

УДК 378.018:355.01](569.3)"1975/1991"(045)
DOI: 10.31652/2412-1142-2023-67-172-185

Шаранова Юлія Володимирівна

доктор філософії, доцент кафедри теорії, практики та перекладу англійської мови,
Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського",
м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0002-7971-446
julia-sha@ukr.net

ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ. ДОСВІД ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ АМЕРИКАНСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ У БЕЙРУТІ

Анотація. У статті розглянуті способи та методи подолання стресу студентами під час війни. Життя людини нерозривно пов'язане з впливом на неї багатьох несприятливих факторів, які супроводжуються виникненням, розвитком негативних емоцій, сильних переживань, а також перенапруженням фізичних і психічних функцій. Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом екстремальних умов життєдіяльності, є стрес. Проблема стресу є науковою проблемою, на вирішення якої в останні роки були спрямовані зусилля вчених різних спеціальностей. А особливо сильний стрес людина переживає, коли відбуваються війни, які несуть травмування і смерті близьких та рідних, економічну нестабільність та інші важкі. В таких умовах дуже важко продовжувати навчання, отримувати нові знання, виконувати академічні плани. В роботі як тривалі політичні потрясіння в Лівані вплинули на атмосферу закладу вищої освіти, який відіграв вирішальну роль в освіті та розвитку на Близькому Сході. З цією метою було представлено хроніку основних подій, які відбувалися на території кампусу Американського Університету у Бейруті між 1975 і 1991 роками, і результати опитування групи випускників Американського Університету у Бейруті, які проживають у США, в якому вони розказали про емоційне, соціальне та академічне життя та різні механізми, до яких вони вдавалися, долаючи стрес, спричинений загрозливими умовами життя. Події в Україні після початку військової агресії Російської Федерації проти України мали величезний вплив на нашу систему освіти, зараз порушується ряд питань про освітні стратегії, які слід прийняти для навчання дітей та молоді. Було виявлено, що найголовніші риси, що допомагали ліванським студентам, викладачам та співробітникам Американського Університету у Бейруті пережити військовий час, це: оптимістичність, комунікабельність, терплячість, винахідливість, непохитність, стійкість, здатність контролювати ситуацію, холоднокрівність, задля можливості приймати зважені рішення. Дуже корисно іноді застосовувати такі захисні механізми, як раціоналізація (вибіркове сприйняття навколишнього середовища) та інтелектуалізацію (усунення почуттів від подій). Для адаптивного пристосування потрібно боротися з такими факторами, як емоційна нерішучість, злість, замкнутість і нервозність. Дуже важливим фактором подолання стресу від війни є віра у Бога, тісний емоційний зв'язок із близькими та рідними, а також спілкування із людьми, які добродушно налаштовані.

Ключові слова: виховний процес; освітній процес; війна; студенти; подолання стресу; американські заклади вищої освіти.

1. ВСТУП

Постановка проблеми. Війни руйнують нації, а освіта їх будує. Безсумнівно, з початком війни у нашій країні постають нові виклики для освіти, але як викладачам та здобувачам освіти з ними впоратися? Як освітяни можуть допомогти побудувати мости, щоб студенти безпечно перейшли від агонії війни до комфорту, миру та стабільності? Яким трансформаціям піддаються учасники виховного процесу, коли вони намагаються нормалізувати своє навчальне життя під час і після війни? Досвід подолання стресу інших держав, які пережили подібні події можуть допомогти знайти шляхи вирішення основних проблем, з якими стикається учнівська та студентська молодь в Україні.

Загальна декларація прав людини гарантує кожній людині право на освіту [1]. Щоб уможливити продовження освітнього процесу під час військового стану, українські освітяни

знову вдалися до дистанційного навчання. Технічно українська освіта була готова до дистанційного навчання, бо 12 березня 2020 року згідно з постановою Кабінету Міністрів України у зв'язку з пандемією COVID-19 навчання в усіх навчальних закладах України було переведено в онлайн-режим. Досвід організації навчального процесу під час пандемії COVID-19 дозволив налагодити дистанційне навчання, а для студентів і викладачів були навіть переваги. Наприклад, студенти змогли легше поєднувати роботу та навчання, а отже отримували практичне застосування здобутих знань з різних дисциплін, отримуючи теоретичні знання в навчальних закладах. Окрім того, час, що раніше витрачався на дорогу до навчального закладу, тепер можна було використати на хобі або відпочинок.

Завдяки доступності онлайн-навчання тепер легше розширити свої межі та мережі спілкування серед студентів та викладачів. Однак ці межі існують лише в новому соціальному просторі (тобто онлайн), що може бути досить незвичним для більшості. Тому, ці нові знайомства можуть не сприйматися такими ж близькими, як ті, що склалися в «офлайновому» світі. Крім того, студенти тепер частіше беруть участь в академічній мобільності (про це свідчать результати опитування Волинського національного університету, де 43,2% респондентів вже долучилися до такої можливості [2]).

Але дистанційне навчання має і ряд недоліків. Обмежений обсяг живого спілкування, відсутність меж між робочим та вільним часом, технічні проблеми участі у навчанні (неполадки комп'ютеру, нестійкий Інтернет, відсутність електроенергії), виникають проблеми зі здоров'ям через малорухомий спосіб життя та постійне навантаження на очі, довгу роботу ; відсутність відчуття належності до студентської групи. Крім того, результатом обмеженого спілкування із одногрупниками та іншими студентами є погіршення психічного здоров'я та втрата мотивації. А з початком війни психологічний стан студентської молоді погіршується ще більше.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Українські педагоги та науковці неймовірно швидко зреагували на виклики в освіті після повномасштабного російського вторгнення. Наприклад, вже наступного дня війни співробітники лабораторії психології політико-правових відносин О. Кочубейник та лабораторії соціальної психології особистості М. Дворник підготували та розмістили на Facebook сторінці Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України поради «Як допомогти дитині під час збройної агресії» та «5 кроків допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації» [3, 4].

Також вагомий внесок у психологічну допомогу педагогам, дітям, їхнім батькам, психологам закладів освіти, задля регулювання стресу, зняття тривоги і напруження, емоційної стабілізації зробили науковці НАПН. Хочеться особливо зазначити доробки Галини Бевз, яка розмістила рекомендації «Як подолати паніку та психічні зриви» на сайті Всеукраїнської молодіжної громадської організації (ВМГО) «Студентська республіка» [5].

Хочемо наголосити і на дуже цікавих та дієвих рекомендації Олени Вознесенської та Марини Сидоркиної, які розробили практичний посібник «Арт-терапія у подоланні психічної травми» [6] та адаптували його під виклики війни [7, 8, 9, 10].

Влітку 2022 року Міністерство освіти і науки України спільно з інститутом модернізації змісту освіти за участі першої леді України Олени Зеленської впровадили низку заходів психологічного супроводу учасників освітнього процесу [11].

Хочемо запропонувати Вашій увазі досвід студентів Американського Університету міста Бейрут (АУБ), який є унікальним через небезпеку, занепокоєння та страхи, з якими вони мали справлятися кожного дня, і до яких змін вони мали підлаштуватися, щоб продовжувати звичне академічне та соціальне життя. Такі стресові обставини почалися із затяжних періодів терору і політичної та соціальної нестабільності, яка захопила Лівію в період між 1975 і 1991 роком. Хоча ці події відбувалися відносно давно, але ті труднощі і переживання, та способи їх подолання залишаються актуальними і можуть стати у нагоді сучасній студентській молоді.

Мета статті. Ця стаття спрямована на висвітлення того, як тривалі політичні потрясіння в Лівані вплинули на атмосферу закладу вищої освіти, який відіграв вирішальну роль в освіті та розвитку на Близькому Сході. З цією метою було представлено хроніку основних подій, які відбувалися на території кампусу АУБ між 1975 і 1991 роками, і результати опитування групи випускників АУБ, які проживають у США, в якому вони розказали про емоційне, соціальне та академічне життя та різні механізми, до яких вони вдавалися, долаючи стрес, спричинений загрозливими умовами життя.

2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Концепція подолання стресу досліджувалася, зокрема, в контексті подолання бойового стресу та посттравматичного стресового розладу. Беручи до уваги моделі подолання бойового стресу та посттравматичного стресового розладу американських солдатів, які воювали у В'єтнамі, та тих, хто вижив у концентраційних таборах під час Голокосту, дослідники дійшли висновку, що вплив стресових подій, які є «поза діапазоном людського досвіду» [12, с.420] має несприятливий вплив на психічне здоров'я людини та призводить до різноманітних миттєвих або відстрочених симптомів, починаючи від легкої тривоги та безсоння до повномасштабних психозів і самогубства [13]. Було виявлено, що ряд психологічних процесів (захисні механізми, зокрема заперечення), особистісні риси та різне оточення (системи підтримки та можливість контролювати своє оточення) впливають на природу та результат подолання [14, с. 489-494].

З огляду на кількість загиблих понад 100 000 людей і матеріальних збитків понад 50 мільярдів доларів США, руйнівний ефект ліванської війни є безперечним [15]. Проте, стосовно впливу на психічне здоров'я людей в Лівані через триваючу боротьбу, думки розділилися, а дослідження – незакінчені. Загалом, звіти з різних періодів громадянського конфлікту стверджують, що, хоча Ліван пережив повсюдну бідність, соціальні заворушення, зростання інфляції та швидке знецінення валюти, більшість ліванців, здавалося, пережили жорстокість війни відносно не постраждавши [16, с. 34-41; 17, с. 31-38].

Ліванський соціолог Самір Халаф [18], який закінчив АУБ, і який досліджував соціологічні наслідки війни, відзначив переважаючий стан деморалізації та приниження ліванських цивільних осіб, занепад соціальних та суспільних цінностей, схильність до насильства, загрозу патріотичним цінностям, зміну територіальних та власних інтересів, зміну соціальних класів і поширення культури нечесності та наживи.

У 1984 році видатний психолог Мансел Паттісон помітив культурну модель ліванських цивільних осіб, якій судилося стати візитною карткою Лівану під час війни. Переживши дев'ять років, затьмарених нескінченними військовими наступами, правлінням ополчення, розділеною столицею, ізраїльським вторгненням, паралізованою економікою та переслідуванням привидом ополченців, снайперів і замінованих автомобілів, ліванці були напрочуд добре пристосовані і зберігали байдуже ставлення до війни. Він написав: «Я цілком очікував знайти зруйноване війною населення з очевидними доказами травми війни. На мій великий подив, це було не так. Населення Лівану, як християни, так і мусульмани, відчували полегшення, були веселі, енергійні, сповнені ентузіазму, в основному відбудовуючи свою країну. Це було схоже на країну дзиччання робочих бджіл. Я не знайшов явних випадків психічної травми і лише з зусиллями знайшов ознаки непрямого впливу війни на психологічний стан.» [17, с. 35].

У своїх мемуарах як військового кореспондента «Нью Йорк Таймс» у Бейруті та Єрусалимі, американський журналіст, трикратний лауреат Пулітцерівської премії, Томас Фрідман [19] був спантеличений здатністю ліванців витримати триваючі труднощі війни. Він визначив п'ять взаємопов'язаних моделей подолання ліванців: (1) розвиток «емоційних щитів», (2) раціоналізація небезпечних подій за допомогою ймовірності та висновків, (3) вибіркове сприйняття навколишнього середовища, (4) збереження почуття відстороненості від війни; і, нарешті, (5) спрямування енергії на продуктивну діяльність.

Дослідження війни та психічного здоров'я в Лівані попереджали про можливість уповільненої реакції на стрес і зростання зловживання психоактивними речовинами та агресивної поведінки після громадянської війни [28].

АМЕРИКАНСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ БЕЙРУТА - це приватний, нерелігійний, незалежний університет, схожий за адміністрацією та програмами на американські університети, що пропонує широкий спектр програм бакалаврату та магістратури з англійською мовою навчання. АУБ був заснований як Сирійський протестантський коледж у 1866 році американським месіонером Даніелем Бліссом [20].

Ліванська війна вплинула на АУБ різним ступенем інтенсивності. Між 1975 і 1982 роками військові дії вразили територію кампусу незначним чином; сам університет, здавалося, не був основною метою [21, с. 6-14].

Тим не менш, наслідки війни в університеті в період з 1975 по 1982 рік були драматичними. Снаряди кілька разів влучили в територію кампусу, були вбиті та поранені студенти. Кількість студентів 1976 році скоротилася більше, ніж у два рази. Виживання університету в той період посеред надзвичайних фінансових і політичних труднощів зв'язки були не чим іншим, як дивом, і значною мірою завдячували співробітникам, викладачам, студентам, навколишнім громадам, урядам Лівану та США, нафтовидобувним країнам, Агентству міжнародного розвитку та місцевим банкам, чиї зусилля та фінансові внески допомогли Університету і його лікарні продовжувати працювати [20].

Після 1982 року насильство було спрямовано на сам університет. Незважаючи на те, що територія кампусу залишалася відносно без руйнувань і там не було бойових дій, насильство приймало форму викрадення та вбивств, особливо американських і європейських громадян університету. Переслідування іноземців почалося в липні 1982 року, коли президента Девіда Доджа викрали на території кампусу та залишали в полоні більше року, а президента Малькольма Х. Керра було вбито в січні 1984 року. [21, с. 6-14].

Насильство, звичайно, не обмежувалося лише нападами на жителів Заходу, університет постраждав від кількох викрадень і смертей членів своєї ліванської громади.

Влітку 1982 року ізраїльське вторгнення та стоденна облога Бейрута зробили неминучим скасування випускних іспитів і літньої сесії. АУБ та його лікарню було перетворено на центр надзвичайних ситуацій і єдиний «бойовий госпіталь на передовій» в «осадженому Західному Бейруті» [22, с. 11].

Церемонії випуску довелося ще раз скасувати в 1985 р. через погіршення політичної ситуації в країні. Заняття кілька разів переривалися на періоди від однієї години до двох тижнів. Більшість із цих перерв були викликані військовими наступами між місцевими ополченцями, які зазвичай паралізували весь сектор Західного Бейрута. Інші перерви були спричинені періодами жалоби чи протестів після викрадення професора Набіля Матара в травні 1986 року, викрадення професора Джона Лі Дугласа в березні 1986 року та вбивство прем'єр-міністра Рашида Карамі у 1987 році [23, с.85].

Військові дії досягли свого піку в липні 1986 року, коли маршрутний автобус, який перевозив співробітників і студентів АУБ до Східного Бейрута, потрапив у засідку, влаштовану озброєними особами поблизу Зеленої лінії, що розділяє обидва сектори столиці. В результаті чотири пасажери загинули, троє отримали поранення, залишивши кампус у шоці та в жалобі на кілька днів. Серед постраждалих були студент-медик, двоє студентів АУБ і співробітник. Роком раніше популярний водій Хадж Омар загинув від кулі снайпера за кермом того ж автобуса [23].

Що стосується фінансових труднощів університету, то АУБ продовжував працювати зі збитками. Наприкінці 1985 року він «був у мінусі приблизно на 15 мільйонів доларів» [21]. Проблема бюджету продовжувала зростати, оскільки в Сполучених Штатах ставало дедалі важче залучати кошти, оскільки напади на американців підірвали імідж АУБ за кордоном. На щастя, спільна підтримка сотень випускників, філій, опікунів і волонтерів у всьому світі дозволила АУБ зібрати 6 мільйонів доларів США на рік [23].

Період між 1987 роком і до кінця ліванського конфлікту в 1991 році приніс Університету ще більше жорстоких подій. Цього разу кампусу було завдано серйозних збитків і руйнувань. Під час «Визвольної війни» Ауна 14 березня 1989 року на кампус було випущено понад 82 снаряди, убивши одного працівника, поранивши ще одного та спричинивши руйнування на мільйон доларів. Заняття довелося призупинити на сім місяців, працювали лише лікарня та медичний факульт [23].

За іронією долі, коли закінчилася війна, і коли університет повертався до життя та тривали численні проекти реконструкції, АУБ отримав один із найбільш травматичних ударів: бомба вибухнула в «Колледж Холл» у листопаді 1991 року, перетворивши стару будівлю та його знамениту годинникову вежу на руїни. Ліван і спільнота АУБ були спустошені інцидентом, оскільки «Колледж Холл» був найстарішою будівлею АУБ, символом університету та пам'яткою Рас-Бейрута. Хоча в результаті вибуху людських жертв не було, всі адміністративні офіси, що розміщувалися в будівлі були повністю зруйновані, а збитки оцінювалися в мільйони доларів. Проте духовна та історична втрата «Колледж Холл» була за межею оцінки [23, с. 78].

Незважаючи на те, що АУБ пережив протягом шістнадцяти років війни, кількість нових студентів почала зростати, і навіть подвоїлась у 1985 році, це було доказом, який відображав «перевагу репутації АУБ та його стилю навчання» над іншими університетами Лівану [23].

Кожного семестру продовжували відбуватися кілька студентських заходів. Позакласні заходи включали музичні, громадські, культурні та спортивні заходи. Наприклад, у 1985 році, році, який був затьмарений викраденнями, убивствами та обстрілами, було організовано понад п'ятдесят студентських заходів, у тому числі концерти на органі та фортепіано, різдвяне шоу, книжкові виставки, поп-концерти, п'єси, великодній мюзикл, вуличний ярмарок, вар'єте, публічні лекції, Свято Весни з показом мод і виборами Міс АУБ і щорічний футбольний матч між студентами гуманітарних і технічних спеціальностей [23].

Студентська діяльність АУБ, безумовно, протиставлялася насильству, яке відбувалося за межами кампусу. Коли злочини проти західних громадян досягли піку в 1985 році, тенісні корти АУБ обладнали всепогодним покриттям. І саме тоді, коли АУБ були шоковані викраденням професора Набіля Маттара, студенти наполягали на проведенні щорічного Весняного фестивалю та обранні Міс АУБ на 1986 рік. Навіть коли військові дії знищили Медичний центр того ж року, осінній тенісний турнір Клубу випускників тривав, а через дорогу футбольні, волейбольні, баскетбольні та інші команди наполегливо тренувалися до своїх щорічних зустрічей. Ці заходи засвідчують глибоку віру студентів і адміністрації в те, що АУБ повинен вижити і життя має продовжуватися, незважаючи на те, що сталося. Насправді рішучість вижити призвела до кількох рішучих дій, які мали позитивні наслідки для АУБ. Ще один захід полягав у покращенні академічних стандартів, зробивши процес прийому більш вибіркоким, зменшивши кількість вступників до лише 10 відсотків від загальної кількості абітурієнтів [23].

Із закінченням військового конфлікту в Лівані. АУБ підготувався до відродження та підготував свій план для розвитку, збору коштів та вдосконалення своїх програм.

Віце Президент Абдул Халлаб сказав: «Можливо, АУБ трохи втратив блиск за останні кілька років, але ми не відмовилися від наших стандартів. Ми все ще є випускаємо студентів, які навчаються в аспірантурі в Гарварді та Берклі. Наше академічне виживання та наша досконалість — це дива, і за ці дива ми повинні боротися, щоб вони продовжували жити [23, с. 91].

У заключному слові колишній президент Гертер запевнив скептиків, що, незважаючи на всі їхні розбіжності та проблеми, ліванці надають величезного значення освіті та «все ще вважають АУБ своїм пріоритетом номер один» [24, с. 87].

Дуже цікавими є результати дослідження Ахмада А. Овейні, яке базувалося на опитуванні випускників Ліванського АУБ, які навчалися в коледжі між 1975 і 1990 роками. Група складалася з 10 чоловіків (Акрам, Ахмед, Гані, Генрі, Халед, Мазен, Мустафа, Осама,

Ваель, Зіад) і 10 жінок (Бріджит, Ханін, Жунама, Кавкаб, Лейла, Мона, Рана, Ріма, Сайрін, Зейна) віком від 22 до 43 років із різним релігійним походженням (суніти, шіїти, мароніти та греко-православні) [23].

Опитування було поділено на вісім частин і складалося із низки запитань з та без варіантів відповіді, які досліджували наступне: біографічні відомості; інтенсивність і частоту впливу на воєнні події та ставлення до ліванського конфлікту; емоційну реакцію та механізми подолання стресових ситуацій; академічне життя; соціальне життя на території кампусу та поза ним; системи соціальної та моральної підтримки; оцінку загального досвіду в АУБ та сприйняття впливу війни на теперішнє життя; пропозиції та рекомендації щодо покращення АУБ.

Опитування показало, що група складалася з фінансово забезпечених та осіб, що мали безпечне місце перебування, батьки яких мали вищу освіту та/або займали впливові посади. Генрі зауважив наступне: «Я походжу з привілейованого середовища. Мої батьки робили все, щоб уберегти мене від війни. Вони могли забезпечити мене освітою, їжею, любов'ю та турботою. Всі ці моменти важливі у воєнний час. Мене немає серед тих, хто постраждав. Мені надзвичайно пощастило» [23, с. 87].

П'ятнадцять опитаних повідомили про вплив принаймні одного інциденту, що загрожував життю, у студентському містечку та за його межами під час навчання в коледжі. Приклади загрозливих для життя подій включали вибухи бомб поблизу їхніх класів чи квартир, снайперські кулі, що пролетіли над їхніми головами, уламки бомб, що пройшли на кілька дюймів повз них, потрапляння під перехресний вогонь, викрадення під дулом зброї та побиття ополченнями [23, с. 89].

Загалом, прямий вплив воєнної травми на дану групу був незначним, що запобігло довгостроковій стресовій реакції. На думку психолога Мансела Паттісона, це пояснюється двома основними детермінантами. По-перше, ліванська війна мала «високу смертоносність, низьку інтенсивність», і переривчастий, хоча й тривалий характер, який давав цивільним особам достатньо часу, щоб відновити здоровий глузд, зарядитися енергією, відновити надії та відновити різноманітну діяльність, тим самим пом'якшуючи хворобливі наслідки попередніх епізодів насильства. По-друге, територія кампусу АУБ була чудовим середовищем із суворою безпекою, що забезпечувало студентам безпечний притулок і видимість порядку посеред хаосу Бейрута [23, с.95].

Опитані мали сприятливі, хоча й не постійні, умови для навчання. Зриви, спричинені війною, здебільшого розглядалися як питання сприйняття та здатністю людини витримувати тиск і функціонувати в екстремальних умовах. Спорадичні проблеми з академічною успішністю пов'язували з відсутністю мотивації, труднощами зосередження та розчаруванням через триваючу війну, неможливість контактувати з викладачами і співробітниками, які були жорсткими або нечутливими до їхніх потреб, і, як повідомляється, зниженням академічних стандартів АУБ. Три особи різко критикували іспити та систему оцінювання як невинуватено сувору, яка не відображає розуміння студентом матеріалів та навчальних здібностей студента. За винятком Ахмада, чіє навчання, як повідомляється, було затьмарено конфліктами з кількома професорами, опитані позитивно сприйняли їхні програми та викладачів. Найчастіше група була змушена навчатися в незручних умовах, головним чином через часті відключення електроенергії або комендантську годину. Наприклад, Рана на першому курсі медичного навчання тримала в одній руці свічку, а в іншій – череп і слухала пояснення з підручника анатомії. Хоча інколи (у середньому раз на семестр) студенти були змушені навчатися в укриттях чи коридорах через раптові обстріли важкої артилерії в прилеглих районах, а час від часу відкладалися іспити чи продовжувалися літні канікули, більшість із групи вважали, що війна не заважала їхнім заняттям. Третина групи сприйняла своє академічне життя як «буквально не порушене війною». Якщо академічні досягнення є ознакою адаптації студента, достатньо сказати, що вся група закінчила АУБ і поїхала для підвищення кваліфікації з медицини та різних дисциплін у Лівані та США [23].

Щодо соціального життя, опитані регулярно брали участь у позакласних заходах. Вони дивилися фільми в Кіноклубі, відвідували концерти класичної музики в коледжі, займалися спортом, ходили на вечірки, організовували вар'єте або просто проводили час з друзями у Вест-Холі, студентському центрі. Хоча більшість членів групи критикували соціальні заходи у кампусі як нерівномірні, погано організовані, недостатньо профінансовані та сильно політизовані, вони були вдячні за доступність цих заходів в середовищі, яке не пропонувало нічого іншого. Найчистішим і найтривкішим спадком їхнього досвіду в АУБ були тісні дружні стосунки, які група підтримувала з однокурсниками та колегами [23; с.92].

Активне громадське життя АУБ допомогло підтримувати моральний дух більшості студентів на відносно високому рівні. Незважаючи на розрізнені проміжки смутку, навіть трауру, який досяг піку з численними трагедіями влітку 1985 року, студентів АУБ, здавалося, не хвилювало нічого, аніж «як хлопці намагаються вразити дівчат, а дівчата намагаються вразити хлопців», вони дуже гарно одягалися, «розважалися, сміялися, співали, у той час, коли всього за кілька футів інших людей вбивали». З точки зору одного респондента, моральний дух в АУБ був навіть «більш спокійним, ніж у будь-якому іншому кампусі світу» [23].

Протягом студентського життя група мала сильну підтримку друзів і сім'ї, глибоко цінувала свої сім'ї, шукала сили та розради в релігії, хоча й не сповідувала свою віру постійно, а деякі відчували сильнішу віру в існування Бога та відновлення інтересу до релігії [23, с.102].

Не можна недооцінювати соціальну та моральну підтримку під час екстремального стану. Існує консенсус, що сильні соціальні зв'язки відіграють вирішальну роль як місце, де можна сховатися від стресу, особливо у реакції на стрес від війни [25, с 1269-1276]. Крім того, близькі відносини, що є важливою рисою арабської культури, є непохитним джерелом емоційної підтримки, допомоги та порад у важкі періоди, а також забезпечує відчуття ідентичності, приналежності, прийняття та солідарності [26; 27, с. 71-75]. Крім того, якщо розглядати ідею, що віра в арабській культурі надає сили її послідовникам, бо вони сприймають життя через призму фаталізму [26; 28, с. 47-54], впливає, що віра могла мати позитивний вплив на подолання, оскільки вона забезпечувала почуття впевненості та спокою по відношенню до негативних подій і зробила адаптацію до війни відносно легкою [23, с.123].

П'ятнадцять членів групи пригадують почуття смутку, що часом межує з «депресією» у зв'язку з війною, через погіршення кількох аспектів життя у Лівії. Вони включали інфляцію, «відтік мізків», загибель невинних мирних жителів, випадки жорстокого поводження та поранення друзів і колег, викрадення викладачів, невизначеність планів, нестійке існування і, нарешті, обмежені можливості спілкування [23].

Група опитаних вважала, що заміновані автомобілі є найбільш стресовим і тривожним аспектом життя в Лівані. П'ять опитаних повідомили про параною на вулицях через збільшення частоти замінованих автомобілів. Повідомляється, що обстріли, особливо з близької відстані, були другою основною причиною тривоги в групі. [23].

Труднощі з комунальними послугами, особливо постійне нормування електрики та води, нестійкий телефонний зв'язок, вважалися джерелом розчарування та незручностей, які зрештою стали банальними та стали частиною повсякденного життя. Переважаючим почуттям групи було безпорадність перед обличчям конфлікту, тому що він «тягнувся і тягнувся» і «ви нічого не могли зробити». Проте групі вдалося зберегти великі надії, оскільки «війна постійно переміщувалася з одного місця на інше, одна група на іншу, що надає... динамізму», тому що «конфлікт не триватиме вічно», або просто тому, що деякі респонденти були впевнені, що поїдуть до Сполучених Штатів після закінчення навчання [23, с. 136].

Група застосовувала відносно подібні стратегії подолання та володіла особистісними рисами, які сприяли адаптації до стресу війни. Основними з цих стратегій подолання були

заперечення, раціоналізація та інтелектуалізація, які є реакціями подолання, зосередженими на емоціях, які захищають людину від тривоги та полегшують вплив стресу. Група повідомила, що пригнічувала тривогу під час численних стресових ситуацій, зокрема у формі відмови, щоб мати можливість виконати конкретне завдання або нормально продовжувати життя. У психологічній літературі стверджується, що заперечення зазвичай використовується в процесі подолання, особливо на початку значної стресової ситуації, і вважається адаптивною реакцією подолання [23, с. 140].

Вчені Джаноф-Булман і Тімдо вважають, що небажання Мустафи залишати свою кімнату в гуртожитку, коли обстріл посилювався, щоб уникнути дискомфорту в укритті, і зобов'язання Ріми завершити обхід поверху та подбати про потреби тих пацієнтів, чії кімнати були обстріляні кулями снайперів, включало відмову брати до уваги небезпеку, що насувається, і емоційне заціпеніння, незважаючи на чітке усвідомлення того, що відбувається. Проте, на думку вчених, заперечення зменшується з часом, оскільки люди починають емоційно справлятися з переживаннями та планувати свою діяльність і поведінку [80]. Відповідно, хоча багато хто з опитаних, вважає, що вони постійно використовували заперечення протягом років навчання в АУБ, навряд чи хтось із опитаних надовго відгородився від війни в Лівані. Якщо відмова існувала, то вона мала бути ситуативною, короткочасною і нечастою [23, с. 141].

З іншої сторони, раціоналізація - це захисний механізм, який група часто використовувала в небезпечних ситуаціях. Процес раціоналізації, в якому постійно використовували студенти АУБ, подібний до шаблонів раціоналізації, описаних Томасом Фрідманом у своїй праці «Від Бейруту до Єрусалиму»: граючи в «ігри розуму» та вибіркове сприйняття навколишнього середовища [19]. Розрахунок ймовірності бути пораненою або враженою випадковими кулями, який робила Хані, показує, наскільки прості розумові ігри можуть бути рушійною силою, щоб контролювати тривогу, не усуваючи небезпеки, яка її викликає. Мустафа, Зейна і Рана старанно відвідували медичні заняття, коли коледж закрили, а Бейрут горів. Вони заблокували реальність війни та подолали свої страхи, розуміючи, що не мають контролю над, що відбувається навколо них. Вони вибірково розглядали ті аспекти життя, де застосовували певну владу: вивчаючи свою програму. Раціоналізація використовувалася разом з іншим захисним механізмом, а саме інтелектуалізацією. Ханін заблокувала свої почуття болі та гніву, коли її хлопець отримав важкі поранення на контрольно-пропускному пункті. Шляхом інтелектуалізації інциденту, тобто усунення своїх почуттів від події, що викликала тривогу, вона змогла дивитися на подальшу інвалідність свого хлопця з дивовижним ступенем відстороненості, щоб її навчальні заняття та досягнення її цілей не були під загрозою [23, с. 145].

Вісімнадцять респондентів підсумували свій загальний досвід, пов'язаний з АУБ, позитивними словами («добре». «нормально». «збагачує». «цінний») і чудовими словами («Зробив би це знову», «сподобалося», «не дивлячись ні на що, чудово!»). Вони повідомили, що отримали гарну освіту, «сподобалися виклики», «зустрілися з цікавими людьми», знайшли чудових друзів і «досягнули своїх цілей». З іншого боку, двоє випускників вважали свій досвід менш ніж корисним. «Це не був негативний досвід, це був нормальний досвід, з поодинокими моментами сильного негативу... відчаю, ненавистю до себе, невпевненістю у собі, пошуки виходу», - міркував один студент. Збитки другого здаються досить руйнівними: "Я закінчив середню школу з найвищими оцінками, я успішно здав вступні іспити, але все було повністю знищено: їм вдалося вбити все в мені. Обидва респонденти звинуватили «культуру», «ставлення людей», «цілу систему!» [23, с. 151].

Отже, уявлення групи про довгостроковий вплив досвіду в АУБ на їх життя були багатогранними, і включали як негативні, так і позитивні відгуки.

Здебільшого наслідки досвіду АУБ були позитивними та являли собою наступні досягнення: навчитися бути більш терплячими, толерантними та розуміючими; працювати більш старанно, бути в курсі політичних подій; бути більш чутливим до питань прав людини; вміти успішніше справлятися із стресом, бути більш зрілими, більше прислухатися до своїх

емоцій і, нарешті, бути більш успішними як в навчанні, так і в професійному плані. Що стосується негативних наслідків, група повідомила про те, що вони відчувають труднощі з концентрацією та затаюють почуття гніву та розчарування, викликані несправедливістю та руйнуванням війни. Одна жінка сказала, що війна її емоційно спустошила, і була переконана, що її інтелектуальний та соціальний розвиток не відбувався паралельно або рівномірно через її обмежений соціальний та емоційний досвід. Досвід Зіада залишив його «пораненим і поміченим». Закінчивши школу, він ставив під сумнів свої інтелектуальні здібності, освіту та знання, тому що постійно був «поглинений малими турботами та великим болем». Двоє випускників вважають, що війна не вплинула на їх життя. Усама підкреслив, що "мене ніколи не турбувала війна. Я не знав нічого, крім війни, я завжди був байдужим до війни!" Позиція Мустафи полягала в тому, що «у нас були погані часи і багато воєнних ситуацій, з якими нам доводилося справлятися, але я думаю, що після закінчення університету, ми не залишили жодного страшного спогаду про війну: у мене немає друга, якого вбили, і я жодного разу не був поранений» [23, с. 153].

Опитані володіли певними рисами характеру, які сприяли їх адаптації та можливості витримати тривалі військові дії. Через те, що вони були студентами коледжу, респонденти мали певний інтелектуальний рівень, який дозволяв їм брати участь у складній розумовій діяльності, такий як генерація творчих рішень проблем, можливість витримувати прийняття складних рішень і підтримувати високий рівень продуктивності.

Було виявлено, що особисті якості впливають на поведінку та адаптацію в екстремальних умовах. Чоловіки та жінки в групі повідомили про подібні риси, а саме вміння бути холонокровним, комунікабельним, оптимістичним, стресостійким, бути здатним контролювати себе, вміти адаптуватися, вміти бути терплячим, непохитним, трохи забудькуватим, винахідливим, байдужим і з почуттям гумору. Ці риси зіграли ключову роль у допомозі протистояти стресу з незначним впливом на психічне здоров'я. Це узгоджується з дослідженнями, які виявили кореляцію між такими якостями особистості, як оптимізм, стресостійкість, зайнятість якоюсь діяльністю та адаптивне подолання [23].

Особистісні риси групи певною мірою відображають деякі культурні аспекти арабського характеру та відповідність суспільним очікуванням. Бути хоробрим і стійким перед обличчям горя, бути стресостійким, терплячим, вміти контролювати себе, терпіти стрес та біль з усіх своїх сил - є невід'ємними аспектами досвіду ліванського народу, який звик до труднощів, викликаних переслідуваннями, повторними вторгненнями та тривалими окупаціями.

Особистісні риси групи також відображали відчуття тепла, надзвичайної радості, прийняття, і надії, що переважають в ліванському характері. Про це пише Паттісон: «(ліванці) емоційні та експресивні — і чоловіки, і жінки. Вони мають сильні почуття, які виражаються відкрито й прямо. . . . Вони насолоджуються життям, яке відбувається прямо зараз, і намагаються вижити.» [17].

Можливо, ці культурні особливості, у поєднанні з відносною безпекою, яку забезпечував АУБ, вплинули на бурхливий і бадьорий дух, про який повідомляли більшість опитаних.

Так само, як певні риси особистості сприяють ефективній адаптації до екстремальних умов, інші риси є шкідливими для особистості та викликають дезадаптивне пристосування. Емоційна нерішучість, злість, замкнутість і нервозність були названі факторами, які заважали адаптивному пристосуванню [23, с.186]. Однак очевидно, що ці негативні риси були компенсовані більш позитивними, більш адаптивними характеристиками, якими володіла більшість у групі. Отже, більшість випускників не були покалічені своєю вразливістю, і остання риса не спричинила негативного впливу на їхнє психічне здоров'я, соціальне життя чи наукові заняття.

Те, що війна залишила «емоційно ураженим» лише Зіада, очевидно, спричинене певними особливостями характеру чоловіка. Повідомляється, що він був чутливим, у

постійній потребі перфекціонізму та в невпинному пошуку естетики. Такі риси схилили його до того, що він був більш вразливим, ніж решта групи, до жорстокості війни та потворності, яку вона породила. Варто зазначити, що, як і решта групи, він був здібним до навчання, активно та пристрасно брав участь у позакласних заходах, часто спілкувався, завершив навчання у встановлений термін, і з відданістю та успіхом продовжував дипломну роботу. Такі позитивні реалії більш переконливо свідчать про нормальне, налагоджене життя, а не про дезаптивне подолання та психологічні порушення. Що стосується Ахмада, його загальний нищівний досвід не був набутий через його вразливість перед війною, а скоріше був викликаний несприятливим академічним середовищем, де його навички, інтереси та сильні сторони не були ані оцінені, ані повною мірою застосовані. Його знеохочення та низька самооцінка є станом, з яким часто стикаються студенти, коли вони не відповідають належному середовищу [29].

Рекомендації, які дали опитані, для АУБ зосереджені на трьох основних темах: (1) потреба в консультаційних послугах в університеті «за допомогою яких ви можете звернутися до когось, кому можете довіряти» та «там можуть вам розповісти, як зняти стрес після цілого тижня обстрілів», або організувати дискусійні групи щодо особистих або професійних проблем; (2) тренінги для викладачів та доречні поради щодо викладання, в надії усунення розриву між викладачами та студентами, щоб допомогти викладачам стати більш чутливими до потреб студентів, покращити свої комунікативні навички та бути більш доступними для студентів; і (3) покращення якості освіти шляхом збільшення академічних ресурсів, зокрема комп'ютерних центрів, покращення послуг кампусу, урізноманітнення викладачів і курсів, запрошення доповідачів, розробка нових курсів, які задовольняють потреби ліванського суспільства у післявоєнний період, зменшення бюрократії та модернізація обладнання. Студенти, які були у кампусі після закінчення військових дій, повідомили про значне покращення багатьох послуг, таких як створення консультаційного центру, збільшення кількості викладачів, модернізація комп'ютерної системи та помітні зміни в якості освіти та студентів [23, с.188].

3. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Дана робота базувалася на передумові, що студенти Американського університету в Бейруті змогли успішно впоратися з громадянською війною в Лівані та створити відносно нормальне життя в коледжі. Вивчаючи досвід студентства під час війни, було представлено хроніку основних подій, які відбувалися в студмістечку АУБ під час війни. Крім того, було представлено опитування випускників АУБ щодо впливу на них воєнних подій, про їх емоційне, академічне та соціальне життя та тих, хто їх підтримував. Результати показали, що група складалася із захищених осіб із фінансово забезпечених та освічених сімей, які описали свої роки в АУБ позитивно і сприйняли свій досвід навчання в коледжі як відносно нормальний. Сприйняття нормальності пояснювалося низкою змінних, які сприятливо впливали на механізми подолання групи. Вони включали: переривчастий характер війни, безпека на території кампусу, соціально-економічний статус, залежність від адаптивних захисних механізмів, зокрема заперечення та раціоналізація, готовність до війни та пом'якшувальна роль сім'ї, громади та релігії.

На нашу думку, задля того, щоб бути активним громадянином, мати можливість служити народу України, гідно і в повній мірі виконувати свої професійні, особисті обов'язки, вчитися і розвиватися, потрібно розвивати в собі якості, які допоможуть найкращим чином адаптуватися до цих страшних подій, які були спричинені війною у нашій рідній Україні.

Зважаючи на досвід Лівану під час воєнного конфлікту 1975-1982 років, хочемо виділити найголовніші риси, що допомагали ліванським студентам, викладачам та співробітникам Американського Університету у Бейруті пережити військовий час. Серед них: оптимістичність, комунікабельність, терплячість, винахідливість, непохитність, стійкість, здатність контролювати ситуацію, але іноді бути й трохи забудькуватим та

холоднокровним, задля можливості приймати зважені рішення. Дуже корисно іноді застосовувати такі захисні механізми, як раціоналізація (вибіркове сприйняття навколишнього середовища) та інтелектуалізацію (усунення почуттів від подій).

Для адаптивного пристосування потрібно боротися з такими факторами, як емоційна нерішучість, злість, замкнутість і нервозність.

Всім нам потрібно продовжувати займатися звичними, «довоєнними» справами, знаходити цікаві для себе заняття, мріяти про щасливе та мирне майбутнє для того, щоб відновити нормальний психологічний стан та зарядитися позитивною енергією.

Варто не оминати увагою і релігію, бо віра у Бога допомагає спокійніше і більш впевнено відноситися до негативних подій, спричинених війною.

Викладачам, на нашу думку, потрібно проявляти максимальну чутливість та людяність до проблем та психологічного стану студентів, не бути занадто суворими під час оцінювання академічного прогресу студентів, але й не знижувати стандарти та вимоги.

Щодо соціального життя студентів, зважаючи на досвід АУБ, було б чудово організувати хоча б он-лайн «чаювання» студентів, щоб вони могли у неформальній обстановці у групі таких, як вони, обговорити свої проблеми та досягнення, досвід вирішення своїх проблем, дати та вислухати поради, а може й простягнути «реальну руку допомоги» своїм одногрупникам, які потрапили у важке становище. Все це допоможе студентам відчувати свою неодинокість, приналежність до групи.

Хочемо наголосити на тому, що чутливі студенти із творчим складом розуму повинні бути під пильною увагою викладачів, щоб їх інтереси та сильні сторони були максимально застосовані та оцінені, заради їх психологічного комфорту.

Потрібно зауважити, що всім нам не можна забувати про величезну роль сім'ї, рідних та близьких людей, бо емоційна підтримка, поради, відчуття спорідненості, приналежності і солідарності є надзвичайно важливим під час таких трагічних подій, як війна.

Подальші дослідження у методах та прийомах подолання стресу студентами під час війни є актуальними і перспективними на сучасному етапі розвитку освіти в Україні. Представлений у статті педагогічний досвід заслуговує на увагу, творче осмислення, освоєння та використання в українській вищій школі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- [1] Загальна декларація прав людини. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text
- [2] «Дистанційна освіта: реальний стан, виклики та перспективи.» Опитування Волинського національного університету імені Лесі Українки. <https://vnu.edu.ua/uk/news/navchannya/distanciyna-osvita-realniy-stan-vikliki-ta-perspektivi>
- [3] Дворник, М., & Кочубейник, О. (2022). Як допомогти дитині під час збройної агресії. Інфо-графіка-інструкція. Facebook. <https://cutt.ly/rHrIfHJ>
- [4] Дворник, М., & Кочубейник, О. (2022b, 25 лютого). 5 кроків допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації. Інфографіка-інструкція. Facebook. <https://cutt.ly/oHrIRNe>
- [5] Бевз, Г. (2022). Як подолати паніку та психічні зриви : рекомендації. ВМГО «Студентська республіка». <https://cutt.ly/NHrmbLh>
- [6] Вознесенська, О., & Сидоркіна, М. (2016). Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Вид. 2-ге., випр. та доповн. Київ: Золоті ворота. <https://bit.ly/38PpzBp>
- [7] Вознесенська, О. (2022a, 14 березня). Арттерапія в роботі з травмою. Застосування глини та ліплення. Facebook. <https://cutt.ly/YHrWsmM>
- [8] Вознесенська, О. (2022b, 16 березня). Арттерапія в роботі з травмою. Писанкарство як засіб стабілізації після травматичних подій. Facebook. <https://cutt.ly/sHrWIZ2>
- [9] Вознесенська, О. (2022c, 21 березня). Арттерапія в роботі з травмою. Застосування мандал в роботі з постраждалими. Facebook. <https://cutt.ly/gHrWVi6>
- [10] Вознесенська, О. (2022d, 5 квітня). Медіатравма та шкідливі наслідки перегляду дітьми малюнків, пов'язаних з війною. Facebook. <https://cutt.ly/WHrEugB>
- [11] Освіта України в умовах воєнного стану. Психологічний супровід учасників освітнього процесу. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2022/Mizhn.serp.n.ped.nauk-prakt.konferentsiya/Inform-analitychn.zbirnyk-Osvita.Ukrayiny.v.umovakh.voyennoho.stanu.Psykholohichnyy.suprovod.uchasnykiv.osvitnoho.protsesu.pdf>

- [12] Terence, K. M. (1985). "Defining Traumatic Stress: Some Comments on the Current Terminological Confusion", Behavior Therapy, Vol. 15.
- [13] Barash, R. K. (1995). Factors Associated with Two Facets of Altruism in Vietnam-war Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder. Unpublished Ph.D. dissertation. Columbia University.
- [14] Kaffman, M. (1977). "Kibbutz Civilian Population Under War Stress," British Journal of Psychiatry, Vol. 130, pp. 489-94.
- [15] Krayem, H. H. (1989). "The Civil War and the Structural Crisis of the Lebanese System, " Ph.D. dissertation, University of Southern California.
- [16] Georgi, L. (1983). "Aftershock," Mane'h, Vols. 14, no. 20.
- [17] Pattison, E. M. (1984). "War and Mental Health in Lebanon," Journal of Operational Psychiatry, Vol. 15.
- [18] Khalaf, S. (1987). Lebanon's Predicament, New York: Columbia University Press.
- [19] Friedman, T. L. (1989). From Beirut to Jerusalem, New York: Farrar Straus Giroux.
- [20] American University of Beirut. History. <http://www.aub.edu.lb/AboutUs/Pages/History.aspx#:~:text=The%20college%20opened%20with%20its,of%20the%20Board%20of%20Trustees>.
- [21] Anderson, H., Beeston, R., Pigott, C. R., & Springen, K. (1985). "An Oasis Under Fire," Newsweek On Campus.
- [22] Khuri, R. N. (1986). "The Summer of 82: One Hundred Days of Siege," Al-Kulliyah.
- [23] Oweini, A. (1994). "Understanding Students' Coping Mechanisms in Response to Prolonged Hostilities: The Case of Students at the American University of Beirut in the Lebanese War, 1975-1991", Ed.D. Dissertation, Teachers College, Columbia University.
- [24] Bibi, H. M. H. (1990). "A Proposed Pilot Program for Personal, Academic, Career Student Counseling In Higher Educational Institutions of the Middle East", Ed.D. dissertation, Teachers College, Columbia University.
- [25] Solomon, Z., Mikulincer, M., & Hobfoll, S. E. (1986). "Effect of Social Support and Battle Intensity on Loneliness and Breakdown During Combat," Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 51, #6.
- [26] Patai, R. (1973). The Arab Mind, New York: Charles Scribner's Sons.
- [27] Saleh, M. A. (1986). "Cultural Perspectives: Implications for Counseling in the Arab World," School Psychology International, Vol. 7.
- [28] Moracco, J. (1987). "Some Correlates of the Arab Character," Psychology, A Quarterly Journal of Human Behavior, Vol. 20, #3/4.
- [29] Dunker-Schetter, Ch. & Lobel M. (1990). "Stress Among Students," eds. H.L. Pruett and V.B. Brown, Crisis Intervention and Prevention, San Francisco: Jossey-Bass Inc.

EDUCATIONAL PROCESS DURING WARTIME. THE EXPERIENCE OF OVERCOMING STRESS BY STUDENTS OF THE AMERICAN UNIVERSITY IN BEIRUT

Sharanova Yuliia Volodymyrivna

Doctor of Philosophy, Associate Professor of the Department of Theory, Practice and Translation of the English Language of the National Technical University of Ukraine "Ihor Sikorskyi Kyiv Polytechnic Institute",
Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0002-7971-446
julia-sha@ukr.net

Abstract. The article examines ways and methods of overcoming stress by students during the war. A person's life is inextricably linked to the influence of many adverse factors, which are accompanied by the emergence and development of negative emotions, strong experiences, as well as overstrain of physical and mental functions. The most characteristic mental state that develops under the influence of extreme life conditions is stress. The problem of stress is a scientific problem, scientists of various specialties directed their efforts to solve it during the recent years. A person experiences especially strong stress during wars that cause injury and death of relatives and friends, economic instability, and other difficult situations. In such conditions, it is very difficult to continue studying, gain new knowledge, and fulfill academic plans. This work examines how the ongoing political upheaval in Lebanon has affected the atmosphere of a higher education institution that has played a crucial role in education and development in the Middle East. Also, a timeline of the main events that took place on the campus of the American University in Beirut between 1975 and 1991 was presented, and the results of a survey of a group of AUB alumni living in the USA, in which they talked about emotional, social and academic life and various mechanisms, to which they resorted, overcoming the stress caused by threatening living conditions. The events in Ukraine after the beginning of the military aggression of the Russian Federation against Ukraine had a huge impact on our education system, now a number of questions are being raised about the educational strategies that should be adopted for the education of children and youth. It was found that the most important traits that helped Lebanese students, teachers and staff of the American University in Beirut to survive the wartime are: optimism, sociability, patience, resourcefulness, steadfastness, resilience, ability to control the situation, coolness to be able to make informed decisions. Sometimes it is

very useful to use such protective mechanisms as rationalization (selective perception of the environment) and intellectualization (elimination of emotions from events). For adaptive adjustment, it is necessary to deal with such factors as emotional indecision, anger, isolation and nervousness. A very important factor in overcoming the stress of war is faith in God, a close emotional connection with relatives and friends, as well as communication with people who are good-natured.

Keywords: educational process; wartime; students; overcoming stress; American institutions of higher education.

References (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] Zahalna deklaratsiia prav liudyny. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text
- [2] «Dystantsiina osvita: realnyi stan, vyklyky ta perspektvy.» Opytuvannia Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. <https://vnu.edu.ua/uk/news/navchannya/distanciyna-osvita-realnyi-stan-viklyki-ta-perspektivi>
- [3] Dvornyk, M., & Kochubeinyk, O. (2022). Yak dopomohty dytni pid chas zbroinoi ahresii. Info-hrafika-instruktsiia. [How to help a child during armed aggression. Info-graphics-instruction]. Facebook. <https://cutt.ly/rHrIfHJ> (in Ukrainian)
- [4] Dvornyk, M., & Kochubeinyk, O. (2022b, 25 February). 5krokv dopomohy postrazhdalym v umovakh nadzvychainoi sytuatsii. Infohrafika-instruktsiia. [5 steps to help victims in an extraordinary situation. Infographics-instruction]. Facebook. <https://cutt.ly/oHrIRNe> (in Ukrainian)
- [5] Bevz, H. (2022). Yak podolaty paniku ta psykhični zryvy: rekomendatsii. [How to overcome panic and mental breakdowns: recommendations.]. VMHO «Studentska respublika». <https://cutt.ly/NHrmbLh> (in Ukrainian)
- [6] Voznesenska, O., & Sydorkina, M. (2016). Art-terapiia u podolanni psykhičnoi travmy: praktychni posibnyk. [Art therapy in overcoming mental trauma: a practical guide.]. Vyd.2-he., vypr. ta dopovn. Kyiv: Zoloti vorota. <https://bit.ly/38PzBp> (in Ukrainian)
- [7] Voznesenska, O. (2022a, 14 march). Artterapiia v roboti z travmoiu. Zastosuvannia hlyny ta liplennia. [Art therapy in work with trauma. Application of clay and modeling]. Facebook. <https://cutt.ly/YHrWsmM> (in Ukrainian)
- [8] Voznesenska, O. (2022b, 16 march). Artterapiia v roboti z travmoiu. Pysankarstvo yak zasib stabilizatsii pislia travmivnykh podii. [Art therapy in work with trauma. Pysankarstvo as a means of stabilization after traumatic events]. Facebook. <https://cutt.ly/sHrWIZ2> (in Ukrainian)
- [9] Voznesenska, O. (2022c, 21 march). Artterapiia v roboti z travmoiu. Zastosuvannia mandal v roboti z postrazhdalymy. [Art therapy in work with trauma. The use of mandalas in working with victims.]. Facebook. <https://cutt.ly/gHrWVi6> (in Ukrainian)
- [10] Voznesenska, O. (2022d, 5 april). Mediatravma ta shkidlyvi naslidky perehliadu ditmy maliunkiv, poviazanykh z viinoiu. [Media trauma and harmful consequences of children's viewing of pictures related to war.]. Facebook. <https://cutt.ly/WHrEugB> (in Ukrainian)
- [11] Osvita Ukrainy v umovakh voiennoho stanu. Psykholohichniy suprovid uchasnykiv osvitnoho protsesu. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2022/Mizhn.serp.n.ped.nauk-prakt.konferentsiya/Inform-analitychn.zbirnyk-Osvita.Ukrayiny.v.umovakh.voyennoho.stanu.Psykholohichnyy.suprovid.uchasnykiv.osvitnoho.protsesu.pdf> (in Ukrainian)
- [12] Terence, K. M. (1985). "Defining Traumatic Stress: Some Comments on the Current Terminological Confusion", Behavior Therapy, Vol. 15. (in English)
- [13] Barash, R. K. (1995). Factors Associated with Two Facets of Altruism in Vietnam-war Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder. Unpublished Ph.D. dissertation. Columbia University. (in English)
- [14] Kaffman, M. (1977). "Kibbutz Civilian Population Under War Stress," British Journal of Psychiatry, Vol. 130, pp. 489-94. (in English)
- [15] Krayem, H. H. (1989). "The Civil War and the Structural Crisis of the Lebanese System," Ph.D. dissertation, University of Southern California. (in English)
- [16] Georgi, L. (1983). "Aftershock," Mane'h, Vols. 14, no. 20. (in English)
- [17] Pattison, E. M. (1984). "War and Mental Health in Lebanon," Journal of Operational Psychiatry, Vol. 15. (in English)
- [18] Khalaf, S. (1987). Lebanon's Predicament, New York: Columbia University Press. (in English)
- [19] Friedman, T. L. (1989). From Beirut to Jerusalem, New York: Farrar Straus Giroux. (in English)
- [20] American University of Beirut. History. <http://www.aub.edu.lb/AboutUs/Pages/History.aspx#:~:text=The%20college%20opened%20with%20its,of%20the%20Board%20of%20Trustees.> (in English)
- [21] Anderson, H., Beeston, R., Pigott, C. R., & Springen, K. (1985). "An Oasis Under Fire," Newsweek On Campus. (in English)
- [22] Khuri, R. N. (1986). "The Summer of 82: One Hundred Days of Siege," Al-Kulliyah. (in English)

- [23] Oweini, A. (1994). "Understanding Students' Coping Mechanisms in Response to Prolonged Hostilities: The Case of Students at the American University of Beirut in the Lebanese War, 1975-1991", Ed.D. Dissertation, Teachers College, Columbia University. (in English)
- [24] Bibi, H. M. H. (1990). "A Proposed Pilot Program for Personal, Academic, Career Student Counseling In Higher Educational Institutions of the Middle East", Ed.D. dissertation, Teachers College, Columbia University. (in English)
- [25] Solomon, Z., Mikulincer, M., & Hobfoll, S. E. (1986). "Effect of Social Support and Battle Intensity on Loneliness and Breakdown During Combat," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 51, #6. (in English)
- [26] Patai, R. (1973). *The Arab Mind*, New York: Charles Scribner's Sons. (in English)
- [27] Saleh, M. A. (1986). "Cultural Perspectives: Implications for Counseling in the Arab World," *School Psychology International*, Vol. 7. (in English)
- [28] Moracco, J. (1987). "Some Correlates of the Arab Character," *Psychology, A Quarterly Journal of Human Behavior*, Vol. 20, #3/4. (in English)
- [29] Dunker-Schetter, Ch. & Lobel M. (1990). "Stress Among Students," eds. H.L. Pruett and V.B. Brown, *Crisis Intervention and Prevention*, San Francisco: Jossey-Bass Inc. (in English)