

мотивації до навчання чи особистісного розвитку. У поведінковому аспекті нерідко спостерігаються прояви агресивності або підвищеної знервованості, що слугують реакцією на перевантаження нервової системи. Додатково часто виникає ще й відчуття безпорадності та втрати контролю над власним життям, що тільки поглиблює емоційне виснаження.

Крім того, у таких умовах можливі порушення когнітивної діяльності, зокрема труднощі з концентрацією уваги, проблеми зі сном (безсоння або тривожні сновидіння), а також підвищена втомлюваність. Часто ці явища супроводжуються соматичними симптомами стресу, серед яких варто зазначити головний біль, тахікардію або відчуття м'язової напруги. Сукупність зазначених ознак відображає значне психоемоційне навантаження та акцентує необхідність надання ефективної психологічної підтримки.

Найпоширенішими психічними розладами в таких умовах є тривожні розлади, депресивні стани, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Загалом, вплив воєнного досвіду у сучасних реаліях на молодь проявляється не тільки через емоційні реакції, але й через порушення загального функціонування особистості, включаючи поведінкові та когнітивні сфери. Тривале перебування в стресових умовах може формувати стійкі патерни емоційної нестабільності, зниження адаптивності та ослаблення здатності ефективно справлятися з життєвими викликами. Це підкреслює важливість своєчасного психологічного супроводу, розвитку стресостійкості та створення підтримуючого соціального середовища для мінімізації негативних наслідків на психічне здоров'я молодого покоління.

#### **Джерела та література**

1. Ванг С., Барретт Е., Хікс М. Г. та ін. Зв'язки між симптомами психічного здоров'я, травмою, якістю життя та копінгом у дорослих, які проживають в Україні: поперечне дослідження через рік після російського вторгнення 2022 року. Психіатричні дослідження (Psychiatry Research), 2024. Том 339. С.1-9. URL: <https://surl.li/prrtxt> ( дата звернення: 04.03.2026).

УДК 378:373.091.12.011.3-051]:316.6

**Мешко Г., д. пед. наук, проф.; Мешко О., канд. психол. наук, доц.**

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

#### **ТРАВМОФОКУСОВАНА ПЕДАГОГІКА ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ**

***Анотація.** Дослідження присвячено проблемі травмофокусованої педагогіки – підходи у навчанні та вихованні учнів, орієнтованому на розуміння, визнання, прийняття і корекцію їх глибоких психологічних травм. З'ясовано сутність, функції та завдання травмофокусованої педагогіки, особливості роботи педагога в травмочутливому освітньому середовищі та визначено можливостей її впровадження на етапі професійної підготовки майбутніх учителів у закладі вищої освіти.*

***Ключові слова:** травмофокусована педагогіка, майбутні вчителі, професійна підготовка, робота з психологічною травмою, безпечне освітнє середовище.*

**Meshko H., D.Sc. (Ped.), Prof.; Meshko O., Ph.D. (Psych.), Assoc. Prof.**

Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ukraine

#### **TRAUMA-FOCUSED PEDAGOGY AS A COMPONENT OF THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS**

***Abstract.** The study is devoted to the issue of trauma-informed pedagogy – an approach to teaching and educating pupils focused on understanding, acknowledging, accepting and addressing their deep psychological trauma. The essence, functions and tasks of trauma-informed pedagogy, as well as the specific features of a teacher's work in a trauma-sensitive educational environment,*

*have been clarified, and the possibilities for its implementation during the professional training of future teachers in higher education institutions have been identified.*

**Keywords:** *trauma-focused pedagogy, future teachers, professional training, working with psychological trauma, safe educational environment.*

Війна і постійна підвищена небезпека в країні негативно впливають на емоційне благополуччя учнів і педагогів, викликають занепокоєння і невпевненість у завтрашньому дні, страх, внутрішній неспокій, підвищують рівень тривожності. У час повномасштабного вторгнення і діти, і вчителі отримали та й досі отримують певний травматичний досвід, з яким необхідно вчитися працювати. Тому у складних реаліях сьогодення все більшої актуальності набуває травмофокусована (травмоінформована) педагогіка як підхід у навчанні та вихованні для підтримки дітей, які постраждали і пережили стрес війни. Цей підхід орієнтований на розуміння, визнання, прийняття і корекцію їх глибоких психологічних травм. Травмофокусована педагогіка передбачає створення безпечного освітнього середовища, емоційну стабілізацію, емоційний детокс та допомогу дітям у прожитті травматичних подій і спогадів і тим самим запобігає проблемам у майбутньому. Адже непропрацьована травма може спричинити підвищення рівня тривожності, депресію, проблеми з поведінкою учня та інші довготривалі наслідки в його дорослому віці.

Завданнями інтегрованого курсу «Педагогіка» є ознайомлення майбутніх учителів з формами і методами травмофокусованої педагогіки, що сприятиме збереженню ментального здоров'я учнів та формуванню їх життєстійкості, соціальної і комунікативної компетентностей. Важливим є розгляд питань про: основи травмофокусованої педагогіки, особливості взаємодії з учнем в травмі, техніки саморегуляції педагога, розробка власних стратегій подальшої роботи в травмоутливому середовищі задля забезпечення емоційного благополуччя і захищеності учнів. Майбутні вчителі вчать розпізнавати ознаки травми (тривожність, замкнутість, певні поведінкові зміни), що дає змогу зрозуміти першопричини проблемної поведінки. Адже травма може проявляти себе по-різному. Реакцією на травму може бути і сум, і тривога, і невпевненість у завтрашньому дні. «Екстрені педагогічні кризові втручання повинні стимулювати сили самоцілення дитини чи підлітка, розкривати індивідуальні ресурси та стимулювати стратегії подолання травматичних переживань» [1].

Зусилля спрямовуємо на знання особливостей взаємодії та використання дієвого інструментарію для роботи з травмованими дітьми, усвідомлення майбутніми вчителями необхідності не тільки підтримувати і захищати учня, а й залучати його до ухвалення певних рішень, надання йому можливості вибору. Травмовані учні вчать заново «відкривати» свої вміння, переживати радість успіху і таким чином підвищувати свою самооцінку.

Для вчителя, який реалізує принципи травмофокусованої педагогіки через емпатійне ставлення і безумовну повагу до травмованої дитини, теплоту у взаєминах і довірливі стосунки з нею, розуміння причин її інколи складної і незрозумілої поведінки, допомогу у доланні руйнівних тенденцій в поведінці, головне завдання полягає у створенні в закладі загальної середньої освіти безпечного, комфортного, зрозумілого, передбачуваного та підтримувального середовища взаємодії. Саме через гру і творчу діяльність учень розкриває свої внутрішні ресурси, знову знаходить здатність відчувати радість, позитивні емоції, атмосферу захищеності і комфорту. У нього знову повертається сила і надія на краще, бажання творити-діяти, pojawiaються мрії про майбутнє, відновлюється почуття безпеки і довіри до людей. Травматичний досвід «вбудовується» в історію життя учня і дає йому змогу заспокоїтися, знизити рівень стресу, набувати сили, що були до цього часу недоступні, стати життєстійкішим, адже мобілізуються його внутрішні ресурси.

Увагу майбутніх учителів зосереджуємо також на необхідності опанування вміннями турбуватися про власний ресурсний стан, стан професійного здоров'я та психологічного благополуччя, важливості самопомоги, адже благополуччя вчителів має вирішальне значення для успіху дітей з травматичним досвідом. Важливою умовою роботи з учнями, які постраждали від війни, є сформованість психотерапевтичної позиції педагога та його

емоційно-етичної компетентності [2]. Загоєння рани учня, робота з його психологічною травмою потребує «зцілення душі душею», терпіння, витривалості і спокою вчителів.

Варто зазначити, що для досягнення позитивного результату у роботі з учнями, які постраждали від війни, необхідне об'єднання зусиль і досвіду травмофокусованої педагогіки та травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії, яка безпосередньо працює з першопричиною, коренем проблеми.

Отже, травмофокусована педагогіка є важливим інструментом для роботи в закладах загальної середньої освіти, особливо в умовах війни. Вона допомагає учням долати наслідки психологічних травм, а вчителям – розпізнавати симптоми цих травм і коректно реагувати на них, запобігаючи ретравматизації. Звичайно, вчителі – не терапевти, вони не можуть клінічно оцінювати та лікувати дітей. Але знання підходів травмофокусованої педагогіки значно покращує навчальний досвід учнів, а також турботу вчителів про себе, своє психологічне самопочуття. Травмофокусована педагогіка передбачає взаємодію вчителів, шкільних психологів та інших фахівців для надання комплексної допомоги учню.

### Джерела та література

1. Травмапедагогіка. Практичні поради. Переклад з німецької О. Колюхової. URL: <https://dytynawaldorf.com.ua/articles-list/psyhotravma-ta-ekstrena-pedagogika/> (дата звернення 11.03.2026 р.).

2. Meshko H., Meshko O., Habrusieva N. The Impact of the War in Ukraine on the Emotional well-being of Students in the Learning. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment, Lifescience Global*, 2023. Vol. 11. Issue 1. P. 55-65. DOI: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.01.7>

УДК 159.922.8

**Миськів А.; Чорна І., канд. психол. наук, доц.**

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*Анотація.* У статті розглянуто проблему тривожності підлітків в умовах воєнного стану. Проаналізовано сучасні наукові підходи до вивчення тривожності та її проявів у підлітковому віці. Представлено результати емпіричного дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Встановлено переважання середнього рівня тривожності з наявністю значної частки високих показників.

*Ключові слова:* тривожність, підлітки, воєнний стан, емоційний стан, психологічні фактори.

**Myskiv A.; Chorna I., Ph.D. (Psych.), Assoc. Prof.**

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADOLESCENT ANXIETY UNDER MARTIAL LAW CONDITIONS

*Abstract.* The article examines the problem of adolescent anxiety under martial law conditions. Modern scientific approaches to the study of anxiety and its manifestations in adolescence are analyzed. The results of an empirical study of reactive and personal anxiety using the Spielberger– Hanin method are presented. The predominance of a moderate level of anxiety with a significant proportion of high indicators was established.

*Keywords:* anxiety, adolescents, martial law, emotional state, psychological factors.

Проблема тривожності підлітків є однією з ключових у сучасній психології, особливо в умовах воєнного стану. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю психічних процесів та активним формуванням особистості. Умови війни