

Скакун Ю.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Виноградова В.Є.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ТВОРЧИСТЬ ЯК ШЛЯХ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У СТУДЕНТІВ З ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

У статті розглянуті особливості вступу абітурієнтів з окупованих територій до ВНЗ, проаналізовано юридичні, соціальні та побутові проблеми, з якими вони стикаються під час вступу. Також деякі студенти, які приїхали з окупованих територій, значно довше та складніше адаптуються до нових умов проживання та навчання. У статті проаналізовані проблеми адаптації студентів з окупованих територій. З'ясовано, що в людей, які пережили психотравмуючі ситуації, відбуваються зміни в емоційно-вольовій, цілісно-мотиваційній та когнітивній сферах у ранньому періоді після травми. Це впливає і на особистісну, й на міжособистісну сферу, заважає процесу адаптації та навчання. Також проведено психологічну діагностику студентів з окупованих територій за допомогою сучасних методик на виявлення посттравматичного стресового розладу. Розглянуті психологічні особливості зниження рівня посттравматичного стресового розладу у студентів з окупованих територій. Зазначено, що психологічна реабілітація може включати такі етапи: психологічна просвіта (відкриті лекції з психологічних дисциплін, психологічні клуби, психологічні кіноклуби тощо), комунікативний тренінг, тренінг управління конфліктами, психологічне консультування (психологічний супровід), групова арт-терапія, залучення студентів до самоврядування, наукових та громадських проектів.

Також запропоновано застосування творчих завдань під час занять та після аудиторної роботи, які можна використовувати у навчальному процесі як елементи арт-терапії. Зазначється необхідність підвищення кваліфікації психологів та викладачів щодо набуття знань та вмінь із психопрофілактики та психокорекції стресових розладів. Визначені завдання та запропоновані рекомендації для співробітників вищих навчальних закладів із проведення профілактичних заходів для зниження рівня ПТСР та інших розладів адаптації у студентів.

Ключові слова: стресовий розлад, стрес, психологічна підтримка, психологічна реабілітація, студенти з окупованих територій, травматична подія, творчість.

Постановка проблеми. За останні кілька років громадяни нашої держави зазнали психотравматизації внаслідок військових подій та анексії. Водночас для молодих людей актуальним є питання отримання вищої освіти. Однак для громадян, які проживають на окупованих територіях, виникає низка проблем зі вступом до українських вищих навчальних закладів. І це також є ще одним із психотравмуючих факторів. Таким чином, з огляду на проживання молоді на анексованих територіях, у них можливий розвиток психічної, психосоматичної патології, гострих стресових розладів та посттравматичних стресових розладів. Отже, заслуговують на увагу проблема збереження психічного здоров'я і працездатності осіб, що піддавалися впливу факторів екстремальних ситуацій, а також адаптація молоді до навчання та проживання на мирних територіях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання розвитку, психологічної профілактики та зниження рівня гострих стресових розладів та посттравматичних стресових розладів досліджували такі науковці: В.І. Алещенко, А.А. Боченков, С.Ф. Глузман, Дж. Келлі, Г.І. Ломакін, В.Ф. Місюра, В.С. Новиков, Є.В. Підчасов, Р.П. Попелюшко, Дж. Ротор, П. Сміт, О.В. Тімченко, Ж. Цуциєва та ін.

Незважаючи на те, що теоретично та практично досліджувались питання психологічної профілактики та реабілітації ПТСР, на нашу думку, залишається недостатньо вивченим питання вдосконалення і впровадження адаптаційних та реабілітаційних систем зниження рівня ПТСР у студентів з окупованих територій.

Постановка завдання. Метою статті є виявлення ПТСР у студентів з окупованих територій, що навчаються у ТНУ ім. В.І. Вернадського,

аналіз та систематизація наукових і практичних знань про психологічні особливості зниження рівня ПТСР у студентів з окупованих територій, які необхідні для визначення шляхів подолання наслідків і розробки програми адаптаційно-реабілітаційних заходів під час навчання у ВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою забезпечення прав і свобод громадян України, які проживають на тимчасово окупованій території, Міністерством освіти і науки України видано Наказ № 1431 від 31 грудня 2015 р., відповідно до якого до завершення анексії Автономної Республіки Крим, тимчасово окупованої внаслідок збройної агресії Російської Федерації, Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського проводить свою освітню діяльність згідно з наявною ліцензією на освітню діяльність та сертифікатами про акредитацію. Фактична діяльність університету після переміщення з окупованої території до Києва розпочалась в липні 2016 р.

ТНУ імені В.І. Вернадського є уповноваженим вищим навчальним закладом, на базі якого на підставі наказів Міністерства освіти і науки України № 560 від 24.05.2016 р. і № 697 від 21 червня 2016 р. створено два освітніх центри «Крим – Україна» і «Донбас – Україна», в яких за спрощеною системою ведеться прийом на навчання вступників із тимчасово непідконтрольних територій України. Аналіз діяльності освітніх центрів за період вступної кампанії 2016–2018 рр. дає змогу зробити висновок про щорічне збільшення вступників із тимчасово окупованої території Криму та зони проведення АТО.

Крім того, на підставі Наказу МОН України № 537 від 19.05.2016 р. університет проводить атестацію для визнання здобутих кваліфікацій, результатів навчання та періодів навчання в системі вищої освіти, здобутих на тимчасово окупованій території України після 20 лютого 2014 р.

В університеті у період з липня 2016 р. по листопад 2018 р. на основі проведеної атестації було поновлено на навчання більше 200 студентів.

Відповідно до ч. 4 ст. 5 Закону України «Про забезпечення прав та правовий режим на тимчасово окупованій території України» від 15.04.2014 р., примусове автоматичне набуття громадянства України, які проживають на тимчасово окупованій території, громадянства Російської Федерації не визнається Україною та не є підставою для втрати громадянства України. Ч. 3 ст. 9 Закону передбачає, що будь-який акт (рішення, документ), виданий органами та/або

особами, передбаченими ч. 2 ст. 9, є недійсним і не створює правових наслідків.

Таким чином, всі особи, які на момент анексії Автономної Республіки Крим були громадянами України, зберігають свої права, але будь-які документи, отримані на цій території після її окупації, не є дійсними. Це стосується і документів про освіту.

Вступники з тимчасово окупованих територій стикаються з великою кількістю юридичних, соціальних та побутових проблем. Так, з моменту анексії вже минуло три роки, тому нинішні абітурієнти не мають паспорта громадянина України та реєстраційного номера платника податків. Також отриманий на окупованій території атестат про повну загальну середню освіту не визнається в жодній країні світу, крім Російської Федерації.

Як показує досвід роботи освітніх центрів, рівень підготовки вступників із тимчасово окупованих територій та території проведення АТО з таких дисциплін, як «Історія України» та «Українська мова», значно нижчий від загального рівня підготовки вступників по Україні. Це зумовлено неможливістю вивчення в повній мірі цих дисциплін на окупованих територіях.

Однак це не всі проблеми, з якими стикаються абітурієнти та студенти. Деякі студенти, які приїхали з окупованих територій, значно довше та складніше адаптуються до нових умов проживання та навчання. Загальновідомо, що студенти першого курсу мають певний адаптаційний період до навчання у ВНЗ. Однак у частини студентів, які пережили психотравмуючі події, можуть бути адаптаційний внутрішньоособистісний конфлікт та складнощі в комунікації як наслідок психотравмуючих подій. Потрібно зазначити, що цей травматичний досвід впливає на психоемоційне самопочуття, яке спричиняє нестабільність і втрату контролю над ситуацією та власним життям. До них належать такі стани [8]: втрата автономності («я не керую процесом, мене кудись несе»); втрата суб'єктивності («це не я приймаю рішення у своєму житті, хтось зверху вирішує»); порушення ідентичності; розгубленість (на рівні думок не можуть зосередитися і виконувати завдання, до яких звикли); регрес; побоювання відторгнення (що їх будуть ідентифікувати з ворогами); відчуття незахищеності; стан жертви; злість та пошук «зовнішнього ворога» (хтось має за це заплатити); відсутність можливостей прогнозувати майбутнє; сором, низька самооцінка, почуття провини; функціональні симптоми, психосоматичні розлади, зловживання психоактивними

речовинами (ПАВ); реакції на тяжкий стрес і порушення адаптації, в тому числі посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Потрібно зазначити, що ПТСР є психічним розладом, що розвивається в деяких осіб після травматичних подій, таких як природні та техногенні катастрофи, обстріли, бомбардування та інші загрози життю під час війни, сексуальне або фізичне насилля, дорожньо-транспортні пригоди, тортури тощо, які пов'язані із загрозою для власного життя (або іншої людини) або фізичної недоторканності та зумовили сильний страх, безпорадність або жах. Інші емоційні реакції включають провину, сором, гнів або емоційне оніміння. Офіційні дані МОЗ України щодо поширеності та захворюваності ПТСР в Україні нині відсутні. Доступні дані щодо поширеності та захворюваності ПТСР ґрунтуються в основному на результатах досліджень, які були проведені в США та Австралії, і обмежені даними щодо дорослих. Частота розвитку ПТСР становить 10–15% серед осіб, які зазнали впливу травматичних подій [7].

Ж.Ч. Цуциєва наголошує на наявності в людей, які пережили психотравмуючі ситуації, змін в емоційно-вольовій, цілісно-мотиваційній та когнітивній сферах у ранньому періоді після травми (перші 6 місяців після отримання травматичного досвіду). Зафіксовані нею зміни у психіці свідчать про наявність ПТСР [11]. Найчастіше в перші 2–3 місяці зустрічаються такі симптоми в постраждалих (у межах ПТСР): симптом повторного переживання (90,7%) – нав'язливі думки про травматичну подію; стереотипні сни; часті емоційно-розфарбовані спогади; при цьому їх зміст стосується не лише травматичної події, а й ситуацій, що пов'язані з відривом від сім'ї; симптом уникання (79,5%) – намагання уникати ситуацій, які нагадують травматичну подію; розмов про неї; зазначається втрата інтересу до спілкування і діяльності, що була цікавою раніше; трапляються випадки парціальної амнезії; симптом підвищеного нервового збудження (77,3%) – гіперактивність; емоційна лабільність; роздратованість; труднощі концентрації уваги тощо [11]. Нині за DSM – V виділяють четверту групу симптомів, а саме: негативні думки та емоції.

Комплекс вищенаведених симптомів призводить до порушення адаптації людини із ПТСР у суспільстві. Вона складно налагоджує контакти, часто змінює місце проживання, навчання, роботи. Також може проявляти відстороненість від реальності та зміни в характері, які призводять до того, що людина втрачає соціальні зв'язки та

занурюється в самотність. Соціальна самотність посилюється характерною для багатьох стресових і депресивних станів ангедонією – людина втрачає здатність отримувати задоволення від улюбленої раніше діяльності. Так, людина з ПТСР нерідко повністю замикається у власному світі, втративши інтерес не тільки до роботи, але і до хобі.

Отже, після того, як студенти приїжджають, поселяються в гуртожитку та приступають до навчання, вони мають адаптуватися до мирного життя та навчання. Викладачі та адміністрація ТНУ звернули увагу на те, що студенти з окупованих територій мають більше проблем з адаптацією. Наприклад, деякі студенти за три місяці змінили чотири кімнати в гуртожитку. Їм дуже складно комунікувати, при цьому вони не створюють конфліктних ситуацій, а просто уникають спілкування з іншими. Нами було проведено зустрічі та консультації зі студентами з окупованих територій та надано їм кілька методик на з'ясування причини низької адаптації.

На наступному етапі дослідження було зроблене припущення, що студенти з окупованих територій пережили стрес та можуть мати постстресові розлади (ПТСР). Відповідно до уніфікованого клінічного протоколу медичної допомоги з визначення посттравматичного стресового розладу було проведено методики щодо діагностики ПТСР серед цієї категорії. Нами були застосовані такі методики: PTSS-10 (нім. версія: Maercker, 1999), шкала самооцінки PCL – C (цивільна версія) та шкала впливу подій. Респондентами стали 50 студентів I–IV курсів навчання. Вік досліджуваних коливався у межах від 17 до 22 років, з них – 22 дівчини та 28 хлопців.

Дослідження виявило, що кількість студентів, в яких може бути наявним ПТСР, – 8 осіб (16%), кількість студентів, які мають хронічний розлад адаптації, – 7 (14%), інші не мають ознак ПТСР – 35 (70%). Щодо гендерного розподілу серед студентів, то дівчата, в яких може бути наявним ПТСР, – 5 (62%), хлопці – 3 (38%). Хронічні розлади адаптації в дівчат – 6 (86%), у хлопців – 1 (14%).

Тобто результати дослідження підтверджують світову статистику щодо частоти розвитку ПТСР серед осіб, які зазнали впливу травматичних подій.

Також необхідно зазначити, що під час зустрічей студенти повідомляли, що їм «боляче» обговорювати події, які вплинули на їх життя. Серед них більшість студентів як травматичну подію

Таблиця 1

Основні завдання ВНЗ щодо зниження ПТСР у студентів з окупованих територій

| Суб'єкти | Основні завдання |
|--------------------------|---|
| Адміністрація ВНЗ | <ul style="list-style-type: none"> – здійснення цілеспрямованої виховної роботи зі студентами з метою їх адаптації до навчання у ВНЗ; – оновлення змісту навчання у ВНЗ, включення психологічних дисциплін до навчальних планів усіх спеціальностей; – підвищення якості психолого-педагогічної підготовки викладачів ВНЗ для зменшення педагогічних конфліктів; – видання та розповсюдження буклетів і брошур щодо психологічного здоров'я студентів |
| Викладачі | <ul style="list-style-type: none"> – проведення факультативних занять із психології; – організація заходів, присвячених адаптації студентів до життя на мирній території; – творчий підхід у викладанні дисциплін; – розповсюдження буклетів і брошур щодо психологічного здоров'я студентів |
| Куратори навчальних груп | <ul style="list-style-type: none"> – збір та аналіз інформації про студентів, які мають труднощі в адаптації та навчанні; – збір інформації про проблемні студентські сім'ї; – здійснення контролю за студентами, які переживають труднощі в адаптації до ВНЗ та навчанні; – співпраця з психологами та викладачами |
| Психологи | <ul style="list-style-type: none"> – проведення психолого-просвітницької роботи зі студентами; – організація в навчальному закладі роботи «Кабінету довіри», «Клубу практичної психології»; – проведення індивідуальних психологічних консультацій зі студентами, які мають труднощі в адаптації та навчанні; – проведення арт-терапевтичної групи; – психологічна допомога членам проблемних студентських сімей; – розроблення та розповсюдження буклетів і брошур із питань психологічного здоров'я |
| Студенти | <ul style="list-style-type: none"> – самостійне ознайомлення із психологічною літературою; – звернення до психолога за консультацією за потреби; – участь у психологічних клубах та кіноклубах; – участь у відкритих лекціях із психологічної тематики; – участь у комунікативному тренінгу; – участь у тренінгу управління конфліктами |

окреслила виїзд з окупації, проте зазначались й інші: смерть або хвороба близької людини. Ці травмуючі події вплинули таким чином, що протягом останнього часу респонденти часто їх згадують, відчують злість, роздратування, уникають всього, що могло б нагадувати про ті події, намагаються викинути їх зі своєї пам'яті, мають проблеми із зосередженням, пригнічений настрій та швидкі його перепади, розлади сну або страшні сни про події, які довелось пережити. Отже, це вплинуло на психоемоційний стан студентів та процес адаптації у ВНЗ.

Необхідно підкреслити, що порушення соціальної адаптації призводить до того, що люди з ПТСР дуже рідко звертаються за допомогою до

психолога або лікаря та надають перевагу психотропним речовинам задля порятунку від нічних жахів та нав'язливих спогадів.

Отже, виникає нагальна потреба психопрофілактичної та психокорекційної роботи зі студентами, особливо з окупованих територій. У першу чергу, у процесі роботи з подолання ПТСР необхідно з'ясувати наявність у студента складних життєвих обставин, які не пов'язані з окупацією. Також бажано отримати інформацію щодо наявності політичних розбіжностей або протистоянь між членами сім'ї, наявність у сім'ї осіб, які залишились в окупованій зоні або члени однієї сім'ї перемістилися в різні місця проживання. Можливо, частина сім'ї повернулася в окуповану зону

після переміщення, та є інші суттєві обставини, які є нетиповими для мирного часу і визначають особливості допомоги психолога.

На нашу думку, психологічна реабілітація може включати такі етапи:

- 1) психологічна просвіта (відкриті лекції з психологічних дисциплін, психологічні клуби, психологічні кіноклуби тощо);
- 2) комунікативний тренінг;
- 3) тренінг управління конфліктами;
- 4) психологічне консультування (психологічний супровід);
- 5) групова арт-терапія;
- 6) залучення студентів до самоврядування, наукових та громадських проектів.

Основними завданнями, які належить реалізувати ВНЗ у процесі профілактики та зниження ПТСР у студентів, є такі (табл. 1).

Висновки. Очевидним є те, що зміст цих завдань зумовлюється не тільки готовністю самих студентів до участі у цих заходах, а й рівнем готовності адміністрації, викладачів, кураторів та психологів до такої діяльності, а також їхніми можливостями у цій сфері. По-перше, важливо, щоб вони усвідомлювали свою роль і місце в цьому процесі. По-друге, щоб вони мали бажання цим займатися. По-третє, щоб психологи ВНЗ мали необхідні знання, які б допомагали їм правильно організувати роботу з такою категорією студентів. Тому виникає потреба підвищення кваліфікації психологів щодо набуття знань та вмінь із психопрофілактики та психокорекції ПТСР, також у проведенні психологами занять з адміністрацією ВНЗ та викладачами з метою доведення до них завдань щодо зниження ПТСР у студентів з окупованих територій.

Список літератури:

1. Гаспарян Х.В. Возрастно-психологические особенности переживания трудных жизненных событий: На примере армянских детей и подростков, переживших землетрясение и военные действия : дис. ... канд. психологических наук : 19.00.13 «Психология развития, акмеология». Москва, 2005. 181 с.
2. Дети войны: Так не хочется умирать... Еще бы пожить! URL: <http://kr.ua/life/464130-dety-voiny> (дата звернення 12.03.2017).
3. Дон О. Психологическая помощь детям переселенцам в Днепропетровске – полтора года спустя переезда из зоны АТО / Дон О., Лапіна М. та Кулік О. / БФ «Помогаем». URL: <http://pomogaem.com.ua/2173-psihologicheskaya-pomosch-detyam-pereselencamv-dnepropetrovske-poltora-goda-spustya-pereezda-iz-zony-ato.html> (дата звернення 21.02.2017).
4. Жертвами війни на сході України стали 1 мільйон 700 тисяч дітей – міжнародна організація. URL: http://ipress.ua/news/zhertvamy_viyuny_na_shodi_ukrainy_staly_1_milyon_700_ty_syach_ditey_mizhnarodna_organizatsiya_153491.html (дата звернення 22.04.2017).
5. Как справиться со стрессом всей семьей: практические рекомендации на каждый день / Под ред. О. Ярошенко. Днепропетровск, 2015. 22 с.; Кулеба: численность детского населения в Украине сократилась вдвое. URL: <http://rian.com.ua/society/20170128/1020922308.html> (дата звернення 30.01.2017).
6. Ломакін Г.І. Соціально-психологічні складові соціальної роботи з учасниками бойових дій: (методичний посібник). Харків : Оберіг, 2014. 168 с.
7. Посттравматичний стресовий розлад. Уніфікований клінічний протокол медичної допомоги : Наказ МОЗ України 23.02.2016 р. № 121. URL: <http://www.webmedfamily.org/index.php/normativnaya-baza/mediko-tehnologicheskaya-dokumentatsiya/834-unifikovaniy-klinichnij-protokol-medichnoji-dopomogi-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>.
8. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
9. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків / пер. з англ.; упор. та наук. ред. Л. Підлісецька (Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія»). Львів : Видавництво Українського католицького університету, 2014. 112 с.
10. Сміт П. Діти та війна: навчання технік зцілення / Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 84 с.
11. Пуцьева Ж.Ч. Психология посттравматического стрессового расстройства у детей, жертв террористических актов (концепция формирования и коррекции) : автореф. ... докт. психологических наук : 19.00.4 «Медицинская психология», 5.26.02 «Безопасность в чрезвычайных ситуациях». ФГОУ ВПО «Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова». Москва, 2010. 54 с.

Skakun Yu.V., Vynohradova V.Ye. CREATIVITY AS A WAY TO OVERCOME STRESS DISORDERS AMONG STUDENTS FROM OCCUPIED TERRITORIES

The article deals with the features of admission of applicants from the occupied territories to higher educational establishments, the legal, social and domestic problems that they encounter upon admission, have been analysed. Also, some students who came from the occupied territories adapt much longer and harder to new living and learning conditions. The problems of adaptation of students from the occupied territories have been analysed in the article. It has been found out that people who survived traumatic situations undergo changes in the emotional-volitional, holistic-motivational and cognitive spheres in the early period after the trauma. As a result, this affects both the personal and the interpersonal spheres, and hinders the process of adaptation and training. Psychological diagnostics of the students from the occupied territories was also carried out using modern methods for identifying post-traumatic stress disorder. The psychological peculiarities of reducing the level of post-traumatic stress disorder in the students from the occupied territories have been considered. It is noted that psychological rehabilitation may include the following stages: psychological education (open lectures on psychological disciplines, psychological clubs, psychological film clubs, etc.), communication training, conflict management training, psychological coaching (psychological support) and group art therapy, attracting students to self-government, scientific and public projects.

It was also proposed to use creative tasks during classes and after class work, which can be used in the educational process as elements of art therapy. The need for advanced training of psychologists and teachers to acquire the knowledge and skills in psychoprophylaxis and psychocorrection of stress disorders has been noted. The tasks have been defined and recommendations have been offered for the employees of higher educational establishments on the implementation of preventive measures to reduce the level of PTSD and other adaptation disorders in students.

Key words: *stress disorder, stress, psychological support, psychological rehabilitation, students from the occupied territories, traumatic event, creativity.*