

Віталій Кульчицький,
*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки
вищої школи та суспільних дисциплін,
Тернопільський національний медичний
університет імені І. Я. Горбачевського
Міністерства охорони здоров'я України*

Тетяна Кульчицька,
*заслужений вчитель України,
вчитель історії та правознавства,
Тернопільська спеціалізована школа I-III ступенів № 7
з поглибленим вивченням іноземних мов*

ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ: СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Постановка проблеми. У сучасних умовах повномасштабної війни, що охопила Україну, питання ментального здоров'я молоді набуває критичного значення. Військові дії, втрата близьких, вимушена міграція, соціальна ізоляція та невизначеність майбутнього призводять до зростання рівня стресу, тривожності та депресії серед молодого покоління. Такі виклики вимагають особливої уваги з боку соціальних педагогів, які мають забезпечити молодь необхідною підтримкою для подолання психологічних та емоційних труднощів.

Виклад основного матеріалу. Соціально-педагогічна допомога є важливою складовою системи підтримки, спрямованої на збереження та покращення ментального здоров'я молодих людей. Вона передбачає комплекс заходів, які допомагають молоді адаптуватися до складних умов, зберігати емоційну стійкість і формувати здорові навички подолання стресових ситуацій. У цьому контексті особливу роль відіграють як державні інституції, так і громадські організації, що надають психологічну та соціальну підтримку [1, с. 4].

Цей процес включає не лише індивідуальні консультації та психологічну допомогу, а й роботу з громадами, шкільними колективами, а також сім'ями молодих людей, спрямовану на створення сприятливого середовища для відновлення емоційного балансу.

Війна суттєво впливає на емоційний стан та психічне здоров'я молодих людей, що проявляється у вигляді тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), агресії та загальної дезорієнтації. Молодь, як одна з найбільш вразливих категорій населення, особливо чутливо реагує на такі стресові фактори. Втрата звичних життєвих орієнтирів, соціальних зв'язків, відчуття небезпеки та постійного тиску впливають на здатність молодих людей адекватно справлятися з

труднощами. Крім того, недостатній рівень соціальної підтримки та недостатній доступ до кваліфікованої психологічної допомоги збільшують ризик розвитку тривалих психічних розладів.

Актуальність проблеми також підтверджується необхідністю формування стратегії соціальної адаптації та реабілітації молоді, яка постраждала від воєнних дій. Соціально-педагогічна допомога відіграє ключову роль у цьому процесі, оскільки вона охоплює не лише психологічну підтримку, але й соціальне наставництво, розвиток життєстійкості, сприяння відновленню соціальних контактів та нормалізації освітнього процесу. У цьому контексті важливо, щоб соціально-педагогічні служби та програми діяли системно, залучали різні рівні суспільства та забезпечували доступ молоді до якісної психосоціальної допомоги.

Розглядаючи ментальне здоров'я як стан динамічної гармонії між індивідуумом і оточуючим середовищем, можна вважати його показником взаємозв'язку між молоддю людиною та соціумом. Оскільки розвиток представляє собою постійно змінний процес взаємодії особистості з навколишнім світом (з об'єктивною реальністю), важливо забезпечити гармонію між здатністю адаптуватися до цієї реальності та здатністю адаптувати її відповідно до своїх потреб [2, с. 90-92]. Тому, на сьогодні соціально-педагогічна допомога у підтримці ментального здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни є надзвичайно важливою, оскільки молоді люди стикаються з емоційними та психологічними викликами, що можуть мати серйозні наслідки для їхнього розвитку та благополуччя. Така допомога спрямована на забезпечення підтримки, профілактики та реабілітації психічного здоров'я в умовах постійного стресу та тривоги. Відтак, доцільно, на нашу думку, звернемо увагу на такі ключові напрями соціально-педагогічної допомоги:

1. *Психологічна підтримка – індивідуальне та групове консультування* (забезпечення молоді доступу до психологічної підтримки, яка допомагає справлятися з тривогою, страхом, ПТСР); *кризове консультування* (допомога в гострих кризових ситуаціях, таких як втрата близьких, руйнування житла чи пережиття бойових дій).

2. *Психоедукація – поширення інформації про ментальне здоров'я* (навчання молоді технікам саморегуляції, стрес-менеджменту, методам релаксації та важливості емоційного самопізнання); *робота з батьками та вчителями* (педагоги і батьки можуть бути важливими посередниками, які допомагають створювати середовище для підтримки ментального здоров'я. Саме тому, доцільно проводити семінари і тренінги для них щодо ознак депресії, тривожних розладів у молоді).

3. *Соціальна підтримка – створення підтримуючих спільнот* (організація груп взаємопідтримки серед молоді, де учасники можуть ділитися своїми переживаннями та відчувати соціальну взаємодію); *залучення до волонтерських ініціатив* (волонтерська діяльність допомагає молодим людям відчувати свою соціальну значущість і відволіктись від власних переживань).

4. *Профілактика стресу та ПТСР – розробка програм адаптації* (програми, що навчають навичкам адаптації до умов невизначеності та травматичних подій, спрямовані на попередження довготривалих психологічних розладів); *ігрові та творчі методи* (використання арт-терапії, музикотерапії та інших творчих методів для вираження емоцій і зниження рівня стресу).

5. *Реабілітаційні заходи – співпраця з медичними фахівцями* (за необхідності молодь може бути направлена на медичну підтримку, у тому числі фармакотерапію, у випадках важких депресивних розладів чи ПТСР); *фізична активність* (регулярна фізична активність має позитивний вплив на ментальне здоров'я, тому організація спортивних заходів та активного дозвілля є важливою складовою реабілітації).

6. *Он-лайн-платформи та цифрова підтримка – доступ до ресурсів он-лайн* (важливим аспектом є забезпечення молоді доступом до інформаційних ресурсів та он-лайн-сервісів, де можна отримати консультації, пройти тести на рівень стресу та знайти ресурси для самодопомоги).

7. *Інклюзія молоді з особливими потребами – інтеграція* (спеціальні програми для молоді з інвалідністю чи особливими освітніми потребами, що враховують їхні специфічні виклики у зв'язку з війною).

У контексті війни така комплексна соціально-педагогічна допомога сприяє збереженню психологічної стійкості молоді, що є запорукою їхнього успішного соціального розвитку та інтеграції в суспільство після завершення конфлікту.

Разом з тим, ми поділяємо думку науковців І. Пеша та Т. Андріученко, які наголошують на тому, що насамперед «важливо враховувати культурні та психологічні особливості молодих людей й надавати інформацію та підтримку в доступній і довірній формі» [3, с. 106-113]. Психологічний стан молоді під час війни може сильно відрізнятись залежно від індивідуальних факторів, таких як рівень особистого досвіду, соціальний статус, підтримка сім'ї. Тому важливо надавати індивідуалізовану допомогу, враховуючи ці аспекти.

Висновки. Таким чином, робота з молодими людьми має бути спрямована на формування усвідомленого ставлення ними до власного ментального здоров'я. Важливо допомагати молоді зберігати та відновлювати соціальні зв'язки, що сприятиме їхньому емоційному благополуччю. В умовах війни ізоляція може лише погіршити стан, тому важливо підтримувати комунікацію та соціальні взаємодії. Потрібно проводити просвітницькі заходи серед молоді, спрямовані на інформування про стратегії подолання стресу, тривоги та підтримки ментального здоров'я. Молодь повинна навчитися навичкам емоційного самоконтролю та регулювання стресу. Це може бути досягнуто через спеціальні тренінги, майстер-класи та інтерактивні програми, які спрямовані на розвиток резиліентності (стійкості до стресу) [4]. Отож, соціально-педагогічна підтримка в умовах війни має бути комплексною, системною та

