

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-10>

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ЯК КЛЮЧОВИЙ КОМПОНЕНТ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА В УМОВАХ ВІЙНИ

Литвиненко Оксана Володимирівна,

кандидат історичних наук, доцент,

викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах

Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля

Національного університету цивільного захисту України

ORCID ID: 0000-0001-6655-4258

У статті досліджується роль психологічної служби закладу освіти в підтримці ментального здоров'я студентів в умовах війни. Описано основні психологічні труднощі для ментального здоров'я особистості внаслідок переживання стресу, пов'язаного з військовими діями та їх наслідками. Досліджено важливість надання психологічної підтримки студентській молоді фахівцями психологічної служби. Проаналізовано причини вразливості психічного стану саме студентської молоді під час військових дій. Психологічна служба відіграє ключову роль у забезпеченні емоційної підтримки, профілактики, кризової інтервенції та підтримки сімей студентів. Особлива увага приділяється викликам, що виникають у період війни, зокрема тривожності, депресії, посттравматичному стресовому розладу й соціальній ізоляції серед молоді. Військові дії та соціальна нестабільність створюють додатковий тиск на студентів, що впливає на їхній емоційний стан та академічну успішність.

Методи підтримки, які використовує психологічна служба, включають терапевтичні сесії, релаксаційні техніки, психоедукацію та організацію груп взаємодопоміжки. Інформування й залучення батьків до процесу підтримки ментального здоров'я студентів є важливим аспектом роботи служби. Стаття також розглядає перспективи розвитку психологічної служби, включаючи використання онлайн-консультацій, мобільних додатків для саморегуляції та співпрацю з міжнародними організаціями для покращення ефективності надання психологічної допомоги.

Підкреслено важливість інноваційних підходів і технологій, які дають змогу забезпечити доступ до психологічної підтримки навіть у віддалених регіонах. Інтерактивні тренінги й дистанційна допомога сприяють залученню студентів і покращенню їхнього емоційного стану. Наведено приклади способів надання психологічної підтримки за допомогою додатків і платформ. Висновок статті акцентує на необхідності підтримки та розвитку психологічних служб у закладах освіти для забезпечення ментального здоров'я студентів в умовах війни, що є критично важливим для їхнього благополуччя й успішного навчання.

Ключові слова: психологічна служба, ментальне здоров'я, студенти, війна.

Lytvynenko Oksana. Psychological Services in Educational Institutions as a Key Component of Supporting Students' Mental Health During Wartime

This article investigates the role of psychological services in educational institutions as a key component in supporting students' mental health during wartime. The psychological service plays a crucial role in providing emotional support, prevention, crisis intervention, and family support for students. Particular attention is given to the challenges that arise during wartime, such as anxiety, depression, post-traumatic stress disorder (PTSD), and social isolation among youth. Military actions and social instability create additional pressure on students, affecting their emotional state and academic performance.

The methods used by the psychological service to support mental health include therapeutic sessions, relaxation techniques, psychoeducation, and the organization of peer support groups. Informing and involving parents in the process of supporting students' mental health is an important aspect of the service's work. The article also explores the prospects for the development of psychological services, including the use of online consultations, mobile applications for self-regulation, and collaboration with international organizations to improve the effectiveness of psychological support.

The author emphasizes the importance of innovative approaches and technologies that allow access to psychological support even in remote regions. Interactive training and remote assistance engage students and improve their emotional state. The conclusion of the article highlights the necessity of supporting and developing

psychological services in educational institutions to ensure students' mental health during wartime, which is critically important for their well-being and academic success.

Moreover, the article underscores the potential for integrating modern technologies, such as online platforms for video consultations and mobile apps, to provide continuous support. The collaboration with international organizations is seen as a way to bring additional resources and expertise to local psychological services. By fostering resilience and adaptability in students, psychological services can mitigate the adverse effects of war on the mental health and academic outcomes of young individuals.

Key words: *psychological services, mental health, students, war, emotional support.*

Вступ

Сьогодні під загрозою обстрілів знаходиться вся територія України. Відповідно, у системі пріоритетів перше місце посідає забезпечення безпеки мешканців, задля цього створюється та функціонує система укриттів, сховищ. Проте не меншої уваги потребує захист ментального здоров'я українців в умовах війни, особливо дітей, підлітків, юнацтва, які вимушені поєднувати свою основну діяльність – навчання – і тяжкі умови сьогодення, у яких здійснюється навчальний процес.

У визначенні ментального здоров'я ВООЗ виділяє сім компонентів, а саме: усвідомлення постійності й ідентичності свого фізичного та психічного «я»; постійність та однорідність досвіду в схожих ситуаціях; критичне ставлення до себе та своєї діяльності; адекватність психічних реакцій на впливи навколишнього середовища; здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; планування й реалізація власної життєвої діяльності; здатність змінювати свою поведінку залежно від змін життєвих обставин [8].

Ментальне здоров'я асоціюється із симптомами, описаними як психологічний дистрес і виникнення психічних розладів, класифікованих за ICD-10 або DSM-5. Ментальне здоров'я описується як стан благополуччя, індивідуальні ресурси (самооцінка, оптимізм, відчуття впливу на власне життя, відчуття згуртованості), здатність установлювати й підтримувати задовільні міжособистісні стосунки, здатність справлятися з важкими ситуаціями (стійкість) [10].

Усвідомлення фізичного здоров'я є важливим компонентом ментального здоров'я, оскільки воно відображає обізнаність та увагу до свого фізичного й психологічного стану. Це включає розуміння власних потреб, здорових звичок і технік для підтримання й покращення здоров'я, які проявляються через наявність таких елементів у житті особистості.

Самоспостереження і самосвідомість – усвідомлення здоров'я означає бути обізнаним про свій фізичний і психічний стан, усвідомлення своїх емоцій, думок і фізичних відчуттів.

Саморегуляція – здоровий світогляд залежить від здатності регулювати свої дії та реакції на різні ситуації. Виключно важливою в цьому контексті є здатність контролювати емоції, стрес-фактори й реакції на стресові події.

Самоконтроль і підтримка здоров'я передбачають обізнаність про важливість здорового способу життя (регулярна фізична активність, збалансоване харчування, відпочинок і відновлення тощо).

Обізнаність та освіта особистості виявляються в самоосвіті стосовно можливостей профілактики, спектру ризиків і способів покращення фізичного й психологічного здоров'я.

Усвідомлення здоров'я також включає обізнаність про необхідність підтримки й допомоги як для підтримання свого здоров'я, так і вирішення труднощів, які уже виникли [10, с. 27].

Таким чином, можемо стверджувати, що підтримання ментального здоров'я є актуальним питанням для сучасної людини загалом, а також для особистості, яка перебуває в умовах надзвичайної ситуації зокрема.

Методи та дослідження

Повномасштабне вторгнення ворога на територію України принесло численні виклики та стресори, які впливають на емоційний стан молоді. Дослідження публікацій свідчать, що війна

є джерелом екстремальних стресових умов, які значно підвищують ризик виникнення психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), тривожності й депресії. Здобувачі освіти, які перебувають на етапі формування психоемоційної стабільності особистості, є особливо чутливими до таких впливів. Дослідження також свідчать, що навіть короточасний контакт з екстремальними ситуаціями може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я молоді [11].

Серед основних наслідків впливу стану війни на особистість можна виділити такі:

1. Нестабільність і тривожні думки можуть призводити до безсоння або частих пробуджень та інших порушень і розладів сну.

2. Війна може призвести до втрати соціальних зв'язків, що впливає на почуття підтримки й спільноти, як наслідок, викликає почуття соціальної ізоляції, самотності.

3. Постійне відчуття небезпеки й нестабільності викликає високий рівень тривожності та стресу.

4. Утрата близьких, руйнування домівок і соціальних зв'язків, вимушений переїзд часто призводять до депресивних станів.

5. Травматичні події, які люди переживають під час війни, є рушійними силами виникнення ПТСР та інших ментальних розладів.

З огляду на інтенсивність впливу цих чинників і їх поширеність, важливість підтримки студентської та курсантської молоді в умовах навчання є одним із пріоритетних завдань.

Саме тому державна підтримка програм підтримки ментального здоров'я молоді, яка реалізується на всіх рівнях, зокрема, освітянської сфери, є важливим елементом підтримки й корекції психологічних труднощів, які виникають у молоді у зв'язку з військовим станом. У такій ситуації психологічна служба закладу освіти відіграє ключову роль у забезпеченні підтримки та стабільності для студентів. Військові дії в країні є надзвичайною ситуацією, що провокує появу різноманітних психологічних труднощів і проблем, які є елементом погіршення ментального населення.

Навчальний процес у закладі освіти поєднує у тісній взаємодії студентів, їхніх батьків та педагогів. Взаємовплив даних сфер є ключовим у формуванні особистості студента (курсанта). Тому психологічний супровід учасників навчального процесу фахівцями психологічної служби є важливим елементом навчального процесу у виші.

Психологічна служба закладу освіти є важливим елементом формування особистості студента, основна її мета полягає в сприянні професійному й особистісному зростанню здобувачів вищої освіти, підтримці та зміцненні психічного здоров'я, створенні умов захищеності, у яких особистість зростатиме професійно, особистісно й соціокультурно [8, с. 84–85].

У системі освіти психологічна служба забезпечує своєчасне й систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їхньої поведінки та діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей, сприяє створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань закладів освіти.

Соціально-педагогічний патронаж у системі освіти сприяє взаємодії закладів освіти, сім'ї й суспільства у вихованні здобувачів освіти, їх адаптації до умов соціального середовища, забезпечує консультативну допомогу батькам. Соціально-педагогічний патронаж здійснюють соціальні педагоги.

Метою діяльності психологічної служби є сприяння створенню умов для соціального й інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей і завдань системи освіти [7].

Психологічна служба закладу виконує такі основні завдання:

1. Створення сприятливого соціально-психологічного клімату трудового колективу (підрозділів чи структур організації).

2. Надання психологічної допомоги студентам, викладачам і співробітникам університету в складних життєвих ситуаціях.

3. Створення умов для реалізації творчого, наукового, особистісного й інтелектуального потенціалу студентів, випускників і викладачів.

4. Психологічний супровід навчально-виховного процесу, гуманізація стосунків у студентських і викладацьких колективах.

5. Моніторинг актуальних соціально-психологічних проблем студентського середовища та своєчасне реагування на них, у тому числі профілактика девіантної поведінки.

6. Забезпечення індивідуального підходу до особистості кожного студента.

7. Формування в молоді готовності до самостійного продуктивного життя після завершення навчання.

8. Формування у викладачів потреби в психологічних знаннях, підвищення їхньої психологічно-педагогічної компетенції.

9. Створення умов для соціальної та особистісної самореалізації та розвитку позитивно-гармонійної Я-концепції викладача і студента.

10. Підвищення психологічної культури всіх учасників освітнього процесу, утвердження принципів толерантності спілкування [8; с. 95].

У системі ДСНС України підготовка курсантів передбачає збільшені фізичні та психологічні навантаження, що пов'язано зі специфікою підготовки різних спеціальностей, організацією навчального процесу й ієрархічністю власне системи ДСНС. Особливість системи підготовки фахівців ДСНС полягає в необхідності забезпечення узгодженості й безперервності змісту, організаційних форм, методів і педагогічних технологій на всіх етапах навчання.

Це забезпечує інтегрованість освітнього процесу. Важливістю набуває питання проектування й організації різноманітних видів професійно-екстремальної підготовки із самостійними методичними підсистемами, специфічними формами, методами та засобами; упровадження механізмів управління, які визначають функціонування й розвиток процесу підготовки майбутніх рятувальників [2; 3].

Крім того, у системі ДСНС України психологічний супровід здобувачів освіти, педагогів і працівників різних структур має особливе значення. Оскільки умови діяльності працівників системи ДСНС України супроводжуються діяльністю в екстремальних умовах, що має значний вплив на особистість, у зв'язку з цим формування стресостійкості, розвиток навичок самоконтролю, психологічний супровід курсантів під час навчання створює міцну основу для подальшої професійної діяльності фахівців ДСНС [1].

Психологічна служба закладу освіти надає широкий спектр послуг, спрямованих на підтримку й розвиток ментального здоров'я здобувачів. Основні завдання служби включають таке:

1. Консультування та підтримку, які передбачають індивідуальні й групові консультації з питань емоційного благополуччя, стресу, тривожності, депресії, професійного зростання й інших ментальних проблем.

2. Профілактику, що включає проведення тренінгів і семінарів з метою підвищення рівня обізнаності студентів про важливість ментального здоров'я та методи його підтримки.

3. Діагностику, яка здійснюється за допомогою психологічних тестів і методик для виявлення ранніх ознак ментальних проблем і своєчасного втручання.

4. Кризову інтервенцію, яка передбачає надання невідкладної допомоги у випадках кризових ситуацій, таких як травматичні події чи серйозні емоційні переживання.

5. Крім того, психологічна служба закладу освіти має вплив на студентську/курсантську молодь, її ментальне здоров'я, що виявляється в зниженні рівня тривожності та стресу, так як студенти, які отримують консультації та підтримку, менш схильні до стресових станів і тривожності, що покращує їхній загальний емоційний стан; підвищенні академічної успішності,

оскільки психологічна підтримка сприяє концентрації уваги та мотивації, що позитивно впливає на академічні результати; розвитку соціальних навичок (групові заняття та тренінги допомагають студентам покращити комунікаційні навички й ефективно взаємодіяти з навколишніми); підвищенні рівня самооцінки, так як підтримка психолога допомагає студентам краще усвідомлювати свої сильні сторони й упевнено досягати поставлених цілей.

Особливо важливим є психоедукаційний напрям діяльності психологічної служби. Так як військові дії принесли в життя українців широкий спектр емоцій і переживань, які до цього часу були відомі лише з книг, тому як пристосовуватися до цих станів, як навчитися їх розрізняти, як діяти в тих чи інших стресових ситуаціях, як долати страхи, панічні атаки, які техніки застосовувати для покращення свого ментального здоров'я, пояснює психологічна служба вишу.

Варто зазначити, що країна-агресор активно застосовує маніпулятивні техніки для залучення молоді до протиправних дій, спрямованих на порушення функціонування об'єктів критичної інфраструктури, передачу інформації ворогу й інші способи дестабілізації ситуації в країні. У цьому контексті важливості набуває питання формування особистості з міцними моральними цінностями, стійкими переконаннями, адекватним рівнем самооцінки, що слугуватиме захистом від маніпулятивних технік і спеціальних інформаційних операцій [9].

Крім того, важлива діяльність фахівців психологічної служби в контексті роботи з внутрішньо переміщеними особами, які в силу обставин вимушені пристосовуватися до життя в нових умовах поряд із переживанням утрат, особистісних криз.

Сучасні технології й інноваційні підходи відкривають нові можливості для роботи психологічної служби. Так, наприклад, завдяки активному розвитку технологій існує можливість надавати онлайн-консультації. Використання платформ (Skype, Zoom, Google Meet) тощо для відеозв'язку дає змогу забезпечити доступ до психологічної підтримки навіть у віддалених регіонах, використовуючи текстовий формат і передбачаючи анонімність звернення.

Мобільні додатки, телеграм-канали та платформи («Ти як?» «Happy mind») розширюють спектр віддалених можливостей для саморегуляції, медитації, практик самодопомоги в різних стресових ситуаціях, які адаптовані до потреб різних верств населення та створені для підтримки ментального здоров'я населення в умовах війни.

Використання інтерактивних інструментів для проведення тренінгів і семінарів сприяє залученню студентів і підвищенню ефективності навчання.

Результати

Таким чином, психологічна служба вищих навчальних закладів є важливим елементом формування ментального здоров'я студентської молоді в часи війни, яка водночас із віковими, особистісними кризами, процесом психологічного самовизначення та становлення переживає стрес війни. Крім того, специфіка освітніх закладів системи ДСНС України передбачає додаткове навантаження на особистість курсантів, що також є важливим фактором впливу на психічний і фізичний стан здобувача освіти в сучасних умовах.

Військовий стан супроводжується негативними явищами, які продукують хронічний стрес, виснаження нервової системи, що, у свою чергу, може викликати суттєві незворотні порушення стану здоров'я особистості. У таких умовах важливості набуває питання психологічної освіти, підтримки, діагностики важких психологічних станів студентської та курсантської молоді.

Перед психологічною службою, крім уже сформованих законодавством завдань, постає необхідність проведення заходів для зниження рівня тривожності та стресу здобувачів освіти в умовах надзвичайної ситуації, які постійно змінюються; проведення просвітницької роботи, навчання навичок і технік протидії стресу в кризових ситуаціях; надання інформації щодо можливостей отримання дистанційної психологічної підтримки.

Висновки

Пріоритетним завданням має стати підтримка й удосконалення діяльності психологічних служб установ освіти всіх рівнів, налагодження активної співпраці з громадою, а також залучення здобутків світового досвіду та їх адаптацію до особливостей українського суспільства загалом та окремих груп зокрема.

Література:

1. Діяльність психологів ДСНС. веб-сайт. URL: <https://psy.dsns.gov.ua/robota-psihologiv-dsns> (дата звернення: 19.12.2024).
2. Козяр М.М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях : монографія. Львів : Сполом, 2004. 376 с.
3. Литвин А.В., Руденко Л.А. Формування психологічної готовності курсантів ЗВО ДСНС до діяльності в ризиконебезпечних обставинах. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2021. № 1 (21). С. 40–48.
4. Митник О.Я. Здоров'язбережувальне освітнє середовище як чинник становлення успішної особистості. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. м. Київ, 12–15 травня 2023 року / Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ, 2023. 133 с. URL: <http://surl.li/wgqqrlrhttp://surl.li/wgqqrlr> (дата звернення: 20.12.2024).
5. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с.
6. Пляка Л.В. Психологічне здоров'я як психологічна проблема. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С.Д. Максименка. Київ : ГНОЗІС, 2011. Т. XIII. Ч. 2. С. 315–322.
7. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : Наказ Міністерства освіти і науки України від 22 травня 2018 р. № 509 / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18> (дата звернення: 20.12.2024).
8. Фурман А., Надвинична Т. Психологічна служба університету: від моделі до технології. *Психологія і суспільство*. 2013. № 2. С. 80–104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2013_2_9 (дата звернення: 20.12.2024).
9. Шульдик Г. Психологічні передумови включення юнацтва у маніпулятивні взаємини. *Психологічна допомога особистості у воєнний період* : матеріали VII Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квітня 2024 р. Умань, 2024. 204 с. С. 189–191.
10. Mental health of students under martial law as a social paradigm / М.Ya. Kichula et al. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2023. № 4 (98). С. 24–28.
11. Sodolevska V. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. 2024. № 9 (3). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/532> (дата звернення: 24.12.2024).