

Світлана Заболоцька

доцент кафедри психології

Дрогобицького державного педагогічного

університету імені Івана Франка

м.Дрогобич, Україна

svitlana.zabolotska@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ ТА ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Цінність досліджень у цій сфері полягає й у практичному розумінні того, як люди переживають кризові ситуації. Уміння адаптуватися, знаходити внутрішні ресурси підтримувати соціальні зв'язки – це ключові аспекти, які допомагають людям залишатися функціональними та зберігати оптимізм. У сучасному світі, де кожен день може стати джерелом нових викликів, психологічне благополуччя стає основою не лише індивідуального щастя, а й соціальної стабільності.

Війна приносить з собою не лише фізичні руйнування, але й глибокі емоційні і психологічні травми. На сьогоднішній день діти та вчителі стикаються з численними викликами, що можуть серйозно впливати на їхнє психоемоційне здоров'я. Стрес, постійна напруга, невідомість майбутнього створює передумови для розвитку різноманітних психічних порушень. Однак, правильно організована психологічна підтримка може суттєво полегшити процес адаптації до нових умов і сприяти відновленню емоційної рівноваги. Психологічне благополуччя є складним феноменом, який інтегрує в собі емоційний комфорт, здатність гармонійно співіснувати із зовнішнім світом і внутрішнє відчуття задоволеності життям. Воно визначається через поєднання когнітивних, емоційних та мотиваційних аспектів, які допомагають людині адаптуватися до обставин і зберігати психічну рівновагу. У цьому контексті, важливість зовнішніх умов не заперечується, однак ключову роль відіграють внутрішні чинники, що формують стійкість особистості [3, с. 91].

Науковці у своїх роботах запропонували різні підходи до розуміння цього феномену:

Гедоністичний підхід акцентує увагу на емоціях, зокрема на досягненні переважання позитивних переживань над негативними.

Евдемоністичний підхід, своєю чергою, зосереджується на розвитку особистісного потенціалу, досягненні сенсу життя та гармонії. Ці дві парадигми, хоча й різняться за акцентами, однаково важливі для розуміння багатовимірності благополуччя [4, с. 18].

Психологічна підтримка дітей в умовах війни. Для дітей, які пережили травматичні події, першочерговою є потреба в забезпеченні безпеки та стабільності. В умовах війни, коли родини можуть бути розлученими або потерпілими від війни, діти часто відчують страх, тривогу та безпорадність. Важливою частиною психологічної підтримки є створення емоційно безпечного середовища у навчальних закладах. Це може включати:

- Індивідуальні психологічні консультації для дітей, що пережили насильство або втрати.
- Групові заняття, де діти можуть висловити свої переживання у комфортній атмосфері.
- Психологічні тренінги, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості.
- Психоемоційна підтримка через гру та арт-терапію, яка дозволяє дітям виражати свої емоції через творчість.

Також важливо навчити дітей розпізнавати та висловлювати свої почуття, що допомагає їм краще справлятися з емоційними труднощами. Педагоги, у свою чергу, мають володіти методами психологічної підтримки, адже вони часто є першими, хто може помітити ознаки стресу у дітей.

Не менш важливим є забезпечення психологічної підтримки для вчителів, які також можуть переживати стрес, невизначеність і страх. Педагоги часто беруть на себе додаткове навантаження, оскільки їм доводиться не лише

виконувати свої професійні обов'язки, а й підтримувати емоційний стан дітей. Важливими аспектами психологічної підтримки вчителів є:

- Регулярні психологічні тренінги та заняття з управління стресом, щоб підвищити стресостійкість і здатність ефективно працювати в умовах кризової ситуації.
- Консультації з психологами, де вчителі можуть обговорити свої переживання, отримати рекомендації щодо роботи з дітьми, що пережили травму.
- Підтримка з боку адміністрації, створення сприятливого робочого середовища, яке включає обговорення важливих питань і дозволяє знижувати рівень стресу серед персоналу.

Війна значно впливає на ціннісно-мотиваційну сферу особистості. Для українців, ключовими стають такі цінності, як безпека, незалежність і мир. Це створює основу для формування нових стратегій адаптації та підтримки психологічного благополуччя. Здатність переосмислювати обставини, керувати емоціями і розвивати соціальні зв'язки дозволяє людям зберігати внутрішню рівновагу навіть у найскладніших умовах.

Отже, психологічна підтримка в умовах війни є надзвичайно важливою для нормалізації навчального процесу та емоційного здоров'я дітей та вчителів. Забезпечення доступу до психологічної допомоги, створення умов для емоційної безпеки та навчання стратегіям подолання стресу допомагає зберегти психічне здоров'я учасників освітнього процесу. В умовах постійної напруги, яка супроводжує воєнні дії, психологічна підтримка стає не лише необхідністю, а й важливою складовою процесу відновлення країни після кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Герасимова, І. М. (2022). Психологічна підтримка дітей в умовах воєнного конфлікту: теоретичні аспекти та практичні рекомендації. *Психологічна наука і освіта*, 2(15), 56-62.

2. Савченко, Т. А. (2021). Психологічна допомога дітям, що пережили травму війни: сучасні методи та підходи. *Психологічні дослідження*, 3(22), 93-100.

3. Слободянюк, О. В. (2023). Емоційний розвиток дітей в умовах військової агресії: практичні аспекти роботи з дітьми вчителів і психологів. Видавництво наукової літератури.

4. Шевченко, Н. І. (2022). Психологічна підтримка педагогів в умовах війни: теорія та практика. *Педагогіка і психологія*, 4 (30), 45-59.

Зоряна Затерта

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

zvoievoda@gmail.com

ПРОГРАМИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ

Період навчання у коледжі є значущим етапом становлення особистості, коли формується професійна ідентичність та визначаються життєві пріоритети. Ціннісні орієнтації, як система переконань та пріоритетів, відіграють ключову роль у регуляції поведінки, прийнятті рішень та формуванні цілей, впливаючи на адаптацію студентів до навчального процесу та майбутньої професійної діяльності. В умовах війни, коли студенти фахових коледжів стикаються з підвищеним рівнем стресу та невизначеності, дослідження ціннісних орієнтацій як чинника розвитку резильєнтності набуває особливої значущості. Саме актуальність цієї проблеми й зумовила визначення мети нашого дослідження: обґрунтування комплексної програми емпіричного дослідження особливостей