

**Заварова Наталія Володимирівна**,  
старший викладач кафедри психології,  
соціальної роботи та інклюзивної освіти  
КЗВО «Одеська академія неперервної освіти  
Одеської обласної ради»,  
м. Одеса, Україна  
[natalya.osvita@gmail.com](mailto:natalya.osvita@gmail.com),  
<https://orcid.org/0000-0001-8395-9003>

## СТРАТЕГІЇ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

***Анотація.** Стаття присвячена актуальним питанням психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу. У ній розглядаються теоретичні основи, сучасні підходи та практичні аспекти створення психологічно безпечного освітнього середовища. Особлива увага приділяється впливу стресових факторів, зокрема пов'язаних із військовими діями, на психологічне благополуччя учасників освітнього процесу. На основі аналізу наукової літератури та власного досвіду авторка формує рекомендації для вдосконалення системи психосоціальної підтримки в закладах освіти. Метою статті є визначення основних стратегій, які можуть бути використані для забезпечення психосоціальної підтримки в освітньому середовищі.*

***Ключові слова:** психосоціальна підтримка, освіта, стресові фактори, військові дії, психологічне благополуччя, соціальний педагог, психологічна допомога, травматична подія.*

У Законі України «Про освіту» визначено, що метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства. Це включає розвиток її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей та необхідних компетентностей для успішної самореалізації.

Закон також підкреслює важливість виховання відповідальних громадян, які здатні робити свідомий суспільний вибір та спрямовувати свою діяльність на користь іншим людям і суспільству. Ці зусилля спрямовані на збагачення інтелектуального, економічного, творчого та культурного потенціалу українського народу, а також на підвищення освітнього рівня громадян для забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору.

Цілісність людини розглядається як стан загального добробуту, благополуччя, що включає фізичний, психічний та соціальний аспекти. Це поняття передбачає не лише відсутність хвороб або фізичних порушень, а й гармонійний розвиток, емоційну стабільність, безпечне середовище та можливість для соціальної інтеграції і самореалізації.

Вплив війни, проживання в зонах конфлікту, втеча та вимушена міграція можуть створювати або збільшувати ризик виникнення широкого спектру прямих і непрямих ризиків для фізичного та психічного здоров'я учасників освітнього процесу, а також позбавляти їх можливостей для розвитку та доступу до основних ресурсів. Досвід учасників освітнього процесу під час і безпосередньо після війни різко контрастує з потребою і правом розвиватися в безпечному, захищеному і передбачуваному середовищі.

Сучасний освітній процес все більше наголошує на важливості не лише інтелектуального розвитку, але й психологічного благополуччя учасників. Психосоціальна підтримка в освітньому середовищі є необхідною, оскільки вона допомагає учням, студентам та педагогам долати стреси, підвищувати самооцінку та ефективність навчання.

Слоун (Slone) та ін. стверджують, що критично чутливий період під час затяжних конфліктів і війни – це коли припиняється гостра фаза обстрілів і учасники освітнього процесу можуть повернутися до звичного життя – наприклад, до занять у закладі освіти та дозвілля. Це критичний період із високими ризиками для багатьох учнів та педагогів, період, коли вони потребують психосоціальної підтримки.

Бетанкур (Betancourt) та ін. наголошують, що дорослішання в умовах збройного конфлікту, тероризму та війни пов'язане з низкою негативних психологічних наслідків. Одним із найчастіше спостережуваних є посттравматичний стрес (ПТС), який може проявлятися через різноманітні явні та приховані симптоми, а також психічні розлади.

Згідно з дослідженнями Браун-Левенсон (Braun-Lewensohn) діти та підлітки, які зростають в умовах насильства, часто стикаються з такими короткостроковими наслідками, як дистрес, шок, страх, гнів та агресивна поведінка. Щодо довгострокових ефектів, дані досліджень різняться. Деякі дослідження свідчать про підвищення зовнішніх розладів, таких як агресивність та асоціальна поведінка. Інші вказують на субклінічні симптоми, які можуть залишатися непомітними, але мати значний вплив на психічне

здоров'я, включаючи тривожні та депресивні стани. Більш серйозні наслідки включають розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та його розгорнутої форми.

Багато людей, які зазнали травматичних подій, в тому числі і діти (враховуючи лабільність психіки), переживають та інтегрують травматичний досвід за допомогою мінімальних втручань та кризових інтервенцій. Однак, все ж таки залишається частина людей, які потребують професійного психологічного супроводу в інтеграції травматичного досвіду.

У часовому проміжку від одного до шести місяців після травматичної події у людини можуть спостерігатися симптоми так званого «посттравматичного стресу» у вигляді інтрузій, уникання та збудження. Зазначені симптоми є природними та нормальними задля захисту психіки особистості від неконтрольованих спогадів про травматичну подію. Однак, така форма захисту надає лише тимчасове та коротко тривале полегшення, в той час, як у довгостроковій перспективі перешкоджає інтеграції та опрацюванню травматичного досвіду, що, з часом, несе високо ймовірне ускладнення загального стану, погіршення якості життя та сприяє розвитку ПТСР.

Надання психосоціальної підтримки, а також своєчасної та кваліфікованої допомоги сприяє прискоренню відновлення психіки людини. Саме тому, у 2024 році на навчальній онлайн-платформі HELP командою фахівців у сфері психології, педагогіки та травматерапії, національними експертами Ради Європи був розроблений онлайн курс «Специфіка роботи психолога соціальної сфери з дітьми, які мають психологічні труднощі, пов'язані з війною»<sup>1</sup> за матеріалами посібника 2022 року «Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події». Курс може бути корисним та значущим для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти, фахівців психологічної служби системи освіти, представникам організацій громадянського суспільства, студентам та іншим дотичним фахівцям, які надають психосоціальну підтримку дітям та їхнім родинам, а також удосконалюють власні професійні навички. Психосоціальна підтримка є важливим елементом у забезпеченні психологічного благополуччя учасників освітнього процесу, вона базується на поєднанні психологічних та соціальних підходів щодо забезпечення безпеки, стабілізації емоційного стану та відновлення психологічного благополуччя.

В системі освіти України діє психологічна служба, метою діяльності якої є створення умов для соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу. Одним з завдань психологічної служби є сприяння забезпеченню психологічної безпеки, надання психологічної і соціально-педагогічної допомоги та психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу.

Для забезпечення ефективної психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу працівники психологічної служби закладу освіти (практичний психолог, соціальний педагог) застосовують різноманітні стратегії, серед яких:

1. *Індивідуальні консультації*: практичний психолог працює з учнями, педагогами та батьками, допомагаючи їм впоратися з емоційними труднощами, стресом і тривогою (індивідуальний підхід дозволяє глибше зрозуміти потреби кожної людини та надати підтримку відповідно до її стану).

2. *Групові заняття та тренінги*: соціальний педагог організовує групові заходи щодо розвитку емоційної стійкості, навичок комунікації та підтримки (групова робота допомагає учасникам навчитися працювати з емоціями, взаємодіяти з однолітками та знаходити підтримку серед колективу).

3. *Розвиток навичок саморегуляції*: практичний психолог проводить тренінги з технік саморегуляції, таких як дихальні вправи, релаксація та майндфулнес (саморегуляція допомагає учасникам освітнього процесу знижувати рівень стресу та краще контролювати емоційні реакції).

4. *Психоедукація для батьків і педагогів*: практичний психолог та соціальний педагог проводять профілактичні заходи для батьків, законних представників дитини та педагогічних працівників (психоедукація дозволяє краще розуміти емоційні потреби дітей та ефективно реагувати на їхні переживання).

5. *Співпраця з громадськими та державними організаціями*: залучення зовнішніх фахівців та співпраця з організаціями, що надають психосоціальну підтримку (міжвідомча співпраця розширює можливості психосоціальної підтримки та надає додаткові ресурси для роботи з дітьми, що зазнали впливу травматичних подій).

6. *Створення безпечного середовища*: працівники психологічної служби вживають заходи щодо забезпечення фізичної та психологічної безпеки учасників освітнього процесу (створення атмосфери емоційної безпеки, де кожен учасник освітнього процесу відчуває підтримку та розуміння, є важливим елементом стабілізації психічного стану в умовах кризи).

<sup>1</sup> Онлайн курс «Специфіка роботи психолога соціальної сфери з дітьми, які мають психологічні труднощі, пов'язані з війною» <https://www.coe.int/uk/web/kviv/-/council-of-europe-presents-a-new-e-learning-course-on-the-specifics-of-the-work-of-a-social-psychologist-with-children-who-have-psychological-difficulties-related-to-the-war->

7. *Арт-терапія та творчі методи*: використання в роботі практичного психолога та соціального педагога творчих підходів, таких як арт-терапія, музична терапія, танцювально-рухова терапія, як інструменту для опрацювання травматичних подій (методи арт-терапії допомагають учасникам освітнього процесу безпечно виражати свої емоції та відновлювати емоційний баланс).

8. *Розвиток резилентності*: працівники психологічної служби проводять заняття, спрямовані на розвиток навичок подолання стресу (стрес-менеджмент), вирішення конфліктів і побудови позитивної взаємодії (розвиток навичок подолання стресу дозволяє учасникам освітнього процесу впевнено реагувати на виклики та підтримувати стійкість у стресових ситуаціях).

9. *Онлайн-підтримка*: психологічна служба може створити платформу для онлайн-консультацій та психологічної підтримки у випадках, коли фізична присутність неможлива (наприклад, через евакуацію чи дистанційне навчання). Це дозволяє підтримувати зв'язок та надавати необхідну допомогу у будь-яких обставинах.

Травматичний досвід, отриманий в дитинстві, впливає на загальний розвиток особистості. В результаті травматичних подій в особистості змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього (втрата відчуття що світ безпечний та справедливий), деформується система відносин з оточуючими людьми, зникає довіра, втрачається позитивна перспектива на майбутнє. Враховуючи несформованість психіки, недостатньо розвинутий вольовий контроль емоційних реакцій у дітей, вчасна фахова допомога працівників психологічної служби необхідна для попередження небажаних наслідків впливу травматичних подій на благополуччя дитини.

Таким чином, психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу в кризових умовах є необхідною для збереження їхнього психічного здоров'я та емоційного благополуччя. Сучасні стратегії, такі як травмофокусований підхід, навчання саморегуляції та групова підтримка, сприяють стабілізації психоемоційного стану та розвитку стійкості до стресу. Для подальшого розвитку цієї системи необхідно підвищувати кваліфікацію фахівців, інтегрувати підтримку в освітній процес та залучати додаткові ресурси для її ефективного впровадження.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Бетанкур, Т. С., Хан, К. Т. (2008). Психічне здоров'я дітей, які постраждали від збройних конфліктів: захисні процеси та шляхи стійкості. *Міжн. Rev. Psychiatry* 20, 317–328. <https://doi.org/10.1080/09540260802090363>

Бургін Д., Анагностопулос Д. (2022). Правління та Відділ політики ESCAP та ін. Вплив війни та вимушеного переміщення на психічне здоров'я дітей – багаторівневі підходи, орієнтовані на потреби та з урахуванням інформації про травму, 31, 845-853. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-022-01974-z>

Віндевогель С. (2017 р.). Стійкість у контексті війни: критичний аналіз сучасних концепцій та втручань для сприяння стійкості дітей, постраждалих від війни, та їхнього оточення («Мир і конфлікт: Журнал психології миру»), 23(1), 76–84. <https://doi.org/10.1037/pac0000214>

Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. (2022). Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник. <https://rm.coe.int/manual-for-psychologists-web/1680a9754f>

Волинець Л.С. (2015). Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. <http://nowar.nbu.gov.ua/post/0000250>

Гершанов О. (2019). Основи роботи з травмою. Робочі матеріали учасників тренінгів «Робота з травмою та втратою. Основи супервізії». <https://rm.coe.int/ptsd%E2%80%93%20ukr/1680a0a10b>

Гоцуляк Н. Є. (2015). Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. : Педагогічні та психологічні науки, 1, 378-390. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv\\_ppn\\_2015\\_1\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_ppn_2015_1_31)

Довідник «Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога». <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>

Національна мережа дитячого травматичного стресу (NCTSN) –National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). <https://learn.nctsn.org/>

Лопатовська І., Арора К., Фернандес Ф.В., Рао А., Сівкофф-Лівнех С. та Штамм Б. (2022). Досвід українських підлітків під час російсько-української війни 2022 року. Інформаційні та навчальні науки, 23 (11/12), 666-704. <https://doi.org/10.1108/ILS-07-2022-0093>

Слоун, Мішель і Шірі Манн. (2016). Вплив війни, тероризму та збройних конфліктів на дітей молодшого віку: систематичний огляд, 47, 950-965. <https://doi.org/10.1007/s10578-016-0626-7>

Шоу Дж. А. (2003 р.). Діти, які зазнали впливу війни/тероризму, 6(4), 237-246. <https://doi.org/10.1023/b:ccfp.0000006291.10180.bd>

Юле У., Дирегров А., Раундален М. і Сміт П. (2013 р.). Діти та війна: робота Фонду «Діти та війна» («Європейський журнал психотравматології»). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v4i0.18424>

#### REFERENCES

Betancourt, T. S., and Khan, K. T. (2008). The mental health of children affected by armed conflict: protective processes and pathways to resilience. *Int. Rev. Psychiatry* 20, 317–328. <https://doi.org/10.1080/09540260802090363>

Bürgin, D., Anagnostopoulos, D. (2022), the Board and Policy Division of ESCAP. et al. Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 31, 845–853. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-022-01974-z>

Dovidnyk «Травматичні події: психологічна підтримка та самопоміч». <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>

Natsionalna mrezhha dytiachoho travmatychnoho stresu (NCTSN) –National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). <https://learn.nctsn.org/>

Hotsuliak N. Ye. (2015). Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць Національної академії державної прискорюючої служби України. Сер. : Педагогічні та психологічні науки, 1, 378–390. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv\\_ppn\\_2015\\_1\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_ppn_2015_1_31)

Hershanov O. (2019). Основи роботи з травмою. Робочі матеріали учасників тренінгів «Робота з травмою та втратою. Основи супервизії». <https://rm.coe.int/ptsd%E2%80%93%20ukr/1680a0a10b>

Vaaranen-Valkonen N., Zavarova N. (2022). Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник. <https://rm.coe.int/manual-for-psychologists-web/1680a9754f>

Vindevogel, S. (2017). Resilience in the context of war: A critical analysis of contemporary conceptions and interventions to promote resilience among war-affected children and their surroundings). *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 23(1), 76–84. <https://doi.org/10.1037/pac0000214>

Volynets L.S. (2015). Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. <http://nowar.nbuv.gov.ua/post/0000250>

Slone, M., Mann, S. (2016). *Child Psychiatry Hum Dev* 47, 950 <https://doi.org/10.1007/s10578-016-0626-7>

Shaw JA (2003). Children exposed to war/terrorism). *Clin Child Fam Psychol Rev*, 6(4), 237–246. <https://doi.org/10.1023/b:ccfp.0000006291.10180.bd>

Lopatovska I., Arora K., Fernandes F.V., Rao A., Sivkoff-Livneh S. and Stamm B. (2022). Experiences of the Ukrainian adolescents during the Russia-Ukraine 2022 War. *Information and Learning Sciences*, 123 (11/12), 666–704. <https://doi.org/10.1108/ILS-07-2022-0093>

Yule, W., Dyregrov, A., Raundalen, M. & Smith, P. (2013). Children and war: the work of the Children and War Foundation), *European Journal of Psychotraumatology*. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v4i0.18424>

**Nataliia Zavarova,**

Senior Lecturer at the Department of Psychology,  
Social Work and Inclusive Education  
of Odessa Regional Academy of In-Service Education,  
Odessa, Ukraine

[natalya.osvita@gmail.com](mailto:natalya.osvita@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-8395-9003>

#### STRATEGIES FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

**Abstract.** *The article addresses current issues of psychosocial support for participants in the educational process. It examines the theoretical foundations, modern approaches, and practical aspects of creating a psychologically safe educational environment. Special attention is given to the impact of stress factors, particularly those related to military actions, on the psychological well-being of participants in the educational process. Based on an analysis of scientific literature and the author's own experience, recommendations are formulated to improve the system of psychosocial support in educational institutions. The article aims to identify key strategies that can be utilized to provide psychosocial support in the educational environment.*

**Key words:** *psychosocial support, education, stress factors, military actions, psychological well-being, social pedagogue, psychological assistance, traumatic event.*

Дата надходження до редакції 28.10.2024

© Заварова Н. В., 2024