

педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 20 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/10242> (дата звернення: 12.04.2024).

Ясточкіна, І. (2020) Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 6. С. 165–170. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24> (дата звернення: 12.04.2024).

Калужна, Є. (2008) Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. 27 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/31378> (дата звернення 18.05.2024).

Ревть, А., Карпенко, О. (2022) Особливості тривожності дітей дошкільного віку: теоретичні аспекти. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*. № 14 (46). С. 36–41. URL: <https://doi.org/10.24919/2413-2039.13/46.5>.

Льків, Х. (2020). Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи*: матеріали VIII Регіонального наукового семінару (м. Львів, 10 травня 2022 р.). Львів. С. 66–68.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com/> (дата звернення 10.04.2024).

#### REFERENCES

Holovchenko, T. (2022). Psykholohichni proiavy tryvozhnosti osobystosti v stresohennykh sytuatsiakh [Psychological manifestations of personality anxiety in stressful situations]. *Habitus: naukovyi zhurnal*. Vyp. 43. S. 115–119. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.19> (data zvernennia: 20.04. 2024). [in Ukrainian].

Freid, Z. (2014). Psykholohiia nesvidomoho [Psychology of the unconscious]; per. z nim. A. Viakhyreva, I. Poliakova. Azbuka. 224 s. [in Ukrainian].

Khorni, K. (1997). Nevrotychna osobystist nashoho chasu [A neurotic personality of our time]: u 3-kh t. T. 2.

213 s. [in Ukrainian].

Khalik, O. (2010). Tryvozhnist yak chynnyk dezadaptatsii praktychnykh psykholohiv-pochatktivtsiv [Anxiety as a factor of maladjustment of novice practical psychologists]: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07. Kyiv: Natsionalnyi pedahohichniy universytet imeni M. P. Drahomanova, 20 s. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/10242> (data zvernennia: 12.04.2024). [in Ukrainian].

Yastochkina, I. (2020) Osobystisna tryvozhnist yak sotsialno-psykholohichna problema [Personal anxiety as a socio-psychological problem]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia «Psykhologichni nauky»*. Vyp. 6. S. 165–170. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24> (data zvernennia: 12.04.2024). [in Ukrainian].

Kaliuzhna, Ye. (2008) Psykholohichni mekhanizmy osobystisnoi tryvozhnosti u pidlitkovomu vitsi [Psychological mechanisms of personal anxiety in adolescence]: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07. Kyiv: Natsionalnyi pedahohichniy universytet imeni M. P. Drahomanova. 27 s. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/31378> (data zvernennia 18.05.2024). [in Ukrainian].

Revty, A., Karpenko, O. (2022) Osoblyvosti tryvozhnosti ditei doshkilnoho viku: teoretychni aspekty [Peculiarities of anxiety in preschool children: theoretical aspects.]. *Liudynoznavchi studii. Seriia «Pedahohika»*. № 14 (46). S. 36–41. URL: <https://doi.org/10.24919/2413-2039.13/46.5>. [in Ukrainian].

Ikiv, Kh. (2020). Rezultaty doslidzhennia tryvozhnosti osobystosti v yunatskomu vitsi [Results of the study of personality anxiety in youth]. *Vydatti postati psykholohii: istoriia, suchasnist i perspektvy*: materialy VIII Rehionalnoho naukovoho seminaru (m. Lviv, 10 travnia 2022 r.). Lviv. S. 66–68. [in Ukrainian].

Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia «Ty yak?» [All-Ukrainian mental health program «How are you?»]. URL: <https://howareu.com/> (data zvernennia 10.04.2024). [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції: 28.05.2024

УДК 37.015.3:159.95:613.86]:341.31  
DOI: 10.37026/2520-6427-2024-118-2-30-35

**Валентина СЕРГІЄНКО,**  
директор Бердянської гімназії № 1 «Надія»  
Бердянської міської ради  
Запорізької області,  
м. Бердянськ, Україна  
ORCID: 0009-0000-2472-1126  
e-mail: [sergienkobrd@gmail.com](mailto:sergienkobrd@gmail.com)

## МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ

**Анотація.** У статті представлено результати психолого-педагогічного дослідження впливу військової агресії російської федерації на ментальне здоров'я

здобувачів освіти Бердянської гімназії № 1 «Надія». Проаналізовано важливі проблеми щодо життя і навчання учнів, зокрема питання виживання та безпеки,

руйнівного впливу воєнних дій на ментальне здоров'я здобувачів освіти.

Визначений досвід захисних дій учнів гімназії, що застосовується дітьми як опора під час надання психологічної допомоги та включає відчуття безпеки, зміцнення та активізацію психологічного ресурсу дитини, механізмів самовідновлення, власного досвіду у ході воєнних дій, окупації міста Бердянська.

Висвітлені форми роботи педагогічного колективу щодо збереження ментального здоров'я учнів в умовах війни, а саме: надання допомоги, впровадження програм адаптації, організація роботи гуртка

«Юний психолог», проведення тренінгів, заняття в онлайн-клубі «Планета здоров'я», Години спілкування.

Доведено вплив травматичних чинників на психічне здоров'я дітей та підлітків, що пояснюється значною чутливістю та недостатньою сформованістю механізмів психологічного захисту, які сприяють зменшенню наслідків воєнних дій та збереженню ментального здоров'я учнів.

**Ключові слова:** ментальне здоров'я, освітній процес, емоційний стан гімназистів, психологічний супровід.

**Valentyna SERHIENKO,**  
Director Berdyansk Gymnasium № 1 «Nadia»  
Berdyansk City Council  
of Zaporizhzhia region,  
Berdyansk, Ukraine  
ORCID: 0009-0000-2472-1126  
e-mail: sergienkobrd@gmail.com

## MENTAL HEALTH OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF WAR: PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECT

**Abstract.** The article presents the results of a psychological-pedagogical study of the impact of the Russian military aggression on the mental health of students of the Berdyansk Gymnasium № 1 «Nadia» since one of the important problems in the life and education of students has become the issue of survival and safety; the depth of experience and the devastating impact of military operations.

A theoretical analysis of the definition of the concept of «mental health» was made, because studies have shown that the negative consequences of stressful situations can be neutralized by stimulating protective relationships, interaction with parents, and significant adults; psychological approaches, which are determined by adaptation processes, the inability to act freely, make decisions, and the subjective feeling of one's mental health.

The defined experience of protective relations of gymnasium students, which children use as a support during the provision of psychological assistance and psychological support, which includes restoring a sense of security, strengthening and activating the psychological resource of the child, natural self-recovery mechanisms, integrating the experience of military actions, the occupation of the city of Berdyansk, adaptation to a new environment.

The forms of work of the teaching staff regarding the preservation of the mental health of high school students in war conditions are highlighted, namely: providing assistance and implementing adaptation programs, organizing the work of the «Young Psychologist» circle, conducting training, classes in the online club «Planet of Health», Hours communication; placement of an information resource with links to materials related to issues of psychological support for children's mental health from the consequences of war.

The influence of traumatic factors on the mental health of children and adolescents has been proven, which is explained by the significant sensitivity and insufficient

formation of psychological protection mechanisms that contribute to reducing the consequences of military actions and preserving the mental health of students.

**Key words:** mental health, educational process, emotional state of high school students, psychological support.

**Постановка проблеми.** Початок ХХІ століття виявився занадто непростим для України: виклики щодо збереження цілісності країни та негативний вплив сучасних технологій (особливо інтернет-ресурсів) мають чітко виражений деструктивний зміст. Сьогодні в Україні немає дитини, яка тією чи іншою мірою не зазнала би впливу війни. Ми вчимося працювати, навчатися, адаптуватися, підтримувати та допомагати один одному, вчимося «жити у війні». Воєнний стан, руйнівна агресія російської федерації, вимушене внутрішнє або зовнішнє переміщення надзвичайно глибоко вплинули майже на всі сфери нашого життя, на емоційний стан дітей, батьків та вчителів, завдаючи непоправної шкоди, зокрема й психічному здоров'ю.

Ми спостерігаємо, що дорослі відчувають *страх* за майбутнє своє та дітей, а також *тривогу* щодо безпеки та стабільності. Невизначеність та неспокій щодо майбутнього викликають значний *стрес*. Втрата дому, розставання з рідними, вибір між безпекою родини та власною країною, почуття невизначеності стосовно того, що чекає їх на новому місці нерідко викликають *розпач та безсилля* у дорослих, а це не можуть не відчувати діти. Усвідомлення втрати домівки, звичного життя, родини та культурного середовища, звісно, викликають *смуток*, а обмеження, пов'язані з переїздами та війною, економічні виклики часто призводять до *фінансової скрути*, що є додатковою складовою емоційного стресу.

Із початком повномасштабної війни постає нагальна потреба вирішення проблеми захисту

ментального здоров'я у дітей і дорослих, тому що базовою необхідністю кожного, незалежно від віку, є потреба піклуватися не тільки про фізичне, але й про ментальне здоров'я. В умовах війни одним із важливих питань стала тема безпеки, а вміння далі жити в цих обставинах є ключовим для психічного здоров'я дитини. Внаслідок таких ситуацій до особистості дитини висувуються підвищені вимоги щодо її адаптаційних можливостей, стресостійкості, стратегій поведінки.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (*далі – ВООЗ*), ментальне (психічне) здоров'я – це стан добробуту, успішності, коли людина може справлятися зі стресами, продуктивно працювати і діяти, підпорядковуючи свій високий потенціал у житті суспільства, адже емоції у кожного можуть проявлятися по-різному, їхній досвід є індивідуальним. Зважаючи на це, підтримка та співпраця у ці складні часи допомагає зменшити емоційне навантаження та сприяє кращій адаптації до нових умов.

У дітей, незалежно від віку, несвідомо збільшується тривожність, підвищується рівень страху або, навпаки, байдужості до подій, через що може знизитися інстинкт самозбереження. Усе це призводить до того, що дитина постійно знаходиться в очікуванні чогось тривожного та негативного, а події, що відбуваються навколо, вимагають від неї значної сконцентрованості, відповідно – організм безупинно виснажується, що може призвести спершу до апатичності, а потім до депресивності. Дитина починає гірше регулювати свою поведінку, відволікаючись на зовнішні та внутрішні подразники, стає менш терпимою передусім до свого найближчого оточення, друзів, близьких, втрачає прояв емпатії.

Масштаби наслідків війни також залежать від післявоєнних подій, зокрема від того, чи успішною буде післявоєнна відбудова країни, чи покращиться соціально-економічна ситуація. Ключовим кроком до успішного врегулювання конфліктів і примирення з минулим стає включення методів врегулювання конфліктів до освітньої програми (Duru and Peters, 2010).

**Аналіз наукових досліджень і публікацій.** У цей складний час видатні вітчизняні науковці все частіше звертаються до спеціальних досліджень впливу травматичних чинників на психіку дітей та підлітків, визначення високої чутливості та недостатньої сформованості механізмів психологічного захисту, спрямованих на мінімізацію наслідків подій та збереження цілісності психіки дитини, оскільки вона є незахищеною від несприятливого впливу військових подій.

Відомий вітчизняний психолог М. Слюсаревський, вивчаючи виклики соціально-психологічного стану українського суспільства внаслідок повномасштабного вторгнення військ російської федерації, визначив особливості психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни (Слюсаревський, 2022).

Директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, доктор психологічних наук, професор В. Панок, досліджуючи питання удосконалення психологічної служби системи освіти, бачення шляхів розвитку і вдосконалення психологічної служби на основі

розуміння її як єдиної системи, окреслив шляхи психологічного супроводу освітнього процесу, а також соціально-психологічну реабілітацію всіх його учасників (Панок, 2022).

У науковій літературі стресові події у дитячому та підлітковому віці, такі як жорстоке поводження, насильство, втрата батьків, занедбаність, визначаються терміном «несприятливий дитячий досвід», що стало підтвердженням результатів усеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» (2022 р.). Дослідження О. Кокун визначили наявний стан та значення життєстійкості для збереження психічного здоров'я різних верств населення України в умовах війни (Кокун, 2022).

Важливим також є дослідження С. Лесінськієне, О. Костюк, спрямоване на виявлення взаємозв'язку здатності спілкування батьків із дітьми про війну та особливостями сприйняття дітьми військових подій, способу мислення дітей, що віддзеркалюється в малюнках (Лесінськієне, Костюк, 2023).

О. Яцина, вивчаючи вплив війни на психічне здоров'я здобувачів освіти, визначила ознаки травматизації психіки. Вона звернула увагу на те, що війна є сукупністю несприятливого досвіду, а діти, які переживають ситуацію війни, набувають несприятливий досвід, відчуваючи на собі загрозу, яка діє на відстані та її оцінювання, переживання цієї загрози. Результати цих переживань проявляються у вигляді фізіологічних та соматичних проявів. Отже, війна є потенційно травматичною подією, що призводить до психічної травми, наслідками якої є фобії, депресія, нервові розлади (Яцина, 2022).

**Мета статті** полягає в дослідженні ментального здоров'я учнів в умовах воєнних дій, окресленні практичного досвіду роботи Бердянської гімназії № 1 «Надія», дослідженні впливу військових подій на психіку дитини, зокрема на її емоційний стан, та розробці системи заходів соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу від наслідків війни.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Під час війни учні зіштовхуються з двома типами травматичних подій, а саме: несподіваними травматичними подіями та довготривалими несприятливими подіями, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. У результаті діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем, як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад, депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства) (Joshi and O'Donnell, 2003).

Зважаючи на зазначене вище, педагогічний колектив Бердянської гімназії, вивчаючи наслідки воєнних подій, ментальне здоров'я дітей, їхню здатність адаптуватися до складних ситуацій, уміння навчатися та розвиватися, взаємодіяти з іншими людьми, намагалися визначити наслідки окреслених у статті чинників на здоров'я гімназистів.

Загалом поняття «*mental health*» часто перекладають як психічне здоров'я, хоча має дещо ширше



значення та включає в себе визначення емоційного, духовного і соціального благополуччя (Великий глумачний словник сучасної української мови, 2005). Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку дитини із соціальним складником, що є важливим для втілення бажань, реалізації цілей та доброго фізичного самопочуття.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних, оскільки психічно здорова дитина може розрізнати свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати; здатна спілкуватися і будувати дружні відносини з однолітками; позитивно оцінює себе, приймає та любить; здатна усвідомлювати власні ствердні рішення; нормально адаптується до нових умов життя; може розв'язувати проблеми, розвиватися й навчатися. Оскільки здатність отримувати задоволення від життя – це основна риса ментально здорової дитини, її психічне здоров'я може порушуватися під дією: генетичних чинників; гормонального дисбалансу; індивідуальних характеристик людини (наприклад, схильності до депресій та песимізму); швидких соціальних та політичних змін (зокрема, внаслідок воєнних дій) тощо.

Педагоги Бердянської гімназії визначили проблеми, пов'язані з неадекватною реакцією учнів на події, що відбуваються та поглиблюються в зв'язку з тим, що всі учасники освітнього процесу прямо чи опосередковано, вимушено вийшли із зони власного комфорту, збільшивши зону страху свідомого або підсвідомого. Особливо болісно зона страху зачіпає дітей, адже вони легко піддаються зовнішньому впливу, реагують на відсутність підтримки з боку дорослих та недостатнього спілкування з однолітками. Це призводить до невпевненості та формування відповідних комплексів.

В умовах дистанційного навчання, коли здобувачі освіти та їхні родини змушені були змінити звичні умови життя, вибудувалися дещо відмінні від звичних проблеми та способи їхнього вирішення. Зокрема змінився формат спілкування гімназистів з особистісного, контактного на особистісно-віртуальний, але використання телефонного та інтернет-зв'язку, навпаки, не зменшило, а розширило способи допомоги.

Ураховуючи те, що психіка дитини надзвичайно адаптивна, здатна опрацьовувати емоції та спонукає до відновлення організму, що потрапив у незвичні для себе умови (зміна місця проживання внаслідок окупації, довготривале дистанційне навчання, виснаження від постійної роботи з гаджетами, а для дорослих це ще й невпевненість щодо стабільності роботи та побутових проблем), педагоги гімназії відзначили, що процес відновлення у дітей проходить швидше ніж у дорослих, тому що вони, хоч і опосередковано, однак знаходяться в своїй віковій спільноті та їхня психіка має потужні резерви для саморегуляції та відновлення.

На уроках під час релаксу педагоги звертають увагу на правила позитивного мислення, вчать дітей «мистецтву радості», помічати навіть у важких умовах дрібнички, що поліпшують настрій та приносять радість.

Починаючи з перших уроків, у початковій школі навчасно учнів нескладним дихальним вправам, що сприяють зниженню стресу та тривоги, оскільки наші

учні наразі проживають на різних територіях, зокрема й на прифронтових, де, на превеликий жаль, сигнали повітряної тривоги звучать досить часто. Нормальна реакція будь-якої людини, незалежно від віку, – це передусім відчуття страху. Саме тому в таких ситуаціях приділяється особлива увага правильній поведінці та диханню. Під час сигналів повітряної тривоги, якщо це відбувається у ході уроків або консультацій, вчителі обов'язково акцентують увагу на тому, що дії мають бути послідовними, але без надмірного поспіху та паніки, завжди пропонують дітям перейти в безпечне місце, визначене батьками. Виконуючи дихальні практики, дитина мимоволі концентрується на тому, щоб правильно виконати їх, відволікається і сприяє швидкому насиченню крові киснем.

Зараз учням не вистачає спілкування не тільки з однолітками, але й із дорослими, тому години спілкування дають змогу відверто говорити з учнями про доброзичливість не тільки в звичайних умовах, але й коли людина гнівається. Досить активно проходять дискусії, коли учасники самі наводять приклади реальних подій, свідками або ж учасниками яких вони були, а потім спільно знаходять рішення виходу із ситуації, що відбулася. Часто в ході дискусії вчителі пропонують змінити обставини або події, мотивують учнів спрогнозувати, що саме могло б вийти, якби гнів «дав вихід», доводять, що прояви доброзичливості працюють як попередження наслідкам гніву. Такі години є корисними не тільки дітям, але й батькам, які мимоволі під час дистанційного навчання також стають учасниками дискусій. Однак найголовнішим у таких діалогах є відчуття спільності й розуміння, що людина не одна зі своїми проблемами, не ізольована від сім'ї та суспільства.

Години спілкування саме в такому форматі, як свідчить практика, навчають дітей вільно говорити про свої емоції та переживання, сприяють формуванню самооцінки, особливо в підлітковому віці, коли відбувається формування самодостатності. Цьому сприяють бесіди, заняття з елементами тренінгу, тренінги про особистість та сенс життя «Я – це Я» (5 клас), «Я маю право відчувати й виражати свої почуття» (6 клас), «Невпевненість у собі» (7 клас), «Конструктивні та деструктивні конфлікти та їхнє вирішення» (8 клас), «Підліток і дорослі. Спілкування із позицій позитивного мислення» (9 клас), «Я приймаю та люблю свою індивідуальність!» (10 клас), «Мої бажання та визначення власної мети» (11 клас). Під час таких неформальних занять учителі гімназії ненав'язливо формують думку дітей, що не тільки однолітки розуміють один одного, але й у спілкуванні з вчителями та дорослими можна знайти порозуміння, підтримку, пораду. Обговорюючи певні питання та проблеми, можна зрозуміти, що допоможе подолати комплекси, підвищити самооцінку та розв'язати, на перший погляд, невирішені проблеми, досягти мети та радіти перемозі не одноосібно, а розділити радість із друзями та близькими. Це також сприяє формуванню командної роботи.

Важливу роль за умов воєнного стану відіграє гурток «Юний психолог», який дає можливість гімназистам оволодіти основами психології, психологічної діагностики та корекції, аутотренінгу, засобами

саморегуляції, самоаналізу, релаксації. Заняття в онлайн-клубі «Планета здоров'я» знайомлять учнів із традиційними та нетрадиційними методами медицини, різноманітними практиками загартовування та збереження здоров'я, основами здорового харчування, вчать надавати першу невідкладну допомогу, що наразі є дуже актуальним питанням. В онлайн-школі екологічних знань «Меотида» учням пропонується досліджувати вплив екологічного середовища регіонів їхнього проживання на здоров'я оточуючих, оскільки питання загрози здоров'ю людини визначається сьогодні світовою спільнотою як одна із проблем планетарного масштабу.

Крім того, важливою проблемою сьогодення є вплив засобів масмедіа, зокрема інтернет-ресурсів, на формування не тільки думок, а й поведінки дорослих і дітей. Постає питання, яким чином розрізнити фейкову інформацію від справжньої, яка, впливаючи на емоції, може сформувати негативну поведінку. Вирішення цієї проблеми запропонували самі діти після перегляду документального фільму «Пранкнули». Залучивши до обговорення дітей з інших класів, вони підсвідомо висвітлили проблему дефіциту спілкування та розширили коло учасників.

Для проведення таких заходів у гімназії було створено декілька груп, сформованих з урахуванням близькості вікових інтересів та можливостей приєднання до ZOOM-конференцій. Ураховуючи те, що учасники освітнього процесу, які знаходяться майже в усіх куточках світу, мають доступ до різноманітних інформаційних джерел, усім учасникам ZOOM-конференцій цікаво почути думки друзів, однолітків, учителів. Це спонукає дітей до аналізу, мотивує критично сприймати та розуміти події, міркувати над висновками. Такі заходи є корисними для отримання емоційної розрядки дітей, навчають їх не тільки аналізувати інформацію, що представлена в інтернеті, а й розрізняти фейкові новини та канали.

Навесні 2023 року почала діяти Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». На батьківських зборах було запропоновано не просто інформаційно ознайомитись із цим проектом, але й детальніше вивчити його зміст. Були дані покликання на пошук брошури, в якій кожен із батьків зміг знайти потрібну для себе інформацію, багато цікавих додатків, як можна допомогти не тільки дітям, але й дорослим у стресових ситуаціях. Завдяки цьому ми звернули увагу батьків на те, що саме в складних ситуаціях необхідно не тільки налагодити режим дня в родині, але й за можливості повернути хоча б частину звичних справ. Важливо не просто спілкуватися між собою, але й не соромитися просити допомоги, підтримки, не втрачати зв'язок із рідними, зберегти його в батьківському колективі.

Робота з батьківською спільнотою була спрямована на те, щоб не просто допомогти дитині подолати стрес, не допустити психологічної травми, але й уникнути в подальшому розвитку посттравматичного стресового розладу, тому що умови, в яких опинилися учні, спонукають до подолання тривожних ситуацій. Спільними зусиллями психолого-педагогічної служби, вчителів та самих батьків були розроблені відповідні

рекомендації для родин гімназистів.

**Висновки.** Отже, досліджуючи умови, в яких знаходяться здобувачі освіти Бердянської гімназії № 1 «Надія» (а це майже всі куточки світу!), педагогічний колектив намагався вислуховувати думки дітей, бачити події під різними кутами зору, аналізувати їх, критично осмислювати події, робити висновки, оскільки сучасні учні більшу частину свого часу проводять, навчаючись та спілкуючись саме в інтернет-просторі.

Гімназисти впродовж усіх років навчання в гімназії чітко засвоюють просте правило життя: «Ніколи не залишайся сам на сам із труднощами, ніколи не бійся просити про допомогу та допомагай тим, хто її потребує!».

**Перспективи подальших досліджень.** У складних умовах сьогодення перед закладом освіти постали виклики, пов'язані із організацією освітнього процесу, впровадженням дослідницької діяльності, розробкою програми відновлення закладу у поствоєнний період. На основі узагальнення практичного досвіду виокремлено основні напрями зі збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни. Зважаючи на це, актуальним залишається питання збереження ментального здоров'я гімназистів, тому адміністрація на чолі з директором сформувала власну траєкторію та систему заходів, що є перспективною подальших наукових розвідок педагогічного колективу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <https://www.who.int/> (дата звернення: 26.03.2024).
- Слюсаревський, М. (2022). Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді: наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. № 4 (1). URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124> (дата звернення: 22.04.2024).
- Панок, В. (2022). Діяльність психологічної служби та українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. № 4 (2). С. 1–8. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4205> (дата звернення: 04.04.2024).
- Кокун, О. (2022). Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 46 с.
- Лесінськієне, С., Костюк, О. (2023). Як діти дошкільного віку в Литві сприймають війну в Україні: аналіз їхніх малюнків. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: збірник матеріалів XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції* (м. Київ, 31 березня – 2 квітня 2023 р.). Київ. С. 77–81.
- Яцина, О. (2022). Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. № 7 (25). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567) (дата звернення: 11.04.2024).
- Joshi and O'Donnell 2003, Machel 2001, Wexler

et al 2006). Joshi, PT and Deborah O'Donnell. 2003 Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. № 6 (4). P. 279–291.

Великий тлумачний словник сучасної української мови. (2005) / уклад. та гол. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун. 1728 с.

Мартінова, Л. (2022). Психічне здоров'я в умовах війни. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. № 3–4 (134). URL: [http://neuronews.com.ua/ua/archive/2022/3-4%28134%29/pages-5/psihichne-zdorov-yavumovahviyni?utm\\_campaign=MassMail&utm\\_medium=email&utm\\_source=female-list#gsc.tab=0](http://neuronews.com.ua/ua/archive/2022/3-4%28134%29/pages-5/psihichne-zdorov-yavumovahviyni?utm_campaign=MassMail&utm_medium=email&utm_source=female-list#gsc.tab=0) (дата звернення: 24.02.2024).

Сафін, О., Коляда, Н. та ін. (2022). Соціально-психологічна реабілітація вразливих категорій громадян від наслідків війни: колективна монографія / за заг. ред. О. О. Кравченко. Київ: Ямчинський О. В. 406 с.

Левченко, В., Луценко, О. (2023). Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. *Теорія та історія соціології. Психологія особистості*. Вип. 50. С. 85–92.

## REFERENCES

Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia [World Health Organization]. URL: <https://www.who.int/> (data zvernennia: 26.03.2024). [in Ukrainian].

Sliusarevskiy, M. (2022). Sotsialno-psykholohichni stan ukrainskoho suspilstva v umovakh povnomashtabnoho rosiiskoho vtorhennia: nahalni vyklyky i vidpovid [The socio-psychological state of Ukrainian society in the conditions of a full-scale Russian invasion: urgent challenges and responses]: naukova dopovid na zasidanni Prezhdii NAPN Ukrainy 21 kvitnia 2022 r. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*. № 4 (1). URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124> (data zvernennia: 22.04.2024). [in Ukrainian].

Panok, V. (2022). Diialnist psykholohichnoi sluzhby ta ukrainskoho naukovo-metodychnoho tsentru praktychnoi psykholohii i sotsialnoi roboty v umovakh viiny: rezul'taty, problemy, priorytety [Activities of the psychological service and the Ukrainian scientific methodological center of practical psychology and social work in the conditions of war: results, problems, priorities]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*. № 4 (2). S. 1–8. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4205> (data zvernennia: 04.04.2024). [in Ukrainian].

Kokun, O. (2022). Vseukrainske opytuvannia «Tvoia zhyttiistiikist v umovakh viiny» [All-Ukrainian survey

«Your vitality in the conditions of war»]: preprint. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy. 46 s. [in Ukrainian].

Lesinskiene, S., Kostiuks, O. (2023). Yak dity doshkilnoho viku v Lytvi spryimaiut viinu v Ukraini: analiz yikhnikh maliunkiv [How preschool children in Lithuania saw the war in Ukraine: an analysis of their drawings]. *Prostir arterapii: mystetstvo vidnovlennia psykhiichnoho zdorovia v chasy viiny*: zb. materialiv XX Mizhnarodnoi mizhdystsyplinarnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kyiv, 31 bereznia – 2 kvitnia 2023 r.). Kyiv. S. 77–81. [in Ukrainian].

Yatsyna, O. (2022). Vplyv viiny na psykhiichne zdorovia: oznaky travmatyzatsii psykhiiky ditei ta pidlitkiv [The impact of war on mental health: signs of mental traumatization of children and adolescents]. *Naukovi perspektyvy*. № 7 (25). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567) (data zvernennia: 11.04.2024). [in Ukrainian].

Joshi and O'Donnell 2003, Machel 2001, Wexler et al 2006). Joshi, PT and Deborah O'Donnell. 2003 Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. № 6 (4). P. 279–291. [in English].

Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy. (2005) [A large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language] / uklad. ta holov. red. V. T. Busel. Kyiv; Irpin: Perun, VIII, 1728 s. [in Ukrainian].

Martynova, L. (2022). Psykhiichne zdorovia v umovakh viiny [Mental health in war]. *NeuroNews: psykhonevrolohiia ta neiropsykhiatriia*. № 3–4 (134). URL: [http://neuronews.com.ua/ua/archive/2022/3-4%28134%29/pages-5/psihichne-zdorov-yavumovahviyni?utm\\_campaign=MassMail&utm\\_medium=email&utm\\_source=female-list#gsc.tab=0](http://neuronews.com.ua/ua/archive/2022/3-4%28134%29/pages-5/psihichne-zdorov-yavumovahviyni?utm_campaign=MassMail&utm_medium=email&utm_source=female-list#gsc.tab=0) (data zvernennia: 24.02.2024). [in Ukrainian].

Cafin, O., Koliada, N. ta in. (2022). Sotsialno-psykholohichna rehabilitatsiia vrazlyvykh katehoriï hromadian vid naslidkiv viiny [Socio-psychological rehabilitation of vulnerable categories of citizens from the consequences of war]: kolektyvna monohrafiia / za zah. red. O. O. Kravchenko. Kyiv: Yamchynskiy O.V. 406 s. [in Ukrainian].

Levchenko, V., Lutsenko, O. (2023). Vplyv viiskovykh podii na psykhiichne zdorovia ditei [The influence of age-related events on children's mental health]. *Teoriia ta istoriia sotsiolohii. Psykholohiia osobystosti*. Vyp. 50. S. 85–92. [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції: 22.04.2024