

2. Длугунович Н. А. Soft skills як необхідна складова підготовки ІТ-фахівців. Вісник Хмельницького національного університету. 2014. № 6. С. 239-242.
3. Зайцева І. В. Soft skills – невід’ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у ХХІ столітті: Тези доповідей міжвузівського науково-методичного семінару (м. Київ, 21.02.2020 р.). Київ, 2020. С. 34- 37.
4. Зубенко А.С. Взаємодія особистісної та соціальної ідентичності (соціально-філософський аналіз): Автореф. дис. канд. філософ. наук: 09.00.03 / А.С. Зубенко; Харк. ун-т повітр. сил. Х., 2005. 20 с. укр.
5. Коваль К. О. Розвиток «soft skills» у студентів – один з важливих чинників працевлаштування. Вісник Вінницького національного технічного університету. 2015. № 2. С. 162-167.

## **ВПЛИВ СТРАХУ СМЕРТІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ’Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

**Глящук Альона Олександрівна**

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Науковий керівник: Шпортун Оксана Миколаївна**

ORCID ID: 0000-0003-4528-4329

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

*Україна*

**Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі.** Сучасні військові конфлікти спричиняють серйозні

зміни у ментальному здоров'ї населення, особливо серед учасників освітнього процесу. В умовах війни страх смерті набуває особливої актуальності, стаючи джерелом постійного стресу для як учнів, так і педагогів. Учасники освітнього процесу опиняються в ситуації, коли загроза життю стає частиною їхньої повсякденності. Це ставить перед фахівцями з психології завдання розробити ефективні підходи до підтримки ментального здоров'я в умовах перманентного страху смерті.

Актуальність вивчення цієї теми обумовлена не тільки необхідністю збереження психічного здоров'я в умовах війни, але й важливістю формування резиліентності та психологічної стійкості учасників освітнього процесу. Страх смерті — одна з базових екзистенційних тем, яка активізується в умовах реальної загрози життю. Цією та суміжними темами займалися як зарубіжні так і вітчизняні автори, серед яких Зігмунд Фройд, Франсуаза Дольто, Філіпп Ар'єс, Станіслав Гроф, Катерина Мирончак, Світлана Кузікова, Ганна Юрчинська та інші.

**Мета статті:** дослідження впливу страху смерті на ментальне здоров'я учасників освітнього процесу під час війни, а також розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки для зменшення негативного впливу цього страху на ментальний стан учнів та педагогів.

**Виклад основного матеріалу.** Психолог Філіпп Ар'єс у своїй книзі «Людина перед обличчям смерті» зазначає, що страх смерті є природною реакцією на загрозу життю, яка викликає сильні емоційні переживання та впливає на поведінкові реакції людини [1, с. 5]. В умовах війни цей страх стає майже невідворотною частиною щоденного життя, що призводить до постійного напруження, стресу та, у багатьох випадках, до розвитку психічних розладів.

Згідно з дослідженням Національного інституту стратегічних досліджень, тривалий стрес та страх смерті можуть призвести до порушень сну, тривожних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу

(ПТСР), що особливо виражається у дітей та підлітків, які є учасниками освітнього процесу [2]. Такий стрес негативно впливає на їхню здатність до навчання, емоційну стабільність та соціальну взаємодію. Також, інститутом було проведене дослідження, яке показало, що психологічна підтримка, заснована на когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), значно зменшує рівень тривожності серед учасників освітнього процесу, які зазнали впливу війни. Згідно з отриманими даними, близько 70% студентів, що брали участь у програмі психологічної реабілітації, відзначили значне покращення емоційного стану після проходження терапії [2]. Ефективність застосування КПТ в умовах війни підтверджує важливість надання професійної підтримки для збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу.

Досвід страху смерті під час війни змінює сприйняття світу та майбутнього, що призводить до зниження мотивації до навчання та саморозвитку. Учні стають менш концентрованими, виникають проблеми з пам'яттю, що може знижувати їхню академічну успішність. Педагоги також зазнають значного емоційного навантаження, що може призвести до професійного вигорання та емоційної втоми. За даними Фонду «Beyond Blue», однією з ключових проблем під час війни є збереження психоемоційної рівноваги, коли всі соціальні інститути, включно з освітніми, працюють під великим тиском [3].

Розробка стратегії психологічної підтримки є надзвичайно важливою для попередження розвитку серйозних психічних розладів серед учасників освітнього процесу. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) може бути ефективним інструментом для боротьби з тривогою та страхом смерті. КПТ спрямована на зміну негативних когнітивних схем, що виникають у відповідь на страх смерті, та допомагає учням і педагогам ефективніше справлятися з емоційними труднощами [4].

Важливою складовою підтримки ментального здоров'я в умовах військових дій є впровадження психологічних програм, що сприяють зниженню рівня тривожності та допомагають учасникам освітнього процесу адаптуватися до нових умов. Наприклад, у рамках програми Think Equal було розроблено спеціальні методики для роботи з емоційними станами під час війни. Ця програма націлена на підтримку ментального здоров'я дітей через використання інтерактивних вправ, що сприяють емоційній стабілізації та розвитку емпатії [5].

Крім того, у сучасній практиці психологічної підтримки активно використовуються методики релаксації, групові терапії та методи арт-терапії, які сприяють зниженню рівня стресу серед учнів та педагогів. Особливо важливо під час війни навчати учнів технікам саморегуляції та формувати в них стійкість до стресу. Відповідно до рекомендацій, викладених у звіті «Психологічна підтримка учнів під час війни», впровадження таких програм може зменшити вплив травматичних подій на психічне здоров'я учнів та допомогти їм адаптуватися до нових реалій [6].

Згідно з навчальним посібником «Психологічний супровід особистості в умовах війни», важливим елементом підтримки ментального здоров'я є впровадження індивідуального підходу до кожної особистості, враховуючи її емоційний стан та адаптаційні можливості. Це дозволяє зменшити негативний вплив травматичних подій та створити стратегії для збереження психічної стійкості в умовах війни [7, с. 45].

Як зазначають К. Левченко і Н. Харитонova, війна суттєво впливає на формування особистісної ідентичності молоді, викликаючи кризові стани та посилюючи тривогу. Особливо важливим є вчасне надання психологічної підтримки для збереження ментального здоров'я студентів, які втрачають відчуття безпеки та прогнозованості майбутнього [8, с. 275].

**Висновки.** Таким чином, страх смерті під час війни суттєво впливає на ментальне здоров'я учасників освітнього процесу. Постійна загроза

життю, тривалі стресові фактори та нестабільність середовища призводять до виникнення психічних розладів та зниження академічної продуктивності. Для збереження ментального здоров'я в умовах війни необхідно активно впроваджувати програми психологічної підтримки, спрямовані на розвиток емоційної стійкості та подолання страху смерті. Такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та активне соціально-психологічне навчання, можуть стати ефективними інструментами у боротьбі зі стресом і тривогою. Важливо також забезпечити систематичну психологічну підтримку не лише учням, а й педагогам, що дозволить підвищити ефективність освітнього процесу та зберегти ментальне здоров'я всіх учасників.

### Список використаної літератури

1. Ар'єс Ф. Людина перед обличчям смерті: наук. вид. Київ: Дух і Літера, 2022. 600 с.
2. Кармазіна К. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний інститут стратегічних досліджень. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viynu> (дата звернення: 27.09.2024).
3. Левченко К., Харитоновна Н. Стан психічного здоров'я студентської молоді під час війни: наслідки психотравмуючих ситуацій через рік від початку повномасштабного вторгнення. conf.ztu.edu.ua. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/273.pdf> (дата звернення: 27.09.2024).
4. Психологічний супровід особистості в умовах війни : Навч. посіб. / С. Кузікова та ін. Київ-Ніжин : ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с. URL: <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/110552/Psykholohichnyu-suprovid-osobystosti-v-umovakh-viynu.pdf> (дата звернення: 27.09.2024).

5. Юрчинська Г., Бахвалова А. Особливості психологічного здоров'я студентів у процесі адаптації до навчання в умовах повномасштабної війни. *Ukrainian psychological journal*. 2023. № 2. С. 108–115. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/2033637> (дата звернення: 27.09.2024).
6. Anxiety management strategies. Beyond Blue. URL: <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/anxiety/treatments-for-anxiety/anxiety-management-strategies> (date of access: 26.09.2024).
7. Cherry K. What is cognitive behavioral therapy (CBT) and how does it work?. *verywellmind*. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-cognitive-behavior-therapy-2795747> (date of access: 26.09.2024).
8. Psychological resilience during wartime. *allstarsit*. URL: <https://www.allstarsit.com/blog/psychological-resilience-during-wartime> (date of access: 28.09.2024).

## **СУПЕРВІЗІЙНІ МОДЕЛІ В ПРАКТИЦІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

**Каменщук Тетяна Дмитрівна**

ORCID ID: 0000-0002-6231-8749

старший науковий співробітник лабораторії психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами УНМЦ практичної психології

та соціальної роботи НАПН України,

кандидат педагогічних наук

*Україна*

**Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі.** В Україні у рамках інноваційної міжгалузевої