

Пивоварова Г.С. Партнерські відносини в освіті як засіб подолання посттравматичного стресу студентів в умовах військового конфлікту / Г.С. Пивоварова // Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни – Міжнародне науково-практичне видання / Заг. ред.; І.Маноха, Г.Собчук. – Том III – Варшава – Київ: ПАН – Гнозис, 2018. – С. 374-382

УДК 374

Пивоварова Г.С.

## **ПАРТНЕРСЬКІ ВІДНОСИНИ В ОСВІТІ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ**

### *Анотація*

*В статті розглянуто значення партнерських відносин в освітньому процесі як засобу подолання посттравматичного стресу або посттравматичного стану. Продемонстрована роль педагога в подоланні посттравматичного стану через партнерську взаємодію зі студентами, їх батьками та громадськими організаціями.*

*Надається перелік громадських організацій, які допомагають сім'ям, що постраждали від АТО. Визначена роль педагога, як носія просвітницької, інформаційної та емоційної допомоги сім'ям ВПО та дітям з непідконтрольних територій. Доведено, що формування зі студентами партнерських відносин, дозволить легше налагоджувати контакти з ними, підвищить якість надання освітніх послуг, надасть можливість психологічної, емоційної підтримки не лише з боку психолога, а й з боку педагога, сформує почуття довіри та захищеності.*

*Ключові слова: партнерські відносини, посттравматичний стрес, внутрішньопереміщені особи.*

Проблема посттравматичного стресу в освіті займає сьогодні досить важливе місце, адже більшість студентів, які проживають та навчаються на території Луганської та Донецької областей сьогодні, або знаходилися тут в 2014 році, так чи інакше потрапили в ситуацію стресу.

Викладацький склад вищих навчальних закладів потрапив в ситуацію, коли студентські колективи включають в себе дітей, які пережили військові дії в 2014 році, внутрішньо переміщених осіб та студентів, які й досі проживають на непідконтрольній території. Психіка людини може піддаватися різним потрясінням. Травматичні події, які виходять за межі досвіду і уявлення людини, залишають незабутнє враження і здатні викликати такі реакції, як затяжний депресивний стан, замкнутість, зацикленість на ситуації. Звичайно, не можна заявляти про те, що всі вони знаходяться в стані посттравматичного стресу, але більшість з них мають суттєві порушення психіки спричинені загальною ситуацією в країні або від ситуації яка склалася в їх родинях сьогодні.

Комплекс симптомів, що спостерігалися у тих, хто пережив травматичний стрес, одержав назву «посттравматичний стресовий розлад» - ПТСР (Posttraumatic Stress Disorder). Критерії діагностики цього розладу були включені до Американського національного діагностичного психіатричного стандарту (Diagnostical and Statistical Mannual of Mental Disorders) і зберігаються там донині. З 1994 р. ці критерії включені й у європейський діагностичний стандарт МКХ-10 (International Statistical Classification of Diseases, Injuries and Causes of Death – ICD-10).

Устінов О.В., зазначає, що поширеність цих розладів прямо залежить від частоти стресових ситуацій. У 50–80% осіб, які перенесли тяжкий стрес, розвиваються клінічно оформлені розлади і порушення адаптації. У мирний час випадки ПТСР відзначають у 0,5% випадків у жінок і в 1,2% – у чоловіків. Найбільш вразлива група – це діти, підлітки та люди літнього віку. Крім специфічних біологічних і психологічних особливостей, у цієї групи осіб не сформовані (у дітей) або ригідні (у людей літнього віку) компенсаторні механізми.

У разі легкого випадку ПТСР добре діє психотерапія. Примирити людину з її минулим – сенс більшості методів психотерапії при ПТСР. Для успішного лікування психотерапевт повинен вміло реагувати на «сильні

афекти», які настільки часто виявляють хворі: емоційну лабільність, вибуховість, вразливість.

Та основна проблема полягає в тому, що діти та підлітки, що навчаються в вищих закладах освіти або не визнають, що мають проблеми, або не знають куди звернутися, або не мають можливості це зробити. Таким чином, з такими дітьми доводиться працювати педагогам та соціально-психологічній службі закладу освіти, де вони навчаються.

При цьому треба звернути увагу, що педагогічні колективи навчальних закладів зони АТО, також є особами, що мають суттєві психологічні травми внаслідок воєнних дій. На жаль, держава, яка піклується про свій народ, не піднімає питання посттравматичного стресу у студентів, викладачів та керівників закладів освіти, які знаходилися на навчанні або роботі під час антитерористичної операції. Існує багато програм допомоги військовослужбовцям та їх родинам, а хто буде допомагати звичайним людям, що знаходилися або й зараз знаходять під обстрілами? Окремою ланкою постала проблема переселенців або внутрішньо переміщених осіб.

Ця проблема торкнулася не лише соціальної та політичної сфери – вона досить гостро проявляється і в освіті. Саме заклади освіти – дитячі садки, школи та вищі навчальні заклади – це та сфера, яка однією з перших відчуває специфіку роботи з переселенцями та їх родинами. Перед сучасним вчителем, вихователем, викладачем постає завдання не лише надати якісні знання дитини, а й допомогти їй та її родині у важкий час.

Ігнорування проблеми не призведе до її зникнення. Дуже часто люди, які були змушені покинути своє звичне життя, свій дім розгублені і не знають куди звернутися. Звичайно, вони володіють інформацією про те, що їм необхідно звернутися до соціальної служби, яка повинна їм допомогти та буває так, що людині потрібна не лише матеріальна допомога, а й психологічна або юридична.

В цілому види допомоги переселенцям та людям, постраждалим від АТО можна умовно розділити на соціальну, психологічну та юридичну.

Соціальна допомога забезпечується державою. Багато з тих, хто виїжджає з окупованих територій, не знають про те, що держава «гарантує» їм той чи інший вид матеріальної допомоги.

Жителі окупованих районів Донецької та Луганської областей мають право на:

- щомісячну грошову допомогу;
- житлові субсидії;
- безкоштовне і пільгове житло;
- земельну ділянку Згідно ст.121 Земельного Кодексу України;
- пільги по кредитах;
- освітні пільги.

На цьому пункті зупинимося детальніше.

5 липня 2015 в Україні набув чинності закон щодо державної підтримки учасників бойових дій та їхніх дітей; дітей, один з батьків яких загинув в районі проведення АТО бойових дій чи збройних конфліктів або під час масових акцій громадянського протесту; дітей, зареєстрованих як внутрішньо переміщені особи, для отримання професійно-технічної та вищої освіти.

Встановлено, що держава забезпечує цільову підтримку для отримання професійно-технічної та вищої освіти в державних і комунальних навчальних закладах до їх закінчення, але не довше ніж до досягнення ними 23 років. Згідно з текстом закону, державна цільова підтримка надається у вигляді:

- повної або часткової оплати навчання за рахунок коштів державного та місцевих бюджетів;
- пільгових довгострокових кредитів для здобуття освіти;
- соціальної стипендії;
- безкоштовного забезпечення підручниками;

- безкоштовного доступу до мережі Інтернет, систем баз даних у державних і комунальних навчальних закладах;
- безкоштовного проживання в гуртожитку.

Згідно з прийнятими та чинним українським законам, переселенцям гарантується сприяння в розміщенні їх рухомого майна до свого нового місця проживання. Держава також гарантує їм безкоштовний проїзд будь-яким видом громадського транспорту до свого місця проживання, якщо там зникнуть причини, які спонукали їх до переїзду.

Переселенці мають право на надання необхідної медичної допомоги в державних і комунальних закладах охорони здоров'я, а також забезпечення лікарськими засобами у випадках і порядку, визначених законодавством.

За внутрішньо переміщеними особами закріплюється право на отримання гуманітарної та благодійної допомоги.

Держава гарантує переселенцям можливість відновлення всіх соціальних виплат і пенсій за фактичним місцем проживання тощо.

Крім «допомоги» від держави, існує велика кількість громадських ініціатив та ресурсів, де переселенцям пропонують або безкоштовне житло (найчастіше це приватні будинки), або за пільговими цінами.

За психологічною допомогою звертаються не всі, але це не означає, що вони її не потребують. Зокрема, за результатами Моніторингу доступності та якості послуг у сфері ментального здоров'я у Луганській області в 2016 році з'ясовано, що місцеві жителі та ВПО Луганської області, що потрапили у складні життєві обставини, потребують значної психосоціальної допомоги. Однією з найголовніших проблем є низька поінформованість жителів щодо можливостей отримання матеріальної, соціальної, психологічної та правової підтримки, що є одним із чинників того, що люди відчувають себе покинутими та непотрібними. Без відповідного лікування та медико-психологічної підтримки це може стати важким тягарем для суспільства у цілому. Першими кроками у цьому

напрямку мають стати психологічна просвіта, навчання жителів області засобам психологічної стабілізації, розвиток навичок дистанціювання від небажаних спогадів та контролю власних психічних станів. Відповідну фахову підтримку постраждалим має забезпечити спеціалізована травмофокусована психотерапевтична (медична) допомога на базі центрів травматерапії (наприклад, системи ГО «УАФПНПП» “Обрій” у Сєвєродонецьку) та державних медичних закладів.

Пріоритетними напрямками допомоги мають стати посилення інформування жителів області щодо можливостей психосоціальної підтримки, психологічна просвіта, створення додаткових умов для психосоціальної стабілізації шляхом залучення до центрів адаптації ВПО. Ці центри надають можливість одержувати інформацію, моральну підтримку, гуманітарну допомогу, розширювати контакти, розвивати потрібні уміння і навички для нового етапу життя.

Відома фраза «Не знання закону не звільняє від відповідальності», сьогодні звучить ще більш загрозливо, адже незнання закону призводить до того, що людина не може впоратися з тією травмуючою ситуацією, яка сталася в її житті.

Ми звикли до того, що юридична допомога коштує грошей. Будь-яка консультація у юристи є платною і не кожна людина буде звертатися за цією допомогою. В 2015, 2016 роках в нашому регіоні працюювали різні безкоштовні юридичні організації, яка допомагають постраждалим від АТО.

Зокрема це такі як:

- Всеукраїнська Благодійна Фундація «Право на Захист» - українська громадська неприбуткова організація, створена з метою захисту прав та діє в інтересах шукачів притулку, біженців, осіб без громадянства та інших незахищених груп негромадян України.

- Норвежська рада у справах біженців (NRC), яка надає безкоштовну правову підтримку внутрішньо переміщеним особам та особам, постраждалим від конфлікту, сприяє реалізації їх прав і свобод.

- ГО «Громадська платформа» - Центр правової інформації та консультацій у м. Северодонецьк.

- Северодонецький центр з надання безоплатної вторинної правової допомоги.

- Лисичанське Бюро правової допомоги тощо.

На жаль, вже в 2017 році більшість цих проектів припинили свою роботу, або значно зменшили свою задіяність.

Д. Сапон, зокрема, звертає увагу на фази, через які проходить людина, колектив або навіть усе суспільство після того, як психотравмуюча подія відбулася. Перша – це паніка. Друга фаза, в яку особливо включаються люди, що надають допомогу, – це так звана героїчна фаза, в яку люди дуже сильно об'єднуються, починають допомагати один одному, при цьому проявляються найкращі риси, які є в людини. Мінімальна увага приділяється собі і відбувається її максимальна концентрація на тих людях, які потребують допомоги. Під час стихійного лиха ця фаза триває близько 2 год, під час бойових дій вона може тривати впродовж днів та місяців. Тому особам, які надають допомогу, важливо чітко розрізняти, в якій фазі знаходяться вони, і в якій – суспільство, в якому вони працюють.

Після героїчної фази настає так звана фаза медового місяця. В цю фазу суспільство дуже сильно об'єднується, починають працювати волонтерські організації, і складається враження, що все йде добре.

Далі настає третя – фаза розчарування, характерна тим, що люди починають проявляти найбільш негативні риси поведінки, і до цього також необхідно бути готовим, адже це прояв стану хвороби. Люди в цьому стані не критичні, відбувається втрата усіх ілюзій. Американські фахівці називають цю фазу «покажи мені свої гроші».

І четверта фаза – стадія реконструкції, коли відбувається розбудова нового фундаменту в суспільстві. Ця фаза може тривати роками. Якщо стрес повторюється, так як це відбувається в Україні, – спочатку Майдан, потім АТО – стадії реакції на стрес повторюються і можуть накладатися одна на одну, вони будуть подовжуватись, особливо фази розчарування та реконструкції.

Сьогодні, на нашу думку, наше суспільство, особливо заклади освіти, знаходяться в третій фазі. Таким чином ускладнюється освітній процес, адже дуже багато дітей демонструють свої розчарування в державі, родині, освіті.

Одним із способів допомоги дитині в такому стані – це створення з нею партнерських відносин, побудова всього освітнього процесу на основі педагогіки партнерства. Педагоги та студенти об'єднані спільними цілями та прагненнями, є добровільними та зацікавленими односторонніми, рівноправними учасниками освітнього процесу, відповідальними за результат.

В основі педагогіки партнерства – спілкування, взаємодія та співпраця викладачем, студентом і батьками. Студенти, батьки та викладачі, об'єднані спільними цілями та прагненнями, є добровільними й зацікавленими співниками, рівноправними учасниками освітнього процесу, відповідальними за результат.

Викладач має бути партнером, а родина – залучена до побудови освітньої траєкторії дитини. Педагогіка партнерства визначає істинно демократичний спосіб співпраці педагога і дитини, який не відкидає різниці в їхньому життєвому досвіді, знаннях, але передбачає безумовну рівність у праві на повагу, довіру, доброзичливе ставлення і взаємну вимогливість [2].

Сутність педагогіки партнерства полягає в демократичному та гуманному ставленні до дитини, забезпеченні їй права на вибір, на власну



гідність, на повагу, права бути такою, якою вона є, а не такою, якою хоче її бачити викладач.

Викладач-партнер допоможе дитині легше адаптуватися до нових умов, прийняти ситуацію в цілому, з ним можна поговорити, поділитися своїми переживаннями особисто чи разом з групою. Також, при партнерських стосунках легше передається ідея необхідності подолання травматичного стану через використання різних психотерапевтичних технік.

Зокрема, у російській психології Юрій Орлов обґрунтовував ідеї позитивного (саногенного - такого, яке лікує) мислення [3].

Розглянемо фізіологічні механізми формування позитивного мислення. Це:

- людський мозок не диференціює реальне і уявне. Якщо ми згадуємо чи уявляємо щось приємне, наш організм сприймає це як реальну позитивну ситуацію. І навпаки, культивування негативних переживань через багаторазове переповідання ситуації, яка склалася, ставить людину у штучну ситуацію абсолютно реального негативного переживання;

- на цьому ґрунтується позитивна візуалізація - один з механізмів формування позитивного мислення;

- згадуючи позитивне чи уявляючи майбутнє в позитивному аспекті чи напрямку, ми актуалізуємо в глибинах підсвідомості позитивний досвід, підсилюючи його та закріплюючи, формуючи психологію успішної людини [3].

У формуванні позитивного мислення задіяні свідомість, підсвідомість та позитивна візуалізація.

Важлива для формування відповідного (позитивного, конструктивного) типу мислення; здатності контролювати потік власних думок і спрямовувати їх у необхідному напрямку. Важливо, щоб думка обов'язково була підсилена позитивною емоцією.

Найпростішим розумовим прийомом, здатним впливати на свідомість, є ствердження - це проста словесна формула, яку людина може повторювати вголос чи про себе (Я успішний, Я приваблива). Стверджуючи щось, людина впливає на власні думки. Людський мозок здатен утримувати тільки одну думку, тому позитивні ствердження дозволяють свідомо постійно формувати позитивні думки, а отже, позитивний тип свідомості. Добираючи та промовляючи ствердження, важливо:

- вірити в те, що стверджуєте;
- ствердження має бути завжди позитивним;
- ствердження має бути коротким.

Візуалізація - це мисленнєве програвання, уявне бачення себе в майбутній ситуації. Фізіологічним підґрунтям візуалізації є уява - відтворення, створення та перетворення в свідомості людини образів реальної дійсності та нездатності мозку диференціювати (розрізнити) уявне та реальне. Мрії і спогади організм людини сприймає як реальні події, викликаючи відповідні психосоматичні реакції.

Умови успішної візуалізації:

- точність, чіткість візуалізації;
- візуалізації має передувати релаксація - розслаблення;
- візуалізація має бути вільною;
- здійснювати візуалізацію щоденно протягом 5-10 хвилин.

Є тим механізмом, за допомогою якого думки людини, її емоції, почуття матеріалізуються у фізичному еквіваленті. Досвід (позитивний чи негативний), який отримує людина упродовж життя, підкріплюючись відповідними емоціями та почуттями, осідає у підсвідомості. Залежно від типу мислення (позитивного чи негативного) цей досвід актуалізується спогадами, мріями. При активізації позитивного досвіду свідомість, позитивна візуалізація і підсвідомість працюють на формуванні

позитивних, конструктивних моделей реагування, поведінки у різних життєвих ситуаціях [3].

В цілому треба зазначити, що формування зі студентами партнерських відносин дозволить легше налагоджувати контакти з ними, підвищить якість надання освітніх послуг, надасть можливість психологічної, емоційної підтримки не лише з боку психолога, а й з боку педагога, сформує почуття довіри та захищеності.

### **Література:**

- 1. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації / уклад.: Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф. та ін. – Харків, 2014. – 80 с.**
- 2. Никольская И.М.** Психологическая защита у детей /И.М.Никольская, Р.М.Грановская. – СПб.: Речь, – 2000. – 507 с.
- 3. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. – К. : Агентство “Україна”. – 2015. – 166 с.**
- 3. Пихтіна Н.П.** Основи педагогічної техніки. Точка доступу: [http://pidruchniki.com/1814081754528/pedagogika/sposobi\\_poperedzhennya\\_stresu](http://pidruchniki.com/1814081754528/pedagogika/sposobi_poperedzhennya_stresu)

### **Пивоварова Г.С. Партнерські відносини в освіті як засіб подолання посттравматичного стресу студентів в умовах військового конфлікту**

В статті розглянуто значення партнерських відносин в освітньому процесі як засобу подолання посттравматичного стресу або посттравматичного стану. Продемонстрована роль педагога в подоланні посттравматичного стану через партнерську взаємодію зі студентами, їх батьками та громадськими організаціями.

Надається перелік громадських організацій, які допомагають сім'ям, що постраждали від АТО. Визначена роль педагога, як носія

просвітницької, інформаційної та емоційної допомогу сім'ям ВПО та дітям з непідконтрольних територій. Доведено, що формування зі студентами партнерських відносин, дозволить легше налагоджувати контакти з ними, підвищить якість надання освітніх послуг, надасть можливість психологічної, емоційної підтримки не лише з боку психолога, а й з боку педагога, сформує почуття довіри та захищеності.

**Пивоварова А.С. Партнерские отношения в образовании как средство преодоления посттравматического стресса в условиях военного конфликта**

В статье рассмотрено значение партнерских отношений в образовательном процессе как средство преодоления посттравматического стресса или посттравматического состояния. Продемонстрирована роль педагога в преодолении посттравматического состояния через партнерское взаимодействие со студентами, их родителями и общественными организациями.

Предоставляется перечень общественных организаций, которые помогают семьям, пострадавшим от АТО. Определенная роль педагога как носителя просветительской, информационной и эмоциональной помощи семьям ВПО и детям с неподконтрольных территорий. Доказано, что формирование со студентами партнерских отношений, позволит легче налаживать контакты с ними, повысит качество предоставления образовательных услуг, расширить возможности психологической, эмоциональной поддержки не только со стороны психолога, но и со стороны педагога, сформирует чувство доверия и защищенности.

**Pivovarova A.S. Partnership in Education as a Means to Overcome Post-Traumatic Stress of Students in Military Conflict**

The article considers the importance of partnership relations in the educational process as a means of overcoming post-traumatic stress or post-

traumatic condition. The role of the teacher in overcoming the post-traumatic condition is demonstrated through partnership with students, their parents and community organizations.

A list of NGOs that help families affected by the conflict is provided. The role of the teacher as a bearer of educational, informational and emotional help to families of a person who is internally displaced and children from uncontrolled territories is determined. It is proved that the formation of partnerships with students will make it easier to establish contacts with them, improve the quality of providing educational services, provide psychological, emotional support not only by the psychologist, but also by the teacher, will form a sense of trust and security.