УДК 159.98:373.5(477)

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-20.057

Фьодорова Вікторія Вікторівна
студент, Бердянський державний педагогічний університет
ORCID: 0009-0009-2932-4379

ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ У ТРАВМА-ІНФОРМОВАНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Анотація. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості дітей і підлітків, які функціонують в умовах тривалого кризового впливу, воєнних дій та вимушеного переміщення, що негативно позначається на їхньому психологічному благополуччі. Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності психологічного супроводу учнів на засадах травма-інформованого підходу. Використано теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення), емпіричні (методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд, проективна методика діагностики шкільної тривожності А. М. Прихожан, Госпітальна шкала тривоги і депресії HADS) та методи математичної статистики (t-критерій Стьюдента). У дослідженні взяли участь 62 учні віком 11–15 років (по 31 респонденту в експериментальній і контрольній групах). Виявлено неоднорідність адаптаційного ресурсу учнів і домінування тривожного компонента в структурі емоційного напруження. Апробована шестизаняттєва тренінгова програма, сфокусована на емоційній стабілізації, саморегуляції та ресурсній підтримці без ретравматизації, забезпечила статистично значуще підвищення показників адаптивності, емоційного комфорту, самоприйняття, внутрішнього контролю та зниження рівня тривожності в експериментальній групі. Зроблено висновок про доцільність системного, диференційованого психологічного супроводу учнів у травма-інформованому просторі закладу освіти.

Ключові слова: психологічні інтервенції, травма-інформоване середовище, психологічний супровід, соціально-психологічна адаптація, шкільна тривожність, емоційна саморегуляція, підлітки.

Abstract. The relevance of the study is driven by the increasing number of children and adolescents functioning under conditions of prolonged crisis impact, military actions, and forced displacement, which negatively affects their psychological well-being. The aim of the study is to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of psychological support for students based on a trauma-informed approach. Theoretical methods (analysis, synthesis, generalization), empirical methods (C. Rogers and R. Dymond's Socio-Psychological Adaptation Questionnaire, A. M. Prikhozhan's Projective Technique for Diagnosing School Anxiety, Hospital Anxiety and Depression Scale HADS), and mathematical statistics (Student's t-test) were applied. The sample comprised 62 students aged 11–15 years (31 respondents each in the experimental and control groups). The findings revealed heterogeneity in students' adaptive resources and the predominance of the anxiety component in their emotional distress. The tested six-session training program, focused on emotional stabilization, self-regulation, and resource support without retraumatization, yielded a statistically significant increase in adaptability, emotional comfort, self-acceptance, internal locus of control, and a decrease in anxiety levels within the experimental group. It is concluded that systematic, differentiated psychological support for students within a trauma-informed educational environment is expedient.

Keywords: psychological interventions, trauma-informed environment, psychological support, socio-psychological adaptation, school anxiety, emotional self-regulation, adolescents.

Вступ

В умовах тривалих суспільних криз, воєнних викликів та вимушеного переміщення заклад загальної середньої освіти трансформується з виключно навчального простору на ключове середовище психологічної безпеки, соціальної підтримки та відновлення учнів. Сучасні наукові розвідки висвітлюють окремі аспекти психологічної травматизації в дитячому віці [1; 2], концептуальні засади впровадження травма-інформованого підходу в освіті [3; 4; 6] та

можливості психологічних інтервенцій у подоланні наслідків війни [5]. Водночас недостатньо розробленим залишається питання поєднання системної організації травма-інформованого освітнього простору з цілеспрямованими короткотривалими психологічними інтервенціями, зміст яких визначається актуальними потребами підлітків без ризику їх ретравматизації.

Мета і завдання

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність психологічного супроводу учнів на засадах травма-інформованого підходу.

Завдання: 1) розкрити сутність травма-інформованого освітнього середовища та роль психологічних інтервенцій у підтримці учнів; 2) емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації, шкільної тривожності й тривожно-депресивних проявів підлітків; 3) розробити й апробувати тренінгову програму психологічних інтервенцій та оцінити її ефективність.

Методи

Емпіричне дослідження проведено серед 62 учнів 6–9 класів (віком 11–15 років), яких на формувальному етапі розподілено на експериментальну (ЕГ, n = 31) та контрольну (КГ, n = 31) групи. Використано комплекс валідних методик: методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд, проективну методику діагностики шкільної тривожності А. М. Прихожан та Госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS). Статистичну значущість відмінностей перевірено за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних і незалежних вибірок.

Результати та обговорення

Констатувальний етап виявив неоднорідність адаптаційного потенціалу підлітків. За методикою К. Роджерса та Р. Даймонд високий рівень дезадаптивності зафіксовано у 24,2% учнів, високий емоційний дискомфорт — у 29%, виражений ескапізм — у 22,6%. За проективною методикою А. М. Прихожан високий рівень шкільної тривожності продемонстрували 29% респондентів, середній — 45,2%. Результати скринінгу за шкалою HADS засвідчили переважання тривожного компонента над депресивним: показники вище умовної норми за підшкалою тривоги (HADS-A) виявлено у 62,9% учнів (зокрема у 27,4% — клінічно значущі), тоді як за підшкалою депресії (HADS-D) — у 40,3% (12,9% — клінічно значущі).

Отримані дані підтвердили необхідність диференційованого супроводу та стали основою для розробки тренінгової програми психологічних інтервенцій (6 занять по 60 хв). Програма («Безпечний простір», «Розумію свій стан», «Тривога під контролем», «Я — не моя помилка», «Я не один», «Мої ресурси — моє відновлення») орієнтована на стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, зміцнення самоприйняття й внутрішнього контролю без примусового відтворення травматичних спогадів.

Порівняння результатів до та після формувального впливу (t-критерій для залежних вибірок) підтвердило статистично значущу позитивну динаміку в ЕГ за ключовими показниками, тоді як у КГ суттєвих змін не відбулося (Таблиця 1).

Таблиця 1

Динаміка психологічних показників учнів експериментальної та контрольної груп до і після формувального впливу (M ± SD)

Показник	ЕГ до	ЕГ після	t; p (ЕГ)	КГ до	КГ після	t; p (КГ)
Адаптивність	118,7±18,4	128,6±16,9	3,21; 0,003	119,5±17,8	121,0±18,1	0,61; 0,546
Прийняття себе	32,8±6,1	36,1±5,4	2,74; 0,010	33,1±5,8	33,8±5,9	0,49; 0,628

Показник	ЕГ до	ЕГ після	t; p (ЕГ)	КГ до	КГ після	t; p (КГ)
Емоційний комфорт	23,7±4,9	27,0±4,5	3,05; 0,005	24,1±4,7	24,8±4,8	0,54; 0,595
Внутрішній контроль	40,2±7,0	44,0±6,4	2,67; 0,012	40,8±6,8	41,5±6,9	0,41; 0,685
Ескапізм	15,8±3,7	14,0±3,5	2,21; 0,035	15,5±3,6	15,2±3,7	0,28; 0,781
Шкільна тривожність	6,84±1,91	5,71±1,86	2,72; 0,011	6,61±1,88	6,42±1,90	0,43; 0,670
Тривожність (HADS-A)	9,84±3,24	8,12±3,01	3,14; 0,004	9,61±3,18	9,42±3,20	0,38; 0,707
Депресивна симптоматика (HADS-D)	6,42±2,71	5,73±2,58	2,03; 0,051	6,29±2,64	6,18±2,67	0,25; 0,804

Водночас міжгрупове порівняння за t-критерієм для незалежних вибірок після завершення тренінгу не зафіксувало статистично значущих відмінностей на рівні $p < 0,05$ (найближчими до порогу значущості є емоційний комфорт — $p = 0,069$ та адаптивність — $p = 0,091$), а зниження депресивної симптоматики в ЕГ залишилося на рівні тенденції ($p = 0,051$). Це свідчить про те, що короткотривала групова інтервенція успішно запускає позитивні зрушення у сфері емоційної регуляції та зниження тривожності, проте стійкі особистісні трансформації потребують тривалішого системного супроводу.

Висновки

Травма-інформоване середовище закладу освіти є системною характеристикою освітнього простору, де безпека, передбачуваність і підтримка інтегровані у повсякденну взаємодію. Апробована тренінгова програма психологічних інтервенцій довела свою ефективність як інструмент первинної стабілізації, зниження тривожного напруження та посилення адаптаційних ресурсів підлітків. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні лонгітюдного ефекту програми та розробці моделей міждисциплінарної взаємодії психологів, педагогів і батьків.

Список використаних джерел

1. Болебер В. Розвиток теорії травми в психоаналізі. Український психоаналітичний журнал. 2024. Т. 2, № 2 (1). С. 123–139. DOI: 10.32782/upj/2024-1-15

2. Вишньовський В. В., Періг І. М. Вплив психологічних інтервенцій на психологічне здоров’я людини в умовах війни. Вчені записки ТНУ імені Вернадського. Сер. Психологія. 2025. № 36. С. 35–40.

3. Джурило А. П. Термінологія безпеки та стійкості шкільної освіти: історичний генезис та концептуальний аналіз. Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Сер. Педагогіка та психологія. 2026. № 1. С. 91–101. DOI: 10.32782/3041-2021/2026-1-12

4. Комар Т., Подкоритова Л., Руденок А. Травмоінформований і травмочутливий підхід в українському освітньому просторі: аналіз наукових праць. Наукові перспективи. 2026. № 3 (69). С. 1782–1794. DOI: 10.52058/2708-7530-2026-3(69)-1782-1794

5. Avery J. C., Morris H., Galvin E., Misso M., Savaglio M., Skouteris H. Systematic review of school-wide trauma-informed approaches. Journal of Child & Adolescent Trauma. 2021. Vol. 14, No. 3. P. 381–397. DOI: 10.1007/s40653-020-00321-1

6. Thomas M. S., Crosby S., Vanderhaar J. Trauma-informed practices in schools across two decades: An interdisciplinary review of research. Review of Research in Education. 2019. Vol. 43, No. 1. P. 422–452. DOI: 10.3102/0091732x18821123

7. Wall C. Relationship over reproach: Fostering resilience by embracing a trauma-informed approach to elementary education. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma. 2021. Vol. 30, No. 1. P. 118–137. DOI: 10.3102/1580445