

Пляка Л. В.

Національний фармацевтичний університет

Герасимова О. О.

Національний фармацевтичний університет

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ШЛЯХ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті представлено особливості психологічного супроводу здобувачів вищої освіти в умовах війни щодо збереження ментального здоров'я. За результатами дослідження визначено, що ментальне здоров'я – це стан, при якому особистість здатна реалізовувати свій потенціал, справлятися зі складними емоційними станами в умовах війни (стресом та тривогою), вчасно адаптуватися до нових соціальних умов, реалізувати власний потенціал та плідно навчатися. Наголошується на важливості психологічної підтримки, оскільки вона допомагає здобувачам вищої освіти зрозуміти свої емоції, подолати тривогу, стрес та адаптуватися до складних умов у реаліях війни.

У статті також детально розглядаються методи психологічного супроводу та мета їх реалізації для забезпечення психологічного здоров'я в закладі вищої освіти в умовах війни, а саме: індивідуальне консультування, психологічна діагностика, групові заняття, психологічна просвіта. На основі аналізу психолого-педагогічних поглядів розкрито компоненти ментального здоров'я: когнітивний, емоційний, поведінковий та ціннісно-смысловий. Враховуючи ці компоненти, автори пропонують програму психологічного супроводу здобувачів вищої освіти в умовах війни. Метою цієї програми є психологічна допомога та підтримка учасникам освітнього процесу у період військового стану. Окрім того, автори звертають увагу на те, що впровадження програми психологічного супроводу здобувачів вищої освіти в умовах війни сприяє подоланню наслідків травматичного досвіду, збереженню та відновленню ментального здоров'я, формуванню психологічної компетентності, розвитку стресостійкості, резильєнтності, критичного мислення тощо.

У висновку підкреслюється, що психологічний супровід здобувачів освіти в умовах війни передбачає комплексний та системний характер психологічних втручань, спрямованих на підтримку ментального здоров'я, адаптацію до змін та створення сприятливого освітнього середовища.

Ключові слова: здобувачі освіти, здоров'я, психологічне здоров'я, психологічний супровід, психологічна підтримка, кризові умови.

Постановка проблеми. Проблема психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах війни є надзвичайно актуальною. Учасники освітнього процесу вразливі до стресу та різноманітних викликів сьогодення, що сприяють поширенню посттравматичних стресових розладів.

Здоров'я – інтегративна характеристика особистості, що охоплює як її внутрішній світ, так і усю своєрідність взаємин з оточенням із включенням фізичного, психічного, соціального і духовного аспектів; є засобом для найбільш повної реалізації життєвого потенціалу людини [11].

Аналізуючи наукові напрацювання, ми з'ясували, що ментальне (психологічне) здоров'я є однією з найбільших людських цінностей та умов профе-

сійного становлення та саморозвитку майбутніх фахівців у сучасних кризових умовах. Це стан, при якому особистість здатна реалізовувати свій потенціал, справлятися зі складними емоційними станами в умовах війни (стресом та тривогою), вчасно адаптуватися до нових соціальних умов, реалізувати власний потенціал та плідно навчатися.

Здоров'я сучасної людини на третину залежить від обраного нею способу життя, а серед інших ключових факторів (спадковість, екологічно сприятливе середовище, економічні фактори) лише п'яту частину реалізує вплив на здоров'я досягнутий рівень медичного забезпечення [5].

Психологічне здоров'я пов'язане не тільки з хворобою або її відсутністю, воно стосується

добробуту та переживання позитивних емоцій кожного з нас, нашого життя, роботи, стосунків, фізичного здоров'я та соціального середовища [4]. Воно *формується* на основі розвитку вищих психічних функцій (емоційних, вольових, інтелектуальних, соціальних) [9], *визначає* здатність особистості до професійного розвитку [2], *передбачає* уміння ефективно спілкуватися, взаємодіяти з іншими, будувати відносини, зберігаючи власну своєрідність, відповідальне ставлення до життя [1].

Першими проявами психологічного нездоров'я є симптоми неадекватності, невизначеності в плані ефективності власних переживань, поведінки. Благополуччя в психологічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням певних негативних за своєю суттю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій [11].

Здорова особистість свідомо контролює своє життя, усвідомлено виконує свої соціальні ролі та здатна протидіяти стресу [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення особливостей поведінки людини в умовах війни завжди були у центрі уваги науковців та практиків. Під час війни головний мотив і смисл життя кожної людини і спільноти – виживання, війна – це сукупність подій і обставин індивідуального життя, які треба пережити, зберегти ресурси [6].

Проблема психологічного супроводу та ментального здоров'я в умовах війни стала предметом наукового зацікавлення таких українських дослідників як М.Боришевський, І.Власенко, І.Галецька, Н.Гончаренко, О.Гришко, В.Зликов, І.Канюка, Л.Карамушка, А.Кічук, О.Кокун, В.Кохан, С.Кузікова, Г.Ложкін, С.Луковська, С.Максименко, Т.Новак, О.Носков, Н.Павлик, В.Панок, О.Рева, О.Резван, В.Рибалка, Р.Сірко, О.Сиропятов, Т.Титаренко, М.Фомич, В.Фурман, О.Чабан, С.Шандрук, М.Ярошук тощо.

Переважно науковці наголошують на тому, що психологічний рівень здоров'я обумовлений психічними особливостями людини, можливостями забезпечити і подолати хворобу, способом життя і розумінням того, що здоров'я – це не тільки стан організму, але і стратегія життя [11].

Війна є найбільш вираженим негативним чинником, який впливає на психічне здоров'я особистості, оскільки цей чинник обумовлює пряму загрозу життю людини і різні вияви насильства (політичного, військового, економічного, сексуального тощо) [4].

Питання психологічної підтримки та допомоги учасникам освітнього процесу під час війни стало предметом досліджень як психологів так і педагогів. Зокрема, на думку науковців, психологічна підтримка стає важливою, оскільки допомагає учасникам освітнього процесу зрозуміти свої емоції, подолати тривогу, стрес та адаптуватися до складних умов у реаліях війни. Зазначене може реалізуватися через проведення психологічних тренінгів з керування тривогою, стресом, розвиток навичок самопідтримки, консультування учасників освітнього процесу, групові заняття, створення безпечного середовища для розвитку та навчання [8]. Однак, проблему психологічного супроводу здобувачів вищої освіти щодо збереження ментального здоров'я в умовах війни вивчено недостатньо.

Постановка завдання. Мета статті – визначення ефективних напрямків та форм психологічного супроводу здобувачів вищої освіти з метою збереження й підтримки ментального здоров'я в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним – вона психологічна [12].

Психологічний стан сучасного суспільства характеризується відчуттям невпевненості у завтрашньому дні, переважанням негативного настрою, агресивністю, запальністю, правлінням більшості до штучної стимуляції організму за допомогою лікарських засобів, наркотичних речовин, екстремальної поведінки [11].

Психологічний травматичний життєвий досвід, який людина отримує під час війни, є абсолютно екстраординарним і водночас таким, що супроводжується почуттям спорідненості, спільності з тими людьми, що опинилися в схожих загрозливих обставинах. Породжені війною переживання, враження, життєві рішення, вчинки змінюють характер особистісного життєконструювання. Новий чи суттєво оновлений ландшафт життєтворення синтезує минуле з раніше осмисленим досвідом, теперішнє, що розгортається під час війни, і майбутнє, на яке людина сподівається після перемоги [13].

Ментальне здоров'я особистості в умовах війни включає такі основні складові:

- здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни;
- здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни;
- здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни;

– здатність реалізувати свої здібності в умовах війни [4].

Ознаки погіршення ментального здоров'я можуть бути різноманітними і проявлятися по-різному у кожної людини. У здобувачів освіти у військовий період спостерігається пригнічений настрій, втрата інтересу до освітньої діяльності та раніше улюблених занять, труднощі з фокусуванням уваги, відчуття безпорадності, розгубленість, відчай, панічні атаки, апатія, порушення сну та харчування. Наявність таких ознак є приводом звернутися до практичного психолога за кваліфікованою психологічною допомогою та підтримкою.

У Національному фармацевтичному університеті, відповідно до статті 76 Закону України «Про освіту», діє Сектор психологічного супроводу учасників навчально-виховного процесу НФаУ «Психологічна служба» науково-методичної лабораторії з питань фармацевтичної освіти МОЗ України. Основною метою його діяльності є сприяння створенню умов для професійного та особистісного розвитку здобувачів освіти, надання невідкладної психологічної допомоги та підтримки всім учасникам освітнього процесу, що дозволить їм впоратися зі складними емоційними станами, а також попередити виникнення проблем з ментальним здоров'ям [3].

Гуманістична парадигма вищої фармацевтичної освіти зосереджує освітню діяльність на особистості здобувача вищої освіти, його зростанні та професійному становленні, збереженні та зміцненні ментального здоров'я. Їхнє життя, особливо в умовах війни, перетворюється на справжнє випробування. Воєнні дії створюють додатковий стрес і ускладнює досягнення навчальних цілей. Дистанційне навчання обмежує соціальні контакти, які у цей віковий період надзвичайно важливі. Невизначеність майбутнього створює тривогу для подальшого професійного становлення майбутніх фармацевтів. Кризові умови супроводжуються адаптацією до нових умов освітньої діяльності, фінансовими труднощами, які впливають на психологічний стан здобувачів вищої освіти.

В цей період у здобувачів вищої освіти виникають такі психологічні травми як постійний страх та тривога, втрата близьких, зміна звичного способу життя, що залишає глибокий слід на їх ментальному здоров'ї.

Психологічна підтримка стає важливою, оскільки допомагає учасникам освітнього процесу зрозуміти свої емоції, подолати тривогу, стрес та адаптуватися до складних умов у реаліях війни. Зазначене може реалізуватися через проведення

психологічних тренінгів з керування тривогою, стресом, розвиток навичок самопідтримки, консультування учасників освітнього процесу, групові заняття, створення безпечного середовища для розвитку та навчання [8].

Суттєвою умовою для збереження та підтримки психологічного здоров'я особистості в умовах війни є здійснення різних видів інтервенцій (психологічних втручань) для забезпечення психологічного здоров'я в закладі вищої освіти [7]. Основними методами психологічної інтервенції є: психотерапія, психологічне консультування, психологічний тренінг, організація терапевтичного або здорового середовища [6]. Отже, основними методами психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах війни є:

– *індивідуальне консультування*: практичний психолог проводить індивідуальні бесіди зі здобувачами освіти, допомагаючи їм розібратися у вирішенні психологічних проблем, розробки індивідуальних стратегій подолання складних емоційних станів, враховуючи їх потреби та досвід пережитих травм;

– *психологічна діагностика*: дозволяє точно визначити проблему та розробити індивідуальний план психологічної допомоги та підтримки здобувачів освіти;

– *групові заняття*: години психолога, семінари, тренінги, вебінари, які дозволяють здобувачам освіти розвинути емоційний інтелект та комунікативні навички, навчитися управляти емоціями, поділитися власним досвідом та отримати психологічну допомогу та підтримку.

– *психологічна просвіта*: проведення інформаційних заходів для здобувачів освіти з питань ментального здоров'я та самопомоги.

Важливим завданням щодо збереження та підтримки психічного здоров'я особистості в умовах війни є, з одного боку, протидія стресу та уміння управляти стресом, з іншого боку, готовність здійснювати цей процес [4].

Працівники психологічної служби у кризовий період звертають увагу на специфіку емоційного стану учасників освітнього процесу. Для цього активно проводять психологічні обстеження як онлайн, так і офлайн, застосовуючи класичний психодіагностичний інструментарій: тести, опитувальники, структуровані інтерв'ю, спостереження [12].

Науковці розглядають психологічне здоров'я як систему взаємопов'язаних компонентів [1]:

– *когнітивний* (здатність до прийняття особистістю свого «Я», внутрішнього потенціалу,

розкриття власного ресурсу за умов взаємодії з іншими);

– *емоційний* (забезпечення поведінки й адаптації людини до середовища);

– *поведінковий* (виконує функції організації, регуляції, забезпечення цілісності життєвого шляху);

– *ціннісно-мотиваційний* (усвідомлення власних цінностей, сформованість смисложиттєвих орієнтацій).

Отже, ознаками психологічного здоров'я особистості є когнітивна, емоційна, поведінкова та ціннісно-мотиваційна сфери особистості. Розуміння та прийняття здобувачами освіти власних рис передбачає їх активність та зацікавленість у особистісному зростанні, формуванні емоційних, вольових та соціальних якостей протягом всього життя.

З метою психологічної допомоги та підтримки щодо подолання наслідків травматичного досвіду, збереження та відновлення ментального здоров'я, розвитку стресостійкості, резильєнтності, критичного мислення у Національному фармацевтичному університеті впроваджено «Програму психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах війни» (таблиця 1).

Виходячи із вищезазначеної мети, основними завданнями психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах війни є зменшення стресу та тривоги, підтримка емоційного благополуччя, формування вмінь та навичок з питань подолання стресу (дихальні вправи, релаксація, візуалізація), збереження ментального здоров'я, формування системи життєвих цінностей, надання допомоги в їх особистісному та професійному розвитку.

Таблиця 1

Програма психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах війни

№	Компонент	Мета	Методи
1	2	3	4
1.	Когнітивний	– психологічна допомога першокурсникам в процесі адаптації до умов навчання у закладі освіти; – розкриття внутрішнього потенціалу особистості за умов взаємодії з іншими; – розвиток навичок комунікації та співпраці; – формування професійної компетентності, «Я-концепції» та конкурентоспроможності на ринку праці; – стимулювання творчого потенціалу та ініціативи у здобувачів освіти	1. Індивідуальне консультування здобувачів освіти з проблем професійного розвитку. 2. Психологічна діагностика професійної спрямованості та мотивації особистості. 3. Групові заняття: – година психолога «Я – студент НФаУ»; – семінар «Моя професія – моє майбутнє»; – тренінг «Пізнай себе»; – вебінар «Лідер у кожному з нас»; – тренінг «Soft skills – ключові навички XXI століття» тощо. 4. Психологічна просвіта: – книжкова виставка «Психологія в моєму житті»; – поради психолога «Корисні звички для успішного навчання», «Позитивна самооцінка», «Як краще запам'ятати навчальний матеріал», «10 кроків до впевненості» тощо
2	Емоційний	– психологічна допомога здобувачам вищої освіти, які зазнали травматичного досвіду внаслідок військових дій; – профілактика дезадаптації; – розвиток навичок саморегуляції; – формування емоційної компетентності та культури піклування про ментальне здоров'я; – формування навичок діагностики і корекції емоційних станів; – формування особистої відповідальності за власне життя та здоров'я	1. Індивідуальне консультування здобувачів освіти, які зазнали травматичного досвіду внаслідок військових дій. 2. Психологічна діагностика емоційних станів і властивостей особистості. 3. Групові заняття: – семінар «Світ моїх емоцій»; – вебінар «Ментальне здоров'я: плекаємо стійкість»; – тренінг «Як подолати страх»; – вебінар «Здоров'я у твоїх руках»; – семінар «Руйнівна сила страху»; – тренінг «Стрес як ресурс»; – тренінг «Арт-терапевтичні техніки роботи з емоціями» тощо. 4. Психологічна просвіта: – книжкова виставка «Ментальне здоров'я»; – поради психолога «Емоції та наше здоров'я», «У пастці тривоги», «Емоційне вигорання під час війни», «Як подолати психологічну травму», тощо

1	2	3	4
3	Поведінковий	– психологічна допомога в подоланні конфліктів та активзації внутрішніх ресурсів; – профілактика психологічних травм; – розвиток критичного мислення, стійкості до стресу; – формування навичок відповідальної та безпечної поведінки; – формування комунікативних якостей та навичок	1. Індивідуальне консультування здобувачів освіти з проблем спілкування в освітньому середовищі. 2. Психологічна діагностика здобувачів освіти у кризових життєвих ситуаціях 3. Групові заняття: – тренінг «Конфлікти та шляхи їх подолання»; – семінар «Я та мої кордони»; – вебінар «Медіаграмотність – виклики сучасності»; – семінар «Булінг, мобінг, харасмент: пізнати та попередити»; – тренінг з надання першої психологічної допомоги тощо. 4. Психологічна просвіта: – книжкова виставка «Психологія і саморозвиток»; – поради психолога «Критичне мислення у кризових умовах», «Як перемогти лін»», «Торгівля людьми: як вберегтися» тощо. – розміщення інформації на сайті «Гарячі лінії допомоги»
4	Ціннісно-мотиваційний	– психологічна допомога в усвідомленні власної системи життєвих цінностей та їхнього взаємозв'язку зі станом здоров'я; – формування позитивного та креативного мислення; – формування здатності планування професійного майбутнього; – формування впевненості у собі.	1. Індивідуальне консультування здобувачів освіти з проблем особистісного розвитку 2. Психологічна діагностика мотивації та особистісних цінностей студентів. 3. Групові заняття: – семінар «Життя – це щастя!»; – вебінар; «Я обираю, МЕНЕ обирають» – тренінг «Позитивне мислення як стиль життя» тощо. 4. Психологічна просвіта: – книжкова виставка «Психологія для усіх»; – поради психолога «Позитивна самооцінка», «Сила позитивного мислення».

Для ефективного психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах війни важливо дотримуватися певних принципів: науковості, індивідуального та діяльнісного підходу, конфіденційності, гуманізації та системності. Застосування цих принципів дозволяє створити безпечне освітнє середовище у закладі освіти, що сприяє збереженню ментального здоров'я та успішному особистісному і професійному розвитку майбутніх фахівців.

Висновки. Узагальнюючи, можна зазначити, що ментальне здоров'я здобувачів освіти – це фундамент для їхнього особистісного та професійного зростання. Саме від якості ментального

здоров'я залежить академічна успішність, соціальна адаптація та професійне благополуччя майбутніх фахівців.

Психологічний супровід здобувачів освіти в умовах війни передбачає комплексний та системний характер психологічних втручань, спрямованих на підтримку ментального здоров'я, адаптацію до змін та створення сприятливого освітнього середовища. Він допомагає здобувачам вищої освіти зменшити рівень тривоги та навчитися ефективним стратегіям подолання стресу. Подальші дослідження мають оцінити ефективність різних методів психологічної допомоги в умовах війни.

Список літератури:

1. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді : навч.-метод. посіб. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (1). С. 49–58.
3. Котвицька А. А., Владимірова І. М., Пляка Л. В. Дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу Національного фармацевтичного університету в умовах воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35(74), № 1. С. 79–85.
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рек. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

5. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів : монографія. Ізмаїл : ІДГУ, 2020. 406 с.
6. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. / С. Кузікова та ін. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.
7. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практич. посіб. / В. Г. Панок та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
8. Новак Т. В., Ярошук М. В. Психологічний супровід учасників освітнього процесу в реаліях війни в Україні. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка*. 2023. № 17. С. 161–169. DOI: 10.32782/2410-2075-2023-17.20
9. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1(21). С. 34–59. DOI: 10.33989/2226-4078.2022.1.252051
10. 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. 2011. Т. XIII, Ч. 2. С. 315–322.
11. Максименко С. Д., Гришко О. Д. Психічний супровід і психічне здоров'я : навч. посіб. Київ : Вид-во Людмила, 2024. Т. 2. 468 с.
12. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі : колективна монографія / за заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків : Вид-во Іванченка І. С., 2024. 342 с.
13. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології*. 2022. Вип. 11(25). С. 7–23. DOI: 10.33120/porp-Vol25-Year2022-92

Plyaka L. V., Gerasymova O. O. PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF EDUCATORS IN THE CONDITIONS OF WAR: THE WAY TO PRESERVING MENTAL HEALTH

The article presents the peculiarities of psychological support of higher education students in the conditions of war in terms of maintaining mental health. Based on the results of the study, it was determined that mental health is a state in which a person is able to realize his potential, cope with difficult emotional states in war conditions (stress and anxiety), adapt in time to new social conditions, realize his own potential and study fruitfully. The importance of psychological support is emphasized, as it helps students of higher education understand their emotions, overcome anxiety, stress and adapt to difficult conditions in the realities of war.

The article also discusses in detail the methods of psychological support and the purpose of their implementation to ensure psychological health in a higher education institution in wartime conditions, namely: individual counseling, psychological diagnosis, group classes, psychological education. Based on the analysis of psychological and pedagogical views, the components of mental health are revealed: cognitive, emotional, behavioral and value-semantic. Taking into account these components, the authors propose a program of psychological support for students of higher education in the conditions of war. The purpose of this program is psychological assistance and support for participants in the educational process during martial law. In addition, the authors draw attention to the fact that the implementation of the program of psychological support for students of higher education in the conditions of war contributes to overcoming the consequences of traumatic experience, preservation and restoration of mental health, formation of psychological competence, development of stress resistance, resilience, critical thinking, etc.

The conclusion emphasizes that the psychological support of education seekers in the conditions of war involves a complex and systemic nature of psychological interventions aimed at maintaining mental health, adapting to changes and creating a favorable educational environment.

Key words: education seekers, health, psychological health, psychological support, psychological support, crisis conditions.