

емоційного стану молодих людей в умовах тривалого впливу травмуючих чинників воєнного часу.

Проведене дослідження дало змогу виявити наявність взаємозв'язку між рівнями тривожності та впливом травматичних подій, що відображають характеристики соціального та середовищного контексту життя респондентів. Також було встановлено, що особи з меншим внутрішнім ресурсом стійкості або слабкою соціальною підтримкою частіше демонстрували критично високі рівні тривожності. Це підтверджує, що ситуативна напруга (реактивна тривожність) у поєднанні з соматичними симптомами (за Беком) значно обтяжує психологічний стан студентської молоді у кризовий період.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що взаємозв'язок між тривожними станами і чинниками зовнішнього середовища (травматичний досвід, соціальна підтримка) є суттєвим. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки, з урахуванням як індивідуальних особливостей, так і впливу життєвих обставин. Результати дослідження підтвердили актуальність проблеми психоемоційного виснаження молоді та необхідність впровадження профілактичних психотерапевтичних заходів. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці тренінгової програми для зниження рівня тривожності в студентській молоді.

Джерела та література

1. Клименко С. В.. Особливості переживання воєнної травми студентами. *Психологія і суспільство*. Київ, 2022. № 3, С. 91-97.
2. Кравченко К. С.. Психологічна профілактика емоційного вигорання та тривожних станів у студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2020. Т. 19, Вип. 1, С. 45-52.
3. Литвин А. А., Литвин, І. О.. Психологічна підтримка студентів у кризовий період. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. Київ, 2022. № 8, С. 110-115.
4. Циганчук Т. В.. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2010. С. 120-128.

УДК 159

Сеньовська Н., канд. пед. наук, доц.; Нестайко І., канд. пед. наук, доц.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

ТРАВМОІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД В ОСВІТІ: РЕКОМЕНДАЦІЯ ЧИ НЕОБХІДНІСТЬ?

Анотація. У роботі описано травмоінформований підхід в освіті. Обґрунтовано необхідність його застосування у зв'язку із негативним впливом сучасної російсько-української війни. Аргументовано основи впровадження травмоінформованого підходу як необхідну частину підготовки сучасних українських педагогів.

Ключові слова: травмоінформований підхід в освіті, вплив російсько-української війни на освітній процес.

Senovska N., Ph.D. (Ped.), Assoc. Prof.; Nestaiko I., Ph.D. (Ped.), Assoc. Prof.

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, Ukraine

TRAUMA-INFORMED APPROACH IN EDUCATION: RECOMMENDATION OR NECESSITY?

Abstract. The paper describes the trauma-informed approach in education. The necessity of its application is justified in connection with the negative impact of the modern Russian-Ukrainian war. The foundations of the implementation of the trauma-informed approach as a necessary part of the training of modern Ukrainian teachers are argued.

Keywords: *trauma-informed approach in education, the impact of the Russian-Ukrainian war on the educational process.*

Сьогодні, в умовах війни та постійного стресу, не викликає сумнівів потреба ефективного психологічного супроводу всіх учасників освітнього процесу. Провідний світовий досвід кризової психології та психосоціальної підтримки можна і треба впроваджувати в Україні, враховуючи місцеву специфіку: наші здобувачі освіти, їхні батьки та педагоги перебувають «в умовах незавершеної травматичної події, що триває» – так званої «відкладеної травми» [1, с. 2452]. Це означає, що, по-перше, сама освітня діяльність здійснюється в умовах постійної актуальної загрози (ракетні удари, обстріли) і, по-друге, існує ризик вторинної травматизації освітнього середовища (педагоги, переживаючи стрес чи травму, можуть демонструвати емоційне вигорання та зниження здатності до емпатії й психосоціальної підтримки оточуючих). Водночас, перевагою нашої системи освіти можна назвати значну підтримуючу роль національно-патріотичного контексту, коли національна ідентичність є основою стійкості духу.

Уже доведено ефективність таких варіантів психосоціальної підтримки, як модель Першої психологічної допомоги (PFA), принципи Травмоінформованого підходу (Trauma-Informed Approach), а також світові практики психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (MHPSS). Вважаємо, що саме травмоінформований підхід сьогодні повинен стати невід'ємною частиною педагогічної підготовки та діяльності, щоб фахівці могли якісно взаємодіяти зі здобувачами освіти, їхніми батьками та своїми колегами, котрі всі, так чи інакше, зазнали негативного впливу на психіку внаслідок війни.

Травмоінформований підхід в сучасних соціальній, психологічній та освітній сферах – це актуальні методики, які «використовуються для ефективної роботи з людьми, що пережили стресові або травматичні події» [2]. Безумовно, його застосування має свої відмінності у сферах соціальної роботи, медицини чи освіти. Зокрема, для педагогів важливо:

1) розуміти вплив травматичних подій на поведінку, сприйняття світу та здоров'я колег, здобувачів освіти та їхніх батьків (підвищення рівня тривожності, страху, посттравматичний стресовий розлад, порушеннях концентрації уваги, соціальна дезадаптація та зниженні освітньої мотивації);

2) мати уявлення про можливі психоемоційні проблеми всіх, хто залучений до освітнього процесу і володіти базовими вміннями підтримки;

3) володіти принципами створення безпечного середовища для того, щоб мінімізувати ризики повторної травматизації;

4) сприяти розвитку психоемоційної стійкості здобувачів освіти та формування їх довіри до соціальних інститутів (власне, закладу освіти).

Можливо, для окремих фахівців питання впровадження травмоінформованого підходу в систему української освіти буде дискусійним. Безумовно, це прерогатива медиків (перш за все, психіатрів, психотерапевтів), а також психологів і соціальних працівників – надавати допомогу особам із травматичним досвідом. Та варто врахувати, що травмоінформований підхід в освіті передбачає не лише увагу до психотравм, а й забезпечення повноцінного освітнього процесу. І цей аспект неймовірно важливий, тому що «питання психічного здоров'я та освітньої підтримки дітей, що пережили воєнні події, набуває стратегічного значення як для системи освіти, так і для суспільства загалом» [3, с. 2–3]. Адже «повномасштабна військова агресія проти України спричинила безпрецедентну гуманітарну та психологічну кризу», у межах якої неймовірно уразливою стала саме освітня система, «оскільки була змушена функціонувати в умовах постійної загрози, переміщення та руйнування інфраструктури» і тому «традиційна дидактична функція освіти поступилася місцем функції забезпечення безпеки, стабільності та психосоціальної підтримки» [1, с. 2446].

Упровадження травмоінформованого підходу в сучасний український освітній процес потребує зусиль фахівців різного спрямування. Адже «більшість сучасних програм

зосереджуються на медико-психологічному відновленні, тоді як педагогічний аспект, що включає формування безпечного освітнього середовища, відновлення навчальної мотивації, розвиток соціальних і комунікативних навичок опиняється поза увагою» [3, с. 2–3].

Таким чином, впровадження травмоінформованого підходу передбачатиме своєрідну «перепрошивку» педагогів, котра повинна забезпечити інакше розуміння особливостей поведінки здобувачів освіти. Адже в сучасних умовах їх агресія, ізоляція, гіперактивність, проблеми з концентрацією не є проявом «невихованості», «поганого характеру», а спричинені індивідуальною реакцією на пережитий стрес чи травму, це не провина дітей чи підлітків. Тому важливою частиною педагогічної комунікації має стати забезпечення підтримки, розуміння, чутливе ставлення до пережитого колегами, здобувачами освіти, їхніми батьками й сприяння у відновленні психологічного балансу, адаптації та інтеграції в суспільство.

Сучасна підготовка й перепідготовка українських педагогів повинна містити:

- 1) ознайомлення зі способами первинної ідентифікації ознак травми;
- 2) формування умінь надання психоемоційної підтримки;
- 3) формування навичок реагувати на «порушення поведінки» спокійно емпатично та без осуду;
- 4) обережне використання травматичних тем (оскільки неможливо уникнути їх зовсім, адже ми живемо в реаліях війни, важливо вчасно наголошувати що саме буде обговорюватися й з'ясувати чи всі до цього готові);
- 5) формування здатності застосовувати для взаємодії зі здобувачами освіти м'яких, непрямих методів (зокрема, арт-технік);
- 6) оволодіння як мінімум декількома методиками зняття психоемоційної напруги;
- 7) навчання спеціальних технік саморегуляції та заземлення для моменту небезпеки;
- 8) засвоєння знань стосовно чутливого реагування на запити відновлення балансу й соціальної адаптації як з боку оточуючих (здобувачів освіти, їхніх батьків, колег), так і свої власні.

Зазначимо, що травмоінформований підхід для сучасної української освіти є базовою потребою. Адже педагогічне спілкування, що спрямоване на створення у здобувачів освіти відчуття безпеки та підтримки (відсутність критики, тим більше крику, покарання, мінімізація ситуацій, що можуть спровокувати паніку, рефлекс «бий-біжи-завмири», прийняття), безумовно, сприятиме гармонізації та підвищенню ефективності освітнього процесу.

Джерела та література

1. Сергєєнкова, О. П. Методологічний алгоритм психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2025. 11(57), 2443-2453. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11\(57\)-2443-2454](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)-2443-2454)
2. Столярик О.Ю., Семигіна Т.В. Орієнтовані на травму підходи: важливість у підготовці соціальних працівників та напрями розвитку. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 10. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13895828>
3. Томченко М. Посттравматична педагогіка в умовах воєнних викликів: інноваційні методики підтримки дітей, які пережили бойові дії та вимушене переселення. *Академічні візії*. 2025. Випуск 47/20. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17132558>