

статі «байдужою». Іноді її поведінка нестабільна, непередбачувана. ПТСР може навіть спричинити до втрати інтересу, зацікавленості, збайдужіння до колишніх захоплень і уподобань. Досить часто в людини з ПТСР виникає потреба постійно говорити про травматичну подію. Це частина процесу її одужання, тому важливо поступово скеровувати її розмови на навчальні досягнення, життєві успіхи, майбутню професію, роботу, стосунки тощо. Потрібно також бути щирими й правдивими у своїй підтримці. Минуле повинно стати досвідом і залишитися в минулому. Розв'язання цієї проблеми стратегічно полягає в об'єднанні зусиль лікарів, психологів, психотерапевтів, викладачів. Співпраця на благо цієї категорії людей повинна бути синергічною, поєднувати та примножувати зусилля кожного.

Формування якісного фахівця в умовах воєнного стану – виклик сьогодення, який потребує від кожного учасника освітнього процесу максимальної активізації своїх професійних і людських якостей, задля спільної перемоги і на освітянській ниві.

Висновки. Аналіз літературних джерел, наукових праць дає змогу дійти висновку, що наявна в цій галузі освіти вітчизняна база наукових досліджень віддзеркалює лише окремі проблемні питання з розв'язання нагальних потреб навчання здобувачів вищої освіти з ПТСР. Поза увагою залишаються питання щодо створення максимально дестигматизованих умов для продовження активного та продуктивного освітнього процесу таких здобувачів. Фахівці наполягають на важливості запровадження якісного моніторингу стану здоров'я здобувачів вищої освіти та вчасному виявленні ПТСР.

Отже, на сьогодні актуальною є потреба створення системи комплексної підготовки викладацького складу ЗВО до навчання студентів з ПТСР. Таку систему слід спрямовувати на інформаційну, просвітницьку, роз'яснювальну роботу щодо збереження фізичного й психічного здоров'я, а також для профілактики постстресових станів у здобувачів вищої освіти і науково-педагогічних працівників ЗВО.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Лабога К. О.

Науковий керівник: Чикіткіна В. В.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

patology@nuph.edu.ua

Вступ. На сьогодні наша країна боронить свою незалежність відстоюючи суверенітет, захищаючи території, своє майбутнє. У таких умовах вкрай загострилась проблематика психічного здоров'я студентської молоді, що потребує застосування прогресивних методів щодо формування психологічної стійкості, відновлення психічного балансу, забезпечення можливостей для набуття знань та професійних навичок. В умовах тривалого стресу, зумовленого війною, відбувається виснаження захисних сил організму та адаптаційного потенціалу людини, результатом чого можуть стати важкі психічні стани та психосоматичні розлади.

Міністерство освіти і науки України повідомляє, що одним із важливих пріоритетів в діяльності закладів вищої освіти є забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього

процесу, які страждають від російської воєнної агресії. Сьогодні всі учасники освітнього процесу більш, ніж будь-коли раніше, потребують психологічної підтримки і допомоги. За таких умов істотно зростає роль всіх педагогічних працівників, які можуть надавати першу психологічну допомогу та підтримку усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти.

Відповідно до Рішення Ради національної безпеки і оборони України від 24.02.2022 «Про введення в дію плану оборони України та Зведеного плану територіальної оборони України», введеного в дію Указом Президента України від 24.02.2022 № 70/202 Міністерство освіти і науки України, заклади вищої освіти визначені співвиконавцями Плану заходів щодо створення умов для медичної, психологічної, педагогічної реабілітації та соціальної реінтеграції здобувачів вищої освіти, які постраждали внаслідок воєнних дій і збройних конфліктів.

Мета дослідження. Проаналізувати актуальність та заходи соціально-психологічної підтримки здобувачів вищої освіти в Україні в умовах збройного конфлікту.

Матеріали та методи. Проведено огляд літератури в спеціалізованих виданнях та мережі інтернет.

Результати дослідження. Психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки і фахової допомоги тим, хто відчуває страждання, душевний біль. У воєнний час наявність поряд людини, яка вислухає, дасть пораду та підтримає, є особливо важливою, оскільки виникають умови безперервної загрози життю та здоров'ю, ймовірність втрати рідних та друзів.

Чи є якась «червона лінія», яка дозволить людині зрозуміти, що варто звернутися по допомогу? Норма – це коли особа відчула емоцію, яка не призводить до тривоги, а якщо і призводить, то з тривогою можна впоратись самотужки. Якщо ж людина не контролює свої емоції та не може виконувати повсякденну роботу – це і є «червона лінія». З таким станом важко впоратись самостійно і варто звернутись по допомогу до спеціаліста. Від того, наскільки вчасно і якісно буде надано психологічну допомогу, залежатиме результативність подолання деструктивних психічних станів та нормалізація життя людини. Зміст індивідуально-відновлювальної роботи визначають відповідно до віку. Крім того, задля вжиття вчасних заходів щодо попередження розвитку психічних розладів та захворювань, вивчають індивідуально-характерологічні особливості: риси особистості, темперамент, поведінкову спрямованість.

Робота психолога та педагогічних працівників зі здобувачами вищої освіти передбачає надання допомоги щодо можливого повернення до звичного способу життя, відчуття безпеки, обговорення травмуючого досвіду.

Так, у Національному фармацевтичному університеті діє сектор психологічного супроводу учасників навчально-виховного процесу НФаУ «Психологічна служба», що забезпечує своєчасне і систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їх поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей, сприяє створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань навчального закладу, інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти.

Консультації проводяться індивідуально, а у випадку потреби і в груповому форматі. Психологічні консультації проводяться із дотриманням конфіденційності та етичних стандартів. Психокорекційна, просвітницька та психопрофілактична робота проводиться, зокрема, у формі соціально-психологічних тренінгів. Вони надають учасникам можливість оволодіти психологічними знаннями, певними вміннями та навичками, які дають змогу вирішувати свої внутрішньо-особистісні проблеми, проблеми взаємодії із суспільством, зробити своє життя більш ефективним в цілому, використовувати отримані знання та засвоєні навички у повсякденній діяльності.

У більшості випадків психологічний тренінг проводиться в груповій формі, що має низку додаткових переваг. Так, група дає змогу отримати підтримку від людей зі схожими проблемами, учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, бо у реальному житті далеко не всі мають шанс відчувати щирий, безоцінювальний зворотний зв'язок, котрий дозволяє побачити своє відображення в очах інших людей, які добре розуміють зміст чужих переживань. Крім того, практика групової роботи протидіє відчуженню, що сприяє встановленню більш близьких стосунків з оточуючими і розв'язанню міжособистісних проблем. Важливо й те, що група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання її учасників. Групові форми психологічної допомоги орієнтуються на процеси, які відбуваються в мікрогрупах, і тим самим сприяють досягненню позитивного і довготривалого ефекту.

Однією з форм подолання психічного напруження, стресу та паніки, що виявляються в умовах війни, є участь у волонтерському русі. Організаційний супровід волонтерського руху забезпечили служба з виховної роботи та волонтерський сектор Студентського парламенту Національного фармацевтичного університету. Перебуваючи у колі однодумців, які у міру своїх можливостей та обов'язків виконують важливі завдання, студент відчуває себе більш сильним та дієздатним, відновлюючи тим самим свій психологічний баланс.

З метою стабілізації психоемоційного стану, підтримки усіх учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів в Національному фармацевтичному університеті сектором психологічного супроводу учасників навчально-виховного процесу «Психологічна служба» проводяться наступні заходи:

- факультативний курс: «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану»;
- тренінг «Як потурбуватися про психічне здоров'я під час війни»
- вебінар «Психологічна стійкість в умовах війни» з метою розвитку навичок саморефлексії, усвідомлення власних ресурсів;
- консультативна робота із учасниками освітнього процесу, які перебувають в кризовій ситуації, надання рекомендацій щодо подолання стресового та депресивного стану.

Висновки.

1. Ефективним методом психологічної підтримки здобувачів вищої освіти є групові тренінги, які допоможуть не відчувати самотність та впоратись зі стресом, обговорюючи спільні проблеми разом.

2. Волонтерська робота – спосіб допомогти учасникам освітнього процесу подолати внутрішні переживання, а також відчувати себе потрібними та повноцінними членами суспільства.