

**ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЙ ПОКРАЩЕННЯ  
ПОВСЯКДЕННОГО ДОБРОБУТУ ТА ЗМІЦНЕННЯ  
ВІДЧУТТЯ ПРИНАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗА  
ПРОГРАМАМИ МІЖНАРОДНОГО ОБМІНУ В УМОВАХ  
СУСПІЛЬНОЇ КРИЗИ**

*Досвід українських студентів за програмою обміну  
в Університеті Гельсінкі під час війни*

*Кайса Куурне, Марія Фурсіна, Вілма Ніхті  
Дизайн і фотографії: Марія Фурсіна  
Переклад на українську мову: Марія Фурсіна*

# ЗМІСТ

<b><i>Передумови: початок повномасштабної війни в Україні</i></b>	<b>03</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Запрошення студентів із Києва до Гельсінкі</li><li>• Формування мережі підтримки за участю викладачів, студентів та їхніх спільнот</li><li>• Історії студентів про початок війни</li></ul>	
<b><i>Проект Academies4Ukraine</i></b>	<b>09</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Academies4Ukraine: нова парадигма академічної солідарності</li><li>• Ключові результати реалізації проєкту</li><li>• Створення ко-проєкту на базі Гельсінського університету</li><li>• Підтримка щоденного добробуту та відчуття приналежності українських студентів під час війни</li><li>• Знайомство з командою Гельсінської програми</li></ul>	
<b><i>Три хвили академічної мобільності українських студентів</i></b>	<b>16</b>
<b><i>Концептуальні засади проєкту</i></b>	<b>18</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Підтримка повсякденного добробуту (визначення)</li><li>• Відчуття приналежності (визначення)</li></ul>	
<b><i>Повсякденна підтримка та розбудова спільноти</i></b>	<b>20</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Регулярні неформальні зустрічі за кавою</li><li>• Цифрові канали комунікації зі студентами</li><li>• Консультаційна підтримка у навчальних, побутових та адміністративно-бюрократичних питаннях</li></ul>	
<b><i>Соціальні активності та екскурсії як спосіб розбудови спільноти</i></b>	<b>21</b>
<b><i>Війна та досвід колективної травми</i></b>	<b>34</b>
<b><i>Формування травма-інформованої академічної спільноти</i></b>	<b>35</b>
<b><i>Найкращі практики для майбутніх ініціатив</i></b>	<b>37</b>

# Передумови: початок повномасштаб ної війни в Україні

24 лютого 2022 року життя мільйонів українців зазнало докорінних змін. Повномасштабне збройне вторгнення Росії в Україну яке розпочалося цього дня, принесло масштабні руйнування, хаос та глибоку невизначеність у долі не лише громадян України, а й багатьох інших людей за її межами. Однією з найбільш вразливих соціальних груп стали тисячі студентів, академічне життя яких раптово перервалося. Університети по всій країні були змушені припинити діяльність у зв'язку з активними бойовими діями, загрозою для життя студентів та викладачів, а також загальною соціальною й політичною нестабільністю.

Освітній процес у великих українських містах – Києві, Харкові, Херсоні та інших – було призупинено на невизначений термін. Студенти, які готувалися до випуску, складання іспитів чи початку нового етапу навчання, опинилися перед непростим питанням: як забезпечити власне виживання та водночас зберегти можливість продовження освіти в умовах воєнного стану. Багатьом довелося залишити власні домівки й вирушити у невідомість. Частина студентів перемістилася до відносно безпечних регіонів України, інші – виїхали за кордон у пошуках прихистку та шансів для продовження навчання. Серед них були й ті, хто завдяки сприятливому збігу обставин отримав можливість опинитися у Фінляндії.



“ Атака розпочалася у четвер вранці, 24 лютого. Відтоді думки професорки Лухтакалію постійно були з Україною. Їй було важко зосередитися на щоденній роботі. У голові крутилися ті самі запитання, що й у мільйонів інших людей: чи може звичайна людина якось допомогти українцям? ”

Єва Лухтакалію, для статті у фінській газеті

## Запрошення студентів із Києва до Гельсінкі

Після початку повномасштабної війни численні європейські країни та університети стали шукати способи підтримати українців. Однією з таких ініціатив стала діяльність Єви Лухтакалію, професорки соціології факультету соціальних наук Університету Гельсінкі. Побачивши новини про російське вторгнення, вона відчула неможливість продовжувати роботу у звичному ритмі. Усвідомивши масштаб трагедії, Єва дійшла висновку про нагальну необхідність дій та почала шукати способи допомогти українським студентам, академічні плани яких були зруйновані війною.

Єва звернулася до кафедр соціології кількох українських університетів, висловивши підтримку та пропозицію співпраці. Її зусилля отримали відгук від Тараса Цимбала, заступника декана Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Саме він висунув ідею, яка видавалася водночас складною, але здійсненою: якнайшвидше організувати можливість для студентів кафедри соціології КНУ продовжити навчання в Університеті Гельсінкі. Адже освітній процес у КНУ фактично зупинився через війну, і було незрозуміло, коли його можна буде відновити.

Таким чином, можливість продовжувати навчання за кордоном стала для багатьох студентів справжнім порятунком. Гельсінський університет, зокрема його факультет соціології, вжив оперативних заходів для подолання бюрократичних перешкод і якнайшвидшої реалізації цієї ініціативи. На той час деякі студенти та їхні родини перебували у безпосередній близькості від зони бойових дій, де вже лунали вибухи снарядів і наступала російська армія, зокрема в Київській області. Гельсінський університет надав українським студентам спеціальне право на навчання без отримання ступеня (non-degree study rights). Це рішення, ухвалене ректором університету, дозволило студентам зарахуватися на курси, що викладаються англійською мовою, без сплати навчальних зборів, що забезпечило можливість продовжити освітній процес навіть за умови призупинення роботи їхніх рідних українських університетів. Ця ініціатива забезпечила безперервний академічний шлях для студентів, які вже перебували на етапі отримання ступенів у закладах вищої освіти України. Зі свого боку, Київський національний університет імені Тараса Шевченка також доклав значних зусиль для спрощення бюрократичних процедур, пов'язаних із організацією студентських обмінів.

Після успішного завершення навчання та отримання очікуваних 30 кредитів ECTS протягом перерваного весняного семестру, студенти перераховували їх до своїх домашніх університетів в Україні. Згодом, вже восени, ті студенти, які бажали взяти участь у програмі обмінів Erasmus+, отримали таку можливість завдяки налагодженій співпраці між Гельсінським університетом та Київським національним університетом імені Тараса Шевченка.

### Створення волонтерської мережі підтримки за участю викладачів, аспірантів та їхніх спільнот

Спочатку, за словами Єєви, планувалося прийняти п'ятеро українських студентів. Однак на практиці, через високу потребу, до Гельсінкі прибули 19 студентів у період з середини березня до початку квітня. Усі вони почувалися розгубленими та збентеженими, кожен мав власну особисту історію та досвід переживання війни. Для кожного з них залишити свої домівки та сім'ї, не знаючи, чи й коли зможуть повернутися, стало надзвичайним психологічним тягарем. «Ця історія є прикладом громадянської мужності нашого викладацького складу», – зазначає професор Єєви Лухтакалліо. Вона та її колеги розпочали пошук шляхів для підтримки українських студентів не лише в академічній сфері, але й через забезпечення їх повсякденних потреб, таких як житло та базова інтеграція в нове середовище. На той момент студенти не мали ні житла, ні доступу до студентської інфраструктури, ні засобів для існування.



Перша хвиля українських студентів разом із волонтерами-дослідниками проводила неформальні зустрічі на факультеті соціальних наук Гельсінського університету. Березень – квітень 2022 року

### Один із волонтерів, Матті Нелімаркка (викладач у центрі соціальних наук та наукових даних), згадує:

“Єєва Лухтакалліо розіслала листа на викладацьку пошту з проханням відгукнутися тим, хто міг би прихистити студентів. Я мешкав сам у просторій квартирі площею 120 м<sup>2</sup>, тож було очевидно, що можу прийняти біженців, не відчуваючи суттєвих змін у власному побуті. Я усвідомлював, що для українських студентів на початку найважливішим є відновлення базового відчуття безпеки: наявність даху над головою, їжі, чистоти та стабільності. Згодом мені здалося, що студенти приділяли особливу увагу прибиранню квартири – і я припустив, що це був їхній спосіб відволіктися від пережитої кризи. Так само вони намагалися відтворювати українські кулінарні традиції: ми навіть домовлялися заздалегідь, які продукти слід купувати, щоб холодильник завжди був наповнений необхідним. На початку я також прагнув організовувати спільні вечери – аби ми мали нагоду регулярно ділитися тим, як минув наш день”

Завдяки зусиллям і щирій підтримці університетської спільноти близько 17 родин викладачів, співробітників та їхніх знайомих погодилися прихистити українських студентів у надзвичайно стислі терміни. Волонтери зустрічали студентів в аеропорту Гельсінкі-Вантаа, допомагали з оформленням документів для отримання тимчасового захисту, координували взаємодію з міграційними службами, сприяли у придбанні SIM-карток і вирішенні інших повсякденних потреб. Також вони організовували невеликі зустрічі, щоб познайомити студентів між собою та створити атмосферу спільноти.

Дехто зі студентів виїзжав із особливо небезпечних місць – з-під обстрілів або з територій, що перебували на межі окупації. Вони привезли із собою історії страху, втрат і невизначеності. Проте завдяки підтримці спільноти в Гельсінкі ці молоді люди отримали шанс відновити частину свого академічного життя в новому середовищі.

*“Мені здається, що рішення привезти цілу когорту студентів, а не лише кількох окремих осіб, було надзвичайно важливим, адже вони вже мали певну соціальну підтримку завдяки знайомим студентам. Це добре проілюстрував досвід двох студентів, яких я приймав: вони регулярно зустрічалися з іншими, ділилися своїми переживаннями тощо. Водночас вони почали встановлювати контакти з ширшими структурами підтримки в місті; на початку вони часто відвідували Центр підтримки України та подібні інституції.*

*З часом здавалося, що студенти дедалі активніше інтегрувалися у фінське суспільство й долучалися до його різних форм діяльності. Було також помітно, що сама група почала організовувати власні заходи та зустрічі. Це поступово змінювало динаміку: мій дім переставав бути лише місцем для ночівлі, а перетворювався на справжній простір повсякденного життя”*

**Один із волонтерів про інтеграцію українських студентів**



Будівля Snellmania на вулиці Unioninkatu, 37 – звичне місце для кавових зустрічей зі студентами. Фото: Гельсінський університет



## Максим

18 років  
Конотоп, Сумська  
область

Війна наздогнала Максима за кілька місяців до його 18-річчя, коли він перебував на півночі України разом із мамою та молодшим братом. У нього були великі плани – незабаром він мав вирушити до Польщі, щоб взяти участь у міжнародному чемпіонаті зі швидкісного збирання кубика Рубіка. Проте ці мрії були розбиті, коли його рідне місто Конотоп на Сумщині опинилося в оточенні російських військ.

Протягом місяця Максим і його родина були відрізані від зовнішнього світу, не маючи можливості залишити місто. Російські війська стояли навколо, і страх з кожним днем тільки зростав. Особливо його лякала перспектива примусової мобілізації, якщо місто повністю опиниться під контролем ворога. Він не хотів воювати за країну, яка руйнує його рідну землю, тож вирішив виїхати у безпечніше місце, подалі від фронту.

Приблизно у середині березня 2022 року Максим нарешті зміг залишити своє місто, яке могло перетворитися на пастку. Він зрозумів, що там для нього більше немає майбутнього, і вирушив до своєї дівчини, яка знайшла цікаву академічну можливість у Празі. Після початку курсів чеської мови, організованих Карловим університетом для українців, що рятувалися від війни, Максим розпочав нове життя в незнайомому місті. У свої 18 років йому довелося швидко адаптуватися до життя в чужій країні, далеко від родини, і навчитися самостійності. Він орендував квартиру разом із дівчиною, шукав роботу, аби забезпечувати себе під час продовження навчання в українському університеті онлайн, та водночас стикався з новими викликами в Чехії. Згодом він долучився до спільноти обмінних студентів у Гельсінському університеті.

## Історії студентів про початок війни



Конотоп у перші дні війни, лютий 2022 року.  
(Фото з особистого архіву Максима)



Бабуся Маші в Чернігові, липень 2022 року (фото: Марія Фурсіна)

# Марія

22 роки, Чернігів

«Вперше у житті я по-справжньому відчула, що означає фізично перебувати в одному місці, але водночас постійно жити думками в іншому, ніби повністю від'єднаній від реальності»

– про свій перший досвід вимушеної міграції



У ніч на 24 лютого Маша приїхала до Києва разом із другом із Львівської області. Лише за три години сну її розбудили вибухи неподалік гуртожитку та новини про початок російського вторгнення. Схопивши наплічник, який був ще не розпакований і містив лише джинси та кілька найнеобхідніших речей, вона вийшла на вулицю Києва – розгублена й налякана.

Її родина залишалася в Чернігові - рідному місті Маші поблизу білоруського кордону, куди швидко увійшли російські війська. Повернутися додому було занадто небезпечно: місто перебувало під загрозою окупації та постійних обстрілів. Щодня вона стежила за новинами й намагалася підтримувати зв'язок із сім'єю, коли це дозволяв інтернет. Бомби влучали в житлові квартали, місто регулярно залишалось без світла та зв'язку, і Маша невпинно боялася за безпеку своїх близьких.

Завдяки допомозі друзів і колег по роботі їй вдалося спочатку дістатися Львова, а згодом – Кракова (Польща). Серед повної невизначеності, Маша дізналася, що Гельсінський університет пропонує студентам-соціологам з України можливість продовжити навчання. Вдячна за цю нагоду, вона вирушила до Фінляндії, де університет забезпечив їй підтримку та певну стабільність, попри триваючу війну на батьківщині.

Навчаючись у Гельсінкі, Маша постійно хвилювалася за свою родину, однак підтримка академічної спільноти допомогла їй залишатися зосередженою й зберігати надію. Попри невідомість, вона вірила, що одного дня зможе повернутися до мирної України.

Перші студентські роки Поліни позначилися двома великими випробуваннями: спочатку – глобальною пандемією COVID-19, а згодом – повномасштабним російським вторгненням. Її студентське життя було далеким від того, яке зазвичай проживають європейські студенти: замість лекційних аудиторій та вечірок після занять вона зіткнулася з війною та окупацією.

Її рідне місто Херсон опинилося під окупацією російських військ уже в перші тижні вторгнення.

## Поліна\*

17 років, Херсон



На польському кордоні, через два дні після початку повномасштабного вторгнення. Лютий 2022 року. Фото: Марія Фурсіна.

Уже в березні 2022 року російські військові патрулювали вулиці, знімали українські прапори й замінювали їх на російські, встановлювали контроль над міською інфраструктурою. Окупанти фактично ізолювали місто, перетворивши життя на вкрай небезпечне та непередбачуване.

Тоді Поліна щойно закінчила школу й готувалася вступати до університету. Проте війна поставила її майбутнє під сумнів: було незрозуміло, як продовжувати освіту, коли повсякденне життя стало настільки нестабільним і сповненим страху. Попри тривогу та відчуття небезпеки, її прагнення рухатися вперед і будувати власне майбутнє виявилось сильнішим за страх.

У липні 2022 року, коли їй виповнилося 18, Поліна була змушена залишити рідне місто.

Поліна виїхала з Херсона сама, залишивши родину вдома й не знаючи, коли або чи взагалі зможе знову їх побачити. Це було надзвичайно складне рішення, проте вона усвідомлювала: заради власного майбутнього необхідно ризикнути й вирватися з окупованої території.

Переїхавши до Києва, Поліна успішно склала вступні іспити й розпочала навчання в університеті. Тепер вона жила самостійно у столиці країни, яка щодня перебувала під загрозою повітряних тривог, ракетних ударів і постійного відчуття небезпеки. І все ж, попри ці умови, вона не втратила віри у власне майбутнє. Поліна продовжувала навчання та крок за кроком рухалася до своїх цілей, навіть тоді, коли війна невпинно нагадувала, що нічого в житті не можна вважати гарантованим.

\*Ім'я та місто студента були змінені на їх прохання.

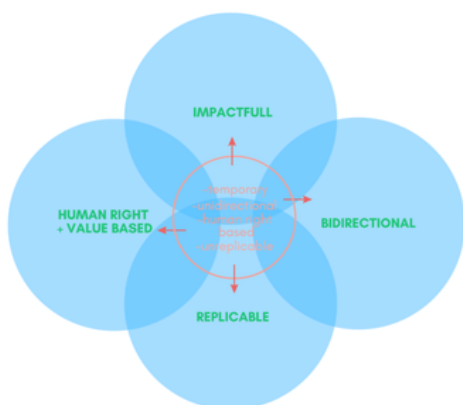
# Проект *Academies4Ukraine*: нова парадигма академічної солідарності

(Джанлука Ваньяреллі, *i-strategies*)

Одне з визначень академічної солідарності передбачає інструменти підтримки, які міжнародні академічні мережі пропонують науковцям, що зазнають тиску – як у власних країнах, так і за кордоном – унаслідок переслідувань, політичних чисток, антидемократичних практик чи вимушеної втечі від війни (Çelik, 2023).

У цьому контексті найпоширенішими заходами, яких у 2022 році вжили європейські університети в межах ініціатив академічної солідарності з Україною, стали: стипендіальні програми для «вчених під загрозою» (Scholars at Risk), можливості для аспірантів і постдокторантів, безоплатне житло та доступ до університетських курсів, мовні програми, податкові пільги для науковців і психологічна підтримка для біженців [Estés, C., 1988].

Ці заходи були спрямовані на надання дієвої допомоги студентам і дослідникам у критичних умовах, дозволяючи їм продовжувати кар'єру та навчання, які інакше могли б бути зруйновані війною. Водночас після подолання початкової надзвичайної фази університети-реципієнти зіткнулися з труднощами із забезпеченням подальшого фінансування додаткової підтримки чи створення постійних посад. Усвідомлюючи цей ризик, ми розробили проект *Academies4Ukraine*, що фінансується програмою Erasmus+ (2023), – із принципово новим підходом. Це – нове бачення академічної солідарності, побудоване на чотирьох стовпах:



## Значимість

*Academies4Ukraine* прагне бути не тимчасовою, а стратегічною ініціативою, здатною започаткувати сталий емансипативний процес і забезпечити дієві, довготривалі результати. Зокрема, проєкт:

a) зміцнює інституційну стійкість українських університетів у довгостроковій перспективі, навіть у зоні війни;

b) послідовно розширює досвід університетів Європейського Союзу (особливо прикордонних країн – Фінляндії та Латвії) щодо підтримки українських дослідників і студентів;

c) розглядає академічну солідарність як можливість для інноваційного оновлення академічної системи;

d) створює підґрунтя для післявоєнної відбудови України за участю державних і приватних акторів, виходячи з розуміння, що кошти ЄС є не кінцевою метою, а важелем для сталого й автономного соціально-економічного розвитку держави.

## Взаємність


Необхідно подолати однобічне й подекуди патерналістичне трактування академічної солідарності, коли одна сторона лише надає допомогу (до того ж на обмежений час), а інша – пасивно її отримує. Наша мета полягає у створенні нового підходу до академічної солідарності – більш рівноправного й проактивного. Адже, безпосередньо зіткнувшись із драматичними небезпеками та викликами академічного життя в умовах війни, саме українські університети здатні спрямувати Європейський Союз у пошуку шляхів подолання майбутніх криз, що ставитимуть під загрозу право на освіту. Це бачення, у якому політики академічної солідарності реалізуються не у форматі «згори донизу», а вибудовуються спільно – науковцями, студентами та університетами, які безпосередньо пережили академічне життя в умовах кризи.



## Відтворюваність

Навіть будучи реалізованим у конкретному контексті та часі, *Academies4Ukraine* прагне стати відтворюваною практикою у таких аспектах:

1. Розробка нової концептуальної рамки академічної солідарності та відповідних політичних рекомендацій для майбутніх криз, що впливають на право на освіту в Європейському Союзі та за його межами;
2. Надання методичних рекомендацій щодо запровадження академічних сервісів на основі успішно реалізованих практик;
3. Розширення концепції академічної солідарності за межі традиційних етичних меж та індивідуальних моральних зобов'язань задля досягнення ширшого соціального й економічного впливу.



## Ціннісно-орієнтованість

Академічна солідарність – як захист і підтримка академічної свободи та права на освіту – є ключовою ініціативою у захисті універсальних цінностей прав людини. Виходячи за межі лише правозахисної функції, ми розглядаємо академічну солідарність як інструмент поширення спільних цінностей. У контексті *Academies4Ukraine* це означає:

- i) Засудження російської агресивної війни проти України як суверенної держави, що є порушенням міжнародного права;
- ii) Виявлення солідарності з українськими науковцями, студентами та університетами, чий освітні права та академічна свобода були підірвані війною;
- iii) Захист суверенітету України, європейських цінностей та демократичних принципів проти неліберальних і авторитарних режимів.



Джанлука Ваньяреллі, засновник I-strategies та ініціатори *Academies4Ukraine*

# Основні результати проекту

(Джанлука Ваньяреллі, i-strategies)

Унаслідок російської агресії система вищої освіти України стикається з численними викликами: пошкодженням навчальних корпусів, порушенням діяльності університетів, необхідністю облаштовувати укриття для студентів і викладачів, а також вимушеним переміщенням університетів із тимчасово окупованих територій. Війна завдала шкоди близько 58 науковим установам, що становить майже 15% науково-дослідної інфраструктури країни. І ці показники продовжують зростати (European University Association, Impact of the Russian Federation's invasion of Ukraine on the Ukrainian higher education sector, 2022, с. 3).

Крім того, війна значно обмежила справедливий доступ до освіти, змусивши університети перевести більшість навчальних процесів в онлайн-формат. Це спричинило проблеми, подібні до тих, які виникли під час пандемії COVID-19: нерівний доступ до навчання, ізоляцію, психологічний стрес і зниження якості освіти. Дослідження показують, що 97,8% українських студентів і викладачів відзначають погіршення психічного здоров'я – зростання рівня депресії, самотності, нервового напруження та роздратованості (Kurapov et al., 2022).

У цьому контексті проєкт Academies4Ukraine реалізує три ключові результати, спрямовані на підтримку системи вищої освіти України:

**1** **Документальний фільм «Academic Resilience Stories from Ukraine»**  
Стрічка збиратиме інтерв'ю з українськими студентами та науковцями, а також із представниками європейських університетів, які надавали їм підтримку, щоб зафіксувати приклади академічної стійкості.

**2** **Посібник “Enhancing exchange students' everyday well-being and sense of belonging in times of collective crisis”**  
У посібнику буде узагальнено найкращі практики для того, щоб надихнути академічну спільноту на розробку підходів, які сприяють повсякденному добробуту та відчуттю приналежності студентів, зокрема тих, хто походить із регіонів, охоплених війною, конфліктами чи кризами.

**3** **Посібник “How to implement a university programme to support university psychologically”.** Це буде практичний “тактичний” посібник для створення з нуля або вдосконалення університетських служб психологічної підтримки для студентів.

## Academies4Ukraine

Strengthening Academic Resilience in Ukraine and EU



Partners

project concept: [www.i-strategies.it/news](http://www.i-strategies.it/news)

I-STRATEGIES  
(Project coordinator)  
Italy  
UNIVERSITY OF HELSINKI  
Finland

RIGA TECHNICAL UNIVERSITY  
Latvia  
ODESA NATIONAL UNIVERSITY  
OF TECHNOLOGY  
Ukraine

KHERSON STATE UNIVERSITY  
Ukraine  
PAVLO TYCHYNA UMAN STATE  
PEDAGOGICAL UNIVERSITY  
Ukraine

Проєкт реалізується міжнародним консорціумом, до складу якого входять шість європейських інституцій: i-strategies (Італія, координатор проєкту), Гельсінкський університет (Фінляндія), Ризький технічний університет (Латвія), Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (Україна), Херсонський державний університет (Україна) та Одеський національний технологічний університет (Україна).

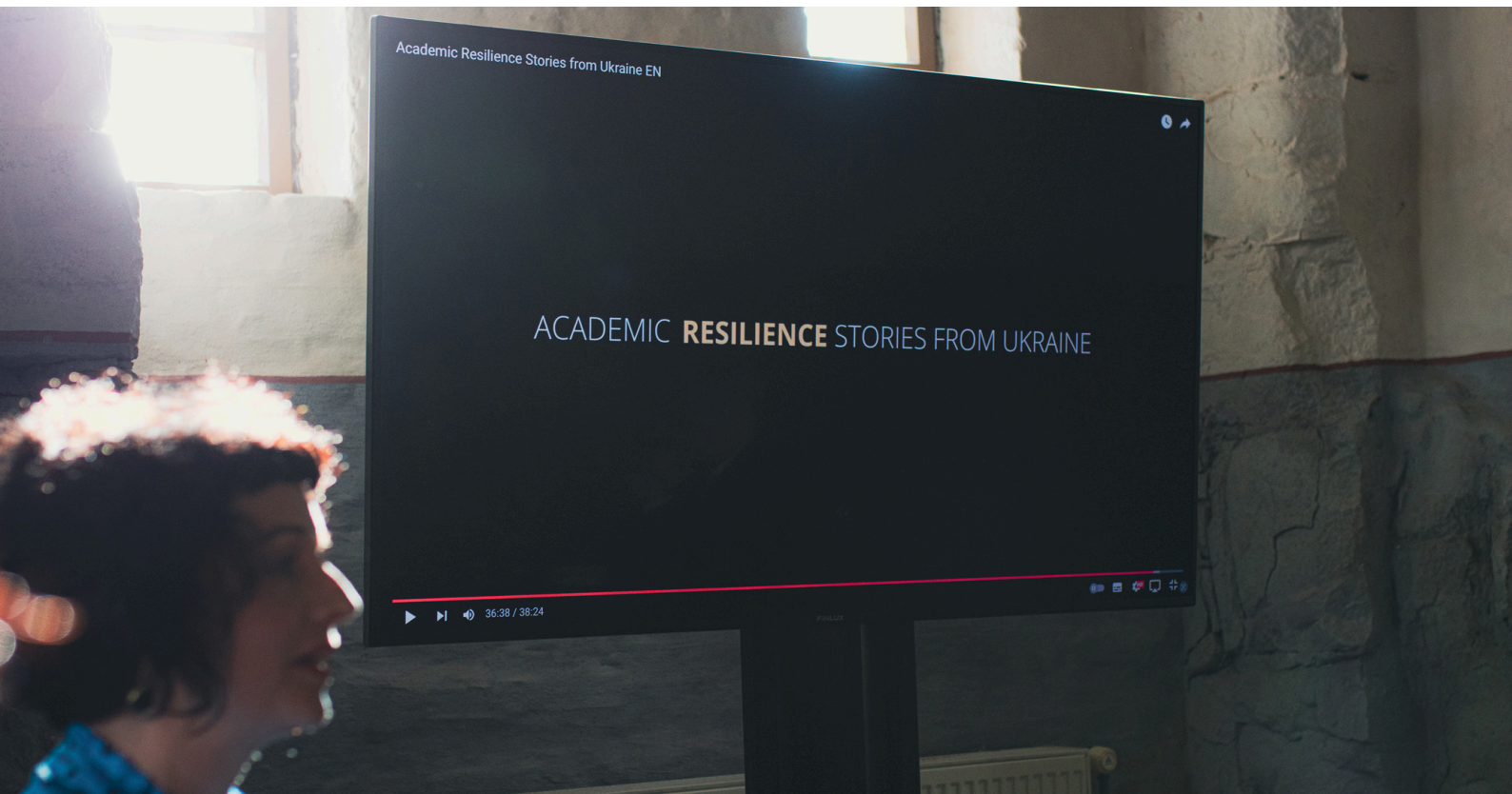
## Документальний фільм «Academic Resilience Stories from Ukraine»

Компанія i-strategies вже реалізувала перший результат проєкту – документальний фільм «Academic Resilience Stories from Ukraine». Стрічка поєднує інтерв'ю, зібрані від партнерів проєкту, з архівними фотографіями, щоб розповісти історії тих, хто, попри небезпеку, продовжує відстоювати право українських студентів на освіту – як в Україні, так і за її межами.

Фільм структуровано у п'ять розділів із прологом та епілогом, що презентують різні перспективи того, як українські університети демонструють академічну стійкість в умовах російської агресії.

Від цифровізації до розвитку університетських спільнот, від міжнародної академічної солідарності до стратегій посилення стійкості – документальний фільм показує різноманітні підходи, які університети застосовують для забезпечення навчального процесу в умовах війни. Ці практики переконливо свідчать: система вищої освіти України, попри виклики війни, продовжує захищати право на освіту.

QR-код надає прямий доступ до офіційного вебсайту проєкту *Academies4Ukraine*, де доступний для перегляду документальний фільм «Academic Resilience Stories from Ukraine».



« У процесі менторства українських студентів за обміном я швидко зрозуміла, що їхні потреби значно ширші, ніж суто академічна підтримка. Багато з них відчували роздвоєність: фізично перебуваючи у Фінляндії, вони залишалися емоційно в Україні. Їм була життєво необхідна щоденна спільнота, яка б створювала відчуття безпеки та приналежності. Вони потребували прихистку від постійного занепокоєння та тривоги. Я прагнула подарувати їм миті легкості, звичайного й водночас радісного студентського життя».

Кайса Куурне, координатор проєкту



## Історія створення Гельсінського проєкту

Майбутня керівниця гельсінського підпроєкту Кайса Куурне розпочала свою викладацьку діяльність із розробки курсу з соціології для українських студентів за обміном, що стало можливим завдяки фінансуванню Міністерства освіти. Приблизно в цей же час до неї звернулися італійські партнери, запросивши Університет Гельсінкі долучитися до заявки на фінансування проєкту Academies4Ukraine. Вона одразу підтримала цю ініціативу, побачивши можливість створити проєкт, орієнтований на розвиток студентських спільнот і зміцнення соціального добробуту та відчуття приналежності українських студентів. Ініціатором і рушійною силою цього проєкту став Джанлука Ваньяреллі з i-strategies – керівник невеликого соціального підприємства, що спеціалізується на інноваціях у сфері навчання та сторітелінгу у вищій освіті.



«Цей проєкт постав як відповідь на нагальну потребу підтримати українські університети, що опинилися у воєнних умовах. Водночас нашою амбіцією було переосмислити саму концепцію академічної солідарності – подолати її односторонність і подекуди патерналістичний характер. У цьому контексті, коли я вперше зв'язався з Кайсою Куурне, відразу зрозумів: її робота з українськими студентами в Університеті Гельсінкі є європейським орієнтиром, який необхідно зробити видимим і поширити. Саме цим ми й займаємося».

– Джанлука Ваньяреллі, i-strategies

«Коли Джанлука поділився зі мною своєю ідеєю розвивати академічну солідарність з Україною в умовах війни, я відразу відчула можливість для співпраці. Ми обоє усвідомлювали, що в таких абсурдних обставинах потрібен підхід, який виходить за межі суто академічного. Це означало втілювати власні цінності у щоденній практиці»

– Кайса Куурне, Університет Гельсінкі





# Покращення повсякденного добробуту та зміцнення відчуття приналежності у студентів

Війна в Україні змусила університети перебудувати академічну діяльність, перевівши більшість занять в онлайн-формат. Це поставило студентів перед тими самими труднощами, які вони переживали під час пандемії COVID-19: нерівний доступ до навчання, ізоляція, психологічний стрес і зниження якості освітніх результатів. Ба більше, повномасштабне вторгнення Росії суттєво погіршило психоемоційний стан українських студентів: зросли рівні депресії, самотності, тривожності та роздратованості.

Програма *Academies4Ukraine* Erasmus+ дала змогу створити комплексну підтримку українських студентів за обміном в Університеті Гельсінкі. Метою гельсінського підпроєкту було зміцнення академічної резильєнтності студентів у воєнних умовах. Основними інструментами цієї підтримки стали розвиток студентської спільноти та організація групових заходів, які формували відчуття приналежності серед українських студентів за обміном. Тим, хто цього потребував, надавалася психологічна допомога українською мовою.

Усі заходи були спрямовані на те, щоб допомогти студентам почуватись краще й продовжувати навчання попри війну. Робота з українськими студентами програми Erasmus+ зосереджувалася на підтримці їхнього повсякденного життя та створенні «простору безпеки» на тлі постійного стресу та тривоги, пов'язаних із війною.

Проєкт реалізовувався під керівництвом Кайси Куурне, викладачки соціології, за участі двох координаторок – Вільми Ніхті та Марії Фурсіної. Остання сама належала до першої хвилі українських студентів за обміном і згодом завершила тут навчання. Повсякденна підтримка та групові активності були спрямовані на те, щоб допомогти студентам відчувати себе «як удома» в Університеті Гельсінкі. Завдяки особистим контактам до проєкту вдалося залучити українську психологиню, яка за потреби проводила індивідуальні конфіденційні консультації.

**Спираючись** на експертизу Університету Гельсінкі, ще однією педагогічною метою стало поширення кращих практик підтримки студентів у ситуаціях війни, конфлікту чи інших криз. Завданням було надихнути європейську академічну спільноту на впровадження подібних ініціатив, формуючи культуру академічної солідарності, емпатії та підтримки. Для цього створено цифровий посібник, що забезпечує доступність і поширення здобутих знань і досвіду за межами проєкту.



# Знайомство з командою гельсінського підпроєкту



Керівниця проєкту

*Кайса*

Кайса Куурне – керівниця гельсінського підпроєкту, яка тісно співпрацювала з міжнародними партнерами ініціативи. Вона працює викладачкою соціології (PhD із соціології, 2010). Її наукові інтереси охоплюють дослідження кризових життєвих ситуацій, соціального добробуту, локальних спільнот та відчуття приналежності. У межах ініціативи Academies4Ukraine та гельсінського підпроєкту з українськими студентами за обміном Кайса розширила свою академічну діяльність, перейшовши до більш цілісної місії – практичного застосування соціологічних знань для підвищення добробуту студентів.

Марія Фурсіна – працювала як координаторка проєкту (неповна зайнятість), відповідаючи за візуальний і цифровий контент, комунікацію та збір відгуків студентів. Марія належала до першої хвилі українських студентів, які у березні 2022 року приїхали продовжити перерване війною навчання в Університеті Гельсінкі. Вона має ступінь бакалавра соціальних наук і професійну підготовку у сфері фотографії.



Координаторка проєкту,  
фотографиня та дизайнерка  
посібника

*Марія*

Вілма Ніхті – працювала як координаторка проєкту (неповна зайнятість), опікуючись адміністративними завданнями, менторством та організацією заходів, спрямованих на підтримку студентського добробуту. Її професійний досвід пов'язаний із охороною здоров'я, зокрема акушерством, а також дослідженнями соціальної та медичної систем.



Координаторка проєкту

*Вілма*



«Коли я приїхала до Гельсінкі, мене огорнуло відчуття розгубленості та невідповідності до суворої реальності – виклик адаптації в новому середовищі, пошуку роботи й друзів».

Українська студентка про свій перший досвід прибуття до Гельсінкі

## Три хвили українських студентів за обміном

### Початок війни

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну у 2022 році стало жахливим потрясінням для більшості людей як в Україні, так і поза її межами. Дехто зі студентів, які прибули у березні 2022 року, буквально рятувався від бомбардувань та наступу російської армії в Київській області. Шок і травма, яких вони зазнали, були настільки свіжими, що головним колективним відчуттям серед студентів можна було назвати дезорієнтацію. В надзвичайно короткий час їхня реальність змінилася на таку, яку ніхто з них не міг передбачити. Це залишило студентів, принаймні спочатку, у стані оніміння, заперечення та глибокого стресу.

У цих умовах університет і академічна спільнота мали взяти на себе надзвичайно важливу роль – стати для студентів осередком стабільності й безпеки, перетворившись на щось значно більше, ніж просто заклад вищої освіти, що надає знання.

### Між двома світами

На той час уже було забезпечено фінансування наставника-викладача та започатковано більш системну підтримку новоприбулих завдяки ініціативі Academies4Ukraine. Студенти, які приїхали до Фінляндії в цей період, мали ще глибший досвід життя у воєнних реаліях. Їхні історії суттєво різнилися: усі вони пережили повітряні тривоги, але лише частина – життя під тимчасовою окупацією.

Кожен із них ніс на собі тягар війни: розлуку з родиною та друзями, мобілізацію знайомих чоловіків. Якщо під час першої хвили студентам-чоловікам ще дозволяли виїжджати з України, то в другій хвилі приїхати зміг лише один – переважно завдяки тому, що вже перебував за кордоном. Гендерна специфіка війни почала безпосередньо впливати на досвід новоприбулих студентів, серед яких переважну більшість становили молоді жінки.

Більшість студентів відчували сильне прагнення підтримати українську армію, свої родини та друзів, які залишилися в Україні. Дехто також переживав почуття провини через те, що мав змогу продовжувати навчання, тоді як інші були змушені йти на фронт або переривати освіту через війну.

## Життя в умовах невизначеного майбутнього

До другого та третього року війни третя хвиля студентів сформувала доволі різноманітну групу, що складалася з осіб різних академічних років і з різним рівнем досвіду. Така різноманітність створила когорту, яка найбільше нагадувала типовий зріз студентського середовища. Частина студентів була вимушено переміщена: одні виїхали за кордон до родин, інші – переїхали в межах України, рятуючись від активних бойових дій у більш безпечні регіони. Інші ж залишалися у своїх рідних містах, не переживши безпосередньо досвіду вимушеної міграції. Попри ці відмінності, їх об'єднувала спільна реальність життя у стані війни – реальність, що визначала їхнє повсякдення, формувала світогляд і впливала на майбутні прагнення.

Крім того, різнилися й академічні траєкторії студентів. Для деяких, хто навчався лише на другому курсі, університетське життя від самого початку було позначене війною та переходом на дистанційне навчання. Для них традиційний університетський досвід – відвідування лекцій, живі дискусії чи просто перебування на кампусі – залишався чимось невідомим. Натомість студенти старших курсів, наприклад четвертого, ще пам'ятали, яким було навчання до війни. Втім, навіть для них ті спогади здавалися далекими – майже фрагментами іншого життя.

У таких умовах гельсінський підпроект *Academies4Ukraine* відіграв важливу роль, надаючи підтримку та створюючи спільноти, в яких студенти з різним досвідом можуть зустрічатися, ділитися своїми історіями й відновлювати впевненість у собі. Завдяки поєднанню академічної підтримки та формуванню відчуття приналежності проєкт допомагає студентам долати невизначеність воєнного часу й знаходити надію на майбутнє.



# Концептуальні засади проєкту

## Підтримка повсякденного добробуту. (визначення).

Війна посилює відчуття тривожності, а розлука з близькими робить його ще гострішим. Багато українських студентів за обміном були відносно молодими й уперше опинилися за кордоном. Щоб забезпечити їм можливість навчатися й засвоювати знання в таких обставинах, проєкт зосередився на зміцненні повсякденного добробуту студентів.

Добробут насамперед охоплює матеріальні умови життя. Це, зокрема, доступне студентське житло з пільговою орендною платою, яке надавав студентський фонд HOAS, а також гранти Erasmus, що дозволяли студентам покривати щомісячні витрати без постійного занепокоєння. Члени команди проєкту приділяли увагу не лише академічній підтримці, а й допомозі у вирішенні повсякденних питань – від відвідування лікаря й організації медичних візитів до сплати рахунків та орієнтації у фінській системі: від університетської бюрократії до соціальних послуг.

Студенти перебували у Фінляндії в межах статусу тимчасового захисту, який Європейський Союз надав усім вимушеним переселенцям з України. Відповідно, вони отримували медичну та соціальну допомогу через центри прийому біженців, де також працювали соціальні працівники, покликані допомагати українцям у щоденних справах. Втім, цієї підтримки не завжди було достатньо. Студентам бракувало людини, яка б допомогла розібратися у функціонуванні системи та, що ще важливіше, до якої можна було б звернутися у разі тривоги чи занепокоєння. Цю роль узяли на себе викладачка-наставниця Кайса Куурне та дві координаторки проєкту – Вільма Ніхті й Марія Фурсіна. Вони були постійно доступні для студентів у месенджері Telegram, відповідаючи на їхні запитання та підтримуючи у щоденних клопотах.

**«Щоб зробити звернення до мене максимально простим, я вирішила бути доступною у Telegram, яким українські студенти користувалися як основною соціальною платформою. Думаю, що найважливішим було саме відчуття, що я поруч у разі будь-якого занепокоєння. Часто я отримувала повідомлення ввечері – і все, що було потрібно, це коротка заспокійлива відповідь, що проблему обов'язково вдасться розв'язати».**

Кайса Куурне, керівниця проєкту.



## Відчуття приналежності (визначення)

Керівниця проєкту Кайса Куурне багато років досліджувала різні динаміки приналежності й розробила завдання проєкту так, аби посилити це відчуття у студентів, застосувавши соціологічні знання на практиці.

Відчуття приналежності є життєво необхідним: людині воно потрібне, аби вижити. Історично вигнання та ізоляція вважалися одними з найсуворіших форм покарання. В останні десятиліття науковці з різних дисциплін дедалі активніше звертаються до цієї концепції (див. Antonsich, 2010; Bennett, 2015; Guibernau, 2013; Kuurne & Gómez, 2019; May, 2011; Savage та ін., 2005; Yuval-Davis, 2006, 2011). Дослідження феномена приналежності охоплюють широкий спектр тем – від транснаціональної міграції та раси до глобалізації й космополітизму.

**Приналежність** включає соціальні позиції, ідентифікації, емоційні прив'язаності та ціннісні оцінки того, що справді важливо. Вона нерозривно пов'язана з «політикою приналежності», яка передбачає проведення меж між «своїми» та «чужими» (Yuval-Davis, 2006; 2011). Навіть найінтимніше відчуття «домівки» завжди зумовлене соціальними та владними відносинами – іншими словами, політикою приналежності. Питання приналежності постає особливо гостро тоді, коли воно проблематизується.

Війна змінює як логіку приналежності, так і логіку «політики приналежності», адже люди змушені залишати рідні місця, а близькі розпорошуються по різних регіонах і навіть країнах.

Національна приналежність зазнає небаченого посилення на тлі зовнішнього вторгнення. Соціальні інститути та громадяни змушені переосмислювати свої взаємини з нацією. Відчуття приналежності тісно переплетене з повсякденними практиками, які в мирний час і за звичного перебігу життя часто залишаються непоміченими або сприймаються як належне (Kuurne & Vieno, 2022). Як зазначає Мей: «Приналежність – це те, що ми маємо постійно здобувати шляхом активного процесу» (May, 2011: 372).

Війна підриває повсякденне відчуття приналежності: знайомі місця можуть бути зруйновані чи опинитися під загрозою, люди стають обережнішими й напруженішими, а звичний ритм життя порушується. Очікувані життєві плани й траєкторії перестають існувати. Час у багатьох сенсах «завмирає», а головним завданням стає виживання – прожити момент, день, тиждень чи місяць. Досвід війни не лише індивідуальний, а й колективний – його поділяють усі, хто має значення для людини. Саме війна критично загострює питання належності.

**У таких умовах** українські студенти за обміном прибували до Гельсінського університету. Багато хто описував своє «Я» як розділене між фізичною присутністю у Фінляндії та емоційною присутністю в Україні. Щоб посилити їхнє соціальне відчуття приналежності, було розроблено програму, спрямовану на створення можливостей для локальної взаємодії та товариського спілкування як між українськими студентами, так і з ширшою академічною спільнотою. Люди, залучені до проєкту, перебували десь посередині між академічною й особистою спільнотою. Деякі зустрічі відбувалися у домі Кайси Куурне, і навіть члени її родини долучалися до активностей.

Хоча новостворена спільнота не могла замінити студентам їхні розпорошені мережі приналежностей, але її метою було сформувати локальне середовище, яке б дарувало відчуття безпеки, повсякденної приналежності й сенсу.



# Повсякденна підтримка та формування спільноти

Неформальні зустрічі проводилися раз на місяць у другій половині дня після лекцій і зазвичай тривали близько двох годин. На початку кожної зустрічі обговорювалися загальні новини, актуальні питання та запити студентів. Іноді вводилися окремі теми, наприклад підготовка до семінарських виступів. Таким чином, ці зустрічі одночасно сприяли і академічному розвитку, і соціальному добробуту студентів.



## Регулярні неформальні «зустрічі за кавою»

Неформальні «зустрічі за кавою» були простором для спілкування та можливістю поставити будь-які запитання. Вони не мали жодного формального порядку денного, окрім самого факту зібрання. Центральним елементом таких зустрічей було уважне слухання студентів і підтримка відчуття спільності. Спільне частування завжди було невід'ємною складовою формування спільноти, і в межах цього проєкту розділення кави чи чаю разом із фінськими солодощами сприяло створенню теплої та гостинної атмосфери.



## Цифрова комунікація зі студентами

Для координації групових зустрічей і поточних справ використовувалася група в Telegram, створена самими студентами, до якої входили також члени команди проєкту. Цей застосунок було обрано як внутрішній канал комунікації проєкту, оскільки студенти вже активно ним користувалися. Окрім отримання оголошень, студенти могли ставити питання щодо навчання чи практичних справ, на які відповідали як їхні однолітки, так і співробітники проєкту. Метою було підтримання відкритого діалогу. У групі й досі залишаються деякі колишні студенти за обміном, для яких ця платформа стала важливою спільнотою під час перебування за кордоном.

## Консультації з навчальних, повсякденних та бюрократичних питань



Окрім групового чату в Telegram, студенти мали можливість звертатися до співробітників проєкту індивідуально. Значна частина підтримки та консультацій стосувалася питань, пов'язаних із житлом, охороною здоров'я та іншими бюрократичними аспектами навчання за кордоном. Хоча основні поради щодо соціального забезпечення, медичних послуг і житла надавалися у центрах прийому, співробітники проєкту були значно доступнішими й могли оперативніше реагувати на практичні потреби студентів.

## Соціальні активності та екскурсії як спосіб розбудови спільноти

Соціальна програма була спрямована на те, щоб допомогти студентам краще пізнати одне одного та ознайомитися з новим середовищем проживання. Такі заходи давали змогу зробити паузу в академічному навантаженні й відчутися себе частиною звичайного студентського життя.

Окрім регулярних “зустрічей за кавою”, до програми входили: різдвяна вечірка, дводенна поїздка до Національного парку Нууксіо, відвідування кінотеатру, екскурсія до Музею сучасного мистецтва «Кіасма», участь у щорічній міжнародній конференції з соціології у Фінляндії, подорож до Стокгольма, а також прощальна вечірка для студентів, які завершували своє навчання за обміном.

Місця проведення соціальних заходів добиралися відповідно до цілей проєкту: тематична виставка у музеї була присвячена поняттям дому та приналежності, показ фільму торкався питань як фінського суспільства, так і війни в Україні, а різдвяна вечірка знайомила студентів із місцевими традиціями, демонструючи одне з найважливіших свят року через характерні звичаї та частування.



*Посол України в Фінляндії Ольга Діброва відвідала Гельсінський університет, де зустрілася з ректоркою Сарі Ліндблом, студентами та викладачами. Травень 2024 року.*



### Свято «Малого Різдва»

Фінська традиція відзначати «Мале Різдво» напередодні офіційних свят стала чудовою нагодою для Кайси та її команди запросити студентів на неформальну різдвяну зустріч у її домі. Це була можливість краще пізнати одне одного, скуштувати традиційні фінські різдвяні страви, поділитися власними святковими звичаями та разом пограти в настільні ігри.

Захід допоміг подолати звичні ієрархічні бар'єри між студентами й викладачами, змінив контекст їхньої взаємодії та наповнив святковий час атмосферою тепла й єдності – так, щоб ніхто не почувався самотнім у цей особливий період року.



### Спільнота

«Я відчув(ла) себе частиною спільноти й чудово провів(ла) час із усіма, хто був залучений до цього проекту».

Відгук студентки про програму

### Мистецька виставка про дім

Відвідання сучасної мистецької виставки, присвяченої темі дому, разом з екскурсією від куратора стало поштовхом до глибоких роздумів про значення дому та досвід адаптації до життя в новій країні. Студенти отримали можливість замислитися над цими питаннями та виразити власні емоції крізь мистецтво. Неформальна розмова за кавою після виставки дала учасникам змогу поділитися враженнями та особистими історіями.

## Екскурсія Гельсінкі з гідом

Екскурсія Гельсінкі українською мовою дала студентам можливість глибше відчувати місто, яке стало їхнім новим домом. Вона допомогла ознайомитися з історією та культурою столиці, виявивши як схожість, так і відмінності між рідними містами учасників і новим середовищем. Цей досвід не лише розширив їхні знання, а й сприяв формуванню сильнішого відчуття приналежності та підтримав інтеграцію до місцевої спільноти.



## Екскурсії до сусідніх містечок

Короткі групові поїздки до фінських містечок дали студентам нагоду ознайомитися з історією та культурою різних регіонів країни, здобути нові враження й відчувати атмосферу спільних автобусних подорожей, характерну для студентського життя.

## Круїз до Стокгольма

Весняний дводенний круїз із Гельсінкі до Стокгольма відбувся за теплої та сонячної погоди. Спільна подорож, радість відкриттів і незабутні миті у колі групи сприяли формуванню відчуття єдності та згуртованості.

## Вечір фінського кіно

Спільний похід до невеликого вінтажного кінотеатру для перегляду фільму відомого фінського режисера Акі Каурісмякі дав студентам змогу глибше зануритися у світ фінського кінематографа та мови. Цей вечір був простим, але змістовним і пізнавальним, поєднавши культурне пізнання з невимушеною та дружньою атмосферою.



## *Відчуття безпеки*

«Цей проєкт є важливим, оскільки він підвищує моральний стан учасників, сприяє соціалізації та створює своєрідне “місце”, де можна відчувати себе в безпеці, комфортно й упевнено. Під “місцем” я маю на увазі спільноту людей».

## *Відчуття нормальності життя*

«Участь у проєкті подарувала мені відчуття життя таким, яким воно було до війни. Найбільш значущі зміни у моєму внутрішньому стані сталися після консультацій із психологом. Після цих зустрічей я відчув(ла) зменшення тривожності й чіткіше усвідомлення того, над чим потрібно працювати далі. Це допомогло відволіктися від тривожних думок і глибше зануритися у процес самопізнання. Поїздка до Турку на Різдво залишила по собі захопливі спогади! Це було неймовірно! Також варто згадати відпочинок у віллі поблизу Нууксіо, де я отримав(ла) багато позитивної енергії від сауни та теплих розмов з однокурсниками. Вважаю, що гармонія духовного й фізичного станів має перебувати у рівновазі, і саме ці поїздки яскраво це демонструють».

**Відгук студентів про програму**



## Бакалаврський семінар для українських студентів

Ініціатива *Academies4Ukraine* та її підпроект, реалізований у Гельсінкі, були інтегровані у викладацьку посаду (фінансовану Міністерством освіти), основним завданням якої стало розроблення й адаптація навчання для українських студентів у воєнний час. Головна мета полягала в підтримці українських студентів за програмами академічної мобільності у просуванні до здобуття ступеня бакалавра, який вони мали завершити у своїх університетах в Україні. Як наголосила Кайса Куурне: «Ми є закладом вищої освіти, і наше першочергове завдання – надання якісної вищої освіти».

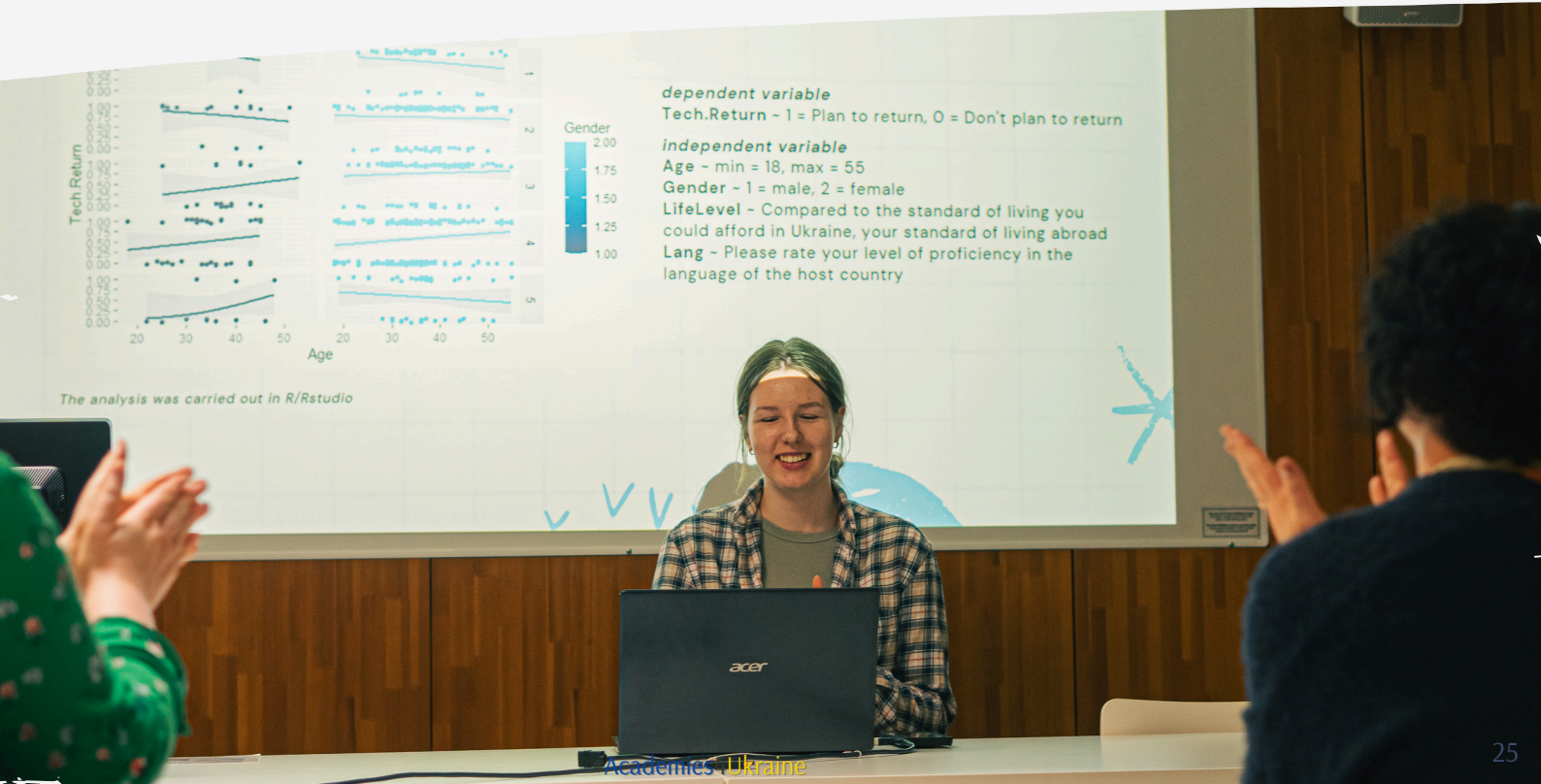
З цією метою було створено спеціальний семінар, покликаний допомогти студентам четвертого курсу дистанційно працювати над бакалаврськими кваліфікаційними роботами для свого університету в Києві. Двомовна педагогіка стала можливою завдяки участі українських аспіранток Аліни Хелашвілі та Марії Приступи, які долучилися до Кайси Куурне як асистентки викладача. Вони організовували заняття українською мовою, під час яких студенти працювали над власними дослідженнями. Кожен студент також готував англomовний виклад своєї роботи та презентував її у форматі конференційної доповіді наприкінці семінару.

Семінар мав на меті також сприяти інтеграції української академічної культури в європейський контекст, ознайомлюючи студентів зі стандартами й ключовими практиками академічного письма та навчання в ЄС.

## Уроки, винесені з досвіду

Робота з українськими студентами навчила нас визначати пріоритети в наданні адаптованої академічної підтримки. Ми з'ясували, що академічні культури та «самоочевидні» очікування щодо навчального процесу, а також ролей викладача й студента, суттєво відрізняються в Україні та Фінляндії. У Фінляндії академічна культура зазвичай є більш неформальною у соціальних взаємодіях, проте водночас більш вимогливою щодо активної участі на заняттях та дотримання навчальних вимог і правил курсу.

**Щоб адаптована підтримка була справді релевантною й ефективною, необхідний підхід *learning by doing* («навчання через практику») та уважне слухання студентів. Ключ до успіху – у взаємному навчанні.**





*“Інтеграція молоді в міжнародні професійні мережі відкриває доступ до ресурсів для національного інтелектуального розвитку та зміцнює стійкість освітньої системи України. Для іноземних колег це також можливість побачити українську війну крізь призму людських історій і почути безпосередні свідчення про життя в умовах погій, що змінюють хід європейської історії. Це поєднання фундаментальної професійної підготовки з практичними викликами реального життя.*

*Для мене особисто надзвичайно важливо бути частиною проекту, мета якого полягає у створенні мереж та просторів комунікації між суспільствами, що живуть у різних повсякденних реаліях. Саме тут формується реалістичне уявлення про людей та обставини, які на них впливають, а також утверджується визнання рівної цінності різних суб'єктів”*

**Марія Приступа, докторантка Гельсінського університету, про викладання бакалаврського семінару для українських студентів**



## Конференція з соціології (Куопіо 2024 р. та Турку 2025 р.)

З огляду на обставини, за яких розпочинався проєкт, більшість залучених учасників були студентами соціології. У межах їхньої академічної соціалізації та європейської інтеграції їм надали можливість узяти участь у щорічній конференції з соціології в Куопіо. Захід передбачав дводенну поїздку з ночівлею та виконував кілька важливих завдань.

По-перше, це була нагода ознайомитися з професійними практиками сучасної соціології та здобути нові, актуальні знання у цій галузі. Студенти мали змогу відвідувати різні дослідницькі сесії або подавати власні дослідницькі пропозиції для презентації. Декілька студентських груп представили свої роботи на конференції. По-друге, ця подорож створила простір для налагодження тіснішої взаємодії між учасниками та зміцнення групової динаміки.

По-третє, відвідування іншого фінського міста й регіону поглибило розуміння студентами Фінляндії та середовища їхнього теперішнього проживання.

Завдяки домовленостям з організаторами участь українських студентів була безкоштовною.



### *Академічна підтримка*

“Я відчув(ла), що належу до спільноти соціологів, і для мене було великою честю бути там.”

“До цієї поїздки я не мав(ла) можливості зануритися в соціологічну спільноту за межами України.”

“Для мене це стало абсолютно несподіваною можливістю здобути досвід у презентації власних соціологічних знань і навичок.”

Відгуки студентів про конференцію з соціології, квітень 2023 року



*“Для мене це була справжня удача – потрапити до такої групи. Новий університет сам по собі може здаватися надто складним, а якщо додати до цього ще й травму війни, то стає ще важче.*

*Тому мати спільноту людей, до якої можеш належати, – це було неймовірно важливо.”*

**Український студент(ка) про соціальну програму**





“Життя українців є складним і непевним. Хоча ми можемо почуватися в безпеці й комфорті за кордоном, водночас ми постійно хвилюємося за наші родини, які залишаються вдома й переживають регулярні відключення електроенергії та обстріли. Це емоційно дуже важко, навіть якщо зовні здається, що ми в порядку. Вважаю, що найбільшою перевагою цього проєкту було те, що він об'єднав нас усіх”

Відгуки студентів про групову поїздку до Турку

*«Це було схоже на шкільну поїздку — я відгуб(ла), ніби знову мені 16 років».*

*Грудень 2023 року*





“Цей проєкт був для мене важливим завдяки своїй увазі до складності майбутнього в контексті України. Участь у цих заходах дала змогу знизити рівень тривожності та покращити емоційний стан – бодай на певний час. Вірю, що саме в цьому полягає майбутнє цього проєкту.”

Один із студентів про поїздку до фінського національного парку





“Цей проєкт покликаний поліпшити життя людей, які стали біженцями або були змушені залишити свою батьківщину. Часто якість їхнього життя різко погіршується, однак проєкт допомагає певною мірою стабілізувати цю втрату. Водночас вибудовуються горизонтальні зв’язки з українською спільнотою в країні, що сприяє кращій інтеграції інтересів групи в суспільство.”

Відгук студента(ки) про проєкт





Українська демонстрація, присвячена другій річниці повномасштабного вторгнення Росії в Україну. 24 лютого 2024 року



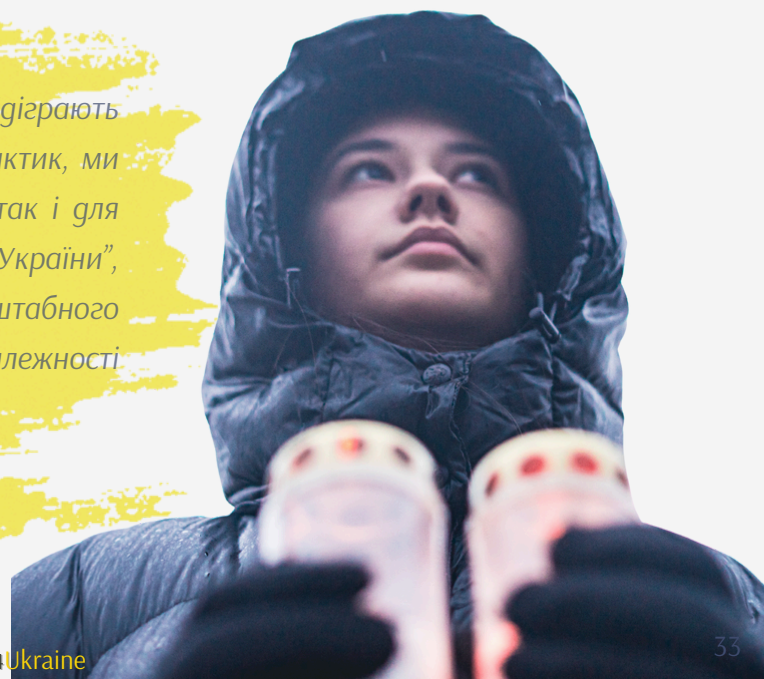
Українські студенти допомагають місцевим волонтерам запалювати свічки. 24 лютого 2024 року



Кайса та студенти беруть участь у Марші соняхів, присвяченому Дню Незалежності України. 24 серпня 2023 року

“У процесі зцілення культурної травми важливу роль відіграють ритуали. Долучаючись до ритуальних і символічних практик, ми зверталися до того, що є значущим як для студентів, так і для України. Ми брали участь, зокрема, в акції “Світло для України”, яка відбулася у другу та третю річницю повномасштабного вторгнення Росії, а також у параді соняхів до Дня Незалежності України.”

**Кайса Куурне, керівниця проєкту**



# Війна та колективна травма

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну в лютому 2022 року змусило мільйони людей залишити свої домівки або намагатися вижити в екстремальних умовах збройного конфлікту. За даними Міністерства закордонних справ України, станом на 2023 рік за кордоном перебувало вже близько 8 мільйонів громадян України, що становить приблизно 20% населення країни. Після більш ніж трьох років війна перетворилася на масштабну політравму. Оскільки цивільні об'єкти зазнають атак по всій території держави, сьогодні в Україні не існує безпечного місця для мирного населення. Якщо на початку вторгнення для більшості цивільних війна стала раптовим потрясінням, то нині вона набула затяжного характеру й призвела до хронічної травматизації, що проявляється щонайменше на двох рівнях – індивідуальному та колективному – і зачіпає кожного українця як усередині країни, так і за її межами. Ця травматизація торкнулася людського, соціального, демократичного, матеріального, економічного й екологічного вимірів життя (Frolova & Silver, 2024; Bouchard та ін., 2023).

Як зазначають Фролова та Сілвер (2024), українці стикаються з тим, що Сілвер та ін. (2021) описали як інтенсивний і безпосередній вплив низки катастрофічних подій: випадкові бомбардування цивільних об'єктів, терористичні атаки, особисті та економічні втрати, соціальна ізоляція від рідних і близьких. Додатковим чинником повторної травматизації є постійна трансляція російської агресії як у традиційних медіа, так і в соціальних мережах. Такий спосіб отримання інформації особливо травматичний через швидке й інтенсивне поширення негативних історій і шокуючих візуальних образів, що є легкодоступними. Паралельний досвід індивідуальної та колективної травматизації впливає як на психічне й фізичне здоров'я окремих людей, так і на громадське здоров'я загалом (Frolova & Silver, 2024). Колективна травма може розглядатися як катастрофічна подія, що руйнує саму основу суспільства. Як підкреслює Гіршбергер (2018), колективна травма – це не лише жахлива втрата людських життів, а й криза сенсу.

Українські студенти за програмами обміну приїжджають до Фінляндії з дуже різними життєвими обставинами. Дехто з них зазнав більше індивідуальних травматичних подій, ніж інші: жахливих воєнних переживань, втрати контакту з рідними чи навіть втрати близьких людей. Усі вони розділили спільну травму, адже війна вдарила по самій соціальній та матеріальній основі українського суспільства. Це глибоко підірвало їхнє базове відчуття безпеки, і багато хто досі відчуває тривожність, провину за перебування за межами України чи труднощі з концентрацією. Саме тому проєкт, зосереджений на підтримці повсякденного добробуту та відчуття належності, мав на меті відновлення базового відчуття безпеки й створення можливостей для проживання «звичайного студентського життя». Це також стало необхідною умовою для покращення здатності до навчання й концентрації.

## Уроки, винесені з досвіду

*Спочатку ми припускали, що корисними можуть бути групи взаємопідтримки, однак згодом з'ясувалося: студенти насправді більше потребували неформальних соціальних зустрічей і можливості звернутися до нас у разі потреби чи відчуття тривоги. Крім того, вони не почувалися комфортно, відкрито ділячись емоціями в групах, і надавали перевагу індивідуальній підтримці.*

*Таку підтримку було організовано у співпраці з українською психологинєю, яку ми знайшли через власні мережі. Вона працювала українською мовою й, окрім професійної психологічної допомоги, могла поділитися зі студентами їхнім досвідом війни та труднощами адаптації в новій країні, адже й сама була змушена переїхати до Фінляндії через російське вторгнення.*

# У бік травмоорієнтованої академічної спільноти

Коли розпочалося повномасштабне вторгнення Росії в Україну, керівниця проєкту Кайса Куурне пригадала слова своєї викладачки з глибинної психології, докторки Кларісси Пінкола Естес – фахівчині з подолання посттравматичних наслідків і психоаналітикині. Вона якось сказала: люди, які переживають гостру травму, не пам'ятатимуть, що ви їм говорили, але запам'ятають «просту доброту». Саме проста доброта стала провідним принципом усього проєкту – від планування до реалізації. Мета полягала у створенні спільноти доброти для молодих студентів, що прибули із зони війни.

Академічна спільнота, як і інші соціальні спільноти, може застосовувати травмоорієнтований підхід, який особливо важливий для студентів, що зазнали впливу війни. Монтеро та Зухурі (2022) підкреслюють: впровадження травмоорієнтованого підходу – це активний процес, що потребує участі всіх членів академічної спільноти – викладачів, асистентів, допоміжного персоналу, адміністраторів і волонтерів. Він спрямований на створення атмосфери поваги та щедрості духу, яка гарантує фізичну й емоційну безпеку всіх студентів (див. також Oehlberg, 2008). Підтримка й визнання з боку викладачів допомагають тим, хто постраждав від війни, відчути себе у безпеці й сформувати відчуття належності. У свою чергу це може заохотити їх ділитися власним досвідом – довоєнним, транзитним і післявоєнним (Montero & Zouhoury, 2022).

У багатьох аспектах увага до студентів, які постраждали від війни, полягає у відкритості та створенні можливостей ділитися своїми історіями у власний спосіб і у власному темпі. Відновлення після травми – це процес розширення можливостей, у якому підтримка, надана постраждалим, має «повернути силу та контроль самому вижилому». Цей процес посилюється, коли вони стають авторами власних наративів (Herman, 1998).

Викладачі можуть підтримати адаптацію студентів у країні, що приймає, сприяючи їхньому психічному здоров'ю та добробуту на базовому рівні. Наприклад, педагоги здатні підкріплювати стратегії подолання труднощів і розвивати стосунки «рівний-рівному», які формують відчуття приналежності (Montero & Zouhoury, 2022). Саме ці завдання опинилися в центрі гельсінського підпроєкту.

Монтеро та Зухурі (2022, с. 86) пишуть:

*«Кожна людська культура осмислює світ через історії. Мистецтво оповіді сягає найдавніших часів. Людина як істота наративна розуміє себе й інших через історії, навчається завдяки історіям і зцілюється історіями. Коли шкільні та класні простори є безпечними, а новоприбулі біженці вибудовують довірливі стосунки з учителями та іншими працівниками школи, вони можуть добровільно почати розповідати свої травматичні історії. ...А коли ці історії знову і знову переказуються, вони можуть перетворюватися на енергію, необхідну для самоцїлення».*



Стаючи травмоорієнтованим викладачем у закладі вищої освіти Ключові рекомендації Монтеро та Зухурі (2022, з певними адаптаціями) є надзвичайно корисними:



- **Виявляйте інтерес до життя студентів.** Знаходьте час, щоб дізнаватися про геополітичні контексти країн їхнього походження.
- **Пам'ятайте, що біженці не є безпорадними.** Навчіться розпізнавати ознаки стійкості й посттравматичного зростання та надавайте студентам можливості розвивати здатність долати труднощі.
- **Уникайте патологізації чи надмірної психологізації.** Діагностику й лікування психічних розладів залишайте фахівцям. Ваше завдання – підтримувати добробут студентів і сприяти їхньому психічному здоров'ю в освітньому середовищі.
- **Визнавайте, що історія травми є центральною для зцілення.** Зцілення відбувається у довірливих взаєминах. Будуйте такі стосунки зі студентами й будьте відкриті до їхніх наративів травми, проте не змушуйте їх ділитися досвідом.
- **Слухайте з емпатією та повагою.** Демонструйте турботу через активне слухання й уважні реакції.
- **Розпізнавайте ознаки психологічного дистресу.** За потреби допомагайте студентам отримати кваліфіковану допомогу.
- **Не сприймайте негативну поведінку особисто.** Пам'ятайте, що травма може впливати на дії студентів. Відповідайте з терпінням і розсудливістю.
- **Дбайте про власне психічне здоров'я.** Розвивайте стратегії самопомоги, щоб уникати виснаження від співчуття та вторинної травматизації.

Травмоорієнтована педагогічна позиція загалом подібна незалежно від джерела травми, адже травма може розумітися як емоційна реакція на подію, що викликає глибокі страждання (Little & Akin-Little, 2019). Більше того, підтримка студентів, які пережили травму, поза межами традиційних академічних ролей може надати викладачам відчуття глибшої професійної мети – за умови, що вони дотримуються чітких меж і водночас дбають про власне благополуччя.

# Найкращі практики для майбутніх ініціатив

## Сприяння розвитку студентської спільноти

- ініціювання та координація регулярних неформальних зустрічей (наприклад, зустрічей за кавою) які створюють відчуття безпеки й стабільності;
- підтримка взаємин рівний–рівному (peer-to-peer);
- організація спільних заходів, які посилюють соціальну згуртованість і культурний обмін;
- підвищення обізнаності про можливості для міжнародних студентів долучатися до діяльності місцевих студентських організацій.

## Переосмислення ієрархічних відносин між викладачами та студентами

- проведення неформальних заходів, що дають змогу студентам і викладачам взаємодіяти у менш офіційному середовищі та формувати єдину академічну спільноту.



## Організація позаакадемічних активностей

- створення умов для поєднання дозвілля й соціальності, що допомагає студентам відновити відчуття легкості та проживати «звичайне студентське життя» попри травматичні події.

## Присутність поруч зі студентами через відкриті канали комунікації

- забезпечення доступних каналів спілкування між студентами та викладачами у звичних для студентів середовищах (наприклад, Telegram чи WhatsApp);
- застосування діалогічного підходу у взаємодії зі студентами.



## Практика сторітелінгу та глибинного слухання

- слухання та визнання історій студентів як основа спільного зцілення.

## Упровадження травмоорієнтованого підходу

- визнання того, що травматичний досвід і психологічний дистрес можуть перешкоджати повноцінній участі у навчанні, є ключовим елементом травмоорієнтованої освіти.

## Плекання символічних практик і ритуалів пам'яті

- вшанування тих, кого було втрачено, має велике значення для тих, хто переживає горе й випробування;
- участь у символічних практиках і ритуалах підтверджує травматичний досвід і відчуття втрати студентів, стаючи важливою частиною зцілення в межах спільноти.

## Сприяння академічній стійкості

- увага до добробуту як необхідна умова академічної стійкості;
- індивідуальне наставництво та менторинг;
- створення нових можливостей для змістовного навчання.

## Побудова культурних мостів через локальну обізнаність

- співпраця з носіями мови, які добре орієнтуються в культурних нюансах і поєднують різні академічні традиції, роблячи міжкультурну взаємодію більш автентичною та результативною;
- формування спільного розуміння через відкриті обговорення очікувань щодо комунікації на початковому етапі, що допомагає уникнути непорозуміння і водночас вшанувати різноманітність перспектив;



# СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. AA.VV. (2022). Impact of the Russian Federation's invasion of Ukraine on the Ukrainian higher education sector. European University Association.
2. Antonsich, M. (2010). Searching for belonging: An analytical framework. *Geography Compass*, 4(6), 644–659.
3. Bennett, J. (2015). 'Snowed in!': Offbeat rhythms and belonging as everyday practice. *Sociology*, 49(5), 955–969.
4. Bouchard, J. P., Stiegler, N., Padmanabhanunni, A., & Pretorius, T. B. (2023). Psychotraumatology of the war in Ukraine: The question of the psychological care of victims who are refugees or who remain in Ukraine. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 181(1), 1–8.
5. Çelik, E. (2023). What is true academic solidarity? *OpenGlobalRights*.
6. Estés, C. P. (n.d.). International post-trauma recovery protocol.
7. Falkenburger, A., Arena, O., & Wolin, J. (2018). Trauma-informed community building and engagement. Urban Institute.
8. Frolova, N., & Silver, R. C. (2024). A sudden but prolonged collective trauma: The Ukrainian experience. *PLOS Mental Health*, 1(1), e0000056.
9. Guibernau, M. (2013). *Belonging: Solidarity and division in modern societies*. Polity Press.
10. Herman, J. L. (1998). Recovery from psychological trauma. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 52(S1), 98–103.
11. Hirschberger, G. (2018, August 10). Collective trauma and the social construction of meaning. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1411.
12. Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2022). Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 28(2), 167–174.
13. Kuurne, K., & Gómez, M. V. (2019). Feeling at home in the neighbourhood: Belonging, the house and the plaza in Helsinki and Madrid. *City and Community*, 18(1), 213–237.
14. Little, S. G., & Akin-Little, A. (2019). Trauma-focused cognitive behavior therapy. In S. G. Little & A. Akin-Little (Eds.), *Behavioral interventions in schools: Evidence-based positive strategies* (pp. 393–402). American Psychological Association.
15. May, V. (2011). Self, belonging and social change. *Sociology*, 45(3), 363–378.

16. Ministero dell'Università e della Ricerca. (n.d.). Emergenza Ucraina. Antonsich, M. (2010). Searching for belonging: An analytical framework. *Geography Compass*, 4(6), 644–659.
17. Montero, K., & Zouhoury, M. (2022). Fear not the trauma story: A trauma-informed perspective to supporting war-affected refugees in schools and classrooms. In *Education for Change* (pp. 75–89). Springer. Antonsich, M. (2010). Searching for belonging: An analytical framework. *Geography Compass*, 4(6), 644–659.
18. Oehlberg, B. (2008). Why schools need to be trauma-informed. *Trauma and Loss: Research and Interventions*, 8(2), 1–4. Antonsich, M. (2010). Searching for belonging: An analytical framework. *Geography Compass*, 4(6), 644–659.
19. Parikka, V. (2022, May 24). Pakotettu opiskelijavaihto [Forced student exchange]. *Helsingin Sanomat*. Antonsich, M. (2010). Searching for belonging: An analytical framework. *Geography Compass*, 4(6), 644–659.
20. Savage, M., Bagnall, G., & Longhurst, B. (2005). *Globalization and belonging*. SAGE.
21. Silver, R. C., Holman, E. A., & Garfin, D. R. (2021). Coping with cascading collective traumas in the United States. *Nature Human Behaviour*, 5, 4–6. Antonsich, M. (2010). Searching for belonging: An analytical framework. *Geography Compass*, 4(6), 644–659.
22. Yuval-Davis, N. (2006). Belonging and the politics of belonging. *Patterns of Prejudice*, 40(3), 197–214.
23. Yuval-Davis, N. (2011). The politics of belonging: Intersectional contestations. SA