

М. М. Нестеренко

кандидатка педагогічних наук, доцентка

Бердянський державний педагогічний університет

К. В. Сапранкова

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

Бердянський державний педагогічний університет

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ПРОЯВАМИ ПТСР

Сучасний соціум з його суспільно-політичними подіями та трансформаціями виступає потужним фактором формування індивідуальної свідомості, створюючи той психологічний фон, на якому базується світогляд особистості. Такі глибокі травматичні події, як повномасштабна війна, не лише спотворюють звичний спосіб життя, але й фундаментально змінюють психологічні та емоційні реакції цілого покоління. Найбільш вразливою у цьому контексті виступає дитяча психіка, оскільки її становлення відбувається наразі в умовах хронічного стресу та невизначеності, що залишає глибокий слід на формуванні системи цінностей, емоційному інтелекті та фізіологічному розвитку. Вищезазначене може призвести до проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Саме тому питання психологічної підтримки здобувачів освіти з проявами ПТСР є не просто можливою складовою освітнього процесу, а важливою проблемою сучасної освіти.

Попередні дослідження питання психологічної підтримки здобувачів освіти з проявами ПТСР здійснювали: Л. Герасименко, О. Мазур, І. Ткаченко, В. Чепурна, A. J. Grande, S. Evans-Lacko, M. S. Hoffmann, T. Idsoe, D. Mcdaid, C. T. de Miranda, W. S. Ribeiro, E. S. Rolfsnes, C. Tomasi, C. Ziebold.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є досить поширеним поняттям у психологічній літературі, однак, найбільш точне його визначення, на наш погляд, дала Л. Герасименко. Відповідно до її трактування, ПТСР – це комплекс психічних порушень, які виникають як дезадаптивна реакція на пережиті надзвичайно стресові або травматичні події. Реакція може бути відстроченою або мати затяжний характер. Безпосередньою реакцією на психотравмуючу подію, що становить пряму загрозу життю та здоров'ю, може стати гостра стресова реакція. В інших випадках може спостерігатися латентний період, коли виражені симптоми відсутні, а їх прояв може відбутися впродовж кількох тижнів або місяців після пережитої травми [1].

Як і будь-який інший психічний розлад, ПСТР має симптоматику за якою його можна діагностувати. Згідно з клінічною парадигмою (О. Мазур, І. Ткаченко та В. Чепурна), симптоматику ПТСР прийнято класифікувати за чотирма ключовими кластерами: вторгнення (інтрузії), уникнення, негативні зміни в когнітивно-емоційній сфері та гіперзбудження. Дослідниці зазначають, що в умовах триваючої війни спостерігається критичне зростання ПТСР серед дітей та підлітків, що становить значну соціально-психологічну проблему. Специфіка розладу у цій віковій категорії має свої особливості у порівнянні з дорослими. Так, у дітей можуть бути не лише класичні симптоми, а й більш складні для діагностики прояви. До них належать:

замовчування болючих спогадів; різкі коливання настрою та емоційного стану або повне зникнення емоцій; депресивні та тривожні стани; порушення сну [2].

У контексті ефективності різноманітних шкільних інтервенцій особливо цінним є дослідження E. S. Rolfesnes та T. Idsoe. Шляхом мета-аналізу вчені оцінили, наскільки програми психологічного втручання, реалізовані у школах, здатні зменшити симптоми ПТСР у дітей і підлітків, які пережили травму. Виявилось, що в умовах шкільного середовища ефективно працюють когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), психоедукація для дітей і вчителів, групова терапія та підтримувальні групи, ігрова терапія, кризове консультування в школі, робота з батьками та педагогами. При цьому автори підкреслюють, що недостатньо традиційної роботи шкільного психолога – необхідна система навчання конкретним доказовим методикам таким як КПТ [4].

Група бразильських дослідників (A. J. Grande, M. S. Hoffmann, S. Evans-Lacko, C. Zibold, C. T. de Miranda, D. McDaid, C. Tomasi, W. S. Ribeiro) до списку необхідних методів роботи зі здобувачами освіти з проявами ПТСР додає ще нарративну психотерапію, психоедукацію, фізичні вправи (йога, медитація), нейрокогнітивну терапію. Важливою тут також є системна підтримка, а саме інтеграція цих методів у щоденний освітній процес, а також наявність психологічно безпечного освітнього середовища, де педагогічний колектив усвідомлює механізми впливу травми на навчальну діяльність здобувачів та їхній емоційний стан [3].

Таким чином, у сучасних умовах, зумовлених війною, зростає кількість дітей і підлітків з проявами ПТСР, що формує важливу соціальну проблему. На основі проаналізованих наукових праць можна стверджувати, що освітнє середовище може стати оптимальним фундаментом для психологічної інтервенції через свою доступність, зручність і системність.

Список використаних джерел

1. Герасименко Л. О. Посттравматичний стресовий розлад. *НейроNEWS : психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2021. № 8. С. 27–32.
2. Мазур О., Ткаченко І., Чепурна В. Посттравматичний стресовий розлад в умовах військового стану. *Наукові перспективи*. 2023. № 5(35). С. 825–834.
3. Efficacy of school-based interventions for mental health problems in children and adolescents in low and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis / A. J. Grande та ін. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Т. 13. С. 1–16.
4. Rolfesnes E. S., Idsoe T. School-based intervention programs for PTSD symptoms: A review and meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*. 2011. Т. 24, № 2. С. 155–165.