

гендерної рівності у Збройних Силах України потребує подолання стереотипів, удосконалення кадрової політики, забезпечення рівних умов кар'єрного просування та підтримки професійної самореалізації військовослужбовців.

У підсумку слід зазначити, що рівність можливостей жінок і чоловіків у військовій сфері є не лише питанням прав людини, а й важливим чинником підвищення ефективності та модернізації Збройних Сил України.

### Список використаних джерел

1. Війна і жінки: гендерні аспекти конфліктів. – Київ, 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=6N3nA92KVV8>
2. Гендерна політика у Збройних силах України: проблеми теорії та практики : монографія / В. Кротиков та ін. ; за заг. ред. О. Олійника. Київ : Мін-во оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних сил України, 2012. 334 с.
3. Наслідки війни для жінок: психологічні і соціальні виклики. – Львів: Соціальні дослідження, 2023. С. 243-247
4. Ціна війни для жінок: нові ролі, загострені проблеми. Діалоги периферій. 07.12.2023 <https://commons.com.ua/uk/cina-vijni-dlya-zhinok/>
5. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 4 2023 С. 60-65

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Сальнік І.М.**

здобувач вищої освіти магістерського рівня  
Факультет історії, педагогіки та психології

**Спринська З. В.**

кандидат психологічних наук, доцент

Кафедра психології

Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка, Україна

Війна – це не лише військові дії чи політичні процеси. Це глибокий психологічний досвід, який змінює сприйняття світу, відчуття безпеки, систему цінностей і життєві орієнтири людини. Особливо вразливою категорією населення є підлітки старшого шкільного віку, адже саме в цей період відбувається активне формування особистості, життєвих планів і професійного самовизначення.

Старшокласники перебувають на етапі становлення ідентичності, пошуку сенсу життя та формування образу майбутнього. В умовах війни ці процеси ускладнюються або навіть порушуються. Підлітки змушені дорослішати швидше, брати на себе більше відповідальності, адаптуватися до постійної

невизначеності, втрат і змін. Багато з них переживають вимушене переселення, розлуку з близькими, втрату дому або звичного соціального середовища.

Усе це створює потужне психологічне навантаження. Серед найпоширеніших психологічних наслідків війни для старшокласників можна виділити підвищену тривожність, страх за життя близьких, емоційне виснаження, зниження навчальної мотивації, труднощі концентрації уваги, порушення сну, а також відчуття безнадії щодо майбутнього [5]. Часто спостерігається соціальна ізоляція, замкнутість або, навпаки, підвищена агресивність як спосіб психологічного захисту.

Крім того, війна руйнує базове відчуття безпеки – фундаментальну психологічну потребу людини. Коли це відчуття порушене, психіка переходить у режим виживання, що ускладнює навчання, розвиток і планування майбутнього.

Саме тому психологічний супровід старшокласників у воєнний час набуває особливого значення. Він перестає бути додатковою послугою і стає необхідною умовою збереження психічного здоров'я та гармонійного розвитку молоді.

Основною метою психологічного супроводу є стабілізація емоційного стану підлітків, відновлення відчуття безпеки, розвиток психологічної стійкості та підтримка їхнього особистісного й соціального функціонування.

Важливо підкреслити, що допомога має базуватися на принципах травмоінформованого підходу. Це означає, що фахівці повинні враховувати можливий травматичний досвід дитини, уникати повторної травматизації та створювати максимально безпечний і підтримувальний простір.

Психологічний супровід включає кілька взаємопов'язаних напрямів. Перший – це психодіагностика. Вона передбачає оцінку емоційного стану, рівня тривожності, наявності травматичних реакцій і психологічних ресурсів підлітка. Регулярний моніторинг дозволяє своєчасно виявити труднощі та надати допомогу.

Другий напрям – профілактичний. Він спрямований на психоосвіту, формування навичок емоційної регуляції та розвиток стресостійкості. Підлітків важливо навчати розуміти свої емоції, розпізнавати стресові реакції та використовувати ефективні способи самодопомоги.

Третій напрям – корекційно-розвивальна робота. Вона може здійснюватися в індивідуальному або груповому форматі та включає психологічне консультування, арт-терапію, когнітивно-поведінкові техніки, тілесно-орієнтовані практики та методи емоційного розвантаження.

Особливо ефективними є групові форми роботи, оскільки вони допомагають підліткам відчувати підтримку, спільність переживань і зменшити почуття ізольованості.

Важливим напрямом є також підтримка соціальних зв'язків і відновлення почуття належності до спільноти. Війна часто руйнує соціальні контакти, тому відновлення взаємодії з однолітками є важливим фактором психологічного благополуччя.

Окрему увагу необхідно приділяти профорієнтаційній підтримці. В умовах війни підлітки часто втрачають впевненість у майбутньому. Допомога у

формуванні життєвих перспектив сприяє відновленню відчуття контролю над власним життям.

Важливу роль у психологічному супроводі відіграє освітнє середовище. Школа повинна бути не лише місцем навчання, а й простором психологічної безпеки [7]. Це передбачає стабільність, підтримувальну атмосферу, відкриту комунікацію та емоційну чутливість педагогів до стану учнів.

Не менш значущою є роль сім'ї. Підтримувальні стосунки з батьками, емоційна відкритість і стабільність у родині є потужним захисним фактором для психіки підлітка.

Разом із тим існують певні труднощі реалізації психологічного супроводу. Серед них – нестача фахівців, високий рівень психологічного навантаження на спеціалістів, нестабільність освітнього процесу та обмежені ресурси [3]. Також проблемою залишається стигматизація звернення по психологічну допомогу.

Тому перспективи розвитку системи підтримки мають включати підготовку педагогів до роботи з травматичним досвідом, розширення психологічних служб у школах, впровадження довготривалих програм психосоціальної підтримки та інтеграцію психологічної допомоги в освітню політику держави.

Підсумовуючи, слід зазначити, що війна є потужним психотравмуючим фактором, який впливає на всі аспекти розвитку старшокласників. Психологічний супровід у цих умовах має бути системним, комплексним і довготривалим. Його мета – не лише подолання наслідків травми, а й формування психологічної стійкості, здатності адаптуватися та будувати майбутнє навіть у складних умовах.

Саме підтримка психічного здоров'я молоді є важливою передумовою відновлення суспільства та його подальшого розвитку.

### Список використаних джерел

1. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: як лишити в минулому травматичний досвід. / пер. з англ. К. О. Дем'янчук. Київ : Vivat, 2021. 512 с.
2. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com> (дата звернення: 03.03.2026).
3. Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики (з досвіду роботи): практично-методичний посібник / авт. кол: Романовська Д.Д., Гречко Р.І., Боднар Л.І., Гальчук К.В., Гнідан М.В., Данчук К.О., Дєдов О.А., Заслонкіна О.П., Ілашук-Зузак О.В., Ісопеску Р.Т., Кушнірюк С.В., Мелешук В.В., Пернай М.В., Прокопець О.П., Рябко Л.І., Торопій Г.С.; за науковою редакцією Д.Д. Романовської. Чернівці : Технодрук, 2024. 224 с. [https://psyua.com.ua/wp-content/uploads/2024/12/Psykh.dopomoha\\_RomanovskaDD\\_2024.pdf](https://psyua.com.ua/wp-content/uploads/2024/12/Psykh.dopomoha_RomanovskaDD_2024.pdf)
4. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстєре; за ред. Н. В. Пророк.

- Київ, 2022. 155 с.  
[https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733084/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%281%29\\_2022.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733084/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%281%29_2022.pdf)
5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К.: ТОВ «Видавництво Логос». 207 с.
6. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. К. : Пульсари. 2018. 76 с.
7. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В.Л., Войцях Т.В., Гриців І.П., Мельничук В.О., Сабліна Н.О., Флярковська О.В., Харківська Т.А. – К., 2023. 126с. <https://lastrada.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/pshuhologichna-pidtrumka.pdf>

## РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

**Косенко Наталія**

к.т.н., доцент

**Левашова Юлія**

к.т.н., доцент

Кафедра охорони праці та безпеки життєдіяльності  
Харківський національний університет міського господарства  
ім. О.М. Бекетова, Україна

**Левашова Поліна**

здобувачка вищої освіти

Кафедра іноземної філології

Харківській національний педагогічний університет

ім. Г.С. Сковороди, Україна

**Карасьова Марія**

здобувачка вищої освіти

Кафедра прикладної психології

Харківський національний університет

імені В. Н. Каразіна, Україна

**Анотація.** В статті розглянуто роль психологічної підтримки в освітньому процесі під час кризових ситуацій. Проаналізовано основні психологічні труднощі, з якими стикаються здобувачі освіти в умовах нестабільності, зокрема підвищений рівень тривожності, емоційне напруження та зниження навчальної мотивації. Визначено значення педагогічної підтримки та створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі. Окреслено