

Жила Ганна Василівна
викладач кафедри іноземних мов та міжкультурної комунікації
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20021162>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ganna Zhyla,
lecturer

department of foreign languages and intercultural communication
Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PARTICIPANTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN WAR CONDITIONS

Анотація.

У статті розкрито авторське бачення психологічної підтримки учасників освітнього процесу, обґрунтовано актуальність питання психологічного здоров'я школярів, здобувачів вищої освіти, викладачів, виявлено, що освіта в надзвичайних ситуаціях – це потужний спосіб зміцнення психічного здоров'я та благополуччя дітей та молоді, які постраждали від криз, здійснено аналіз причин звернення до психолога за терапією, проаналізовано роль підрозділу психологічної підтримки університету. Автором приділено увагу основним крокам щодо покращення психічного здоров'я.

Abstract.

The article reveals the author's vision of psychological support for participants in the educational process, substantiates the relevance of the issue of psychological health of schoolchildren, higher education students, and teachers, reveals that education in emergency situations is a powerful way to strengthen the mental health and well-being of children and youth affected by crises, analyzes the reasons for seeking therapy from a psychologist, and analyzes the role of the university's psychological support unit. The author pays attention to the main steps to improve mental health.

Ключові слова: освіта, криза, психічне здоров'я, бойові дії, психологічна підтримка

Keywords: education, crisis, mental health, hostilities, psychological support

Постановка проблеми. Питання хронічного стресу, тривожності учасників освітнього процесу та недостатньої готовності освітнього середовища забезпечувати стабільну психологічну підтримку, безпечний простір і ефективну психологічну допомогу в режимі реального часу залишаються недостатньо систематизованими та потребують подальшого наукового аналізу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній науковій літературі психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни є одним із ключових напрямків діяльності українських науковців та практиків з початку 2022 року. Т.Петренко приділяє увагу формуванню сприятливого емоційного фону навчального процесу у різних видах та каналах комунікації, В. Злишков, О. Гнатюк окреслюють особливості психосоціальної допомоги дітям війни, І.Бурлакова, В. Коваль, О. Шевяков досліджують психологічну освіту та життєстійкість в умовах війни.

Мета статті. Мета статті полягає у розкритті сутності психологічної підтримки в умовах війни, аналізі психічного здоров'я учасників освітнього процесу, дослідженні причин звернення до психолога, визначенні шляхів покращення психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Освіта в надзвичайних ситуаціях – це потужний спосіб зміцнення психічного здоров'я та благополуччя дітей та

молоді, які постраждали від криз. У гуманітарних інтервенціях освіта в надзвичайних ситуаціях може дати дітям, молоді та їхнім громадам можливість об'єднуватися, знаходити сенс життя та будувати позитивні стосунки. Гарне психічне здоров'я – це стан благополуччя, за якого людина усвідомлює власні здібності, може справлятися з повсякденним стресом і робити свій внесок у розвиток громади. У дітей та молоді здорове психічне здоров'я відображається в позитивному сприйнятті себе, здатності керувати думками та емоціями, здатності будувати стосунки та здатності навчатися [8]. Психічне здоров'я є важливим для успіху дітей та молоді в школі та в житті. Психічне здоров'я дітей та молоді може непропорційно постраждати та бути легко проігнорованим у надзвичайних ситуаціях. Масштаби збитків, руйнувань та порушень шкільного та сімейного розпорядку, спричинених кризою, можуть бути приголомшливими та стресовими для дітей, молоді та їхніх опікунів, впливаючи на їхнє психічне здоров'я та благополуччя. Важливо наголосити, що не всі діти та молодь реагують однаково. Деякі можуть реагувати негайно, тоді як інші можуть проявляти ознаки дистресу набагато пізніше. Деякі можуть відчувати більш серйозні та тривалі реакції. Щоб вирішити цю проблему, сектор психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) в Україні прагне підтримувати та сприяти психічному здоров'ю та психосоціальному благополуччю

дітей та молоді, а також запобігати або лікувати проблеми психічного здоров'я [6]. У цьому контексті соціально-емоційне навчання (СЕН) допомагає дітям та молоді розвивати соціальні та емоційні навички, необхідні для розуміння та управління своїми емоціями, встановлення та досягнення цілей, демонстрації емпатії, підтримки здорових стосунків та прийняття відповідальних рішень [5]. Соціально-емоційне навчання є важливим аспектом освіти, завдяки керівництву та взірцям для наслідування, що надаються вчителями та викладачами, а також через творчі виразні активності та можливості для взаємодії з однолітками, діти і молодь вчаться розшифровувати власні думки та цінності, що дозволяє зрозуміти, як вони визначають їхні дії та як вони можуть конструктивно керувати ними. Соціально-емоційне навчання також навчає молодь враховувати та розуміти почуття та поведінку інших, включаючи однолітків з різних культур, та допомагає їм розвивати соціальні навички, необхідні для співпраці з іншими та побудови здорових стосунків. Дослідження показали, що соціальне та емоційне навчання сприяє академічному навчанню, оскільки воно допомагає молоді усвідомити свої здібності та почуватися в безпеці, а також сприяє академічним досягненням, кар'єрним результатам та загальній задоволеності життям. Соціальне та емоційне навчання допомагає молоді керувати та долати емоції та труднощі, які вона може відчувати після потенційно тривожних та травматичних подій під час міграційної подорожі. Цей процес також відіграє вирішальну роль, оскільки він надає молоді навичок, необхідних для подолання невизначеності та адаптації до нової культури та нового середовища проживання.

У Харківській та Донецькій областях, на лінії фронту на сході України, війна спустошила життя тисяч дітей, підлітків та їхніх сімей. Зі зруйнованими школами, перерваними заняттями та повсякденним життям, що переривається страхом, доступ до освіти є серйозною проблемою. У відповідь на це, заклади освіти розгортають свої інноваційні освітні програми, щоб дати змогу молодим українцям продовжувати навчання та отримувати необхідну психосоціальну підтримку.

З початку конфлікту у 2014 році та з посиленням бойових дій у 2022 році тисячі шкіл були частково або повністю зруйновані на сході країни. За даними ЮНІСЕФ, 4,6 мільйона дітей в Україні стикаються з перешкодами в здобутті освіти в умовах війни, більшість українських учнів зараз навчаються виключно онлайн або за допомогою змішаного навчання, що посилює нерівність і ставить під загрозу освіту багатьох дітей [2].

Війна в Україні вплинула на добробут п'яти мільйонів дітей шкільного віку. Глобальне партнерство з питань освіти (GPE) та його партнери допомагають зміцнити потенціал освітян щодо надання послуг з психічного здоров'я дітям [1]. GPE – це найбільший у світі фонд, що займається трансформацією освіти в країнах з низьким рівнем доходу. Як унікальне партнерство за участю багатьох зацікавлених сторін, GPE працює над забезпеченням

якісної освіти, щоб кожна дитина могла розкрити свій потенціал і зробити свій внесок у побудову кращого світу. GPE підтримує країни, що постраждали від нестабільності або конфлікту, надає фінансову та технічну підтримку, щоб допомогти країнам розробити плани або рамки переходу до освіти, закладаючи основу для скоординованого підходу до їхнього відновлення шляхом визначення пріоритетних дій у середньостроковій перспективі. 22 листопада 2022 року, Україна стала членом Глобального партнерства в галузі освіти що працює в тісній координації з гуманітарними партнерами та партнерами з розвитку [3].

Підрозділи психологічної підтримки університетів надають послуги здобувачам вищої освіти, викладачам, працівникам закладу, всім хто потребує психологічної підтримки (втрата близької людини, психологічний дистрес, травматичні симптоми тощо). Підрозділ психологічної підтримки університету має на меті: сприяти психічному здоров'ю здобувачів та викладачів; допомагати здобувачам повністю реалізувати свій потенціал, щоб розвивати свої інтелектуальні та емоційні здібності та навички; покращувати успішність в університеті; розвивати університетське життя в усіх його аспектах (академічному, науковому, культурному тощо); розширювати кругозір здобувачів та підвищувати їхні амбіції. Це не є екстремними службами, прийоми проводяться на прохання особи та пропонуються якомога швидше, залежно від рівня терміновості та доступності. Початкові консультації проводяться психологами та мають на меті оцінити разом зі здобувачем необхідну подальшу підтримку та догляд у середньостроковій або довгостроковій перспективі.

«Психологи для божевільних». «Звернення до психолога лише тоді, коли у вас серйозні проблеми». Ці два твердження є упередженими поняттями, які потребують уточнення. Сьогодні ми більше не говоримо про божевільня, і звернутися до психолога можна з багатьох причин. Ми можемо звернутися до психолога, навіть коли нам добре. Ось кілька прикладів причин звернення за терапією (звичайно, цей список не є вичерпним): розплутування питань про себе, свою ідентичність, особистість, сімейне життя, соціальне життя, романтичне життя, сексуальність тощо; спільне осмислення, визначення, називання та екстерналізація того, що вас турбує, пошук сенсу в цьому та розуміння походження цих труднощів; дослідження, називання та прийняття своїх емоцій; поступове полегшення певних потенційно болісних психологічних станів: сильної тривоги, глибокого смутку, панічних атак, розладів сну тощо; здобуття впевненості в собі, бажання більше стверджувати себе, усвідомлення своїх особистих сильних сторін та рух до здорової самооцінки; здатність звільнитися та розвантажити себе від тягаря певних подій, обговорюючи їх (контекст обмеження, нестабільність, робоче навантаження, стрес, сімейні конфлікти тощо); отримання підтримки під час втрати близької людини; подолання залежностей; щоб одужати від розладів харчової поведінки (переїдання, нервова анорексія, булімія тощо) та відчувати себе спокійніше з їжею;

щоб зрозуміти та одужати від фобій (соціальної фобії, агорафобії, клаустрофобії тощо); щоб отримати підтримку, коли ви стикаєтеся з горем близької людини, яке вас турбує.

«Я хочу впоратися самостійно, мені не потрібні поради». Більшість психологів не пропонують порад; це не їхня роль. Зустріч з психологом передбачає «клінічну співбесіду», яку частіше називають «психологічною консультацією» або «психологічним сеансом». Проведення кількох таких співбесід може вважати її формою психотерапії. Існує багато форм психотерапії, і клінічні співбесіди різняться залежно від теоретичних та практичних підходів, в рамках яких працює психолог. У всіх випадках саме завдяки активному слуханню та специфічним режимам взаємодії ці клінічні співбесіди дозволяють вам вільно висловлювати свої почуття, досліджувати та відповідати на власні запитання чи проблеми. Деякі терапевтичні підходи є більш директивними, пропонуючи завдання для виконання між сеансами. У всіх випадках вам вирішувати, чи виконувати їх, та чи аналізувати їх під керівництвом психолога. Тому це залишається завданням, яке ви виконуєте самостійно.

«Я вже знаю, що мене турбує; розмова з психологом нічого не змінить». Дійсно, психолог не може змінити події чи контекст, у якому ви живете. Однак, якщо ви вже знаєте причини своїх труднощів, розмова з психологом може дозволити вам висловити їх назовні, словесно відпустити, що може сприяти внутрішньому спокою та зробити крок назад. Насправді, розмова з психологом — це не лише розуміння факторів, що лежать в основі ваших труднощів.

«Звернення до психолога в моєму навчальному закладі є табу або безглуздом». Звернення до психолога стає дедалі менш табуованим, але насправді це не завжди розуміють через хибні уявлення. Це особисте рішення, яке стосується лише його самого. Кожен вільний експериментувати та самостійно переконатися, чи це корисно, чи ні, а також обговорювати своє рішення з близькими чи ні. Важливо не змушувати себе звертатися до психолога; це рішення належить вам.

«Мені не потрібно звертатися до психолога; я можу довіритися своїм друзям». Звісно, довіра друзям часто може бути корисною та забезпечити психологічну підтримку. (Це може залежати від друзів та характеру ваших стосунків.) У будь-якому разі, це не можна порівняти з психологічними консультаціями. Дійсно, психолог — це не друг і не родич; це професіонал, що спеціалізується на психології, і він надасть максимально об'єктивний аналіз вашої ситуації.

«Є люди, яким живеться гірше, ніж мені, тому я не хочу займати місце того, хто цього потребує більше». Це твердження відображає порівняння, самоцінку; воно також може лежати в основі внутрішнього опору говорити про свої труднощі, або, можливо, схильності применшувати неприємні психологічні стани, які ми переживаємо, відчуття неповноцінності тощо. У будь-якому разі, кожні страждання мають сенс, і одна з ролей психолога —

вітати всі ваші почуття та думки, і за жодних обставин він не буде вас засуджувати. Якщо у вас виникне це відчуття під час консультації, не соромтеся поділитися ним; обмін буде ще ціннішим.

«За один сеанс я зможу одразу вирішити всі свої проблеми». Шкода, але у психологів немає чарівної палички. Кількість сеансів залежить від клінічної практики психолога, а також від того, що вас до нього приводить, ваших цілей та очікувань, якщо такі у вас є. Не психолог може полегшити ваші страждання, а радше ваш власний процес самоаналізу (зазірання всередину себе), ваш власний процес розмови про себе, обміну ідеями таким чином, щоб ви могли якомога краще проаналізувати та зрозуміти свою ситуацію (враховуючи зовнішній контекст, сім'ю тощо), а отже, і потенційні зміни у вашому сприйнятті та поведінці, які можуть відбутися, особливо під час обговорень з психологом. Звернення до психолога може допомогти вам самостійно визначити, виявити, проаналізувати та полегшити певні минулі чи теперішні труднощі чи страждання, і таким чином підійти до майбутнього з більшим спокоєм.

«Це близька людина, якій погано; я не бачу сенсу звертатися до психолога самостійно». Якщо близька людина хвора та страждає психологічно, ви не можете змусити її звернутися до психолога. Однак ви можете самостійно поговорити з психологом, щоб висловити свої почуття та таким чином захистити себе від страждань іншої людини. Ви також можете звернутися до асоціацій.

Триваючі бойові дії в Україні, щоденні авіаудари та постійний моніторинг новин підвищили рівень стресу та тривоги у кожного. Існують безкоштовні ресурси та ініціативи для підтримки психічного здоров'я. UA Mental Help, благодійна організація пропонує безкоштовні консультації з психологами-волонтерами. Ті, хто відчуває симптоми депресії, безнадії, апатії або інших станів, пов'язаних із тривогою, можуть звернутися до фонду [4]. TELEHELP Ukraine, ініціатива, організована студентами Стенфордського університету для підтримки українців в Україні та Польщі, фахівці працюють з дорослими та дітьми [9].

Важливо здобувачам вищої освіти звернути увагу на декілька кроків щодо покращення свого психічного здоров'я: вести здоровий спосіб життя: харчуватися збалансовано, спати достатньо (в середньому необхідно 8 годин) та визначити час для роботи/відпочинку/дозвілля; прийняти той факт, що поточні умови праці не ідеальні, що ваш дім став вашим робочим місцем, що заважає концентрації; бути добрішими до себе та робити усе можливе щодня; пам'ятати, що викладачі можуть бути співчутливими та розуміти, що ваші обставини є складними; пам'ятати, що якщо викладачі не розуміють ваших труднощів і не адаптуються до ситуації, важливо обговорити це з іншими здобувачами, викладачами, адміністрацією тощо. Якщо ваші результати недостатньо високі, щоб скласти іспит, це може бути важко прийняти, так, але це не означає, що ви зазнали невдачі назавжди, перезавдання іспитів може дозволити вам досягти успіху, і якщо

вам доведеться повторити рік, у вас буде фора, і ви зможете озирнутися назад і згадати, що минулий рік не відображав ваші повні здібності (контекст, надмірне навантаження деяких викладачів, особисті проблеми тощо); перестаньте звинувачувати себе, якщо ви не працюєте так ефективно, як зазвичай; займайтеся фізичною активністю і ходіть трохи пішки щодня [7].

Висновки. Війни та збройні конфлікти – це руйнівна сила, яка дестабілізує багато аспектів суспільного життя та має вирішальний вплив на сектор освіти. Вони змінюють не лише сьогодні, а й майбутнє, позбавляючи дітей та молодь можливості навчатися, впливаючи на їхнє фізичне, психічне та психоемоційне здоров'я, а також посилюючи нерівність. Усі учасники освітнього процесу змушені щодня стикатися з викликами та загрозами, що виникають унаслідок війни: вимушені перерви у навчанні, перехід на змішане або дистанційне навчання, повітряні бомбардування та відключення електроенергії. Школи та університети повинні бути безпечними місцями навчання. Однак права дітей та молоді на освіту та захист порушуються в більшості країн, що постраждали від конфліктів або нестабільності. Учня та працівникам освіти погрожували, озброєні сторони також використовували школи та університети як казарми та бази, для зберігання зброї, як центри утримання під вартою та для інших військових цілей, що ставило під загрозу безпеку учнів та персоналу. Короткострокові наслідки нападів на освіту включають смерть, поранення та руйнування шкільної інфраструктури. Довгострокові наслідки включають перебої з відвідуваністю, зменшення кількості учнів, зниження якості освіти та навчання. ЮНІСЕФ визначає психосоціальну підтримку як компоненти програми, що допомагають дітям, сім'ям та громадам впоратися з кризою та зміцнити або відновити здоровий психосоціальний розвиток і стійкість за умов складних обставин. Психічне здоров'я — це серйозний виклик для системи охорони здоров'я України. Було започатковано програми, спрямовані на покращення добробуту та надання послуг у сфері психічного здоров'я. Однак війна мала руйнівний

вплив на психічне здоров'я населення. Багато людей адаптуються самотійно, але чим більше вони піддаються різним травматичним подіям, тим більший ризик розвитку проблем із психічним здоров'ям. Кілька факторів ускладнюють отримання своєчасної допомоги: нестача психологів та консультантів, стигма, пов'язана з психічним здоров'ям, та постійні бойові дії в деяких районах. Без належної та своєчасної психологічної підтримки ці проблеми можуть перерости в довгостроковий посттравматичний стресовий розлад, тривогу та депресію, що суттєво впливає на якість життя людини.

Література

1. Глобальне партнерство з питань освіти (GPE). URL: <https://www.globalpartnership.org/who-we-are/about-gpe>
2. Глобальний сайт ЮНІСЕФ Україна. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/back-to-school>
3. Єдиний веб-портал органів виконавчої влади України. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/ukrayina-priyednuetsya-do-globalnogo-partnerstva-v-galuzi-osviti>
4. Онлайн-платформа Mental Help. URL: <https://mentalhelp.com.ua/>
5. Панченко В.В. (2023) Соціально-емоційне навчання як сучасна педагогічна парадигма у вищій освіті. URL: https://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/65/part_2/19.pdf
6. Сектор психосоціальної підтримки інформує: Стрес! Як допомогти у боротьбі з ним? URL: <https://smu.dsp.gov.ua/sekto-psykhosotsialnoi-pidtrymky-informuie-stres-iak-dopomohty-u-borotbiz-nym/>
7. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/5-kroktiv-dopokraschennya-svogo-psikhichnogo-zdorovya>
8. Petrenko T. Students' and teachers' mental health in cross-cultural educational communication. Youth and Market. 2025. No. 1 (233) P.89-93.
9. TELEHELP Ukraine. URL: <https://telehelpukraine.com/>