

залежність від зовнішніх оцінок, відсутність життєвих орієнтирів та труднощі у соціальній взаємодії.

Література:

1. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 33–49.

2. Грішин Е. «Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. Т. 64. С. 62–81

3. Коқун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-522-1-111>

ПЕДАГОГІКА ТРАВМИ: ОСВІТНІ СТРАТЕГІЇ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВІЙНУ

Мінаков І. В.

*аспірант кафедри германських та східних мов і перекладу,
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса, Україна*

1. Розуміння феномену педагогіки травми

Педагогіка травми є сучасним підходом в освітньому процесі, який враховує наслідки психологічних травм, спричинених складними життєвими обставинами, зокрема війною. Це не окрема галузь педагогіки, а міждисциплінарна парадигма, яка об'єднує знання з психології, соціальної роботи та освітніх технологій. Її головною метою є створення сприятливих умов для навчання людей, які зазнали травматичного досвіду, з урахуванням їхніх особливих потреб і станів. Педагогіка травми не лише фокусується на передачі знань, а й сприяє емоційному відновленню, формуванню почуття безпеки, довіри та підтримки в навчальному середовищі. Це комплексний підхід, що передбачає чутливість до травматичного досвіду студентів, а також активне використання методів,

спрямованих на зміцнення їхнього психічного здоров'я й соціальної адаптації.

2. Особливості стану студентів, які пережили війну

Студенти, котрі зазнали травм війни, стикаються з численними психоемоційними труднощами, які безпосередньо впливають на їхню здатність до навчання. Найчастіше ці особи переживають стан хронічної тривожності, мають підвищену чутливість до зовнішніх подразників, можуть проявляти симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії або емоційного виснаження. У таких студентів нерідко знижена здатність до концентрації уваги, їм важко запам'ятовувати нову інформацію, вони швидше втомлюються та можуть уникати соціальних контактів. Часто в них виникає потреба в особливій підтримці й стабільності: на тлі минулих втрат і небезпек навчальний простір повинен гарантувати відчуття безпеки, емоційної прийнятності та передбачуваності. Окрім цього, такі студенти можуть виявляти знижену мотивацію до навчання, втрату віри в майбутнє або, навпаки, прагнення знайти новий сенс у здобутті освіти як інструменті особистого відновлення та розвитку.

3. Принципи роботи з травмованими студентами

Ефективна педагогічна взаємодія зі студентами, які пережили війну, базується на низці принципів, що враховують їхній особливий емоційний стан. Перш за все важливо забезпечити безпечний простір, у якому студент почувається захищеним як фізично, так і психологічно. Це середовище, де виключається будь-яка форма дискримінації, осуду або тиску, натомість культивуються підтримка, прийняття та взаємна повага. Другим ключовим принципом є формування довіри й стабільності. Важливо, щоб студенти знали, чого очікувати від освітнього процесу: чітко окреслені правила, передбачуваність у викладанні, послідовність у зворотному зв'язку створюють відчуття контролю й упевненості. Третій принцип – емпатія та чутливість до індивідуальних потреб студентів. Викладач повинен уважно ставитися до особистих історій і не примушувати до розкриття травматичних спогадів, але бути готовим надати підтримку, якщо це необхідно. Ще одним важливим аспектом є підтримка автономії студентів: їм слід надавати можливість самостійно приймати рішення щодо форми виконання завдань, темпу навчання або участі в групових активностях, що сприяє відновленню контролю над власним життям і підвищує впевненість у собі.

4. Стратегії освітнього супроводу

Освітній супровід студентів, які пережили війну, потребує застосування спеціальних стратегій, що враховують як їхній психоемоційний стан, так і особливості їхньої когнітивної діяльності в умовах стресу. Однією з ключових стратегій є впровадження травмоорієнтованих підходів до навчання. Це означає, що викладач має бути обізнаним щодо впливу

травматичних подій на навчальні здібності студента й уміти адаптувати процес викладання відповідно до цих викликів. Наприклад, варто зменшувати кількість завдань на запам'ятовування, натомість пропонуючи більш практичні або інтерактивні форми роботи, які залучають студента до процесу без перевантаження. Також важливо дотримуватися гнучкості у встановленні термінів виконання завдань та оцінюванні результатів, оскільки студентам із досвідом травми може бути складно вчасно й стабільно проявляти свою академічну продуктивність.

Ще однією важливою стратегією є інтеграція психосоціальної підтримки в освітнє середовище. Університети та коледжі мають співпрацювати з психологами, соціальними працівниками й іншими фахівцями, які можуть надавати студентам професійну допомогу. Освітні програми також можуть включати курси або тренінги з розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції, навичок подолання стресу. У цьому контексті важливою є ідея розвитку резиліентності – здатності студента долати труднощі, адаптуватися до нових умов та відновлювати внутрішню рівновагу. Стратегії супроводу повинні допомагати студенту не лише зберігати академічну успішність, але й підтримувати свій психічний добробут, а також розвивати почуття власної ефективності та віри у майбутнє.

5. Методи і підходи

Реалізація педагогіки травми в освітній практиці вимагає впровадження конкретних методів, які відповідають принципам чутливого ставлення до травматичного досвіду студентів. Одним із таких методів є використання рефлексивних практик, які дозволяють студентам осмислити власний досвід, знайти в ньому нові сенси та перетворити травматичні спогади на ресурс для особистісного зростання. Це може бути ведення особистих щоденників, написання есе, участь у групових обговореннях у форматі «безпечних просторів», де панує довіра та підтримка. Такі методи допомагають студентам поступово інтегрувати пережитий досвід у власну життєву історію, знижуючи рівень емоційної напруги.

Окрім цього, ефективним підходом є навчання студентів практикам саморегуляції. Йдеться про впровадження технік релаксації, дихальних вправ, методик майндфулнесу, які сприяють заспокоєнню нервової системи, покращенню здатності концентруватися та знижують рівень тривоги. Такі практики можна інтегрувати в початок або завершення занять, створюючи для студентів можливість налаштуватися на продуктивну роботу або, навпаки, зняти напругу після напруженої діяльності.

Ще одним важливим елементом є організація навчання через співпрацю, де студенти можуть працювати в групах, розв'язуючи спільні завдання або обговорюючи ідеї. Такий формат не лише сприяє кращому засвоєнню матеріалу, а й створює атмосферу взаємної підтримки,

допомагає студентам відчувати приналежність до спільноти, що має величезне значення для подолання ізоляції та почуття відчуженості, яке часто супроводжує людей після травматичних подій.

Література:

1. Brunzell T., Waters L., Stokes H. Teaching with strengths in trauma-affected classrooms: A strengths-based approach to trauma-informed practice in education. *Australian Journal of Teacher Education*. 2015. Vol. 40, № 4. P. 89–108. DOI: 10.14221/ajte.2015v40n4.5.

2. Carello J., Butler L. D. Practicing what we teach: Trauma-informed educational practice. *Journal of Teaching in Social Work*. 2015. Vol. 35, № 3. P. 262–278. DOI: 10.1080/08841233.2015.1030059.

3. UNESCO. *Education in Emergencies: Trauma-Informed Approaches*. 2022. URL: <https://en.unesco.org/themes/education-emergencies> (дата звернення: 29.04.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-522-1-112>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ЕМПАТІЇ ПАРТНЕРІВ ІЗ ЯКІСТЮ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ

Онищенко Н. П.

здобувач II курсу магістратури
за спеціальністю 053 – Психологія
Запорізький національний університет
Науковий керівник: **Залановська Л. І.**
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна

У сучасному суспільстві, де цінність емоційної близькості, взаєморозуміння та партнерської підтримки в романтичних стосунках набуває дедалі більшого значення, зростає інтерес до психологічних чинників, що впливають на якість таких відносин. Одним із ключових психологічних феноменів, який безпосередньо пов'язаний з гармонією у парі, є емпатія – здатність розуміти та співпереживати емоціям іншої людини. Високий рівень емпатії партнерів сприяє глибшому емоційному зв'язку, підвищує