

СПЕЦИФІКА НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.

Пророк Наталія Василівна

orcid ID 0000-0002-9510-1108

Чекстере Оксана Юріївна

orcid ID: 0000-0003-2435-3831

Актуальність. Російсько-українська війна призвела до психологічної травматизації значної частини населення нашої країни. Досвід роботи психологів під час цієї війни показав, що для того, щоб звести до мінімуму руйнівні наслідки переживання травмівних подій війни, зберегти психічне здоров'я молодого покоління України і їхніх наставників, – психологічну допомогу та психологічну підтримку необхідно надавати не тільки тим, хто безпосередньо знаходився у екстремальній ситуації, а й тим, хто живе в умовах хронічної стресової ситуації низької інтенсивності. На жаль, в цих умовах живе більшість населення сьогоденної України.

Мета статті – розглянути особливості психологічної підтримки здобувачів освіти під час війни, визначені на основі аналізу психологічної літератури на цю тему та досвіду практичної роботи авторів статті.

Виклад основного матеріалу. Психологічний супровід та психологічна підтримка існують у системі психологічної допомоги як її форми (поряд із психологічними діагностикою, консультуванням, корекцією, просвітою, інформуванням, психотерапією та ін.) [1]. Зазначимо: будь-яка форма психологічної допомоги не підмінює собою інші її форми.

Психологічна підтримка та супровід – це система заходів (зокрема соціально-психологічних способів і методів), спрямованих на психосоціальну підтримку, на активізацію наявних психічних та особистісних ресурсів і на створення додаткових ресурсів для забезпечення працездатності й конструктивного функціонування в соціумі, для підвищення адаптованості. Психологічна чи психосоціальна підтримка здебільшого має *профілактичний* характер, допомагає стабілізації емоційного стану, сприяє подоланню стресових ситуацій і скерована на запобігання розвитку

негативних психічних явищ. Наприклад, психологічна підтримка педагогічних працівників і старшокласників може здійснюватися у формі індивідуального та групового консультування; груп підтримки та взаємопідтримки; зустрічей з цікавими людьми; профорієнтації; навчання; терапії мистецтвом, трудова терапія тощо. Соціально-психологічний супровід, виходячи із реалій воєнного стану, в якому зараз перебуває наша країна, в ідеалі має проводитися *для всіх, хто зазнав травмівного впливу* [3].

Основними *завданнями* заходів психологічної допомоги можуть бути: психологічна діагностика; корекція особистості для забезпечення ефективного функціонування в соціумі; надання допомоги в установленні (відновленні) конструктивних взаємин у сім'ї та суспільстві; відновлення адаптивних механізмів до умов життєдіяльності та навчання; опанування методів саморегуляції та керування стресом (заспокоєння); запобігання психологічному травмуванню та психічним розладам; проведення психопрофілактичної та психокорекційної роботи із сім'єю; формування позитивних реакцій, мотивацій, соціальних настановлень на життя, навчання, професійну діяльність та ін..

Психологічна допомога під час війни набуває певних особливостей, які пов'язані із *війною як джерелом травми*. Багаторічний досвід роботи психологів під час військових конфліктів в різних країнах світу надає змогу виокремити *ключові моменти*, які мають бути враховані в процесі організації *системи психологічної допомоги* населенню і під час російсько-української війни [4; 5]:

- систему та інструменти психологічної допомоги (зокрема, підтримки та психологічного супроводу) важливо *адаптувати* до локального контексту; тобто, під час війни характер різних форм психологічної допомоги *визначається особливістю* ситуації та потребами постраждалого населення;

- насамперед важливо надавати *підтримку* людям, які мають ті чи інші психічні розлади;

- варто зосереджуватися на *цілях ширших*, ніж робота із людьми, у яких спостерігаються симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або окремих психічних розладів;

- від початку здійснення психологічної допомоги необхідно закладати систему моніторингу та оцінювання її результатів;
- щоб забезпечити стійкість і надійність системи психологічної допомоги, бажано імплементувати її *в освіту, систему підвищення кваліфікації* та відповідні соціальні структури; потрібно постійно дбати про навчання фахівців щодо відповідної тематики.

В умовах війни набуває важливості така особливість психологічної допомоги (як галузі практичного застосування психології): *одночасно її потребують багато людей*. Фактично під час війни немає тих, кого б вона не зачепила. Психологічної допомоги (в різних формах) потребують не тільки ті, хто перебуває в районах, які підпадають під обстріли артилерією і КАБами, а й люди, що перебувають під ризиком (і в очікуванні) ракетних атак і атак безпілотників. Адже всі вони перебувають в умовах *кумулятивного (накопиченого) стресу*. Тому психологічну допомогу, психологічну підтримку під час війни потрібно надавати різним категоріям осіб. Водночас допомога має бути *гнучкою* (відповідно актуальних умов) і спиратися на *різні ресурси* – від особистісних, психологічних до соціальних і громадських.

Цілком закономірно, що під час війни *в центрі уваги* є допомога тим людям, *які опинилися в епіцентрі* надзвичайної / екстремальної ситуації, *які пережили травмівні події* і у яких спостерігаються симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів. Підкреслюємо: під час війни психологічна робота із цією категорією населення є пріоритетною. Адже більш раннє виявлення проявів психічного травмування дає змогу якомога раніше почати заходи із мінімізації їх *негативних наслідків*.

Війна вирізняється тим, що її стресори мають *комплексний характер*, який *посилює* їхню травмівну дію на психіку (артобстріли, втрата майна, домівки, переїзд, розлука із близькими, різні складнощі на новому місці проживання, втрата батьками роботи, різного роду негативні зміни, які принесла війна тощо). Разом із досвідом переживання травмівних подій, що пов'язані з реальними загрозами власному життю і життю близьких, діти отримують і досвід

перебування в ситуаціях, де незадоволені значущі потреби (у їжі, воді, безпеці, спілкуванні тощо).

Тепер перейдемо до психологічної допомоги в системі психологічного супроводу освітнього процесу в умовах воєнного стану. Як ми вже говорили, посиленої уваги й підтримки як з боку шкільних психологів, так і з боку педагогічних працівників потребують діти, які пережили травмівні події, спричинені війною, і отримали психологічні травми. Також додаткової психолого-педагогічної підтримки потребують усі діти з-поміж внутрішньо переміщених осіб, які перебувають у *періоді адаптації* до нової школи [3]. Окрім того, як підкреслювалося вище, навіть у тих людей, хто безпосередньо не бачив жаків війни, *напружений емоційний стан* розвивається внаслідок впливу і більш слабких стресорів війни, зокрема, *очікування небезпек*. Наукові дослідження пояснюють *негативні наслідки* цих очікувань, які з'являються навіть за відсутності важких гострих стресових ситуацій високої інтенсивності. У людей, які живуть в *умовах хронічної небезпеки*, *підкоркові відділи мозку*, що відповідають за сприйняття небезпечних сигналів навколишньої дійсності, перебувають у стані постійної активації, що і призводить до погіршення адаптаційних процесів, зокрема, *дисрегулює* реакції дитини на стимули зовнішнього світу [5]. Доведено, що ці розлади адаптації (чи ускладнення в адаптації) призводять до негативних змін і у *функціонуванні* психічних процесів, і у *розвитку особистості* загалом [5].

В ідеалі заходи психологічної допомоги в закладах загальної середньої освіти мають здійснювати ті, хто має фахову освіту – шкільні психологи і соціальні працівники. Але під час війни не вистачає спеціалістів для допомоги всім, хто її потребує. У кращому випадку, психологи складають програми психологічної допомоги тим чи іншим групам учнів і локально, у якихось окремих класах реалізують свої програми, зокрема і з індивідуальної роботи, насамперед із тими, хто зазнав психологічних травм війни. Прекрасним вважається результат, коли шкільний психолог може охопити різними формами психологічної допомоги учнівство всієї школи.

Але оскільки в реальності діти багато часу проводять у школі з учителями, то саме вони постають перед необхідністю включатися у реалізацію заходів психологічної допомоги. Особливо це стосується класних керівників. Більшість із педагогічних працівників виявляють готовність включатися в певні заходи психологічної допомоги, адже вони знають своїх вихованців, вміють з ними ладнати [3]. Отже, *окремі форми психологічної допомоги* (психологічну підтримку, психосоціальну підтримку, психолого-педагогічний супровід, психологічну просвіту та ін.) можуть надавати педагогічні й соціальні працівники, які опанували програми відповідних курсів і дотримуються правил і рекомендацій щодо психогігієни (для запобігання вигоранню, втомі від співчуття, погіршенню самопочуття та ін.).

Позитивний досвід злагодженої, скоординованої роботи (наприклад, зі здійснення психосоціальної підтримки в закладах загальної середньої освіти тих дітей, які зазнали травмивного впливу війни) шкільних психологів, педагогічних і соціальних працівників показав, що ці фахівці можуть *успішно співпрацювати в рамках конкретних завдань*. Життя в умовах війни диктує необхідність залучення в *систему психологічної підтримки* наших дітей і якомога більшого числа вмотивованих, зацікавлених людей (викладачів різноманітних гуртків і спортивних секцій, батьків дітей, волонтерів та ін.), що дасть змогу досягнути кращих результатів.

Отже, психологічна допомога різним категоріям учнівства приносить позитивні результати коли здійснюється за таким *алгоритмом*: шкільний психолог на основі психологічного обстеження виявляє тих, кому насамперед потрібна ця допомога; складає *програми психологічної допомоги* окремим учням чи групам учнів, які враховують соціальну ситуацію, потреби і стан тих, кому ця допомога надається; реалізує ці програми; допомагає у підборі методів і технік роботи з дітьми та їхніми батьками тим педагогічним працівникам, *психологічна підготовка* яких дає змогу здійснювати певні форми психологічної допомоги.

Але щоб психологічна допомога під час війни була ефективною, необхідно створити *певні умови* для її здійснення. Представимо *основні*:

1. Психологічні прийоми можуть діяти тільки після того, як усунуто небезпеку тих стресових факторів, що *безпосередньо загрожують життю* людини: розриви снарядів, бомб, стрілянина, загроза обстрілу тощо. Діти мають бути евакуйовані з небезпечних районів країни, а під час повітряних тривог – перебувати у сховищах. Тільки після того, як усунуто надзвичайні стресові фактори (немає ризику артилерійських обстрілів, немає бомбардувань і вибухів), можна думати про те, як ліквідовувати *психологічні наслідки* переживання травматичних подій.

2. Організація *сприятливого освітнього середовища*, зокрема шляхом створення відповідних умов і *привітної атмосфери* як під час очного навчання, так і під час дистанційного [2]. Створення привітної атмосфери характеризується позитивним ставленням і толерантною комунікацією з усіма учасниками освітнього процесу. Під *відповідними умовами* розуміється наявність психолого-педагогічного (комунікація, поведінка), матеріально-технічного (приміщення, обладнання) забезпечення необхідного для *комфортного перебування* кожного учасника освітнього процесу в закладі освіти, а також поза його межами. Усі створені *відповідні умови* і привітна атмосфера мають діяти виключно *в інтересах дітей*, мають бути спрямованими на реалізацію їх повного потенціалу [2]. Підкреслимо, без атмосфери відкритості, щирості, прийняття і розуміння дитини, якою вона є, ніяка психологічна допомога людині, що переживає наслідки травматизації, не буде успішною. Коли сформована справжня довіра і діти «розкриваються» – ви зможете побачити те найважливіше, найболючіше, у чому їм насправді потрібна психологічна підтримка.

3. Сформованість у вчителів *високих позитивних очікувань* щодо успіхів і поведінки учнів і *загального позитивного ставлення* до них (які спираються на психологічний *ефект впливу очікувань* вчителів на поведінку і успіхи учнів). Ця умова має реалізовуватися у всяких складних ситуаціях, виходом із яких для дитини в емоційному плані буде оптимізм, потужний позитивний сплеск, віра у свої сили і свою здатність перебороти труднощі.

4. *Знання психологічних проблем* учнів, яким ви плануєте надавати психологічну допомогу. Від цього залежить її ефективність. Інформацію про дитину педагог / психолог може отримати від батьків, від власних спостережень під час освітнього процесу, після психологічного обстеження. Знання про конкретну дитину не тільки сприяє кращому контакту, співпереживанню, а й допомагає побачити її сильні і слабкі сторони, ті риси характеру, на які бажано спиратися, ті внутрішні ресурси, які можна підсилювати.

5. Надання психологічної допомоги і психологічної підтримки постраждалим від травм війни вимагає наявності у фахівців не тільки знань, а й певних *особистісних ресурсів* та відповідних навичок, адже така робота, у разі недотримання правил психогігієни, є потенційно стресогенною, емоційно виснажливою [4; 5].

Висновок. Оскільки в умовах війни психологічної допомоги одночасно потребують багато людей, – спеціалістів, які готові її здійснювати, не вистачає. Із цієї об'єктивної реальності випливає три наслідки:

- під час війни виникає потреба у *приєднанні* до процесу надання психологічної допомоги населенню (зокрема, до психологічної підтримки і супроводу постраждалих) волонтерів і тих, хто *безпосередньо працює із дітьми* (педагогічних і соціальних працівників, вихователів та ін.);
- необхідність у *навчанні* цих фахівців щодо відповідної тематики;
- збільшення значення таких напрямків психологічної допомоги, як *навчання ефективних прийомів самопідтримки й самодопомоги* та *просвіта* населення щодо цієї теми.

Перспективи подальших наукових пошуків ми вбачаємо у розробці чітких алгоритмів психологічної роботи з тими сферами особистості, які найбільше страждають від стресорів війни, в яких відбувається найбільше негативних змін. Це – *емоційна, соціальна й поведінкова сфери* особистості.

Список використаних джерел:

1. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ. 2017. 216 с. URL: <https://hryoutest.in.ua/storage/881/Керівництво-МПК.pdf>

2. Створення відповідних умов і привітної атмосфери для взаємодії учасників освітнього процесу і збільшення залученості батьків та опікунів : методичні рекомендації для закладів освіти. Київ : 2022. URL: <https://uied.org.ua/2022/11/9555/>
3. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни : практичний посібник /за ред. Н. В. Пророк. Київ. 2023. 236 с.
4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник /за наук. ред. Т.М. Титаренко/. Київ. 2023. 218 с.
5. Bensimon, M., Levine, S. Z., Zerach, G., Stein, E., Svetlicky, V., & Solomon, Z. (2013). Elaboration on posttraumatic stress disorder diagnostic criteria: a factor analytic study of PTSD exposure to war or terror. The Israel journal of psychiatry and related sciences, 50 (2), 84–90.

Специфіка надання психологічної допомоги в закладах загальної середньої освіти в умовах війни.

Пророк Наталія Василівна, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувачка лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Київ, Україна).

Specifics of providing psychological assistance in secondary education institutions during wartime.

Prorok Natalia Vasilivna, PhD, Senior research fellow, Head of the Laboratory of Psychodiagnostics and Scientific and Psychological Information, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine (Kyiv).

Специфіка надання психологічної допомоги в закладах загальної середньої освіти в умовах війни.

Чекстере Оксана Юрївна, кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Київ, Україна)

Specifics of providing psychological assistance in secondary education institutions during wartime.

Chekstere Oksana Yuriivna, PhD in Psychology, Leading researcher of the Laboratory of Psychodiagnostics and Scientific and Psychological Information, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine (Kyiv).

