



ISSN 2959-1953

ISSN 2959-1961

<https://osvita.eeipsy.org>

<https://doi.org/10.38014/osvita.2023.91.21>

КОТ Н.А.,

кандидат педагогічних наук,
доцент, Бердянський державний
педагогічний університет,
м. Бердянськ, Україна

ЛИТВИЧЕНКО Д.С.,

старший викладач,
Бердянський державний
педагогічний університет,
м. Бердянськ, Україна

ОНЛАЙН-ТАБІР ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

KOT NADIA, LITVYCHENKO DARYNA. **Online camp as a form of psychological support for students of higher education during the war.** *The Russian-Ukrainian war actualized the problem of the spread of dangerous psycho-emotional conditions among people who found themselves in difficult situations. It significantly affected the most vulnerable categories of the population, including young people getting an education in higher educational institutions. Students from the Zaporizhia, Donetsk, Kherson, and Dnipropetrovsk regions are studying at the Berdyansk State Pedagogical University. Three of them are at the war epicenter from the first days of the war. Even when the students reached their parents, they remained in the occupied territory. Some of them are directly in the war zone, which leads to different reactions to stressful war situations. Experiencing these traumatic events depends on the individual development of psychological self-defense mechanisms. The insufficient formation of these mechanisms affects the state of vitality as a personal resource. The article presents an overview of theoretical approaches accumulated in domestic and foreign scientific sources devoted to solving the problem of sustainability. In particular, it is indicated that war is a long-lasting and decisive factor of psychotrauma, which generally affects the psychophysical state of the individual; the importance of both the internal potential of the individual and external resources for the development of his vitality is also emphasized, and the characteristics of the structural components of life are given.*

Based on a survey of higher education students, the psycho-emotional states of students who are in different life situations are characterized: by temporarily occupied territories, in territories controlled by Ukraine in the status of an internally displaced person and abroad, and in the level of a refugee. Furthermore, the impact of their problems on their viability has been established. The article emphasizes the importance of psychological support for students from a higher education institution as a social environment where it is possible to prevent the formation of negative patterns of behavior, help to survive, learn to perceive the surrounding reality, and communicate with it. The article also reveals the role of a non-traditional form of psychological support for applicants - an online camp in the Telegram channel - in the formation of resilience. The approximate content of the work is given, which is aimed at developing its structural components: involvement, control, and risk acceptance. The practice of holding two camps confirms the thesis about the possibility of transforming stressful life events into new opportunities for young people, regardless of the state of war in the country.

Keywords: psychological trauma, psycho-emotional state, stressful situation, resilience, the structure of stability, psychological support, online camp in the Telegram channel.

КОТ НАДІЯ, ЛИТВИЧЕНКО ДАРИНА. Онлайн-табір як форма психологічної підтримки здобувачів вищої освіти під час війни. Російсько-українська війна актуалізувала проблему поширення руйнівних психоемоційних станів серед людей, які опинилися у складних життєвих ситуаціях. Особливо це торкнулося найвразливіших категорій населення, до яких відноситься й молодь, що здобуває освіту у вищих навчальних закладах. У Бердянському державному педагогічному університеті навчаються студенти переважно з Запорізької, Донецької, Херсонської та Дніпропетровської областей. Три з них з перших днів війни знаходяться в її епіцентрі. Навіть коли студенти дісталися батьків, вони все одно залишалися на окупованій території, а де хто – безпосередньо в зоні бойових дій, що призвело до різних реакцій на стресогенні ситуації. Переживання цих травматичних подій залежить від індивідуального розвитку механізмів психологічного самозахисту, недостатня сформованість яких позначається на стані життєстійкості як особистісного ресурсу. У статті представлено огляд теоретичних підходів, накопичених у вітчизняних та зарубіжних наукових

джерелах, присвячених розв'язанню проблеми життєстійкості. Зокрема вказується, що війна є тривалим і сильнодіючим чинником психотравми, яка позначається в цілому на психофізичному стані особистості; підкреслюється важливість як внутрішнього потенціалу особистості так і зовнішніх ресурсів для розвитку її життєстійкості; подається характеристика структурних компонентів життєстійкості. На основі опитування здобувачів вищої освіти схарактеризовано психоемоційні стани здобувачів вищої освіти, що знаходяться в різних життєвих ситуаціях: на тимчасово окупованих територіях, на підконтрольних Україні території у статусі внутрішньо переміщеної особи та за кордоном і статусі біженця, встановлено вплив проблем, з якими вони стикаються, на їх життєстійкість. Наголошується на важливості психологічної підтримки студентів з боку вищого навчального закладу, як соціального середовища, де можна упередити формування несприятливих патернів поведінки, допомогти вижити, навчитися сприймати оточуючу дійсність та комунікувати з нею. Розкривається роль нетрадиційної форми психологічної підтримки здобувачів – онлайн-табору в Telegram-каналі – у формуванні життєстійкості, наведено орієнтовний зміст роботи, який спрямований на розвиток її структурних компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику. Практика проведення двох таборів підтверджує тезу про можливість перетворення стресових життєвих подій у нові можливості молоді не зважаючи на воєнний стан в країні.

Ключові слова: психологічна травма, психоемоційний стан, стресова ситуація, життєстійкість, структура життєстійкості, психологічна підтримка, онлайн-табір в Telegram-каналі.

Вступ. Російське загарбницьке вторгнення в Україну позначилося на всіх сферах життя країни. Війна торкнулася й закладів освіти різного рівня. Особливо складну ситуацію переживали колективи вищих навчальних закладів, які опинилися на окупованій території.

27 лютого 2022 року російські війська увійшли в Бердянськ, маленьке курортне містечко на березі Азовського моря, де вже 90 років функціонує державний педагогічний університет.

З перших днів війни викладацький колектив намагався забезпечити здобувачів: зв'язувалися з батьками, організовували виїзд, переселяли у небезпечні місця мешканців гуртожитку, який був захоплений російськими військовими.

І тим не менше, 39,8% студентів факультету дошкільної, спеціальної та соціальної освіти опинилися разом з батьками на окупованій території Донецької, Херсонської та Запорізької областей. Щодо іншого контингенту, то 19,9% виїхали на підконтрольну Україні територію, набувши статус внутрішньо переміщеної особи, а 10,5% – емігрували за кордон. Тому постало завдання встановлення зв'язку зі здобувачами (особливо з Маріуполя, Волновахи, де почали точитися запеклі бої), організації навчального процесу та всебічної їх підтримки.

Застосовувалися різні форми розшуку, до якого були підключені деканат, куратори, студентська рада, пересічні студенти: через безпосередній контакт в месенджерах, через групи в соціальних мережах, які розміщували списки загиблих і зниклих безвісті. Всі отримані будь-ким дані повідомлялися до деканату, представники якого налагоджували комунікацію з кожним, надавали необхідну допомогу: від вирішення проблеми з евакуацією (знаходили попутний транспорт), надання тимчасового притулку тим, хто вирвався (навіть пішки з Маріупольського напрямку) до звичайних заспокоїливих бесід та повідомлень де знаходяться й чи живі їх однокурсники.

Впродовж першого місяця війни був встановлений зв'язок з усіма студентами денної форми навчання, який допоміг нам зрозуміти, що частина з них виявляє характерні симптоми психотравми: внутрішню спустошеність, пригніченість, розгубленість, наляканість, безвихідь, неможливість дистанціюватися від травмуючої події («За що?..») та ін. Такий психоемоційний стан вимагав негайної психологічної підтримки.

Це спонукало нас до пошуку різноманітних форм психологічної роботи зі здобувачами, адже ми розуміли, що життєво складна ситуація, в якій вони перебувають, індивідуальний рівень життєстійкості може викликати різні реакції: від тимчасового і помірного стресу до депресії. Але з часом з'ясувалося, що ті форми роботи, які ми застосовуємо (індивідуальні бесіди, консультування викладачів кафедри прикладної психології, розсилка антистресових порад, повернення до звичних навчальних занять та виявлення мотивації до навчання, онлайн-практики для зміцнення ментального здоров'я і стійкості «Знайди сили, щоб триматися стійко!» та ін.) хоч і дають певний ефект, але студентам не вистачає колективного спілкування, загальних справ, загальнофакультетських заходів, до яких вони так звикли під час навчання. І тоді виникла ідея створення онлайн-табору в Telegram-каналі. Модераторами табору стали автори даної статті.

Мета статті: узагальнити досвід роботи двох онлайн-таборів «SUMMER CAMP FDSSO» і «WINTER CAMP FDSSO» щодо психологічної підтримки здобувачів вищої освіти, схарактеризувати їх вплив на формування життєстійкості як ресурсу подолання руйнівних стресогенних ситуацій в умовах війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психоемоційних станів особистості під час війни як і проблема психологічної допомоги постраждалим від воєнних дій почала в Україні розроблятися з 2014 року у зв'язку з бойовими діями на сході країни (Н. Бастун, Н. Бочкор, Л. Гребінь, Є. Дубровська, О. Залеська, В. Злишков, А. Кабанцева, В. Климчук, З. Кісарчук, М. Маркова, О. Панченко, О. Романчук, Ю. Семенова, Л. Степаненко, Т. Титаренко, Ю. Удовенко та ін.). У своїх наукових доробках вчені спиралися на досвід науковців, які вивчали наслідки психотравми, нанесеної війною та ресурси життєстійкості у різних верств населення, зокрема у дітей та молоді в тих країнах, де відбувалися воєнні конфлікти (J. Cohen, M. Euwema, C. C. Henrich, B. Kalksma-Van, D. Karadzhov, G. Shahar, M. Wessels). За їх визначеннями психологічна травма – це результат, наслідок афективних переживань, які зумовлені загрозою життю, руйнуванням звичного способу існування, що негативно відбивається на функціонуванні особистості та її подальшому розвитку.

Ще після другої світової війни вчені (Дж. Аппель, Дж. Біб, А. Кардінер, Г. Шпінгел) констатували, що 200-250 днів перебування на територіях, де точаться бойові дії, викликає значне психічне напруження, що стає тригером психологічних змін. Сильні почуття страху та гніву, оскільки ні опір, ні втеча неможливі, дезорганізують людину. А затяжна реакція на загрозову ситуацію може викликати дистрес, деструктивний характер якого повністю виснажує адаптивні механізми, руйнує систему самозахисту [10].

Аналогічного зв'язок між потужними воєнно-громадянськими конфліктами та психоемоційними потрясіннями встановила Н. Бастун, яка вивчала прояви психотравм у населення колишнього СРСР в розрізі його історичного існування. Авторка зазначає, що війна, як причина психотравми, є здебільшого досвідом юних осіб, оскільки період найбільшої психологічної вразливості є також періодом найбільшої травматизації [1].

Сучасні дослідження українських вчених (О. Блинова, Н. Єрмакова, М. Кузнєцов, О. Тімченко, В. Шаповалова та ін.) вказують на те, що дезадаптивна реакція дітей та молоді може підсилюватися за рахунок реакції близьких людей (батьки, друзі) на стресогенну ситуацію. Відсутність опірності, особливо з боку батьків, призводить до втрати відчуття захищеності, погіршення психологічного стану, адже у певної кількості осіб (особливо дівчат) емоційний контакт, в першу чергу з матір'ю, зберігається дуже довго. Крім того, у більшість юних осіб та молоді недостатньо сформовані адаптивні стратегії подолання стресових станів, вони особливо чутливі до впливу негативних соціально-психологічних чинників, які сприймаються як руйнація подальшого омріяного життя. А це позначається на стані життєстійкості даної категорії населення [6; 7].

Саме життєстійкість розглядається багатьма дослідниками тим ресурсом, який допомагає долати будь-які труднощі під час війни як секвенційної травми (повторюваної травми). Так, зарубіжні та вітчизняні науковці в результаті дослідження особливостей прояву життєстійкості молодих людей, які пережили воєнний конфлікт, дійшли висновку, що вона дозволяє опиратися негативним впливам стресогенної ситуації, запобігає розвитку посттравматичного стресового розладу, сприяє збереженню психофізичного здоров'я, надає впевненості та рішучості в діях, формує мотиви соціального визнання й прийняття та підтримує на оптимальному рівні активність. Молоді з високим рівнем життєстійкості притаманні відчуття власної значущості, соціальний інтелект, емпатія, емоційна регуляція, обмін досвідом, турботливість, віра у майбутнє, почуття надії, активність [5; 8; 9; 11; 15].

Важливість активності як вияву самореалізації молоді, яка перебуває в кризовій ситуації, підкреслюється й у наукових роботах Т. Березюк, О. Ткачишиної, О. Чиханцова А. Шапран, які зазначають, що саме активність сприяють розвитку особистісних якостей, необхідних для продуктивного вирішення критичних проблем: самоусвідомлення; почуття відповідальності; лідерства; вірі та впевненості у собі, своїх можливостях; здатності самостійно визначати цілі на майбутнє, викреслювати на перспективу лінію поведінки і подальших активних дій [7; 9; 11]. Це дає можливість особистості адаптуватися й долати ситуацію ризику без негативних наслідків для психічного та соматичного здоров'я, для особистісного розвитку, для сформованих міжособистісних відносин. Саме ці якості дослідників визначають як ресурси індивіда, що утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій [5; 8; 9].

Отже, життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуації гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, особистісну цілісність, не знижуючи при цьому активності [5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 14].

Проте більшість сучасних науковців зазначає, що юності ще бракує соціальної і психологічної зрілості та життєвого досвіду, які є необхідною умовою усвідомлення стресових подій та опанування ними. У зв'язку з цим великого значення набуває соціально-психологічна підтримка, сприятливий соціальний контекст, що є найважливішим чинником успішного розвитку індивідуальної життєстійкості та психологічного відновлення після пережитого стресу та психотравми.

Згідно з підходом У. Bronfenbrenner розвиток особистості та формування її життєстійкості відбувається у взаємодії взаємовпливів різних рівнів перебування: від мікросистеми (внутрішні ресурси та індивідуальні особливості, соціальні ролі, міжособистісні стосунки в родині та ін.), далі до мезо-

системи (взаємини на рівні родини, школи, однолітків) та екосистеми (широка родина, громада, громадські інститути, засоби масової інформації). І найвищим є вплив макросистеми (суспільні норми, традиції, системи підтримки та соціально-культурне середовище) [13].

Виходячи з цього положення, вслід за О. Чиханцовою [11], ми стали розглядати освітнє середовище вищого навчального закладу не тільки як осередок повідомлення професійних знань [4], а й як середовище, де можна упередити формування несприятливих патернів поведінки, допомогти вижити, навчитися сприймати оточуючу дійсність та комунікувати з нею. Колектив закладу вищої освіти здатний відігравати вирішальну роль у відновленні стану психологічного благополуччя та розвитку життєстійкості. Виховні впливи з боку викладачів, однокласників можуть стати тим сприятливим соціальним середовищем, яке не тільки позначиться на всьому процесі розвитку та становлення особистості майбутнього фахівця освітньої та соціальної сфери, а й допоможе впоратися із зовнішнім тиском, навчить долати труднощі, сформує соціальні навички й зв'язки, позитивні психологічні установки на активну життєстійку поведінку.

Особливо слід підкреслити значення для розвитку життєстійкості та загального соціально-психологічного розвитку здобувачів вищої освіти такого зовнішнього чинника, як реальна та уявна референтні група, які впливають на формування установок ціннісно-нормативної регуляції кожної особистості. Цей вплив підтверджений даними масштабного дослідження психосоціальної адаптивності підлітків та юні у зоні конфлікту на території Донецької та Луганської областей, проведеного низкою міжнародних організацій під егідою ЮНІСЕФ у 2018 році. Міжнародні експерти вказують на те, що відчуття згуртованості, підтримка з боку однолітків є беззаперечним чинником стійкості до впливу воєнного конфлікту, в умовах якого вони перебували [2].

Аналогічні дані наводить Ю. Жданович, який вивчав процес адаптації підлітків – вимушених переселенців із зони збройного конфлікту на Сході України. Науковець зазначає, що поступове залучення дітей до дозвілєвих гуртків, громадських, культурних, спортивних заходів, психологічних тренінгів сформувало нові інтереси, а «поява» нової референтної групи, сприяла адаптації до нового соціального середовища [3].

Отже, сприятливий соціальний контекст є одним з найважливішим чинників успішного формування життєстійкості в умовах воєнного конфлікту і має бути покладений в основу відповідних програм психологічної підтримки.

Виклад основного матеріалу. Відновлення навчального процесу (університет було тимчасово переміщено на підконтрольну Україні територію, до міста Запоріжжя) вимагало й відновлення в онлайн-режимі виховної роботи зі студентами факультету, пошуку ефективних форм психологічної підтримки

за для підвищення їх життєстійкості. Так народилася ідея *онлайн-табору в Telegram* як форми позанавчальної роботи в ситуації війни.

Поштовхом до виникнення ідеї стали результати інтерв'ювання студентів, яке проводилося в рамках міжнародного проекту Documenting Ukraine (грантодавець The Institute for Human Sciences. Відень. Австрія). Мета даного проекту – записати усні свідчення студентів та викладачів Бердянського державного педагогічного університету, які опинилися на тимчасово окупованих територіях або стали внутрішньо переміщеними особами.

Узагальнення даних, отриманих в результаті опитування в рамках проекту, а також в результаті індивідуальних бесід й переписки зі студентами, щодо з'ясування їх стану й проблем (разом 234 особи) показало, що вони переживали такі травмувальні ситуації: перебування в зоні військових дій (тривале переховування в сховищах) – 55,1% ; участь близької людини у воєнних діях – 23,1%; втрата близької людини в наслідок війни – 2,6%; арешт та утримання близьких людей окупаційною владою – 10,3%; вимушене переселення з місця проживання – 83,3%; руйнування житла –15,4%; втрата контактів з близькими людьми – 47,4%.; розлучення сім'ї, коли різні члени родини змушені жити окремо (батьки залишилися в окупації, а діти виїхали) – 14,1%; страх – 73,1%.

Крім того, нами було встановлено деяку різницю в психоемоційних станах в залежності від місця знаходження опитуваних. Здобувачі з непідконтрольних територій зазначали, що вони відчувають страх за власне життя та життя близьких, що їх лякає ситуація невизначеності (особливо це відчуття загострилося, коли окупанти стали позбавляти мешканців українського мобільного зв'язку, блокувати інтернет). Де хто з них, втратив інтерес до навчання, не бачив в ньому ніякого сенсу («Я наче в тюрмі», «Відчуваю страшну ненависть до окупантів і в той же час безпомічність: руки опускаються...», «Я з літа майже не виходжу з дому, живу ніби під ковпаком», «Коли по нашій вулиці йдуть танки, мені здається, що вони зараз поцілять в наш дім. Лячно»).

У студентів, які стали вимушеними переселенцями, з'явилися нові проблеми – вони сумували з приводу втрати контактів з батьками, які залишилися на окупованій території, з друзями, які розїхалися в різні куточки країни, з коханим, якій пішов на фронт («Я в Сумах, а батьки з хворою бабусею в Маріуполі... я живу від зв'язку до зв'язку», «Не хочу оформлювати статус переселенця, мені здається, що так я швидше повернуся додому», «Ми розписалися, коли мій хлопець на три дні приїхав з фронту додому. Тепер я волонтерка, допомагаю ЗСУ, так легше не думати як він там, бо так я просто втрачаю розум...»).

Частині респондентів було важко увійти в соціокультурне середовище країн Європейського союзу (мовний бар'єр, обмеженість в грошових коштах,

побутові проблеми, неможливість знайти підробіток), у яких вони опинилися у статусі біженця (Я як німа: спілкуюся жестами», «Англійська не допомагає – більшість пересічних німців її не розуміють, тому з підробітком поки проблеми», «Іноді просинаюся з відчуттям, що я вдома, а потім таке гірке розчарування...», «Я як квітка, вирвана з корінням... Так хочу в Україну, додому!...»). Ці дані збігаються з результатами дослідження Л. Степаненко, присвяченому вивченню психоемоційного стану студентів-переселенців, які виїхали зі східних областей через військовий конфлікт 2014 року. Дослідниця вказує, що частина з них «переживає почуття відсторонення, відчуття себе «поза» життям» [13].

Плануючи роботу онлайн-табору, ми виходили з положення, яке є поширеним в психології травмуючих ситуацій: якщо дія захисних чинників зменшує або пом'якшує негативний ефект чинників ризику в умовах стресової ситуації, то особа виявляє достатній рівень життєстійкості навіть за надзвичайних умов [3; 5; 8; 11]. Ми сподівалися, що учасники табору стануть новою референтною групою присутності для багатьох здобувачів, а відкрита комунікація в рамках табірних проєктів і заходів допоможе кожному орієнтуватися у власній поведінці, в ставленні до інших людей, в оцінці подій, які відбуваються в Україні та світі, буде сприяти їх особистісному зростанню, а також допоможе подолати негативні емоційні стани, пов'язані з війною та окупацією, підвищить життєстійкість.

Табір розпочав свою роботу під гаслом: «Разом ми сильні! Разом ми – ФДССО БДПУ!». Це був посил до згуртування. В Telegram було створено канал «Summer camp FDSSO», де щоденно виставлялися завдання, розміщалися пости, анонсувалися зустрічі, а також було відкрито чат для спілкування з такою ж назвою, де учасники писали коментарі, розміщували фото і відеоролики зі звітами про виконані завдання, давали їм оцінку, ділилися власними проблемами, розповідали про досягнення, задавали питання. Аналогічно планувалася робота й зимового табору, якій відбувся 11-19 січня 2023 року, але тематика його пов'язувалася з зимовими святами та тими подіями в країні і світові, які були на часі. Завдання розміщувалися в Telegram-каналі зранку, пости виставлялися впродовж дня, а заходи відбувалися переважно в вечірній час. Всі заходи записувалися, що давало можливість учасникам, які не змогли з різних причин взяти в них участь, переглянути їх в будь-який час. Літній табір зібрав 147 учасників, а зимовий – 220.

Зміст заходів обох таборів ми добирали, орієнтуючись на виділені американським психологом С. Мадді, структурні компоненти життєстійкості особистості: залученість, контроль та прийняття ризику.

Залученість – перша складова життєстійкості – важлива характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка

дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, адекватних думок та поведінки. Вона дає можливість людині відчувати себе значущою і достатньо цінною, залишатися активно залученою в різні види діяльності, не звертаючи увагу на наявні стресогенні фактори.

Психологічні установки контролю, як другої складової життестійкості, свідчать про віру у власні можливості впливу на наявні стресогенні фактори; не дають впасти в стан безпорадності та пасивності; формують розуміння того, що ступінь драматичності будь якої ситуації залежить лише від реакції на неї.

Третя складова життестійкості – прийняття ризику – допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, інших людей, суспільства. Суть її полягає в сприйнятті життєвих подій та проблем як виклику і випробування особисто для себе; в розумінні того, що стрес – це нормальна частина життя, яка несе в собі змогу вчитися, розвиватися та зростати над собою [14].

На формування установки залученості були спрямовані такі завдання (оскільки план роботи літнього онлайн-табору вміщено у статті, то приклади завдань наведені за змістом зимового табору): створи Колесо балансу та порівняй його з літнім; купи записник і сплануй найважливіші справи на період канікул; розкажи про своє хобі, свою мрію; час оновити книжкову полицю, склади плейлист своїх улюблених пісень українських виконавців та ін.

Для формування установок контролю ми проводили тренінги самовпевненості, розміщували рекомендації психологів, застосовували роботу з метафоричними асоціативними картками К. Крюгера «Я та всі, всі, всі» та В. Назаревича «Горщики», та спонукали учасників до опису тих асоціацій, які були викликані під час роботи з ними, адже проговорити свої емоції значить їх усвідомити, що є першим кроком до подолання негативних станів. А головне – учасники зі своїми проблемами не залишалися наодинці, надавали поради один одному, підтримували.

Прийняти ризик, зрозуміти позитивний характер стресу допомогли онлайн-зустрічі з суспільними діячами, викладачами, з магістрантами та випускниками факультету різних років, які ділилися своїм життєвим досвідом, розповідали про свої захоплення, які згодом стали їх другою професією, вчили брати участь у соціальних проектах різного рівня, проводили тренінги з особистісного зростання, різноманітні майстер-класи (з сучасного танцю, з виготовлення посібників для індивідуальних занять з дітьми, з кулінарії), знайомили з народними традиціями святкування циклу зимових свят, вчили готувати святкову вечерю та ін. Треба зазначити, що вони виходили на зв'язок з різних куточків України: Києва і Львова, Запоріжжя і Дніпра, з Ганновера (Німеччина) та навіть з окупованого Бердянська. Учасники табору були захоплені їх активністю, творчістю, оптимізмом, що стало для них чудовим прикладом життестійкості.

Наводимо план роботи літнього онлайн-табору:

«Summer camp» – проведи це літо разом з ФДССО!

Дата	Зміст роботи		Пости та анонси в Telegram-каналі «Summer camp FDSSO»
	Завдання	Заходи	
18.07.22	Знайомство в чаті Завдання: -Створи колесо балансу. -Робота з картами МАК «Аніма» - опиши свій емоційний стан.	Онлайн-дискотека під хіти Just Dance	-Правила поведінки у чаті спілкування, заохочення до активності, -Привітання декана факультету
19.07.22	Час навчитися чомусь новому -Склади список тих навичок, які хочеш розвинути у собі. -Заведи щоденник вдячності Готуємо лимонад – засіб охолодити себе в літню спеку. Кидай в чат рецепти та фото з лимонадом	Арт-терапевтичний тренінг «Від тривожи до спокійняшки» від психологині Тетяни Сущинської	-Відпрацьовуємо звичку дякувати собі. Позитивна техніка для кращого самопочуття. - Лимонад: користь чи шкода? Історія лимонаду
20.07.22	Святкуємо Міжнародний день торта – балуємо себе солодким. Очікуємо фото і рецепти улюблених тортиків, Заготовити на зиму корисні рослини та фрукти	Майстер клас з виготовлення торта від кулінара та блогера Олени Токмань – випускниці факультету	- Рецепти смачних чаїв та фруктових заморозок від модераторів
21.07.22	Складіть список книг та читайте. Надай анотацію на улюблену книжку 2. День взаємодопомоги «Від студента до студента» – поділись навчальним досвідом онлайн-навчання зі студентами молодших курсів	ZOOM-зустріч студентів різних курсів «Поділись досвідом»	- Чим корисне читання під час війни? Підбірки найкращих книжок для складних часів. -Чек-лист «Викладач радить почитати»
22.07.22	День спорту і здоров'я! -Формуй звичку активного руху, надсилай фото своїх занять спортом, -Влаштуй домашній спа-центр, очікуємо рецепти масок, -Відшукай свій ресурс за допомогою колоди МАК «Ресурси»	Заняття у ZOOM фітнес-центрі з магістранткою спеціальності Хореографія Людмилою Олійник. Гайд «Створюємо красу за допомогою тіней, помад та хайлайтеру» від випускниці факультету Анастасії Сироти	Рецепти натуральних масок від провідних косметологів України

23.07.22	Зустрічаємо схід сонця. <i>Очікуємо фото зустрічі зі світилом – працюємо над онлайн-альбомом «Мальовнича Україна»</i> Почніть слухати підкасти. <i>Поділіться враженнями від прослуховування</i>	Йога-онлайн від Юлії Балабан організатора «Yoga fest» м. Бердянськ	-Секрети медитація від експертів, -Відкрий для себе світ підкатів. Презентуємо авторські стікери для «Summer camp FDSSO»
24.07.22	День яскравого одягу Кидай в чат своє найкрутіше фото «Ну чим не модель?!» Вечір кіно та настільних ігор Складіть перелік улюблених фільмів, В які ігри можна пограти всією родиною? (поділіться досвідом)	- Онлайн-поради «Як зробити вдале селфі» від Гаяне Вардикян, директорки модельної школи «Sea models» (Бердянськ) -ZOOM-вечірній кінозал	-Чек-лист «Фільми, що здатні змінити твоє життя», - Питання для обговорення фільму «Таємний клуб любителів книг і пирогів з картопляного лущиння»
25.07.22	День волонтерства Зроби добру справу для незнайомої людини; Розкажи про власні волонтерські справи; Задонать на ЗСУ Стань волонтером свого факультету – розмісти в соцмережах власну рекламу спеціальностей	ZOOM-зустріч з волонтерами-випускниками факультету та звіт студради факультету про волонтерську діяльність	-Волонтерство – це покликання душі
26.07.22	Стань туристом! Можна відправитися по рідному місту (селищу), сходити у той бік, де ніколи не був. Кидай в чат фото «Мальовничі куточки мого міста, селища»	«Незнайомий знайомий Бердянськ» ZOOM-екскурсія від викладача кафедри історії України Дмитра Кіосова	Топ популярних тревел-шоу про Україну, які варто подивитися,
27.07.22	День дитинства -Запусти повітряного змія або попуспай мильні бульбашки, -Покатайся на велосипеді чи роликах, -Подивись мульт чи дитячий фільм, - Стань для когось чарівником,, - Кидай в чат свої дитячі фото - Відгадай викладача за дитячим фото	ZOOM майстер-клас з нетрадиційного малювання «Моя мрія» від викладача методики зображувальної діяльності Тетяни Єськової для вас та ваших молодших братиків сестричок та просто знайомих дітей	-Ми родом з дитинства. -Добірка творів сучасної літератури для дітей від викладача курсу дитячої літератури Марини Богданової

28.07.22	Святкуємо День Державності України -Перевір себе: чи знаєш ти повний текст гімну нашої країни. Якщо ти патріот – вивчи! - Зроби фото в державних кольорах або вишиванці – продемонструй у чаті, що ти українка/українець, - Якщо ти за кордоном, розмісти в соцмережах фото на тему «День Державності України святкує вся Європа» 2. Працюємо в «городніх та садових військах» України. Кидай в чат фото: «В полі, городі, в саду: працюємо, консервуємо»	ZOOM-лекція «Від народу до нації» від вчителя історії програми "Навчай для України", магістранта ГЕФ Миколи Оверченка	- «Зміцнюючи себе, зміцнюємо країну!» – поради з життєстійкості під час війни від психологині Олени Старинської -Звернення президента України щодо можливої продовольчої кризи
29.07.22	День загадування бажань Створи карту бажань Подаруй здійснення бажань близьким людям, запиши в щоденник вдячності та поділися емоціями від здійсненого бажання Кохання все переможе -Виставляйте фото з вашими другими половинками у наш чат.		-Як створити і як працює карта бажань,
30.07.22	1. Святкуємо міжнародний день друзів. Розкажи про свого друга, подругу: за що ти їх цінуєш? 2. День Chill та пікніку Кидай в чат фото як ти «відриваєшся» з друзями	ZOOM-презентація онлайн-альбому «Мальовнича Україна»	-Як організувати прикольний пікнік
31.07.22	Зафіксуй це літо! Зроби літню фотосесію, оформи колаж «Моє літо» Підбиття підсумків «Summer camp», нагородження найактивніших учасників	ZOOM-закриття першої зміни «Summer camp»	-Відправка сертифікатів учасників та подарунків найактивнішим учасникам

Після закриття табірної зміни учасники залишили в чаті свої думки, щодо власного емоційного стану (я стала більш впевненою; ще більше відчула себе українкою), зазначали, що стали працювати над собою (планую свій день; стала набагато більше читати), по іншому будувати взаємини з близькими

(цілий день гралася з маленькою сестрою, вона була така щаслива! Зробила генеральне прибирання – вразила маму), переглянули своє життя (побачила, що у людей більш складні проблеми і вони тримаються), а головне – дякували за підтримку, за можливість «вирватися з кола буденних проблем» (з ранку очікувала, а що ж буде сьогодні?).

Отже, з огляду на активність студентів впродовж літньої і зимової табірних змін та їх висловлювання, можна зробити висновок: онлайн-табір як форма психологічної підтримки здобувачів вищої освіти запобіг поширенню руйнівних психоемоційних станів, став зовнішнім ресурсом підвищення їх життєстійкості.

Висновки. Життєстійкість є тим особистісним ресурсом, який допомагає адаптуватися до стресових ситуацій війни. Складові компоненти цього феномену (залученість, контроль, прийняття ризику) пов'язані з тими цінностями особистості, які характеризують ставлення людини до себе й оточуючого світу й є запорукою соціальної активності, незважаючи на кризові ситуації. А це в свою чергу позначається на психологічному благополуччі.

В часи війни в Україні погіршився психологічний стан студентської молоді, яка гостро пережила руйнацію не тільки звичного життя, а й життєвих планів на майбутнє. Заклади вищої освіти у воєнний час покликані стати тим соціальним середовищем, яке допоможе здобувачам впоратися із зовнішнім тиском, навчить долати труднощі, сформує соціальні навички й зв'язки, позитивні психологічні установки на активну життєстійку поведінку.

Досвід роботи онлайн-табору, організованому на факультеті дошкільної, спеціальної та соціальної освіти Бердянського державного педагогічного університету показав, що він може стати однією з ефективних форм психологічної підтримки здобувачів вищої освіти та формування їх життєстійкості.

Список використаних джерел:

1. Бастун Н. А. Передумови духовного розвитку у дитячому віці: можливі перешкоди. Проблеми загальної і педагогічної психології: збірник наук праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. / За ред. С. Д. Максименка. К.: Гнозис, 2010. Т. XII. Ч. 4. С. 32-40.
2. Доказовий аналіз психосоціальної адаптивності підлітків у зоні конфлікту та роль системи освіти як захисного середовища. UNICEF Україна. Лютий 2019. URL : <https://www.unicef.org/ukraine/reports/evidence-based-analysis-psychosocial-adaptability-adolescents-conflict-zone> (дата звернення: 11.02.2023).
3. Жданович Ю. М. Вплив референтної групи на адаптацію дітей вимушених переселенців. Альманах науки. 2017. № 8. С. 32-35.
4. Кот Н. А., Литвиченко Д. С. Формування soft skills студентів педагогічних

- спеціальностей у позанавчальній роботі в умовах війни. Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції. Бердянськ. БДПУ, 2022. С. 231-237.
5. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 99–105.
 6. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євро-інтеграційні аспекти : збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції (наукове електронне видання), 25 жовт. 2022 р. Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. 360 с. https://iea.gov.ua/wp-content/uploads/2022/12/book-of-abstracts_ssi-iea_2022.pdf (дата звернення: 06.02.2023).
 7. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
 8. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 68-72. URL: (дата звернення: 30.01.2023).
 9. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 1, Т. 3. С. 116-120.
 10. Христюк О. Л. Теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми психологічної травми: від історії до сучасності. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2017. №2. С. 183-191.
 11. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021 р. 319 с.
 12. Betancourt T. S., Khan K. T. The Mental Health of Children Affected by Armed Conflict: Protective Processes and Pathways to Resilience. *International Review of Psychiatry*. 2008. Vol. 20. Issue 3. P. 317-328. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2613765/> (дата звернення: 02.02.2023).
 13. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. 321 p. https://khoerulanwarbk.files.wordpress.com/2015/08/urie_bronfenbrenner_the_ecology_of_human_developbokos-z1.pdf (дата звернення: 04.02.2023).
 14. Maddi, S. R., & Hightower, M. Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 95-105. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1999-03308-004> (дата звернення: 04.02.2023).

15. Tol W. A., Song S., Jordans M. J. D. Annual Research Review: Resilience and Mental Health in Children and Adolescents living in Areas of Armed Conflict – a Systematic Review of Findings in Low- and Middle-Income Countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2013. Vol. 54 (4). P. 445-460. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jcpp.12053>. (дата звернення: 03.02.2023).
16. Telegram-канал «SUMMER CAMP» та «WINTER CAMP» <https://t.me/+HHjK7C9wLUczNDi6>
17. Чат для спілкування «SUMMER CAMP FDSSO» <https://t.me/+ZEmTd2W0gNsyNDVi>
18. Чат для спілкування «WINTER CAMP FDSSO» <https://t.me/+42f2K6yG7NliIMTly>

Transliteration of References:

1. Bastun, N.A. (2010) *Peredumovy dukhovnoho rozvytku u dytyachomu vitsi: mozhlyvi pereshkody* [Prerequisites of spiritual development in childhood: possible obstacles] *Problemy zahalnoi i pedahohichnoi psykholohii: zbirnyk nauk prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuks NAPN Ukrainy / Za red. S. D. Maksymenka – Problems of general and pedagogical psychology: a collection of works of the Institute of Psychology named after H. S. Kostyuk National Academy of Sciences of Ukraine. / S.D. Maksymenko (Ed.). K.: Hnozy, Vol. 12, 4, 32-40* [in Ukraine].
2. *Dokazovyi analiz psykhosotsialnoi adaptyvnosti pidlitkiv u zoni konfliktu ta rol systemy osvity yak zakhysnoho seredovyshcha* [Evidential analysis of psychosocial adaptability of adolescents in the conflict zone and the role of the education system as a protective environment] UNICEF Ukraina. (2019). URL : <https://www.unicef.org/ukraine/reports/evidence-based-analysis-psychosocial-adaptability-adolescents-conflict-zone> (Last accessed: 11.02.2023) [in Ukraine].
3. Zhdanovych, Yu.M. (2017) *Vplyv referentnoi hrupy na adaptatsiiu ditei vymushenykh pereselentsiv* [The influence of the reference group on the adaptation of children of forced migrants] *Almanakh nauky – Almanac of science*. 2017. No. 8. 32-35 [in Ukraine].
4. Kot N.A, Lytvychenko D.S. (2022) *Formuvannia soft skills studentiv pedahohichnykh spetsialnostei u poznavchalnii roboti v umovakh viiny*. [Formation of soft skills of students of pedagogical specialties in extracurricular work in war conditions] *Sotsialno-osvitni dominanty profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv sotsialnoi sfery ta inkluzyvnoi osvity: materialy IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii – Social and educational dominants of professional training of specialists in the social sphere and inclusive education: materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference*. (231-237). Berdiansk. BDPU [in Ukraine].

5. Kravchuk, S.L. (2018) Osoblyvosti zhyttiistiikosti yak faktora psykholohichnoi pruzhnosti osobystosti yunatskoho viku v umovakh voiennoho konfliktu [Peculiarities of resilience as a factor of psychological resilience of youth in the conditions of military conflict] *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific Bulletin of Kherson State University*. (1). 99–105 [in Ukraine].
6. Osvita Ukrainy v umovakh voiennoho stanu: upravlinnia, tsyvrovizatsiia, yevrointehratsiini aspekty (2022) [Education of Ukraine under martial law: management, digitalization, European integration aspects '22] IV Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia 25 zhovt. 2022 r. – Collection of abstracts of reports of the 4th International Scientific and Practical Conference (scientific electronic edition), October 25. 2022. Kyiv: DNU «Institute of Educational Analytics», 2022. (360 p.). Kyiv : DNU «Instytut osvitoi analityky» URL : https://iea.gov.ua/wp-content/uploads/2022/12/book-of-abstracts_ssi-iea_2022.pdf (Last accessed: 06.02.2023) [in Ukraine].
7. Maksymenko S.D., Kuzikova S.B., Zlyvkov V.L. (Eds.). (2017). Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii : psykholohichna teoriia i praktyka [Personality as a subject of overcoming crises: psychological theory and practice]. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukraine].
8. Stepanenko, L.V. (2021) Osoblyvosti vzaiemozviazku zhyttiistiikosti ta skladnykiv emotsiinoi samorehuliacii pereselentsiv [Peculiarities of the relationship between sustainability and components of emotional self-regulation of immigrants] *Habitus – Habitus* URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_23_13 (Last accessed: 03.02.2023) [in Ukraine]
9. Tkachyshyna, O.R. (2020) Kryzovi sytuatsii: adaptatsiini resursy osobystosti ta sotsialni stereotypy [Crises: adaptive resources of the individual and social stereotypes] *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – Theory and practice of modern psychology*. Vol. 1. 116-120 [in Ukraine].
10. Khrystuk, O.L. (2017) Teoretyko-metodolohichni analiz vyvchennia problemy psykholohichnoi travmy: vid istorii do suchasnosti [The theoretical and methodological analysis of the study of the problem of psychological trauma: from history to the present] *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriia psykholohichna – Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs. Psychological series*. 2. 183-191 [in Ukraine].
11. Chykhantsova, O. (2021) Psykholohichni osnovy zhyttiistiikosti osobystosti [Psychological foundations of the individual's vitality]. Kyiv [in Ukraine].
12. Betancourt T. S., Khan K. T. The Mental Health of Children Affected by Armed Conflict: Protective Processes and Pathways to Resilience. *International Review of Psychiatry*. 2008. Vol. 20. Issue 3. P. 317-328. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2613765/> (Last accessed: 02.02.2023).

13. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. 321 p. URL: https://khoerulanwarbk.files.wordpress.com/2015/08/urie_bronfenbrenner_the_ecology_of_human_developbokos-z1.pdf (Last accessed: 04.02.23).
14. Maddi, S. R., & Hightower, M. Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 51(2), 95-105. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1999-03308-004> (Last accessed: 04.02.2023).
15. Tol W. A., Song S., Jordans M. J. D. Annual Research Review: Resilience and Mental Health in Children and Adolescents living in Areas of Armed Conflict – a Systematic Review of Findings in Low- and Middle-Income Countries. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2013. Vol. 54 (4). P. 445-460. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jcpp.12053>. (Last accessed: 03.02.2023).
16. Telegram Channel «SUMMER CAMP» та «WINTER CAMP» <https://t.me/+HHjK7C9wLUczNDI6>
17. Chat for communication «SUMMER CAMP FDSSO» <https://t.me/+ZEmTd2WOgNsyNDVi>
18. Chat for communication «WINTER CAMP FDSSO» <https://t.me/+42f2K6yG7NiIMTly>



Отримано 14.02.2023
Рецензовано 22.02.2023
Доопрацьовану версію отримано 23.02.2023
Прийнято до друку 26.02.2023

KOT Nadia

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Berdiansk State Pedagogical University, Berdyansk, Zaporizhzhia region, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-6610-7132>
E-mail: spf5@ukr.net

LYTVYCHENKO Daryna

Senior Lecturer, Berdiansk State Pedagogical University, Berdyansk, Zaporizhzhia region, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-9270-9073>
E-mail: litvichenko.darina@gmail.com

ONLINE-CAMP AS A FORM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION DURING THE WAR*

<https://doi.org/10.38014/osvita.2023.91.21>

* публікація здійснена за рахунок спільного гранту СЄІП (Україна - Франція) та БФ «Освіта: майбутнє»