

6. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy. Етичний кодекс Всесвітньої асоціації ПП, Європейської федерації центрів ПП, і Міжнародної академії позитивної і кросс-культуральної психотерапії. URL:<http://positum.org.ua/wp-content/kodex-wapp>. Дата доступу: 24.05.22
7. Берн Э. Люди, які грають в ігри. Психологія людської долі; пер. з англ. А. Грузберга. Москва: Видавництво «ЕКСМО-Прес», 2017. 576 с.
8. Шапіро Ф. Перемагаючи минуле. Як навчитися керувати своєю життям за допомогою технік самодопомоги EDMR. М.: Науковий світ. 2021, 408 с.

УДК 159.92

Паламарчук О.М.

*доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри
психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського*

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Війна в Україні є фактором великого потрясіння для психіки сучасної людини. В умовах воєнного часу особливу увагу варто приділити психосоціальній підтримці населення України. Нинішня ситуація спричинила суттєве порушення у функціонуванні сучасної особистості, призвела до великих людських втрат, значних збитків, що негативно позначилось на життєдіяльності українців. Особливої уваги потребує студентська молодь, оскільки війна наклала суттєвий відбиток на її звичне, буденне життя.

Втрата студентською молоддю соціальних зв'язків, а в деяких випадках домівки й навіть близьких людей, спричинила велику потребу у психосоціальній підтримці, яка має бути орієнтована на зняття стресу, пошук ефективних шляхів психологічної адаптації, налагодження соціальних зв'язків та пристосування до життя у нових умовах. Вчасна і якісна психосоціальна підтримка допоможе студентській молоді значно швидше відновитись від впливу травматичної події та мінімізувати ризик виникнення серйозних психологічних проблем.

Внаслідок пережитого травматичного досвіду представники студентської молоді можуть відчувати шок, викликаний неспроможністю повірити в те, що сталося. Спостереження показують, що певний відсоток студентської молоді демонструє реакції страху, гніву, провини, сорому й безпорадності. Зазначені реакції виникають, коли психіка намагається зрозуміти й погодитися з тим, що

сталося, а також захистити себе від психологічного болю чи небезпеки. Студентська молодь наголошує на відчутті розгубленості, нерішучості, складності зорієнтуватися й зосередитися. У голові виникає багато думок та чітких, але неприємних спогадів про травматичні події. Певному відсотку студентської молоді надзвичайно важко впоратися зі звичними простими речами чи завданнями, пов'язаними зокрема і з навчально-професійною діяльністю. Деякі студенти з однієї сторони, своєю поведінкою демонструють залежність від оточуючих, а з іншої – недовіру, відкинутість й уникання інших. У міжособистісних стосунках студентської молоді більше з'явилося агресії, дратівливості, конфліктів. Молодь відчуває деяку безглуздість займатись тим, чим вона займалась до війни, у результаті їй стало складніше включатись в навчально-професійну діяльність. Звичайно, це не всі реакції, які можуть виникнути у студентської молоді внаслідок травматичного досвіду. Досвід у кожного студента свій, і він може відрізнятись й бути індивідуальним. Фахівці у сфері психічного здоров'я вважають що такі різноманітні реакції є цілком адекватною відповіддю на величезний стрес. Іноді реакції на стрес можуть проявитися не відразу після травматичного досвіду, а пізніше. Під час самого інциденту молодь здатна до мобілізації усіх своїх ресурсів, і лише через кілька днів або тижнів, коли зовнішня небезпека спадає, її психічне здоров'я може значно погіршитися.

Переживання різного роду травматичних подій надзвичайно шокує та впливає на психологічне самопочуття студентської молоді. Переважна більшість студентів є спроможними після кризи подолати труднощі й відновити своє емоційне й фізичне здоров'я. Частина студентської молоді навіть може відчувати посттравматичне зростання. Однак, у певного відсотка студентської молоді, яка особисто отримала травматичний досвід або ж була свідком психотравмуючих ситуацій, збільшується ризик виникнення соціальних проблем та проблем із психічним здоров'ям.

Психосоціальна підтримка студентської молоді має бути спрямована на розуміння того, що все що відбувається, це нормально; на обговорення відносної безпечності довкілля та акцентуації на присутності інших, які можуть допомогти почуватися в безпеці; на визнання й підтримку бажання не говорити про те що сталося, тут і тепер; на активне слухання; на прояв співчутливості, навіть під час ворожої налаштованості чи відчуженості; на допомогу при потребі; на заохочення піклуватися про своє фізичне та психічне здоров'я; на віру у власні можливості; на психоедукацію щодо того, що відбувається й скринінг щодо потреби у вузькопрофільному фахівці

Головною метою психосоціальної підтримки студентської молоді в умовах воєнного часу є сприяння збереженню статусу продуктивного суб'єкта

діяльності, особистості та індивідуальності, здатної до позитивної взаємодії зі світом, людьми й собою. Вважаємо, що одним із провідних, науково обґрунтованих й дієвих методів психотерапії в психосоціальній підтримці студентської молоді є когнітивно-поведінкова терапія. Вона базується на усвідомленні того, що при багатьох психологічних проблемах спостерігається спотворене сприйняття реальності й відповідно неадекватні дії. Когнітивно-поведінковий підхід передбачає партнерську співпрацю між психологом та студентом й передбачає активну участь останнього. Когнітивно-поведінкова допомога використовує широкий спектр технік та втручань. Згідно з даним підходом, не сама ситуація визначає реакцію студентської молоді на подію, а те, що думають про неї. Молодь, думаючи про ситуацію, надає їй певного значення, тобто «К», когніцію. У результаті виникає певна емоційна і поведінкова реакції, які впливають на наслідок. Від того, якими будуть емоційні та поведінкові реакції студентської молоді залежить наслідок. Варто наголосити, що в умовах воєнного часу, психосоціальна підтримка студентської молоді потребує відповідних модифікацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Інноваційні підходи до організації медико-психологічної допомоги після травматичного стресового розладу. Методичні рекомендації. УНДІССПН МОЗ України. Київ, 2014.
2. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії. *НейроNEWS: психоневрологія і нейропсихіатрія*. 2012.№ 1 (36).
3. Сміт Патрік, Дирегров Етл, Юле Уільям. Діти та війна: навчання технік зцілення. Л.: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 84 с.

УДК 159.9

Фоменко К.І.

*доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*

Найчук В.В.

*кандидат психологічних наук, доцент, декан соціально-гуманітарного
факультету Відкритого міжнародного
університету розвитку людини «Україна», м. Вінниця,*

ПСИХОДІАГНОСТИКА ЕСТЕТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Проблема психодіагностики естетичної обдарованості особистості є маловивченою у сучасній психології, що викликано невизначеністю статусу