



Теорія та методика навчання

УДК 37.09.177 - 159.9+316.6

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.16937628>

**Психолого-педагогічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах
воєнного конфлікту**

Верголяс Майя Розметівна

доктор біологічних наук, професор, завідувач лабораторії гігієни і фізіології
праці та вивчення наслідків військової агресії ДУ «Інститут медицини праці
імені Ю.І. Кундієва НАМН України»; професор кафедри громадського здоров'я
та мікробіології ПВНЗ "Київський медичний університет" Київ, Україна,
vergolyas@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3617-0947>

Предместніков Олег Гарійович

доктор юридичних наук, професор, заслужений юрист України завідувач
кафедри права Мелітопольський державний педагогічний університет імені
Богдана Хмельницького м. Запоріжжя, Україна,
<http://orcid.org/0000-0001-8196-647X>

Верголяс Олександр Олександрович

кандидат юридичних наук, старший викладач, кафедри права Мелітопольський
державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м.
Запоріжжя, Україна, arnijazov@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-9780-1298>.



Верголяс Олександр Іванович

викладач історії

Товариство з обмеженою відповідальністю "Боярський ліцей "Міжнародний вимір" м. Боярка, Київська обл., Україна, <http://orcid.org/0000-0002-3617-0947X>
advokat3000@gmail.com

Прийнято: 11.08.2025 | Опубліковано: 24.08.2025

***Анотація:** Воєнні дії, які тривають в Україні, викликають значне психологічне напруження серед усіх учасників освітнього процесу. Тому актуальним є питання розробки і впровадження ефективних психологічних підходів для забезпечення підтримки в умовах загальнонаціональної кризи. На сьогодні Україна стикається з багатьма деструктивними викликами, зокрема повномасштабним військовим вторгненням російської федерації. Це створює потребу у комплексній психологічній допомозі для всіх учасників освітнього процесу. Важливим аспектом роботи з дітьми та дорослими, які пережили травматичні події, є формування стресостійкості і життєвої стійкості. У таких обставинах суттєво зростає роль психологічних служб у системі освіти, які забезпечують систематичне та своєчасне надання психолого-соціальної і педагогічної підтримки.*

***Мета.** Надати педагогам інструменти, знання та стратегії для забезпечення ефективної психологічної підтримки всіх учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій та конфліктів. Сприяти розумінню впливу воєнного стресу та травматичних ситуацій на психічне та емоційне становище учасників, ознайомити фахівців з практичними підходами які сприяють відновленню сприятливого навчального середовища.*

***Методи дослідження.** Під час війни сотні тисяч дітей стикаються з травматичними ситуаціями, які потребують особливої уваги. Їм необхідно допомогти впоратися зі стресом, навчити адаптуватися до нових життєвих*



умов і знизити ризик виникнення проблем із психічним здоров'ям. Для цієї мети розроблена програма «Діти та війна. Навчання технік зцілення», з посібником, створеним Фондацією «Діти та війна» (Норвегія) за участю британського Інституту психіатрії та Норвезького центру кризової психології. Вона довела свою ефективність у різних регіонах, що постраждали від воєнних дій, як-от Боснія, Косово, Китай, Іран, Сирія, Руанда та Непал.

Результати та обговорювання. Важливим завданням є робота фахівців психологічної служби, які надають дітям підтримку, допомагають їм управляти реакціями на стрес, формують навички стресостійкості та вчать технікам стабілізації й проживання посттравматичного досвіду. Матеріали програми будуть корисними педагогам, психологам, психотерапевтам-консультантам, соціальним працівникам та іншим фахівцям, залученим до питань захисту дітей. Програму рекомендовано до використання у закладах освіти за протоколом № 2 від 29.06.2016.

Висновки. У сучасних умовах кожен із нас стає важливою опорою для іншого. Особливо це проявляється у взаємодії дорослих із дітьми - це сприяє адаптації учнів, педагогів та батьків до нових умов і завдань освітньої діяльності. Особливе значення має забезпечення комфортного психологічного середовища для всіх учнів, створення якісного освітнього процесу для дітей із психологічними травмами, а також підтримка педагогів у роботі з такими дітьми. Важливо також залучити батьків до спільної діяльності, розробити стратегічні підходи до психологічної підтримки та сприяти зменшенню негативних впливів стресу. Це дозволить відновити психоемоційний стан учасників освітнього процесу та їх здатність до успішного навчання і розвитку.

Ключові слова: заклади освіти, повномасштабна війна, Україна, стрес, психологічна допомога, психоемоційний стан учасників освітнього процесу.



**Psychological and pedagogical support for participants in the educational process
in conditions of military conflict**

Vergolyas Maya

Doctor of Biological Sciences, Professor, the head of the laboratory of hygiene and physiology of labor and the study of the consequences of military aggression, State Institution "Kundiiev Institute of Occupational Health of the NAMS of Ukraine"; Professor Department of Public Health and Microbiology PHEE "Kyiv Medical University". Kyiv, Ukraine, vergolyas@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3617-0947>

Predmestnikov Oleg

Doctor of Law, Professor, Honored Lawyer of Ukraine, Head of the Department of Law Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhia, Ukraine, <http://orcid.org/0000-0001-8196-647X>

Verholias Olexander

PhD of Law, Senior Lecturer,
Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhia, Ukraine,
arnijazov@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-9780-1298>.

Vergolyas Oleksandr

History Lecturer,
Limited Liability Company "Boyar Lyceum" International Dimension" Boyarka, Kyiv
Region, Ukraine, advokat3000@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0002-3617-0947X>



Abstract: *The ongoing military operations in Ukraine cause significant psychological stress among all participants in the educational process. Therefore, the issue of developing and implementing effective psychological approaches to provide support in the context of a nationwide crisis is relevant. Today, Ukraine faces many destructive challenges, including a full-scale military invasion of the Russian Federation. This creates a need for comprehensive psychological assistance for all participants in the educational process. An important aspect of working with children and adults who have experienced traumatic events is the formation of stress resistance and life resilience. In such circumstances, the role of psychological services in the education system, which ensure the systematic and timely provision of psychosocial and pedagogical support, significantly increases.*

*The **purpose** to provide teachers with tools, knowledge and strategies to ensure effective psychological support for all participants in the educational process in the conditions of military operations and conflicts. To promote understanding of the impact of military stress and traumatic situations on the mental and emotional state of participants, to familiarize specialists with practical approaches that contribute to the restoration of a favorable learning environment.*

Research methods. *During war, hundreds of thousands of children face traumatic situations that require special attention. They need to be helped to cope with stress, learn to adapt to new living conditions and reduce the risk of mental health problems. For this purpose, the program “Children and War. Teaching Healing Techniques” has been developed, with a manual created by the Children and War Foundation (Norway) with the participation of the British Institute of Psychiatry and the Norwegian Center for Crisis Psychology. It has proven its effectiveness in various war-torn regions, such as Bosnia, Kosovo, China, Iran, Syria, Rwanda, and Nepal.*

Results. *An important task is the work of psychological service professionals who provide support to children, help them manage stress reactions, develop stress resistance skills, and teach techniques for stabilizing and living post-traumatic*



experiences. The program materials will be useful to teachers, psychologists, psychotherapists-consultants, social workers and other specialists involved in child protection issues. The program is recommended for use in educational institutions according to Protocol No. 2 dated 06/29/2016.

Conclusions. *In modern conditions, each of us becomes an important support for the other. This is especially evident in the interaction of adults with children - this contributes to the adaptation of students, teachers and parents to the new conditions and tasks of educational activity. Of particular importance is the provision of a comfortable psychological environment for all students, the creation of a high-quality educational process for children with psychological trauma, as well as the support of teachers in working with such children. It is also important to involve parents in joint activities, develop strategic approaches to psychological support and help reduce the negative effects of stress. This will allow to restore the psycho-emotional state of participants in the educational process and their ability to successfully learn and develop.*

Keywords: *educational institutions, military conflict, Ukraine, stress, psychological assistance, psycho-emotional state of participants in the educational process.*

Постановка проблеми. Війна не тільки фізично, а й психологічно виснажує суспільство. Хоча людська психіка має здатність адаптуватися до складнощів, щоденне переживання бойових дій є надзвичайно обтяжливим. У цей складний період життєво важливо підтримувати себе та близьких заради збереження фізичного і психічного здоров'я. У контексті адаптації населення до кризових ситуацій особлива увага приділяється усвідомленню необхідності діяти раціонально та стійко в нових умовах. Фаза адаптації передбачає стабілізацію психоемоційного стану та вироблення нових життєвих стратегій. Тому



актуальним є питання розробки і впровадження ефективних психологічних підходів для забезпечення підтримки в умовах загальнонаціональної кризи [1, 2].

На сьогодні Україна стикається з багатьма деструктивними викликами, зокрема повномасштабним військовим вторгненням російської федерації. Це створює потребу у комплексній психологічній допомозі для всіх учасників освітнього процесу. Важливим аспектом роботи з дітьми та дорослими, які пережили травматичні події, є формування стресостійкості і життєвої стійкості. У такій ситуації критично зростає роль психологічних служб у системі освіти, які повинні забезпечувати інтенсивну та системну психологічну і соціально-педагогічну підтримку відповідно до актуальних умов функціонування освітньої системи. Діяльність цих служб має бути спрямована на вирішення проблем, що виникають у дітей та дорослих у зв'язку з війнобезпечною реальністю [1-3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз життєстійкості у підтримці учасників освітнього процесу в умовах воєнного конфлікту отримав значне висвітлення як у вітчизняній, так і зарубіжній психологічній науці. Це питання досліджувалося з точки зору різноманітних методологічних підходів та позицій, запропонованих представниками різних шкіл і напрямів психології. Основи поняття життєстійкості закладено в роботах С. Кобейси та С. Мадді, які стали піонерами у цій галузі. Також важливими є дослідження С. Ках, Д. Хошаби-Мадді, Д. Кутеля, Д. Вейби та Х. Лі. S. Folkman і R. Lazarus зосереджували увагу на механізмах подолання складних життєвих ситуацій через призму життєстійкості. У свою чергу, S. Naunes, J. Brennan, J. L. Herman, а також Є. В. Битюцька і Т. М., детально аналізували аспекти травматичних подій. Проблематика життєстійкості особистості тісно пов'язана зі складними життєвими ситуаціями, тому вивчення цього феномена спирається на роботи сучасних зарубіжних і вітчизняних дослідників. Учені такі як І. О. Черезова, Л. З. Сердюк, В. Л. Зливков, Т. О. Ларіна, Т. М. Титаренко, О. В. Федан і С. О. Лукомська досліджували стресові чинники, прояви стресу, його наслідки та



способи подолання у складних життєвих обставинах. Ключовими компонентами їхніх висновків є включеність, контроль і прийняття викликів — основні складові життєстійкості. Саме ці елементи дозволяють особистості не лише впоратися зі стресовими ситуаціями, які часто є непередбачуваними, але й сприяють її розвитку та розширенню потенційних можливостей [3, 4].

Центр психічного здоров'я та психосоціального супроводу НаУКМА у співпраці з психологічною службою та Представництвом ЮНІСЕФ в Україні розробив корекційно-розвиткову програму «Безпечний простір». Вона є інструментом для практичних психологів і соціальних педагогів, які працюють із дітьми дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку. Програма спрямована на створення безпечного середовища та формування життєстійкості в дітей. Її ключовою метою є посилення ефективності адаптаційних механізмів дітей після травматичних подій. Один із вагомих аспектів програми полягає в можливості її реалізації навіть через рік після травмуючих обставин [5].

Програму адаптовано для трьох ключових груп: дітей, батьків і педагогів. Її реалізація схвалена для використання у закладах освіти ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» (лист № 21.1/12-Г-300 від 08.06.2017) [5-8].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Сьогодні проблема життєстійкості займає одне з ключових місць серед актуальних тем у контексті сучасної науки. Теоретичні основи й практичний аналіз цього явища широко представлені як у вітчизняній психології, так і в наукових дослідженнях західних країн. Ці аспекти розкриті через методологічні підходи та позиції авторів, які належать до різних напрямків і шкіл психології. Однак тема психологічних особливостей життєстійкості підлітків у складних життєвих обставинах потребує подальшого і більш ґрунтовного вивчення. Особливу увагу варто приділити дослідженню цього питання в умовах воєнного стану в Україні, а також його вивченню в післявоєнний період, що стане важливим етапом для комплексного розуміння сутності життєстійкості.



Формулювання цілей статті (постановка завдання). Основна мета статті полягає в наданні педагогам необхідних інструментів, знань і стратегій для забезпечення якісної психологічної підтримки всіх учасників освітнього процесу. Це охоплює учнів, педагогічний склад та батьків, зокрема у складних умовах воєнних дій і конфліктів. Особливу увагу приділено розумінню впливу воєнного стресу та травматичних ситуацій на емоційний і психічний стан людей. У статті пропонуються практичні підходи для допомоги педагогам у створенні й підтримці безпечного та сприятливого навчального середовища, особливо актуального в умовах війни в Україні.

Результати та обговорювання. Під час війни сотні тисяч дітей стикаються з травматичними ситуаціями, які потребують особливої уваги. Їм необхідно допомогти впоратися зі стресом, навчити адаптуватися до нових життєвих умов і знизити ризик виникнення проблем із психічним здоров'ям. Для цієї мети розроблена програма «Діти та війна. Навчання технік зцілення», з посібником, створеним Фондацією «Діти та війна» (Норвегія) за участю британського Інституту психіатрії та Норвезького центру кризової психології. Вона довела свою ефективність у різних регіонах, що постраждали від воєнних дій, як-от Боснія, Косово, Китай, Іран, Сирія, Руанда та Непал. Тому важливим завданням є робота фахівців психологічної служби, які надають дітям підтримку, допомагають їм управляти реакціями на стрес, формують навички стресостійкості та вчать технікам стабілізації й проживання посттравматичного досвіду [9, 10].

Матеріали програми будуть корисними педагогам, психологам, психотерапевтам-консультантам, соціальним працівникам та іншим фахівцям, залученим до питань захисту дітей. Програму рекомендовано до використання у закладах освіти за протоколом № 2 від 29.06.2016 [6, 7, 11].

В умовах війни роль психологічного супроводу освітнього процесу набуває особливого значення. Тривожні обставини впливають на всіх учасників освітньої спільноти, що висуває додаткові вимоги до педагогів у сфері надання



психологічної підтримки. Перша психологічна допомога — це комплекс базових заходів для підтримки людей у стані емоційного напруження чи страждання, який можуть здійснювати не лише професійні психологи, але й педагоги, що володіють базовими навичками допомоги. Для цього важливими є загальні психологічні знання і природний талант проявляти співчуття та людяність [6, 7, 12-14].

Емоційні стани дітей мають фізичний вплив на їх поведінку: змінюється міміка, темп мови, дихання і пульс; можуть виникати сльози чи неспокій. З огляду на це рекомендується впроваджувати «психологічні хвилинки», щоб допомогти дітям справлятися зі стресом і налаштуватися на навчальний процес. Цей простий підхід сприяє створенню безпечного та комфортного середовища, знижує емоційне напруження і дозволяє дітям краще зрозуміти власні переживання. Вчитель самостійно вирішує час і формат таких хвилинок відповідно до потреб учнів. Різні вікові групи дітей можуть демонструвати різні реакції на кризові ситуації й потребувати індивідуальних підходів до подолання наслідків. У кризових ситуаціях характер і рівень ризиків, як і потреба у їх подоланні, варіюються залежно від контексту [5, 6-8, 13].

Такі обставини часто викликають у здобувачів освіти почуття провини за події, що сталися. Вони можуть переживати страхи, зниження рівня комунікації або, у протилежному випадку, проявляти надмірну турботу щодо захисту та порятунку інших. На травмуючу ситуацію у дітей і дорослих можуть виникати наступні реакції: недовіра до оточення, надмірна чутливість до критики, підвищена збудливість, тривожність, емоційний ступор, уникання місць, людей і предметів, які нагадують про травму; емоційна байдужість як форма захисної реакції; негативізм; випадкові прояви гніву або агресії; уникання контактів з іншими людьми; ризиковані вчинки; надмірне занепокоєння щодо безпеки та можливості повторення травми; послаблення уваги та концентрації; підвищена активність або дратівливість; пропуск занять; скарги на самопочуття; постійне повернення до обговорення травматичних подій із акцентом на окремих деталях.



У деяких випадках можуть мати місце так звані панічні атаки, які супроводжуються нападами сильного страху, пітливістю, відчуттям недостатнього притоку повітря, нудотою й навіть втратою контролю над собою [9, 10, 14-17].

Для ефективної підтримки дітей у подоланні стресу рекомендовано дотримуватися ряду порад для батьків:

1. У стресових ситуаціях важливо забезпечити єдність сім'ї — перебування усіх її членів разом. Не варто відправляти дітей у санаторії або за кордон одразу після пережитої кризи чи переїзду. Спільнота родини сприяє швидшій адаптації та відновленню.

2. Діти потребують як словесного заспокоєння, так і тілесного контакту: обіймів, поцілунків, легких доторків по спині або виправлення волосся.

3. Забезпечення стабільного режиму дня є ключовим фактором відчуття безпеки. Дотримання розкладу прийому їжі, виконання домашніх завдань і сну допомагає знизити рівень стресу через передбачуваність.

4. Ініціюйте відкриті розмови про емоції та почуття. Навчайте дітей розуміти свої переживання та уважно слухайте їхні оповіді про те, що вони думають і відчувають.

5. Серйозно ставтеся до дитячих переживань. Якщо дитина ділиться страхом або тривогою, не варто його ігнорувати чи заперечувати ("Не вигадуй"). Замість цього можна співпрацювати над його подоланням: "Давай разом перевіримо".

6. Допомагайте дітям формувати продуктивні моделі сприйняття стресових ситуацій.

7. Уникайте передачі власних страхів дітям. Прояви надмірної турботи чи попереджень можуть сформувати у дитини стійкі поведінкові бар'єри (наприклад, страх перед тваринами).

8. Будьте реалістичними у своїх обіцянках — давайте лише ті з них, які ви зможете виконати.



9. Спостерігайте за змінами у поведінці дітей та за необхідності звертайтеся до лікаря або психолога для отримання професійної підтримки [10, 18, 19].

Загальний підхід до подолання стресу передбачає сприяння стабільній і емоційно підтримуючій атмосфері, яка є основною умовою для комфортної та ефективної адаптації дітей після кризових подій.

Висновки. У сучасних умовах кожен із нас стає важливою опорою для іншого. Особливо це проявляється у взаємодії дорослих із дітьми: ті, хто здатен показати стабільність, зберігати спокій і впевненість, дивитися дитині в очі, пояснювати те, що відбувається, та витримувати емоційне напруження, стають джерелом підтримки і зцілення. Наразі всі ми є такими "маяками" для людей, що оточують нас. Освітнє середовище має відігравати ключову роль у забезпеченні особливої турботи та уваги до дітей молодшого шкільного віку. Через недостатній життєвий досвід і особливості психоемоційного розвитку вони є більш вразливими до фізичної й психологічної загрози. Тематика навчання потребує оновлення, яке включить ефективні інструменти для мінімізації ризиків і захисту фізичного та психічного здоров'я дітей. Чим молодша дитина, тим сильніше її емоційний стан залежить від психологічного стану батьків і вчителів.

Перспективними напрямками наукових досліджень у сфері психолого-педагогічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнного конфлікту є вивчення життєстійкості підлітків серед внутрішньо переміщених осіб, а також тих, хто вимушено виїхав за кордон. Важливо також дослідити динаміку життєстійкості молоді з різних регіонів України. У майбутньому ключовою темою може стати аналіз життєстійкості та адаптаційного потенціалу підлітків, які перебувають у зоні тимчасової окупації агресора або повернуться додому після перемоги України.



Список використаних джерел

1. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці: монографія / ред. Н. В. Павлик. К.: Логос, 2015. 383 с.
2. Верголяс М., Верголяс О., Брантова О. Освіта і наука України в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти: зб. наук. пр.* 2023. № 3. С. 201–208. ISSN 2786-5487.
3. Коваленкова А. А. Специфічні особливості складних життєвих ситуацій. *Problems of the humanitarian sciences. Psychology.* 2023.
4. Коваленкова А. А. Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія.* 2023. Вип. 53.
5. Брюховецька О. В. Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування».* 2024. Вип. 29(58).
6. Сміт П., Дирегров А., Юле В. Діти та війна: навчання технік зцілення / пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. К. Явної. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с. ISBN 978-617-8092-17-7.
7. Vergolyas M., Verholias O. The issue of psychological and pedagogical training of future specialists in the conditions of full-scale russian aggression against Ukraine. *Distance Education in Ukraine: Innovative, Normative-Legal, Pedagogical Aspects.* 2023. 1(3). P. 129–135. <https://doi.org/10.18372/2786-5495.1.17772>.
8. Як вчителю організувати свою роботу під час війни: рекомендації Державної служби якості освіти. 2021. URL: <https://sqe.gov.ua/yak-vchitelyuorganizuvati-svoyu-robotu-p/>



9. Гопкало Ю. Застосування тілесно-орієнтованої психотерапії як одного з методів у роботі з дітьми та сім'ями, що пережили травмуючі події. *Психологія та соціальна робота*. 2020. № 1(51). С. 54–68.

10. Гриньова Н. В. Діагностика та корекція життєстійкості як складової психічного здоров'я особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2020. Вип. 21. С. 66–79.

11. Коваленкова А. А. Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. Вип. 53.

12. Коваленкова А. А. Право на психологічну допомогу дітям підліткового віку в умовах бойових дій в Україні. *Міжнародна наукова конференція «Сімнадцяті юридичні читання «Правничо-політичні цінності як фактор демократичного розвитку України»*. 2022. С. 109–113.

13. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58–63.

14. Бесчастна Л. Життєстійкість як чинник соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського*. 2024. С. 78.

15. Макаренко Н., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. *Психологічний часопис*. 2017. № 1(5). С. 66–75.

16. Андрусишин Б. І. Діти в умовах глобалізації та інформатизації суспільства (правовий аспект): монографія / за ред. Б. І. Андрусишина. К., 2021. С. 68–70.



17. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 78–83.

18. Кокурн О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2014. 265 с.

19. Басенко О. Е. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 27–48.