

РОЗДІЛ 4

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ І ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА ВІДНОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Атаманчук Ніна

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
nina.atamanchuk@gmail.com*

Постановка проблеми. У сьогодишніх умовах життя українців надзвичайно важлива психологічна підтримка молоді. Кількість труднощів, з якими стикаються студенти значно зросла через посилення суспільної напруженості, побоювання за власну безпеку, ведення бойових дій, тощо. Проте, особливо гостро вони переживають невизначеність майбутнього. Ці обставини стають основними причинами кризових ситуацій, з якими зіштовхується молодь.

Переживання травмуючих подій у сучасних умовах значно впливають на психіку студентів. Травма може загрожувати життю і цілісності молодої людини або її близьких, що викликає відчуття безпорадності. Хтось може пережити таку подію й інтегрувати її в свій досвід, а в інших – це не відбувається з різних причин. Внаслідок цього можуть з'являтися флешбеки – повторні переживання події, порушення сну і нестабільний емоційний стан.

У складних життєвих ситуаціях змінюється психологічний стан молодої людини за кількома показниками: відчуття себе в світі та в системі взаємин; характер діяльності – організація життя перетворюється на дезорганізацію; сприйняття часу (відчуття зупинки часу або його гострої нестачі); фізичний стан (погіршення адаптаційних функцій, постійне напруження та зростання тривоги); самозаглибленість (перебування у світі власних переживань – емоційно забарвлене програвання ситуацій, які сталися або можуть статися).

Згідно з класифікацією DSM-5, досвід перебування в зоні військових дій, участь у військових конфліктах, а також статус жертви тероризму чи катувань можуть призвести до розвитку психологічних та психічних розладів, які пов'язані з психосоціальними, особистими та зовнішніми обставинами [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед важливих психологічних досліджень, що стосуються психологічної травматизації та змін у поведінці людини внаслідок військових дій, варто відзначити українських науковців, які з 2014 року активно досліджують психологічні наслідки війни в Україні. Зокрема, Т. Титаренко приділено увагу вивченню психологічних ефектів тривалих воєнних конфліктів [5]; питання психології травми та посттравматичного зростання розглядає В. Климчук [6]; проблемам життєстійкості під час війни присвячені праці М. Ткалич [7], питання стійкості

до життєвих викликів, таких як резилієнтність розглядають С. Саутвік, Д. Чарні [8] та інших наукових розвідок, присвячених актуальним військовим конфліктам.

Переконані, пошук ефективних шляхів психологічної підтримки для допомоги студентській молоді в подоланні кризових станів, які обумовлені війною в Україні та сприяння їх розвитку є надзвичайно важливим. Саме тому, **метою статті** є розкрити особливості психологічної підтримки та відновлення студентської молоді в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Немає сумніву, що найголовніше під час війни – це стабільний психологічний стан, без якого життя та навчання студентської молоді в кризових умовах не можуть бути успішними. Сьогодні над важливо володіти прийомами самодопомоги та допомоги близьким у кризових ситуаціях.

Для надання психологічної підтримки учнівській та студентській молоді, а також дорослим на факультеті психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка створено навчальну лабораторію «Центр саногенної психології».

Основною метою діяльності лабораторії є організація науково-дослідної роботи, забезпечення поглибленої практичної підготовки учасників освітнього процесу, а також проведення просвітницької, консультативної, соціально-профілактичної, корекційно-розвивальної та профорієнтаційної роботи.

До прикладу, в Центрі саногенної психології проведено терапевтичні заняття зі студентами програми «Кризова психологія» першого (бакалаврського) рівня освіти. В межах проєкту «Діти і війна. Навчання технік зцілення», за підтримки БФ «Надія по всьому світу» HOPE worldwide Canada та Інституту психічного здоров'я Українського Католицького Університету (листопад-грудень 2023 року), реалізуються відповідні програми.

Викладачі кафедри кризової психології долучаються до заходів у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської «Ти як?».

Так, 25 жовтня 2024 року студенти та викладачі кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка взяли участь у Комунікаційній кампанії «Ти як? Стійкість» Всеукраїнської програми ментального здоров'я, ініційованої першою леді Оленою Зеленською. Спецпроєкт «Щоденники стійкості» створив онлайн-простір для рефлексії на платформі «Ти як?», який має на меті підтримку та надихання в складні часи.

Здобувачі вищої освіти освітньо-професійних програм «Кризова психологія» та «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація» (першого та другого рівнів) мали можливість спробувати одну з технік ментального здоров'я, засновану на практиці записування своїх думок і переживань. Цей метод допомагає зменшити емоційне напруження, осмислити події та знайти конструктивні рішення. Письмове вираження своїх емоцій сприяє структуризації досвіду, саморефлексії та підтримці внутрішньої рівноваги, що зміцнює стійкість. Наукові дослідження підтверджують, що

стійкість починається з усвідомлення власних думок, їхнього впливу на поведінку. Записування переживань допомагає знижувати стрес, поліпшувати настрій і навіть позитивно впливає на імунну систему [3, с. 118].

Під час надання психологічної допомоги студентам-психологам викладачі кафедри кризової психології вирішують широкий спектр завдань: забезпечують психологічний супровід; проводять психологічні та соціальні заходи, спрямовані на профілактику та відновлення; здійснюють консультативно-психологічну, психокорекційну та психотерапевтичну діяльність.

Нас цікавить питання знаходження механізмів збереження та відновлення психічного здоров'я студентів у нинішній ситуації, а також підтримка їхньої інтелектуальної активності в навчальному процесі. Реалізуючи ці завдання визначимо кілька напрямів психологічної допомоги студентам під час війни.

- *Надання індивідуальних консультацій* для студентів, де обговорюються проблеми, пов'язані з війною, такими як стрес, тривога, апатія, страхи та труднощі з мотивацією. Проведення терапевтичних занять, які допомагають студентам краще зрозуміти свої емоції, подолати внутрішні конфлікти, прийняти ситуацію та навчитися справлятися з переживаннями.

- *Групова робота* дає можливість студентам обмінюватися досвідом, спільно шукати шляхи подолання стресу та адаптації до нових умов. Так, тренінги з управління емоціями, стресом, розвитку психологічної стійкості, а також навчання технікам саморегуляції сприяють збереженню психічного здоров'я та підвищенню життєстійкості.

- *Підтримка інтелектуальної активності через навчальний процес.* Студенти потребують особливої підтримки для збереження мотивації до навчання в умовах війни. Важливо використовувати адаптовані методи навчання (онлайн-курси, інтерактивні заняття, гнучкий графік навчання тощо), які враховують стресові фактори, обмеження та інші труднощі, спричинені війною. Це допоможе зменшити навантаження та надати можливість для саморозвитку в складних умовах.

- *Психологічні заходи для адаптації до змін в соціальному середовищі.* Перехід до нових умов, евакуація, зміна місця проживання та навчання можуть бути важкими для студентів. Психологічні заходи, які включають підтримку соціальної адаптації, допомагають студентам знайти нові зв'язки та ресурси, що сприяють їхній емоційній та психологічній стабільності.

- *Розвиток соціальної підтримки та комунікації.* Студенти, які перебувають у кризовій ситуації, потребують підтримки не лише з боку фахівців, а й від своїх одногрупників та університетської спільноти. Організація соціальних заходів, таких як тренінги, майстер-класи, воркшопи, інтеграційні проекти, можуть допомогти у відновленні психічного здоров'я та стимулюванні інтелектуальної активності студентської молоді.

Таким чином, виділені вище механізми спрямовані на допомогу студентам у підтриманні їхньої психологічної рівноваги, збереженні здоров'я, мотивації до навчання та подоланні стресу, що виникає через військові події.

Досвід роботи і наші спостереження дають підстави стверджувати, що залучення студентської молоді до мистецтва та їх творчий розвиток сприяють удосконаленню вмінь креативно вирішувати складні життєві проблеми. Подолання стресових ситуацій студентами можливе лише за наявності сформованої системи стратегій відновлення психічної рівноваги. Стресостійкість особистості дає змогу впоратися з негативними наслідками стресу, створюючи основу для внутрішньої гармонії, відновлення працездатності та успішного виконання навчальних і професійних завдань. Підвищення стресостійкості студентської молоді сприяє покращенню ефективності навчального процесу в умовах війни [2, с. 1320].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Під час війни на життя студентів постійно впливають різноманітні стресові чинники, які є небезпечними для психіки, що призводить до її виснаження. Молодь не може жити в умовах постійного стресу, оскільки втрачає здатність адекватно справлятися з життєвими труднощами, проблемами, кризами та психологічними і фізичними травмами.

Ми переконані, що для студентської молоді та кожного з нас сьогодні важливо: знайти заняття, яке дасть відчуття корисності для інших; хоча б на деякий час планувати своє життя – це сприятиме активності; не втрачати віру в перемогу, допомагати іншим та приймати допомогу від оточуючих; уявляти мирне майбутнє, щоб зберігати надію [1, с. 12].

Важливим кроком подальших наукових розвідок є узагальнення практичного досвіду роботи, відповідно до зазначеної проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Психологічна допомога студентській молоді у подоланні стресу, який викликано воєнною агресією. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : зб. тез V Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 22 квіт. 2022 р. / ред. С. Д. Максименко. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 10–13.
2. Атаманчук Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. *The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural, educational, religious, economic, and legal aspects* : Scientific monograph. Riga, Latvia: “Baltija Publishing”, 2022. Р. 1316–1322.
3. Атаманчук Н. М., Чернов А. А. Життєстійкість – ресурс подолання життєвих труднощів. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи* : зб. матеріалів XLII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., м. Переяслав, 29 лист. 2024 р. Переяслав, 2024. Вип. 42. С. 116–120. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-435-1-1>
4. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2023. 536 с.

5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
6. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
7. Ткалич М. Г. Життестійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Журнал сучасної психології*: науковий журнал. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71–76.
8. Саутвік С. М., Чарні Д. С. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.

КОНСУЛЬТАТИВНА ДОПОМОГА ПРИ ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ВНАСЛІДОК СІМЕЙНОГО НАСИЛЬСТВА

Гончарова Наталія

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
goncharova.poltava@gmail.com,

Харченко Анжела

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
anzhelaohara@gmail.com,

Яновська Тамара

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
yanovska71@gmail.com

Постановка проблеми. Наша країна, як і більшість країн світу, переживає негативні соціальні процеси, які супроводжуються значними кризовими змінами у суспільстві. Одним із таких явищ є насильство. Насильством наповнені різні сфери людського буття: економічне, політичне, духовне та сімейно-побутове.

Насильство є однією з найбільш розповсюджених форм порушення прав людини. Зазвичай, найбільше страждають від насильства жінки, діти та люди похилого віку. Найпоширенішим і найбільш складним для протидії є домашнє насильство. Насильство в сім'ї притаманне для багатьох держав, незважаючи на їх позитивні здобутки у законодавчій, політичній, соціальній та практичній сферах. Сьогодні проблема домашнього насильства вважається однією з найрозповсюдженіших в усьому світі [1, с. 2–3].

Аналіз останніх досліджень. Аналіз літератури показує, що низка зарубіжних та вітчизняних вчених плідно працюють над проблематикою психології насильства. Так, чинники ризиків сімейного насильства розглядав Деніел О'Лірі; Л. Уолкер дослідила вплив жорсткого ставлення на психологічне здоров'я жінки. Існують різні пояснювальні моделі подружнього насильства: М. Кауфман розвинув свої дослідження в рамках теорії соціального науління, теорія насильства розвинута в роботах М. Кіммеля, Дж. Готтмана і Н. Якобсона, віктимологічний підхід частково представлений у роботах Г. Й. Шнейдер.