у щасливому дитинстві з гойдалками, мріями про космос, небо. Проговорити про ілюзію, яку передає автор картини, через сюрреалізм у відображенні сюжету.

Друга картина, яку ви покажете:



Рис. 2.

Джерело зображень: *Imgur.com*

За аналогією з першою бесідою продовжуєте працювати з другою картиною. Коли ми проводимо он-лайн вебінар, або педагогічний тренінг, ми пропонуємо деяку інтерпретацію художника, після того, як свої відчуття описав клієнт, або група в якій проводимо сеанс. «Я люблю живопис та образи, які пов'язують людське життя з навколишнім середовищем та з тим, що відбувається у природі. І цей зв'язок став відправною точкою для розробки образів, які виражають свою близькість до місць, що взаємно виключають одне одного та події» – Роб Гонсалес.

На вебінарі, який ми проводили в кінці квітня 2022 року, тобто під час війни, дуже багато емоцій викликав потяг. Люди відчували біль, тривогу, побіг від війни в інше життя, міст, який рушиться тощо. Коли ми показували цю картину до війни, клієнти бачили інше, наприклад, циркову арену, щасливих людей у зв'язці, природу та гля-

дачів. Тобто, ми можемо зробити висновок про різні емоційні стани людей під час різних життєвих обставин. Якщо ви бачите, що картини визивають більше негативних інтерпретацій, то можна в роботі з клієнтом вимірити рівень тривоги за допомогою додаткових психологічних тестів, як наступний етап. Наприклад, це шкала тривоги Спилберга-Ханина (Psytests.org) [11], тест для скринінгу (GAD – 7 (samopomi.ch)) [12] або використовуйте контент сайту testometrika.com. [13] тощо.

Третя картина:



Рис. 3.

Джерело зображень: *Imgur.com*

Після другого сюжету пропонуємо знову показати дітей та третій сюжет, який, як правило визиває позитивні емоції. Теж проговорити про сюрреалістичну ілюзію, яку намалював художник. Мрійливість в його картинах настільки реалістична, що хочеться вірити в це вигадане життя.

Четверта картина:



Рис. 4.

Джерело зображень: *Imgur.com*

Після дитячих мрій, така картина може визивати ностальгію про море, відпочинок, мрії про кораблі, парусники тощо. Іноді клієнт бачить хмари, море, захід сонця. Запитуйте його: що це для Вас?!Що хочеться додати, або навпаки, змінити.

П'ята картина:



Рис. 5.

Джерело зображень: *Imgur.com*

Продовжуєте слухати інтерпретації, опис відчуттів від цієї картини.

Під час одного з семінарів у групі, люди згадували гори Карпати, хтось бачив танець, хтось згадав фантастичний балет «Жизель» композитора А. Адана, комусь видився водоспад з нічною тишею. В будь якого разі, запитуйте про стан, про відчуття тих, з ким працюєте.

Шоста картина: знову нас, якби повертає до дитинства. Але коли ми проводили вебінар під час війни, дуже злякав усіх літак на картині, тому що в Україні всі живуть від повітряної тривоги до повітряної тривоги. Тобто, рівень тривоги кожного українця під час проведення семінару, був не в нормі.



Рис. 6.

Джерело зображень: *Imgur.com*

Як варіант, коли у людини рівень тривоги в нормі, вона бачить своє дитинство, радість, дитяче щастя, стрибки, батути тощо.

Сьома картина (див. рис. 7).

Вона передостання в цьому сюрр-марафоні. Клієнт вже встиг втомитися. Тому ми запропонували неоднозначну картину, знову з подвійною ілюзією. На ній людина відпочиває. По інтерпретації клієнта ви вже можете зробити деякі висновки про його стан тривоги, про ресурсне наповнення від побаченого мистецтва Роберта Гонсалеса, про бажання пра-



Рис. 7.

Джерело зображень: *Imgur.com*

цювати з вами тощо. Клієнт, як правило, станеться більш відкритим до спілкування, якщо це була група, то більш активною в своїх інтерпретаціях, опису відчуттів. Ви підтримуєте бесіду при будь яких обставинах (вона може не складуватися, йти не активно): клієнти та групи є різні, це нормально у роботі психолога або педагога!

Восьма картина:



Рис. 8.

Джерело зображень: *Imgur.com*

Ми підбирали останню картину з метою надати надію для кожного, хто був на вебінарі. Повітряні кульки, якби розганяють тучи, дають надію, радують, як у дитинстві. Можна запропонувати клієнту щось додати у картину. Іноді клієнти пропонували додати жовту кульку, як сонце, іноді асоціації стосувалися кольорів українського прапора. Необхідно пам'ятати, що ваша мета не тільки діагностувати емоційний стан клієнта, стан тривоги, а й наповнити емоційний ресурс клієнта, додати позитива від побаченого та від спілкування з вами!

Висновки. В процесі дослідження емоційного стану студентів та викладачів в умовах розпочатої війни Росії проти української нації, зрозуміло, що сьогодні вкрай необхідно адаптуватися до нових умов, використав сучасні інструменти. Це по-перше. Взагалі сам процес адаптування є різним, тому що, хтось залишився в Україні, а комусь прийшлося виїхати не тільки

з рідного місця, а й закордон. Тому онлайн навчання, викладання, проведення заходів, вебінарів, тренінгів, семінарів, психологічних сесій стало найактуальнішим та єдино можливим інструментом комунікації, який ми опанували в часи карантинів. По-друге, ми запропонували методику, що виявляє стан тривоги та може ресурсне наповнювати людину. Цей процес допомагає в адаптації де б ви не знаходились. Авторська методика розкривається в ракурсі адаптивних теорій психології, філософії та мистецтва. По-третє, можна елементи методики використовувати в педагогічній діяльності в онлайн та оффлайн. На подальше, ми продовжуємо створювати галереї (сюрреалістичні та не тільки) для проведення сесій з урахуванням різних категорій клієнтів та груп.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bowles S. Did warfare among ancestral hunter-gatherers affect the evolution of human social behaviors. 2009. *Science* № 324. P. 1293–1298.
2. Caporael LR. The evolution of truly social cognition: The core configurations model. *Pers Soc Psychol*. 1997. № 1. P. 276–298.
3. Дильтей Вильгельм. Философы двадцатого века. Книга первая. М. : «Искусство-XXI век», 2004. С. 60–76.
4. Дмитрук Л. Проблема адаптації українських та іноземних студентів-першокурсників до навчального процесу. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2019. Вип. 2. С. 34.
5. Fehr E, Fischbacher U. The nature of human altruism. *Nature*. 2003. № 425. P. 785–791.
6. Miguel R. Ramos, Matthew R. Bennett, Douglas S. Massey, and Miles Hewstone Contributed by Douglas S. Massey. Humans adapt to social diversity over time. March 1, 2019 (sent for review November 2, 2018; reviewed by Oliver Christ, Kathleen Mullan Harris, and Mary C. Waters) May 9, 2019. № 116 (25). P. 12244–12249. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1818884116>
7. McPherson M., Smith-Lovin L., Cook J.M. Birds of a feather: Homophily in social networks. *Annu Rev Sociol*. 2001. № 27. P. 415–444.
8. Нерубаська А.О., Кузнецова А.В. Страх та його прояви у період пандемії: системний аспект. Щорічний круглий стіл, присвячений Всесвітньому Дню філософії «Людина має право: соціально-гуманітарний дискурс у контексті реформаційних процесів в Україні». Одеський державний університет внутрішніх справ. 18 листопада 2021 р. С. 26–30.
9. Nerubasska Alla, Lopuga Oresta. Pandemic Panik in information space: the fact and its ladennes. *Postmodern Openings*. Vol. 11. Issue 1. Supl. 2 (2020). P. 93–99.
10. Nowak M.A., Sigmund K. Evolution of indirect reciprocity. *Nature*. 2005. № 437. P. 1291–1298.
11. Шкала тривоги Спилбергепа-Ханина, STAI–PsyTests. URL: <https://psytests.org/psystate/spielberger-run>
12. Тест для скринінгу (GAD – 7). URL: <https://www.samopomi.ch/get-tested/test-z-vijavlennja-rozladiv-povjazanikh-iz-uzhivannjam-alkogolju-audit>
13. Психологічні онлайн тести. URL: <https://testometrika.com>
14. Фактрум – интересные факты [Factrum – interesting facts]. URL: <https://www.factroom.ru>
15. Роб Гонсалес. Иллюзии в картинах. URL: <https://www.inpearls.ru/678734>