

13. Калічак Ю.Л. Формування компетентності вихователя закладів дошкільної освіти в процесі професійної підготовки. *Молодь і ринок*. № 6 (161). Дрогобич : Коло, 2018. С. 65–70.

14. Нестеренко В.В. Теоретико-методологічні засади підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти в системі заочного навчання : монографія. Одеса : Видавництво ТОВ «Лерадрук», 2012. 399 с.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Руслана КАХНОВЕЦЬ
м. Дрогобич**

У сучасному світі, де геополітичні конфлікти і військові дії стають частішими явищами, важливим завданням є дослідження та розуміння проблем психологічного впливу війни на старшокласників. Підлітки, перебуваючи на рубежі дорослості, стають особливо вразливими до негативних зовнішніх факторів, а війна є одним із найбільш важких випробувань для їхньої психіки. У цьому контексті, вже на старті нашої статті, важливо визначити цю проблему та надати їй відповідну увагу, оскільки це має глибокий соціокультурний та гуманітарний зміст.

Актуальність дослідження визначається не лише поточністю цієї проблеми, але і її впливом на майбутнє суспільства. Війна завжди приносить із собою руйнівний ефект на психологічну стійкість та добробут підлітків, і ця шкода може залишити негативні наслідки на багато років після завершення військових дій. Підлітки, перебуваючи у періоді активного фізичного і психічного розвитку, стають особливо схильними до стресу, тривоги та депресії, і війна може стати важливим фактором, який впливає на формування їхньої особистості. Актуальність дослідження психологічного впливу війни на старшокласників особливо очевидна в умовах сучасних медіа, які безперервно постачають інформацію про конфлікти та їх наслідки. Вони використовують негативні новини, відеоматеріали та інші засоби для враження глибоко в психіку молодих людей. Втрата близьких, відділення від друзів і навчального середовища, а також загальний вплив страху та

невизначеності можуть залишити негативні сліди на психіці старшокласників [2].

Збереження психологічного здоров'я старшокласників в умовах війни вимагає комплексного підходу та включає в себе зусилля освітньої системи, батьків та суспільства загалом. Перед нами стоїть важливе завдання – розглянути цю проблему в деталях, запропонувати конкретні стратегії та рішення, які допоможуть старшокласникам пережити важкі моменти війни і побудувати стійке психологічне здоров'я.

Психологічний вплив війни на старшокласників є однією зі найбільш серйозних та актуальних проблем, які потребують уваги і розуміння. Війна визначається не лише фізичними зруйнуваннями та втратами життів, але і великим навантаженням на психіку людей, зокрема підлітків, які перебувають на стадії формування особистості [1].

Старшокласники, котрі переживають війну, відчують постійний вплив стресу. Небезпека, постійне очікування біди та неможливість передбачити майбутнє можуть призвести до хронічного стресу. Постійна тривога стає суттєвим фактором, який впливає на психічне здоров'я. Військові конфлікти можуть призводити до фізичних і психологічних травм, а також до втрат близьких людей. Ці події можуть викликати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), особливо у випадках дітей, що були свідками насильства або втрат. Війна може призвести до відділення від друзів та родини, особливо якщо старшокласники змушені переїжджати або перебувати в умовах небезпеки. Соціальна ізоляція здатна призвести до почуття самотності і відчуження. Війна може перервати нормальний освітній процес старшокласників, що призводить до втрати можливостей щодо соціалізації та розвитку.

Існує низка факторів ризику, котрі спричиняють розвиток стресу, тривоги та депресії у старшокласників, включаючи втрату

батьків, низький рівень підтримки від дорослих та надмірне споживання негативного медіаконтенту. Невпинні стресові ситуації та загрози можуть викликати хронічний стрес, що призводить до фізіологічних і психологічних розладів. Свідчення насильства, військові події та травматичні враження спроможні зумовлювати фактори для розвитку ПТСР і тривоги. Втрата рідних або друзів викликає глибоку депресію та скорботу, особливо серед старшокласників, що формують власну ідентичність і стосунки. Недостатня підтримка з боку дорослих та соціального середовища може погіршити стан психіки старшокласників, сприяти розвитку тривоги та депресії.

Умови війни негативно впливають на соціальний аспект життя старшокласників, створюючи відсутність нормального соціального середовища. Це має суттєвий вплив на психологічне здоров'я цієї групи підлітків. Однією з основних проблем є відчуження від близьких людей. Військові конфлікти провокують відокремлення старшокласників від своєї родини та друзів через переміщення, евакуацію тощо. Це відчуження може призвести до почуття самотності та втрати необхідної підтримки. Розрив з близькими людьми може стати підґрунтям психологічних травм, особливо, якщо старшокласники стикаються з насильством чи втратами. Відсутність можливості поділитися своїми емоціями та переживаннями з друзями та родиною може загострити психічний стан. Відділення від друзів та родини може призвести до відчуття відокремлення від світу та нормального життя. Старшокласники можуть відчувати себе «іншими» або відділеними від того, що відбувається у їхній доміантній культурі. Військові конфлікти можуть призвести до припинення навчання або змінити нормальний освітній процес старшокласників. Втрата можливості здобувати якісну освіту може мати важливий вплив на їхнє майбутнє. Війна може обмежити можливості старшокласників для соціалізації та

розвитку соціальних навичок. Обмежений доступ до культурних та розважальних заходів може призвести до відсутності нормального соціального середовища, де вони можуть вчитися та взаємодіяти з однолітками. Відсутність нормального соціального середовища може призвести до соціальної ізоляції, коли старшокласники відчувають себе відокремленими від свого оточення. Це може сформувати почуття самотності та відчуття відчуження від інших [4].

Умови війни супроводжуються постійним потоком інформації через медіа, що може мати негативний вплив на психіку старшокласників. Важливо враховувати цей аспект при дослідженні збереження психологічного здоров'я учнів старшої школи в умовах війни. Негативні новини, відео та зображення про військові події, насильство та страждання можуть викликати постійний стрес і тривогу серед старшокласників. Неперервне споживання такого контенту може погіршити їхнє психічне становище та призвести до тривожних розладів. Відео та новини про насильство і травматичні події можуть стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Старшокласники, особливо ті, хто вже пережив насильство або загрози власній безпеці, можуть відчувати сильний психологічний вплив такого контенту. Постійний потік негативної інформації може призвести до втрати надійності в медіа серед старшокласників. Вони можуть почати сумніватися у тому, наскільки інформація є об'єктивною, а це, зі свого боку, може вплинути на їхнє сприйняття світу та розуміння подій. В умовах війни старшокласники можуть стати залежними від медіа та постійно перевіряти новини й відео, що може викликати негативні емоції, а також посилити стрес. Залежність від медіа може вплинути на їхню здатність зосередитися на навчанні та інших важливих аспектах життя. Старшокласники повинні вміти фільтрувати інформацію, яку споживають, та розрізнати

об'єктивні новини від маніпуляцій та фейкових. Заклади освіти та родини повинні надавати старшокласникам психологічну підтримку, навчати їх адаптуватися до інформаційного впливу в умовах війни. Також важливо віддавати перевагу позитивному і здоров'язбережувальному контенту [6].

Збереження психологічного здоров'я старшокласників в умовах війни є важливим завданням, і для досягнення цієї мети необхідно імплементувати низку стратегій та підходів. Школи можуть включити до програми навчання психологічні аспекти та навички, які допоможуть підліткам керувати стресом і тривогою. Це передбачає навчання технік релаксації, управління емоціями та розвиток внутрішньої міцності. Вчителі можуть надавати підліткам підтримку та розуміння, мають бути уважними до змін у поведінці й емоційному стані учнів. Співчуття та розуміння можуть допомогти учням відчувати, що їхні почуття важливі. Важливо створити в школі здоров'язбережувальне середовище, де педагоги активно виявляють інтерес до психологічного стану учнів, надають підтримку в управлінні стресом. Досвідчені вчителі можуть навчатися, як виявляти підозрілі зміни у поведінці учнів та надавати їм психологічну підтримку.

Семінари для вчителів також можуть включати в себе питання, як краще вчити учнів управляти стресом та тривогою. Адміністрація школи може забезпечити ресурси та підтримку для впровадження психологічних програм і послуг. Вони також можуть створити середовище, де вчителі та шкільні психологи можуть співпрацювати для забезпечення психологічної підтримки учням. Школи можуть сприяти створенню груп підтримки, де учні можуть обговорювати свої почуття та досвіди, а також надавати взаємну психологічну підтримку. Це стимулює почуття спільності та допомагає учням відчувати, що вони не самі у своїх труднощах. Спільні проєкти та ініціативи можуть

об'єднувати учнів, допомагаючи їм відчувати свою важливість та внесок у покращення ситуації в школі та громаді [3].

Наявність шкільних психологів може бути надзвичайно важливою для підлітків, які переживають війну. Ці фахівці можуть надавати індивідуальну психологічну підтримку, проводити групові сесії, консультувати вчителів та батьків. Проведення тренінгів може допомогти учням розвивати навички управління емоціями, врегулювання конфліктів та підвищувати внутрішню міцність. Загалом, розробка і впровадження цих стратегій допоможе старшокласникам зберегти психологічне здоров'я в умовах війни, зміцнюючи їхню психологічну стійкість та забезпечуючи підтримку важливих соціальних мереж. Усі ці підходи допомагають школам відігравати активну роль у збереженні психологічного здоров'я старшокласників в умовах війни, створюючи здоров'язбережувальне середовище задля їхнього розвитку та самореалізації.

Роль батьків у підтримці психологічного здоров'я дітей, особливо старшокласників, надзвичайно важлива, особливо в умовах війни. Батьки можуть забезпечувати дітей необхідною підтримкою та створювати психологічно безпечне середовище вдома. Важливо, щоб батьки були уважними до почуттів і досвіду своїх дітей. Слухати їхні обурення, страхи та надавати можливість виразити свої почуття. Батьки повинні створювати можливість для відкритого діалогу про події війни, відповідаючи на запитання та пояснюючи ситуацію в зрозумілий спосіб. Під час війни важливо створити стабільне родинне середовище. Рутини та звичайності можуть надати дітям відчуття безпеки. Батьки повинні контролювати доступ дітей до медіа, щоб уникнути надмірного відображення насильства та травматичних зображень. Батьки можуть сприяти психологічній безпеці, створюючи можливість для відпочинку, гри і відповідного відпочинку дітей. Батьки можуть шукати допомогу від

психологів та консультантів, якщо вони вважають, що це необхідно для їхніх дітей. Родинні обійми, тепло та підтримка є ключовими для збереження психологічного здоров'я дітей. Загалом, батьки відіграють невід'ємну роль у збереженні психологічного здоров'я старшокласників в умовах війни. Їхня співчутливість, розуміння та підтримка створюють важливі засоби для подолання стресу і тривоги, а також для формування в дітей внутрішньої міцності та стійкості [5].

Отже, забезпечення психологічної підтримки старшокласникам під час війни вимагає спільних зусиль школи, батьків та суспільства. Війна залишає глибокий психологічний слід на старшокласниках. Вони стикаються зі стресом, тривогою та депресією, що можуть серйозно вплинути на їхній емоційний стан та психічне здоров'я. Більше того, війна породжує відчуття відділення від друзів і родини, відсутності нормального соціального середовища, а також негативного впливу медіа та інформації, що посилює психологічний тиск на старшокласників.

Школи відіграють ключову роль у наданні психологічної підтримки старшокласникам під час війни. Програми психологічної підтримки та консультування, а також проведення психологічних тренінгів та семінарів, становлять невід'ємну частину цього процесу. Крім того, важливо, щоб учителі та адміністрація школи розуміли потреби й проблеми старшокласників та надавали їм підтримку.

Загалом, важливими є спільні зусилля шкіл, батьків та суспільства для забезпечення психологічної підтримки підлітків під час війни. Тільки спільна робота всіх зацікавлених сторін може допомогти старшокласникам подолати виклики, пов'язані з війною, та зберегти своє психологічне здоров'я для подальшого розвитку й самореалізації. Важливо пам'ятати, що інвестування в психологічне здоров'я молодого покоління є інвестицією в майбутнє суспільства.