

ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЗИТИВНОЇ КРОС-КУЛЬТУРНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ І МЕНЕДЖМЕНТУ  
ЛИТОВСЬКИЙ ФОНД РОЗВИТКУ СПІВРОБІТНИЦТВА ТА ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ  
ІНКУБАТОР СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН «DOMUS SOLIS» (Литовська Республіка)  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ГО «ПРОСТІР СТАЛОГО РОЗВИТКУ ТА МИРОБУДУВАННЯ»  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ МЕДИЧНИЙ  
РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР МОЗ УКРАЇНИ»  
ГО «ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОФЕСІЙНА ПСИХІАТРИЧНА ЛІГА»  
МІЖНАРОДНА АСОЦІАЦІЯ ЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ (IANV) (Бельгія)  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ ЧЕСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ  
FIRST AID OF THE SOUL (США), META o.p.s. (Чеська Республіка)  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ЛЮБЛІНСЬКОГО КАТОЛИЧЬКОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ ІОАННА ПАВЛА ІІ (Республіка Польща)  
МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ LCC (Литовська Республіка)  
МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ALLIANT (США)  
JEWISH FAMILY & CHILDREN'S SERVICE (США)  
ГО ВСЕУКРАЇНСЬКА ЕКОЛОГІЧНА ЛІГА

## **ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**“ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ:  
МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ТА УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ”  
30 квітня, 01 травня 2024, Київ, Україна**

**DONETSK REGIONAL INSTITUTE OF POSTGRADUATE PEDAGOGICAL EDUCATION (Ukraine)**  
**STATE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION UNIVERSITY OF EDUCATIONAL**  
**MANAGEMENT NATIONAL ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE**  
**UKRAINIAN INSTITUTE OF POSITIVE CROSS-CULTURAL PSYCHOTHERAPY AND MANAGEMENT**  
**INSTITUTE OF PSYCHOLOGY THE JOHN PAUL II CATHOLIC UNIVERSITY OF LUBLIN (Poland)**  
**NATIONAL PEDAGOGICAL INSTITUTE OF THE CZECH REPUBLIC, META o.p.s. (Czechia)**  
**THE LITHUANIAN DEVELOPMENT COOPERATION AND HUMANITARIAN AID FUND**  
**SPACE OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT AND PEACEBUILDING «SSDP» (Ukraine)**  
**FIRST AID OF THE SOUL (USA), ALLIANT INTERNATIONAL UNIVERSITY (USA)**  
**THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR HUMAN VALUES «IAHV» (Belgium)**  
**STATE INSTITUTION «SCIENTIFIC AND PRACTICAL MEDICAL REHABILITATION**  
**AND DIAGNOSTIC CENTRE OF THE MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE»**  
**SOCIAL CHANGE INCUBATOR «DOMUS SOLIS» (Lithuania)**  
**ALL-UKRAINIAN PROFESSIONAL PSYCHIATRIC LEAGUE**  
**LCC INTERNATIONAL UNIVERSITY (Lithuania)**  
**JEWISH FAMILY & CHILDREN'S SERVICE (USA)**  
**ALL-UKRAINIAN ENVIRONMENTAL LEAGUE**

**COLLECTION OF ABSTRACTS OF PARTICIPANTS'  
PRESENTATIONS OF THE INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE**

**“SUPPORTING OF PSYCHOLOGICAL  
WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN THE WAR  
CONDITIONS: INTERNATIONAL EXPERIENCE  
AND UKRAINIAN REALITIES”**

**April 30, May 1, 2024, Kyiv, Ukraine**

ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ  
 УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЗИТИВНОЇ КРОС-КУЛЬТУРНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ І МЕНЕДЖМЕНТУ  
 ЛИТОВСЬКИЙ ФОНД РОЗВИТКУ СПІВРОБІТНИЦТВА ТА ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ  
 ІНКУБАТОР СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН «DOMUS SOLIS» (Литовська Республіка)  
 ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
 НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
 ГО «ПРОСТІР СТАЛОГО РОЗВИТКУ ТА МИРОБУДУВАННЯ»  
 ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ МЕДИЧНИЙ  
 РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР МОЗ УКРАЇНИ»  
 ГО «ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОФЕСІЙНА ПСИХІАТРИЧНА ЛІГА»  
 МІЖНАРОДНА АСОЦІАЦІЯ ЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ (IAHV) (Бельгія)  
 НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ ЧЕСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ  
 FIRST AID OF THE SOUL (США), META o.p.s. (Чеська Республіка)  
 ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ЛЮБЛІНСЬКОГО КАТОЛИЧЬКОГО  
 УНІВЕРСИТЕТУ ІОАННА ПАВЛА ІІ (Республіка Польща)  
 МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ LCC (Литовська Республіка)  
 МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ALLIANT (США)  
 JEWISH FAMILY & CHILDREN'S SERVICE (США)  
 ГО ВСЕУКРАЇНСЬКА ЕКОЛОГІЧНА ЛІГА



## **ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

### **“ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ТА УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ”**

*30 квітня, 01 травня 2024, Київ, Україна*



*Київ-2024*

DONETSK REGIONAL INSTITUTE OF POSTGRADUATE PEDAGOGICAL EDUCATION (Ukraine)  
 STATE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT  
 NATIONAL ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE  
 UKRAINIAN INSTITUTE OF POSITIVE CROSS-CULTURAL PSYCHOTHERAPY AND MANAGEMENT  
 INSTITUTE OF PSYCHOLOGY THE JOHN PAUL II CATHOLIC UNIVERSITY OF LUBLIN (Poland)  
 NATIONAL PEDAGOGICAL INSTITUTE OF THE CZECH REPUBLIC, META o.p.s. (Czechia)  
 THE LITHUANIAN DEVELOPMENT COOPERATION AND HUMANITARIAN AID FUND  
 SPACE OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT AND PEACEBUILDING «SSDP» (Ukraine)  
 FIRST AID OF THE SOUL (USA), ALLIANT INTERNATIONAL UNIVERSITY (USA)  
 THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR HUMAN VALUES «IAHV» (Belgium)  
 STATE INSTITUTION «SCIENTIFIC AND PRACTICAL MEDICAL REHABILITATION  
 AND DIAGNOSTIC CENTRE OF THE MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE»  
 SOCIAL CHANGE INCUBATOR «DOMUS SOLIS» (Lithuania)  
 ALL-UKRAINIAN PROFESSIONAL PSYCHIATRIC LEAGUE  
 LCC INTERNATIONAL UNIVERSITY (Lithuania)  
 JEWISH FAMILY & CHILDREN'S SERVICE (USA)  
 ALL-UKRAINIAN ENVIRONMENTAL LEAGUE



## **COLLECTION OF ABSTRACTS OF PARTICIPANTS' PRESENTATIONS OF THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE**

### **“SUPPORTING OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN THE WAR CONDITIONS: INTERNATIONAL EXPERIENCE AND UKRAINIAN REALITIES”**

*April 30, May 1, 2024, Kyiv, Ukraine*



*Kyiv – 2024*



*Рекомендовано до видання Вченою радою Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (протокол № 2 від 27.05.2024 р.)*

**Редакційна колегія:**

<b>Юлія Бурцева</b>	ректор Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент;
<b>Микола Кириченко</b>	ректор ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України, член-кореспондент Національної академії наук вищої освіти України, доктор філософії, професор кафедри філософії і освіти дорослих;
<b>Інна Отамась</b>	кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри професійної і вищої освіти, проректор з наукової роботи та цифровізації Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України;
<b>Денис Малєєв</b>	перший проректор з наукової роботи та цифровізації Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук;
<b>Валентина Поуль</b>	завідувач кафедри педагогіки і психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук, доцент;
<b>Оксана Малєєва</b>	доцент кафедри педагогіки і психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук;
<b>Тетяна Глєбова</b>	Ph.D., ліцензований сімейний терапевт, ліцензований ААМFT, професор програми сімейної терапії в Alliant Міжнародний університет, Сакраменто, Каліфорнія, США;
<b>Юлія Горбаіюк</b>	Ph.D., доцент кафедри психології емоцій та мотивації Інституту психології Люблінського католицького університету Івана Павла II;
<b>Катрієн Гертоґ</b>	PhD, Dr., міжнародний директор IAHV, директор програм розбудови миру IAHV Бельгія;
<b>Ірена Блажевієвіч</b>	доктор філософії з фокусом на дослідженні стійкості організації та громади до потрясінь.
<b>Пранскякічюте</b>	Дослідник у міжнародних дослідницьких інститутах EMES та OECD;
<b>Марина Лівшиць</b>	доктор психологічних наук (Psy.D.) Ньютон, штат Массачусетс, США, міжнародний консультант з питань домашнього насильства та травм через програми, сертифікований фахівець із мультикультурної оцінки та лікування від NYU Langone Hospital-Brooklyn (США).

**П 34 Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії:** збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. м. Київ, 30 квітня – 1 травня 2024 р. / редкол.: Юлія Бурцева, Денис Малєєв, Валентина Поуль [та ін]; Донецький ДонОблППО. Київ: [б. в.], 2024. 582 с.

**ISBN 978-966-986-675-2**

Збірник містить матеріали міжнародній науково-практичній конференції «Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії».

У збірнику висвітлено питання науково-методичного супроводу підготовки фахівців психологічної служби і педагогічних працівників щодо надання базової психологічної підтримки у роботі з дітьми, які отримали психологічну травму та вивчення успішного досвіду запровадження багаторівневої системи надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу та упровадження протоколів реагування, чітких алгоритмів перенаправлення для надання фахової допомоги.

Матеріали будуть корисними для представників наукової та освітнянської спільноти, фахівців у сфері збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, представників волонтерських, громадських, гуманітарних організацій.

Матеріали подано в авторській редакції. Редакційна колегія може не розділяти поглядів авторів. Відповідальність за зміст матеріалів, точність наведених фактів, цитат, посилань на джерела, достовірність іншої інформації та за дотримання норм авторського права несуть автори.

УДК 37.07(477)“364”

© Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, 2024

© Автори тез доповідей, 2024

© “Саміт-книга”

**ISBN 978-966-986-675-2**

**Editorial Team:**

<i>Burtseva Yuliia</i>	Rector of Donetsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, Ph.D. in Pedagogical, Associate Professor;
<i>Mykola Kyrychenko</i>	Rector of State Institution of Higher Education UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Correspondent Member of National Academy of Sciences of Higher Education of Ukraine, Ph.D. in Educational Sciences, Professor of the Department of Philosophy and Adult Education;
<i>Inna Otamas</i>	Ph.D. in Historical, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Professional and Higher Education, Vice-Rector for Research and Digitalization, State Institution of Higher Education UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT National Academy of Educational Sciences of Ukraine;
<i>Denys Malieiev</i>	Ph.D. in Psychology, Vice-Rector for Research, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of the Donetsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education;
<i>Valentyna Poul</i>	Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology at the Donetsk In-Service Teacher Training Institute;
<i>Malieieva Oksana</i>	Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of the Donetsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education;
<i>Tatiana Glebova</i>	Ph.D., Licensed Marriage and Family Therapist (California), AAMFT Approved Supervisor and Clinical Fellow, Professor in Couple & Family Therapy Program (Sacramento Branch), Alliant International University/California School of Professional Psychology;
<i>Julia Gorbaniuk</i>	Ph.D., Associate Professor Department of Emotions and Motivation Psychology Institute of Psychology The John Paul II Catholic University of Lublin;
<i>Katrien Hertog</i>	PhD, Dr., International Director IAHV Peacebuilding Programs Director IAHV Belgium;
<i>Irena Blazevic</i>	Ph.D. with research focus on organizational and community resilience to shocks. Researcher at international research institutes EMES and OECD, Social change incubator „Domus solis“;
<i>Pranskeviciute</i>	Psy.D. Newton, MA USA, she provided international domestic violence and trauma-informed agency consultations through the U.S. Department of Justice-sponsored programs and in her leadership positions at non-profit organizations.
<i>Marina Livshits</i>	

**S 34 SUPPORTING OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN THE WAR CONDITIONS: INTERNATIONAL EXPERIENCE AND UKRAINIAN REALITIES:** proceedings of the international scientific-practical conference. Kyiv, April 30 - May 1, 2024 / Eds.: Yulia Burtseva, Denys Malieiev, Valentyna Poul [et al]; Donetsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education. Kyiv: [n. p.], 2024. 582 p.

**ISBN 978-966-986-675-2**

The collection contains materials of the international scientific-practical conference «SUPPORTING OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN THE WAR CONDITIONS: INTERNATIONAL EXPERIENCE AND UKRAINIAN REALITIES».

In the collection, the issues are highlighted the scientific and methodological support for the training of psychological service specialists and teaching staff to provide basic psychological support to children who have experienced psychological trauma, of implementing a multi-level system of providing psychological support to participants in the educational process and introducing response protocols and clear referral algorithms for receiving specialized assistance.

The materials will be useful for representatives of the scientific and educational community, specialists in the field of mental health preservation and psychosocial support, as well as representatives of volunteer, civic, and humanitarian organizations.

Materials are submitted in the author's edition. The editorial board may not necessarily share the views of the authors. Authors are responsible for the content, accuracy of facts, quotations, references to sources, reliability of other information, and compliance with copyright norms.

UDC 37.07(477)"364"  
© Donetsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, 2024  
© Authors of theses, 2024  
© "Саміт-книга"

**ISBN 978-966-986-675-2**

## ЗМІСТ

### «ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Гертог Катрієн

ПОЛЕГШЕННЯ ТРАВМ, СТІЙКІСТЬ І РОЗШИРЕННЯ  
МОЖЛИВОСТЕЙ ДЛЯ ПОСТРАЖДАЛОГО  
ВІД ВІЙНИ НАСЕЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ  
ІННОВАЦІЙНОГО, ЗАСНОВАНОГО НА ФАКТАХ,  
МАСШТАБОВАНОГО ПІДХОДУ IANV ..... 27

Блажевіче Ірена

ПОТРЕБИ У ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'І ЛЮДЕЙ,  
ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ В УКРАЇНІ ..... 39

Панченко Олег

ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА НЕБЕЗПЕКА  
ЯК ВИКЛИК ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ ..... 45

Попелюшко Роман

ФАКТОРИ ПІДВИЩЕННЮ РІВНЯ  
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ..... 54

Савелюк Наталія, Кікінежді Оксана

ДОСВІД ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ  
В УМОВАХ ВІЙНИ ..... 63

Стасюк Василь, Кириченко Андрій

ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ОРГАНІЗАЦІЇ  
ІНФОРМАЦІЙНОЇ РОБОТИ У ЗБРОЙНИХ  
СИЛАХ ПРОВІДНИХ ДЕРЖАВ-ЧЛЕНІВ НАТО ..... 73

Винославська Олена, Кудряков Олексій

ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ У ВОЄННИХ  
УМОВАХ ЗА ДОПОМОГОЮ СТРИТ-АРТУ:  
АНАЛІЗ ДУМОК СТУДЕНТІВ... ..... 77

Шнайдер Наталія, Малєєва Оксана

ІНТЕГРАЦІЯ ТА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ  
З УКРАЇНИ В ЧЕХІЇ ..... 83

Бабарскене Юргіта, Левіцкієне Гіна, Ніновська Барбара	
ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТАБІЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ІДЕЇ МІЖНАРОДНОГО УНІВЕРСИТЕТУ В ЛИТВІ .....	90
Псядло Едуард, Архипова Тетяна	
ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	98
Лупак Наталія, Загайко Христина	
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ .....	106
Сердюк Ірина, Кабанцева Анастасія	
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	112
Лещенко Наталія	
ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ НА ШЛЯХУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕРЕОРІЄНТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ .....	120
Дворник Марина	
ПРАКТИКИ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЧАСТОТНИЙ АНАЛІЗ ДАНИХ ОПИТУВАННЯ .....	126
Губа Наталія, Неманежина Анастасія, Щегорцова Марія	
ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ .....	132
Вовкочин Людмила	
ВАГОМІСТЬ НАДАННЯ ПРАКТИЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ ПСИХОЛОГІЧНОЮ СЛУЖБОЮ ЗВО .....	138
Абизов Вадим, Бобилева Яна	
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ: ЯК ЗБЕРЕГТИ МОТИВАЦІЮ УЧНІВ ТА РЕСУРСНІСТЬ ПЕДАГОГІВ .....	143



Капінус Наталія, Коваленко Олександр	
ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА УЧНІВ У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ: ДІЄВІ ІНСТРУМЕНТИ ТА ПРАКТИКИ.....	149
Рачок Оксана	
ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ .....	155
Чишкала Катерина, Рогозян Володимир	
ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ЧАСИ ВІЙНИ.....	163
Клочко Софія	
ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ НАРАТИВІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ.....	170
Несен Роман, Корніцька Вероніка	
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ .....	172
Фісун Ольга	
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСВІТЯН: ВАЖЛИВІСТЬ І СПОСОБИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ .....	179
Пасічник Ольга	
АДАПТАЦІЯ ТА ПІДТРИМКА: РОБОТА ШКІЛЬНОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ ТА ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ .....	185
Федірко Ярослава	
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ .....	193
Мусаєва Аліна	
ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	199
Куденко Галина	
АКТУАЛЬНІ МЕТОДИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	

В УМОВАХ ВІЙНИ .....	203
Канюка Ольга, Лисенко Ольга, Єфімова Тетяна	
ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО В УМОВАХ ВІЙНИ .....	208
Усик Лілія	
НАВЧАННЯ І ПІДТРИМКА ДІТЕЙ У КОНТЕКСТІ ТРИВАЮЧОГО КОНФЛІКТУ. ШКОЛА ЯК МІСТОК, ЩО ОБ'ЄДНУЄ .....	213
Віткаускене Аліна,	
ПОДОЛАННЯ СТИГМИ: СПОСОБИ ЗМЕНШЕННЯ СТИГМИ ЩОДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ЗВЕРНЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	216
Оксана Королович	
ВИПІКАННЯ ХЛІБА ЯК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ФЕНОМЕН: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД.....	222
«ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ»	
Гульбс Ольга, Лантух Ігор, Діхтяренко Світлана	
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ .....	229
Жданович Олексій, Коломійченко Тетяна, Семенченко Олена	
АДАПТАЦІЯ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ВАГІТНИХ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ .....	234
Руденко Сергій	
МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	240
Кротенко Валентина, Афузова Ганна, Мартиненко Ірина	
ПІДТРИМУЮЧА ВЗАЄМОДІЯ З БАТЬКАМИ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ.....	248

Кабанцева Анастасія, Жогіна Ольга	
КОМПЛЕКСНА МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З НЕВРОЛОГІЧНОЮ ПАТОЛОГІЄЮ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВІЙНИ Й БОЙОВИХ ДІЙ .....	257
Рибик Лариса	
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХРОНІЧНОЇ СКОРБОТИ.....	263
Осіпов Віталій	
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ХРОНІЧНОГО БОЛЮ.....	268
Шепеленко Тетяна, Гринько Віталій, Ржавська Юлія	
ПРОФІЛАКТИКА ЗАПОБІГАННЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	277
Лопухіна Тетяна	
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ДІТЕЙ З ООП ЗА УМОВ ВОЄННОГО ЧАСУ .....	283
Стеценко Ганна, Кабанцева Катерина, Луненко Алла	
МІСЦЕ ПСИХОЕДУКАЦІЇ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ...	289
Кушнірук Надія, Пашаєва Равана Зейнал кизи, Черненко Лариса	
МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ПРОЖИВАННЯ СТРЕСУ СПРИЧИНЕНОГО ВІЙНОЮ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ.....	296
Вакуленко Аліна	
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ .....	302
Бурдун Світлана, Негуляєва Марина, Денісова Олена	
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ	

З ІНКЛЮЗИВНИМ НАВЧАННЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	305
Федорчук Тетяна	
РОЛЬ КОМАНДИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	311
Чаплик Наталя	
РОЛЬ ПЕДАГОГА У НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ В ДИСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	315
«ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КОНСТРУЮВАННЯ ПОВЕДІНКОВИХ МОДЕЛЕЙ ОСОБИСТОСТІ У НЕСПРИЯТЛИВИХ ОБСТАВИНАХ»	
Шимко Віталій	
ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА СТАВЛЕННЯ ДО РОБОТИ. ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ ЗА П'ЯТИФАКТОРНОЮ МОДЕЛЛЮ ОСОБИСТОСТІ.....	319
Глебова Тетяна	
ЗМІЦНЕННЯ РОДИННОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ФАКТОР СТІЙКОСТІ У ВОЄННІЙ СИТУАЦІЇ.....	323
Поуль Валентина	
ІНТЕГРАЛЬНИЙ ПІДХІД У ПІДТРИМЦІ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ: УНІВЕРСАЛЬНІ НАВИЧКИ АДАПТАЦІЇ ДО НЕСПРИЯТЛИВИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН.....	328
Безугла Алла	
ДОСВІД НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ УНІВЕРСАЛЬНИМ НАВИЧКАМ АДАПТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ.....	336
Золотько Галина, Палій Галина	
ТЕХНОЛОГІЯ ІГРОВОГО КВЕСТУ «НЕСПРИЯТЛИВА ПОГОДА»: РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ.....	341
Юріна Юлія	
КОНСТРУЮВАННЯ ПОВЕДІНКОВИХ МОДЕЛЕЙ	

У НЕСПРИЯТЛИВИХ ОБСТАВИНАХ ЯК КРЕАТИВНИЙ ПІДХІД ДО ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ.....	348
Денисенко Лариса, Пилипенко Світлана	
ЯК ДАВАТИ СОБІ РАДУ У НЕСПРИЯТЛИВИХ ОБСТАВИНАХ .....	355
Касьянова Світлана	
ЕФЕКТИВНІСТЬ РОЗВИТКУ УНІВЕРСАЛЬНИХ НАВИЧОК CROSS-CUTTING SKILLS У ПОДОЛАННІ НЕСПРИЯТЛИВИХ ОБСТАВИН ЖИТТЯ .....	361
Чоста Людмила	
ШЛЯХ ДО ЗЦІЛЕННЯ: ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО КВЕСТУ ДЛЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ .....	369
Народа Вікторія	
ДОСВІД УПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ІГРОВОГО КЕЙСУ «НЕСПРИЯТЛИВА ПОГОДА» .....	377
Бурдун Світлана, Кашуба Олена, Тугай Тетяна	
РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ У НЕСПРИЯТЛИВИХ ОБСТАВИНАХ .....	383
Пасічник Ольга	
ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ .....	394
Кітова Ольга, Ткаченко Ганна	
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЗДАТНІСТЬ ДОСЯГНЕННЯ РІВНОВАГИ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	400
Рогозян Олена, Ткаченко Юлія	
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК НАЙВАЖЛИВІША НАВИЧКА СУЧАСНОГО ЖИТТЯ .....	408
Нестеренко Наталія	
ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОГО ТА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОГО КОМПОНЕНТІВ УПРАВЛІНСЬКОЇ КУЛЬТУРИ СЕРЖАНТІВ У КОНТЕКСТІ НАБУТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ	

ІДЕНТИЧНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ .....	417
Чуй Віта	
ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РОЗВІДУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ЯК ОСНОВНИЙ ФАКТОР УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ.....	423
Харківська Юлія	
СТВОРЕННЯ СИСТЕМИ З ПРОФІЛАКТИКИ НАСИЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ.....	426
Федіна Валерія	
ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД ПРОФІЛАКТИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	433
Рудь Людмила	
ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ ЗАСОБАМИ МЕДІАОСВІТИ – ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗАХИСТУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	438
Пономаренко Наталя	
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РАНКОВИХ ЗУСТРІЧЕЙ ЯК СПОСІБ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ .....	443
Прасолова Анна, Грандт В.	
КАЗКОТЕРАПІЯ, ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ У ПОДОЛАННІ СТРАХІВ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	448
«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ЧЕРЕЗ ВИКОРИСТАННЯ ПОТЕНЦІАЛУ ПРИРОДНИХ ЕКОСИСТЕМ ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПРИРОДНО-ЗАПОВІДНИХ ТЕРИТОРІЙ»	
Пашенко Олена	
ПРОЄКТ «ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ У ПРИРОДІ»: УМОВИ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ В УКРАЇНІ.....	456



Бурдун Світлана, Кашуба Олена, Чубаха Ірина	
РОЛЬ ПРИРОДИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ.....	467
Клепацька Леся	
ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	474
Бондаренко Євгенія	
ВІРТУАЛЬНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДИТИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	479
«ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ»	
Мілорадова Наталя, Доценко Вікторія	
ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ «ШЛЯХ ДО ПЕРЕМОГИ»: ЗМІСТ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ.....	485
Войналович Олександра	
ОСОБЛИВОСТІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	489
Чемодурова Юлія	
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОЕДУКАЦІЇ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ.....	493
Отамась Інна, Киричук Валерій	
ПІДГОТОВКА ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЗАСОБАМИ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ .....	500
Кабанцева Анастасія	
ПРИНЦИПИ КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ ДЛЯ НАДАННЯ ФАХОВОЇ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ .....	507

Цумарева Наталя	
ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ МОБІЛЬНОЇ БРИГАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ДОМАШНЬОГО ТА ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНОГО НАСИЛЬСТВА У ВОЄННІ ЧАСИ .....	514
Піковець Наталія	
ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У КОНТЕКСТІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ .....	519
Лазоренко Борис	
ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ПРАЦІВНИЦЬ ОСВІТИ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ.....	526
Почапська Евелін	
ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ: ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ .....	531
Нікітюк Катерина	
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ІДЕЇ ЛЮДИНОЦЕНТРИЗМУ В СИСТЕМІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ.....	536
Пономарьова Валерія, Остапенко Олександра	
ОСОБЛИВОСТІ ПРИЙНЯТТЯ ОБРАЗУ ТІЛА У ПЕРІОД ДОРОСЛІШАННЯ .....	543
Гулий Юрій, Волошина Марія, Сушко Анастасія	
ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ОБРАЗУ ВЧИТЕЛЯ ЗЗСО УЧНЯМИ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ .....	550
Мантачка Ірина, Кравченко Анна	
ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВИХ ЗАНЯТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА, ПЕДАГОГА СОЦІАЛЬНОГО В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ .....	556
Білопола Вікторія	
ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	

В СИСТЕМІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА.....	564
Аксьонова Ірина	
ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВЧИТЕЛІВ У ВОЄННИЙ ТА ПІСЛЯВОЄННИЙ ЧАС НА ПРИКЛАДІ НІКОЛЬСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ “СОФІЯ” .....	571
Шуй Наталя	
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ОСНОВНИЙ ОСОБИСТІСНИЙ ФЕНОМЕН ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ .....	575

## CONTENT

### SUPPORTING PSYCHOLOGICAL HEALTH OF INDIVIDUAL IN TIMES OF WAR

Hertog Katrien

EMPOWERING WAR-AFFECTED POPULATIONS TO  
STRENGTHEN AND MAINTAIN THEIR OWN WELLBEING  
THROUGH IAHV'S EVIDENCE-BASED AND SCALABLE  
BIO-PSYCHO-SOCIAL APPROACH ..... 27

Blaževičė Irena

MENTAL HEALTH NEEDS OF PEOPLE AFFECTED  
BY THE WAR IN UKRAINE ..... 39

Panchenko Oleh

INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL DANGER  
AS THE CHALLENGE OF HYBRID WARFARE ..... 45

Popeliushko Roman

FACTORS OF IMPROVING MENTAL HEALTH ..... 54

Savelyuk Nataliya, Kikinezhdi Oksana

EXPERIENCES AND SUPPORT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING  
IN PERSONALITY DURING WARTIME CONDITIONS ..... 63

Stasiuk Vasył, Kyrychenko Andrii

THE PSYCHOLOGICAL COMPONENT OF ORGANISING  
INFORMATION WORK IN THE ARMED FORCES OF LEADING  
NATO MEMBER STATES ..... 73

Vynoslavskā Olena, Kudriakov Oleksii

SUPPORT OF UKRAINIANS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING  
UNDER WAR CONDITIONS BY MEANS OF STREET ART:  
THE ANALYSIS OF STUDENTS' OPINIONS ..... 77

Schneider Nataliia, Malieieva Oksana

INTEGRATION AND ADAPTATION OF CHILDREN  
FROM UKRAINE IN THE CZECH REPUBLIC ..... 83

Babarskienė Jurgita, Levickienė Gina, Ninowsky Barbara

SUPPORTING STUDENTS' PSYCHOLOGICAL  
WELL-BEING AND RESILIENCE DURING TIMES OF WAR:  
INSIGHTS FROM AN INTERNATIONAL  
UNIVERSITY IN LITHUANIA ..... 90

Psyadlo Eduard, Arkhipova Tatiana	
SUPPORTING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF ADOLESCENTS IN THE CONTEXT WAR.....	98
Lupak Nataliia, Zahayko Khrystyna	
STRESS RESISTANCE AS A PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM OF MODERN PRIMARY SCHOOL.....	106
Serdiuk Iryna, Kabantseva Anastasiia	
MENTAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL IN THE CONDITIONS OF WAR.....	112
Leshchenko Nataliia	
FEATURES OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT ON THE WAY TO PROFESSIONAL REORIENTATION OF WAR VETERANS IN UKRAINE .....	120
Dvornyk Maryna	
HEALTH CARE PRACTICES OF UKRAINIANS DURING THE WAR: FREQUENCY ANALYSIS OF SURVEY DATA.....	126
Guba Nataliia, Nemaneyzhyna Anastasiia, Shchegortsova Maria	
ANXIETY AND ITS IMPACT ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS DURING MILITARY OPERATIONS .....	132
Vovkochyn Liudmyla	
THE IMPORTANCE OF PROVIDING PRACTICAL ASSISTANCE TO STUDENTS IN THE CONDITIONS OF WAR BY THE UNIVERSITY PSYCHOLOGICAL SERVICE.....	138
Abyzov Vadym, Bobyleva Yana	
PSYCHOLOGICAL HEALTH IN WARTIME: HOW TO KEEP STUDENTS MOTIVATED AND TEACHERS RESILIENT .....	143
Kapinus Nataliia, Kovalenko Oleksandr	
PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR STUDENTS IN MODERN REALITIES: EFFECTIVE TOOLS AND PRACTICES .....	149
Rachok Oksana	
PRESERVATION OF MENTAL HEALTH DURING THE MILITARY CONFLICT .....	155
Chishkala Kateryna, Rohozian Volodymyr	
SUPPORT MENTAL HEALTH IN TIMES OF WAR .....	163

Klochko Sofiia	
SHAPING POSITIVE NARRATIVES TO SUPPORT PSYCHOLOGICAL HEALTH IN THE CONDITIONS OF WAR .....	170
Nesen Roman, Kornitska Veronika	
EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A NECESSARY CONDITION OF FOR A PERSONAL'S LIFE IN A CRISIS .....	172
Fisun Olga	
PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF TEACHERS: IMPORTANCE AND WAYS OF PROVIDING IT .....	179
Pasichnyk Olga	
ADAPTATION AND SUPPORT: THE WORK OF A SCHOOL PSYCHOLOGIST IN THE MILITARY CONTEXT CONFLICT AND DISTANCE EDUCATION .....	185
Fedirko Yaroslava	
PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO CHILDREN, AFFECTED BY THE OF THE MILITARY CONFLICT IN UKRAINE .....	193
Musaieva Alina	
SUPPORTING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL IN TIMES OF WAR .....	199
Kudenko Halyna	
ACTUAL METHODS OF SUPPORTING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PRESCHOOL EMPLOYEES EDUCATION INSTITUTION STAFF IN THE CONDITIONS OF WAR .....	203
Kanyuka Olga, Lysenko Olga, Efimova Tetiana	
SUPPORTING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF KINDERGARTEN TEACHERS IN THE WAR' CONDITIONS .....	208
Usyk Liliia	
TEACHING AND SUPPORTING CHILDREN IN THE CONTEXT OF THE ONGOING CONFLICT. SCHOOL AS BRIDGE THAT UNITES .....	213
Vitkauskienė Alina	
ADDRESSING STIGMA: WAYS TO REDUCE STIGMA AROUND MENTAL HEALTH AND SEEKING HELP FOR PEOPLE FROM CULTURES WHERE MENTAL ILLNESS IS TABOO, ESPECIALLY IN THE WAR CONDITIONS .....	216



Oksana Korolovych	
BREAD THERAPY FOR TRAUMA: THEORETICAL ASPECTS AND PRACTICAL EXPERIENCE .....	222
PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF REHABILITATION AND SUPPORT OF INDIVIDUALS IN AN INCLUSIVE ENVIRONMENT	
Gulbs Olga, Lantukh Ihor, Dikhtyarenko Svitlana	
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE IMPACT OF STRESSFUL SITUATIONS ON HUMAN HEALTH IN THE CONDITIONS OF WAR IN UKRAINE .....	229
Zhdanovych Oleksii, Kolomiichenko Tetiana, Semenchenko Olena	
ADAPTATION OF THE AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM OF PREGNANT WOMEN WITH POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER .....	234
Rudenko Serhii	
MEDICAL-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SCHOOL AGE CHILDREN'S HEALTH FORMATION UNDER THE INFLUENCE OF SOCIAL FACTORS DURING TIMES OF WAR .....	240
Krotenko Valentyna, Afuzova Hanna, Martynenko Iryna	
SUPPORTIVE INTERACTION WITH PARENTS AS A CONDITION FOR PRESERVING THE CHILD'S MENTAL HEALTH .....	248
Kabantseva Anastasiia, Zhogina Olga	
COMPREHENSIVE MEDICAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF PEOPLE WITH NEUROLOGICAL PATHOLOGY AFFECTED BY INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL WARFARE AND HOSTILITIES .....	257
Rybyk Larysa	
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CHRONIC GRIEF .....	263
Osipov Vitalii	
PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF CHRONIC PAIN .....	268
Shepelenko Tetiana, Hrynko Vitalii, Rzhavska Yuliia	
PREVENTION OF MENTAL DISORDERS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES .....	277

Lopukhina Tatiana	
PECULIARITIES OF APPLICATION OF ART THERAPY METHODS IN PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN WARTIME CONDITIONS.....	283
Stetsenko Hanna, Kabantseva Kateryna, Lunenko Alla	
PLACE OF PSYCHOEDUCATION IN ENSURING MENTAL HEALTH OF DIFFERENT SEGMENTS OF THE POPULATION .....	289
Kushniruk Nadiia, Pashayeva Ravana Zeinal kyzi, Chernenko Larisa	
METHODS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN IN TIMES OF WAR-RELATED STRESS: PROBLEMS AND WAYS TO SOLVE THEM .....	296
Vakulenko Alina	
PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF REHABILITATION AND SUPPORT OF A PERSON IN AN INCLUSIVE ENVIRONMENT.....	302
Burdun Svitlana, Neguliayeva Maryna, Denisova Olena	
THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION WITH INCLUSIVE EDUCATION UNDER MARTIAL LAW.....	305
Fedorchuk Tetiana	
THE ROLE OF THE TEAM OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN PRESCHOOL EDUCATION .....	311
Chaplyk Nataliia	
THE ROLE OF A TEACHER IN PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO STUDENTS IN A DISTANCE MODE IN WARTIME .....	315
THE TECHNOLOGIES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PERSONALITY FOR THE CONSTRUCTION OF BEHAVIORAL MODELS OF PERSONALITY IN UNFAVORABLE LIFE CIRCUMSTANCES	
Shymko Vitalii	
THE IMPACT OF MARTIAL LAW ON ATTITUDE TO WORK.	

INDIVIDUAL DIFFERENCES IN THE FIVE-FACTOR MODEL OF PERSONALITY.....	319
Glebova Tatiana	
STRENGTHENING RELATIONAL WELL-BEING AS A RESILIENCE FACTOR IN THE WAR SITUATION.....	323
Poul Valentyna	
INTEGRAL APPROACH IN CHILD'S PERSONALITY SUPPORT: UNIVERSAL SKILLS OF ADAPTATION TO UNFAVORABLE LIFE CIRCUMSTANCES .....	328
Bezugla Alla	
EXPERIENCE OF TEACHING PRESCHOOL CHILDREN UNIVERSAL SKILLS OF ADAPTATION AND RECOVERY .....	336
Zolotko Halyna, Palii Halyna	
THE TECHNOLOGY GAME QUEST "UNFAVORABLE WEATHER": RESULTS OF APPROBATIONW .....	341
Yurina Yulia	
DESIGNING BEHAVIORAL MODELS IN UNFAVORABLE CIRCUMSTANCES AS A CREATIVE APPROACH TO SUPPORTING CHILDREN IN THE CONTEXT OF WAR .....	348
Denysenko Larysa, Pylypenko Svitlana	
HOW TO COPE IN UNFAVORABLE CIRCUMSTANCES .....	355
Kasyanova Svitlana	
THE EFFICIENCY OF THE DEVELOPMENT OF UNIVERSAL CROSS-CUTTING SKILLS IN OVERCOMING UNFAVORABLE LIFE CIRCUMSTANCES .....	361
Chosta Liudmyla	
THE PATH TO HEALING: THE EFFICACY OF UTILIZING A GAME QUEST FOR PSYCHOSOCIAL SUPPORT OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS .....	369
Naroda Victoria	
THE EXPERIENCE OF IMPLEMENTING THE GAME CASE PROGRAM "UNFAVORABLE WEATHER" .....	377
Burdun Svitlana, Kashuba Olena, Tugai Tetiana	
THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN THE FORMATION OF POSITIVE BEHAVIORAL STRATEGIES FOR CHILDREN AND	

ADOLESCENTS IN UNFAVORABLE CIRCUMSTANCES .....	383
Pasichnyk Olga	
FORMATION OF SKILLS FOR RESTORING THE PSYCHOLOGICAL STATE OF ADOLESCENTS.....	394
Kitova Olga, Tkachenko Hanna	
RESILIENCE AS AN ABILITY TO ACHIEVE EQUILIBRIUM IN THE CONDITIONS OF WAR.....	400
Rogozyan Olena, Tkachenko Yulia	
RESILIENCE AS THE MOST IMPORTANT SKILL OF MODERN LIFE.....	408
Nesterenko Nataliia	
STUDY OF VALUE-MOTIVATIONAL AND EMOTIONAL-VOLITIONAL COMPONENTS OF SERGEANTS' MANAGERIAL CULTURE IN THE CONTEXT OF ACQUIRING PROFESSIONAL IDENTITY BY MILITARY PERSONNEL .....	417
Chui Vita	
PSYCHOLOGICAL READINESS OF SERVICEMEN OF RECONNAISSANCE UNITS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE AS A KEY FACTOR IN THE SUCCESSFUL PERFORMANCE OF COMBAT MISSIONS .....	432
Kharkivska Yulia	
CREATION OF A SYSTEM FOR THE PREVENTION OF VIOLENCE IN THE CONDITIONS OF MILITARY OPERATIONS.....	426
Fedina Valeria	
FOREIGN EXPERIENCE IN THE PREVENTION OF SUICIDAL BEHAVIOR IN ADOLESCENCE.....	433
Rud Liudmyla	
FORMATION OF PATRIOTIC CONSCIOUSNESS BY MEANS OF MEDIA EDUCATION - AN IMPORTANT COMPONENT OF PROTECTION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A PERSONALITY IN THE CONDITIONS OF WAR.....	438
Ponomarenko Nataliia	
PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MORNING MEETINGS AS A WAY TO SUPPORT THE STUDENTS' MENTAL HEALTH .....	443

Prasolova Anna	
FAIRY TALE THERAPY AS A METHOD OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN IN OVERCOMING FEARS IN WAR .....	448
PSYCHOLOGICAL SUPPORT AND REHABILITATION OF CHILDREN USING THE POTENTIAL OF NATURAL ECOSYSTEMS AND RECREATIONAL OPPORTUNITIES OF NATURE RESERVES	
Pashchenko Olena	
PROJECT “PSYCHOLOGICAL REHABILITATION IN NATURE”: CONDITIONS OF MARTIAL LAW AND POST-WAR RECOVERY IN UKRAINE.....	456
Burdun Svitlana, Kashuba Olena, Chubakha Iryna	
THE ROLE OF NATURE IN ENSURING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF CHILDREN AFFECTED BY MILITARY CONFLICTS.....	467
Klepatska Lesia	
SUPPORTING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF CHILDREN DURING THE WAR.....	474
Bondarenko Yevheniia	
VIRTUAL TOURISM AS A MEANS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN IN WAR .....	479
PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF PRACTICAL PSYCHOLOGISTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS ON MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT IN ARMED CONFLICT CONDITIONS	
Miloradova Natalia, Dotsenko Victoria	
REHABILITATION PROGRAM FOR PSYCHOLOGISTS OF THE SECURITY AND DEFENSE SECTOR OF UKRAINE “THE WAY TO VICTORY”: CONTENT AND FEATURES OF THE PROGRAM .....	485
Voynalovych Oleksandra	
PECULIARITIES OF PROFESSIONAL TRAINING OF UKRAINIAN PSYCHOLOGISTS DURING THE WAR.....	489
Chemodurova Yuliya	
PECULIARITIES OF PSYCHOPROPHYLAXIS AND	

PSYCHOEDUCATION IN THE WORK OF A PRACTICAL PSYCHOLOGIST OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION.....	493
Otamas Inna, Kyrychuk Valerii	
TRAINING OF PRACTICAL PSYCHOLOGISTS FOR THE IMPLEMENTATION OF A PERSONAL DEVELOPMENT SYSTEM BY MEANS OF DIGITAL TECHNOLOGIES DURING MARTIAL LAW.....	500
Kabantseva Anastasiia	
PRINCIPLES OF CLINICAL PSYCHOLOGY IN THE REFERRAL SYSTEM FOR THE PROVISION OF PROFESSIONAL MEDICAL AND PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE .....	507
Tsumareva Nataliia	
PECULIARITIES OF THE WORK OF A MOBILE TEAM OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO VICTIMS OF DOMESTIC AND GENDER-BASED VIOLENCE IN WARTIME.....	514
Pikovets Nataliia	
SUPPORTING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PEDAGOGICAL WORKERS IN THE CONTEXT OF POSTGRADUATE EDUCATION .....	519
Lazorenko Boris	
PERSONAL GROWTH IN THE STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF FEMALE EDUCATORS IN THE DE-OCCUPIED TERRITORIES.....	526
Pochapska Evelin	
THE IMPACT OF MILITARY SERVICE ON FAMILY RELATIONSHIPS: PROBLEMS AND CHALLENGES.....	531
Nikitiuk Kateryna	
PRACTICAL ASPECTS OF REALIZATION OF THE IDEA OF HUMAN-CENTEREDNESS IN THE SYSTEM OF POSTGRADUATE PEDAGOGICAL EDUCATION .....	536
Ponomaryova Valeria, Ostapenko Oleksandra	
PECULIARITIES OF BODY IMAGE ACCEPTANCE IN THE PERIOD OF GROWING UP .....	543
Hulii Yurii, Voloshyna Mariia, Sushko Anastasiia	
GENDER PECULIARITIES OF THE SUBJECTIVE PERCEPTION OF THE IMAGE OF THE TEACHER BY SECONDARY SCHOOL	



STUDENTS DURING MARTIAL LAW.....	550
Mantachka Iryna, Kravchenko Anna	
SUPPORTING THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS THROUGH THE PRISM OF CORRECTIONAL AND DEVELOPMENTAL CLASSES OF A PRACTICAL PSYCHOLOGIST, SOCIAL EDUCATOR IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION .....	556
Bilopola Victoria	
PRESERVATION OF MENTAL HEALTH OF PARTICIPANTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE SYSTEM OF PSYCHOLOGIST'S WORK .....	564
Aksenova Iryna	
PRACTICAL APPROACHES TO PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF TEACHERS IN WARTIME AND POST-WAR PERIOD ON THE EXAMPLE OF THE NIKOLSKAYA GYMNASIUM "SOFIA" .....	571
Shui Natalia	
STRESS RESISTANCE AS A BASIC PERSONAL PHENOMENON FOR PRESERVING MENTAL HEALTH OF PARTICIPANTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS.....	575

**«ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ  
В УМОВАХ ВІЙНИ»**

**UDC 316.6:159.9**

**Dr. Hertog Katrien, PhD**

*International Director Trauma-Relief and Peacebuilding Programs  
International Association for Human Values*

**EMPOWERING WAR-AFFECTED POPULATIONS  
TO STRENGTHEN AND MAINTAIN THEIR OWN  
WELLBEING THROUGH IAHV'S EVIDENCE-BASED  
AND SCALABLE BIO-PSYCHO-SOCIAL APPROACH**

**Summary**

The International Association for Human Values (IAHV) is specialised in supporting mental health and psychosocial wellbeing of people affected by conflict, war, trauma and violence. Its unique added value in contexts of mass displacement are its self-empowering methods, scalable approach, evidence base and cost-effectiveness.

While many refugees and displaced from Ukraine will be able to overcome the mental, emotional and physical impact of recent events through their own resilience resources, others may suffer from depression, anxiety, PTSD, sleeping problems, hopelessness and mental/physical/emotional stress and need support to strengthen their coping mechanisms.

However, many health care systems and mental health professionals in Europe are overburdened; standard psychopharmacological, psychotherapeutic and 1-on-1 interventions may be inefficient or ineffective; socio-cultural, language and bureaucratic hurdles may prevent people from getting professional help.

IAHV offers effective, scalable and cost-effective programs, applicable across cultures, free from risk of stigmatisation and without requiring the involvement of often scarce mental health specialists. The programs produce measurable results, including significantly reducing the symptoms of PTS, depression and anxiety, and improving the quality of life for individuals and communities.

**About IAHV**

The International Association for Human Values (IAHV) is a

largely volunteer based, non-profit, nongovernmental organisation (NGO) established by Sri Sri Ravi Shankar and other global leaders in 1997 in Geneva and with around 25 branches worldwide. Its mission is to build a sustainable and inclusive peace by promoting the development of human values in both the individual and societies on a global scale. IAHV works in cooperation with the Art of Living Foundation and employs Art of Living's methods to release acute, episodic and chronic stresses, which has benefited millions of people in 185 countries over the last 45 years. These methods have been successfully integrated in trauma relief, disaster responses, education, health, prisoner rehabilitation and other sectors with significant social impact. IAHV's Peacebuilding and Trauma-relief Department is specialised in transforming mindsets, attitudes, wellbeing and behaviour of people involved in, or affected by conflict and violence in the world today, including perpetrators, affected communities and intervening parties.

**Expertise in 25+ conflict- and war zones:**

- Reduced **stress and trauma** for 800,000 trauma-relief beneficiaries worldwide (Iraq, Israel-Palestine, Lebanon, South Africa, Colombia, Kashmir, India, US, Balkans, Kyrgyzstan, Sri Lanka, Northern Caucasus, Afghanistan, Turkey, Kenya)
- Healing, Resilience and Prevention of Extremism for 18.000 **war affected children in Lebanon and Jordan** (EU project)
- Reduced **PTSD symptoms in US war veterans**
- **Iraq** Trauma Relief and Women Empowerment since 2004, including Yazidi's
- Mental Health and Psychosocial Support for 10.000+ displaced people from **Ukraine**
- Prisons worldwide: rehabilitation programs for **800.000 prisoners and staff**
- 85% **suicide reduction** in Kosovo prisons

**Bio-Psychosocial Methodology and Research Evidence**

- Creating safe, connecting space
- Evidence-based and scientifically researched breathing and relaxation techniques to reduce distress and anxiety, improve sleep, and regain focus and clarity
- Physical techniques to release tension and stress from the body
- Knowledge to raise energy levels and handle the mind

- Practical tools and life skills
- Interactive discussions and sharing
- Games
- Follow-up sessions and continuation

Core techniques used in IAHV and Art of Living programs are **Sudarshan Kriya and accompanying breathing practices (known collectively as SKY)**, which include gentle stretches (yoga postures), specific breathing exercises, and cognitive coping and stressor evaluation strategies. The central component of SKY is Sudarshan Kriya, which uses specific rhythms of the breath to eliminate stress, support the various organs and systems within the body, transform overpowering emotions, and restore peace of mind, thus supporting the whole mind-body system. Provided worldwide, SKY is a time-honored stress management/health promotion technique whose health benefits are being validated by modern medical science. The subjective reports of increased health, vitality, well-being, and peace of mind by hundreds of thousands of SKY practitioners are consistent with research findings.

**Published research shows that SKY significantly reduces stress, depression, anxiety and Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), and significantly increases well-being, both mentally and physically [1].** Research has shown that the effect of SKY even reaches the molecular level, such as changing gene expression in DNA, which may be a reason for the wide range of beneficial effects of SKY on different levels of the physiology [2]. Until now, over **100 independent studies conducted on four continents and published in peer reviewed journals**, have demonstrated a comprehensive range of benefits from SKY practice for physical and mental health, a selection of which is summarized below:

- Up to 87.5% reduction in **stress** bio-marker levels
- 33% increase in the **well-being hormone** prolactin from the very first session.
- Relieves **depression** in 67-73% of participants within one month.
- Relieves **anxiety** in 71% of individuals for whom medication and psychotherapy treatments had failed.
- 3x more time spent in deep restful stages of **sleep**.
- Increased levels of antioxidant enzymes which **protect us from**

**many diseases**

- Reduced **blood pressure** in both healthy and health compromised individuals.
- Greater **mental focus** in regular practitioners (significantly greater EEG Beta wave activity)
- Sustainable reduction of **Post Traumatic Stress Disorder** (PTSD) symptoms
- Better **emotional regulation**
- Impact on **genetic expression** (DNA in molecules)

**Restoring the Stress Response System through the breath**

The autonomic nervous system (ANS) is active in every organ and system in the body, and it functions independently of our own will or cognitive faculties. It has two primary branches: the sympathetic nervous system which is activated under stress (the 'fight or flight' response), and the peaceful parasympathetic nervous system which is activated when we are relaxed and rested ('rest and digest' response). These two systems complement each other: as one increases the other decreases. Homeostatic balance in the autonomic nervous system (ANS) is the balance between the peaceful, parasympathetic and the stressful or more activated, fight or flight sympathetic nervous system. In situations of conflict, high stress and emotional intensity, the sympathetic nervous system automatically dominates, reverting brain function to more reactive, instinctive and primitive brain centers (limbic system).

The window of tolerance indicates the range in which the sympathetic and parasympathetic nervous systems naturally flow up and down in daily life without adverse effects. This range can be more limited under the influence of adverse or highly stressful experiences in life, and it can be expanded with practice and favorable circumstances. In extreme stress or trauma, however, the sympathetic and parasympathetic nervous systems may be overactivated resulting in a hyperactivated state (overly responsive) or hypoactivated state (underly responsive).

ANS function is automatic, and out of our control, with one exception: respiration. We cannot slow down or speed up our blood circulation, digestion or heart rate, but we can change the way we breathe. Thus ANS homeostasis can be restored via breath based techniques. SKY regulated breathing technology is validated to be a

potent tool for reducing sympathetic drive and simultaneously increasing parasympathetic drive, restoring a more optimal balanced state of ANS homeostasis. This benefits the entire mind/body complex. It stabilizes the higher brain function, even when under duress, shifts thoughts through physiological change, and brings the brain back to optimal conditions so that it can apply cognitive tools needed [3]. Increased pre-frontal cortex activation through SKY shows enhanced neural processes that are important for emotional regulation [4]. Emotion regulation strategies can be better applied when autonomic nervous system balance is restored through SKY. It fortifies individuals to persist in challenging times. **Providing tools to strengthen the ANS homeostasis is fundamental to strengthen resilience and empowerment.**

**IAHV's approach is unique since it applies evidence-based physiological techniques to prime the physiology for resilience and empowerment, combining emotion regulation and cognitive strategies.**

**Core Activities:**

- 1 The Healing, Resilience and Empowerment (HRE) workshop: a low threshold workshop to address psycho-social consequences of conflict and violence, releasing acute and basic stress and fears, improving sleep and providing relief (1,5 – 4,5 hrs., up to 50 per group)
- 2 The HRE program: a more intense trauma-relief workshop including SKY technique (12 hrs. over 4 consecutive days, up to 25 per group)
- 3 Trauma-Relief, Resilience and Human Values Trainings (TRH) for minors age 7-18 including SKY technique (5-7 days, up to 25 per group)
- 4 Training in personal Resilience, Stress management and Professional/self-care (PC) for service providers, including SKY technique (9-12 hrs, up to 25 per group)
- 5 Advanced Training + Trainings of Trainers (TOT) to become facilitators of the HRE workshops (7 days + 3-6 months supervision)
- 6 Online and offline follow-up sessions as regularly as circumstances allow

**Strengths of IAHV's Bio-Psychosocial Approach**

In the face of chronic emergency and societal breakdown, humanitarian and development organisations often lack the resources to offer appropriate psychosocial programs on the scale required. Standard psycho-pharmacological, psychotherapeutic and one-on-one interventions are costly for mass interventions. The prescription of psycho-pharmaca and the largely cognitive approach used in psychotherapy are in some cases ineffective and culturally inappropriate. Therefore, it is all the more **important to employ innovative, scalable and cost-effective methods to address acute psychological and psychosomatic needs and prevent and reduce long-term negative consequences.**

IAHV's approach has specific strengths which can be engaged complementary to mainstream MHPSS approaches and helpful local practices.

**Summary of Strengths of IAHV's Approach:**

- **Evidence-based** (improvement in physiological and psychological indicators)
- **Effective** (immediate results)
- **Holistic** (not just cognitive, since trauma is stored on many levels)
- **Easily accessible** (almost everyone can learn and use it, applicable across cultures)
- **Free from stigmatization**
- **Cost-effective** (no costs for the healthcare system, psychologists / psychiatrists or medicines)
- **Inclusive** (human approach across cultures, social backgrounds, nationalities, ages, gender,...)
- **Ownership and empowerment** (learn tools to improve own wellbeing, no long-term dependency created)
- **Sustainable** (with follow-up)
- **Globally active** (widespread volunteer network in 180 countries)
- **Scalable and multipliable** (able to reach large groups in one intervention while still having a deeply personal transformational effect)
- **Complementary in synergistic approach** with partner organisations
- **Trainers integrate techniques** in their lives and daily practice

- **No negative side-effects**
- **Easy to learn and to integrate in life**

### **Healing, Resilience and Empowerment for Ukrainian children and adults**

**Since the war in Ukraine in 2022, more than 400 HRE workshops have been conducted for over 8000 Ukrainians inside Ukraine as well as 5.000 Ukrainian refugees, including 1500 children, in more than 20 different countries.**

In Lithuania, the huge need for effective psychosocial support for Ukrainian children and the effectiveness of HRE have led to a long waiting list among the Ukrainian schools. Some of these schools, like the one from Charkov, are translocated fully to Lithuania, including children, parents and teachers. Thousands of Ukrainian children, but also their Ukrainian teachers who saw the effect on the children, are waiting for the HRE workshops to reduce their stress, improve sleep and regain energy.

Special camps have been organized in the Art of Living Center in Taraska for children and youth from Ukraine who had arrived in Poland since the beginning of the war as well as for children who are living in Ukraine and come to Poland for a break. Art of Living Poland works actively in Ukrainian and mixed schools with children, parents and teachers, in cooperation with the Education Departments of the municipalities.

Our IAHV team on the ground in Ukraine has been conducting workshops in frontline territories, de-occupied regions and across Ukraine, for children, adults, soldiers, doctors and medical staff, teachers and social workers, and displaced people across Ukraine.

The IAHV team has travelled thousands of kilometers to reach communities in need, gave workshops in shelters, under shelling and outside on the streets. Teachers were supported with resilience tools to teach in the new circumstances where classes are interrupted with stays in shelters during air alarms and a constant influx and outflux of children on the move.

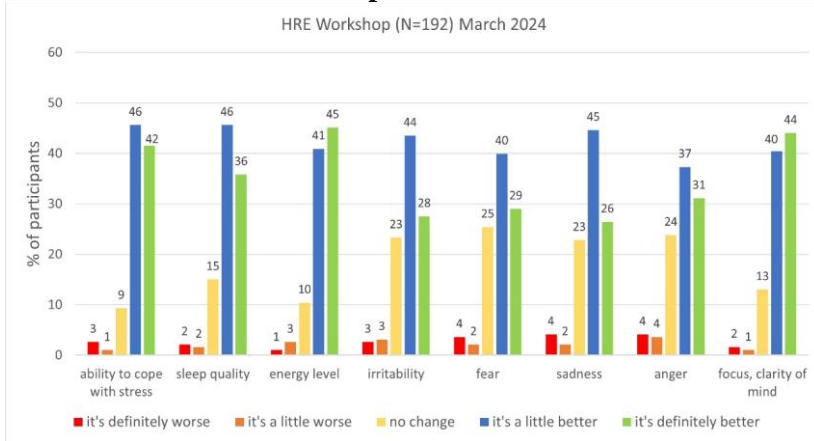
HRE was conducted in Donetsk region, Kharkiv region, Dnipro, Uzhgorod, Cherkasy region, Mykolaiv region, Kherson region, Odessa region, Volyn region, Kirovohrad, Kyiv region, and Zhytomyr region.

Our committed team of international volunteers has been



conducting online HRE workshops every week since the beginning of the war in Feb 2022, and still continues. These online HRE workshops have been a lifeline for people under bombardments or living in occupied territories.

### Results of HRE Workshops for Ukrainians



### Testimonials HRE Workshops and Programs

*"I understand that participating in this project was one of the most important decisions I made. It was a choice to find peace, control over my body and emotions, restore sleep and feel the taste for life again."*

*"The war completely unsettled me. There is a lot of pain inside that you don't know how to cope with and how to continue to live. During these three days, thanks to the techniques, I began to sleep, to worry less. Thank you for restoring faith in oneself and one's abilities. It's amazing!"*

*"It's not easy to leave a whole life behind...now I do the workshop routine every day, I'm calmer, I even sleep."*

*"I was feeling that I was worth nothing, I was nothing. And now I came back to myself. I can feel myself again. I feel I am not alone"*

*"We had so much stress and anxiety, a lot to process. This workshop helped us to feel peace and serenity."*

*"I now have a smile and I don't know why!"*

*"I would recommend, because these techniques allow you to regain a sense of self, allow you to find peace as well as a sense of*

*inner strength and fullness! One of the best techniques for restoring mental and physical condition! Thank you !!!”*

*“The knowledge we gained through the course changes our perspective on life and the way we live.”*

*“Here I rest, fill myself with energy and become cheerful and joyful. Full of energy I return to my children. I am very grateful for this opportunity to participate in this program.”*

*“With the help of our trainers, I can now cope with stress. I have become more aware and centred. I did not feel the interconnection between my body and emotions before. This is a very very useful experience and a great help.”*

### **Resilience, Stress Management and Self-Care Programs for Service Providers**

Working under extremely challenging conditions often leads to stress, tension and reduced productivity, but also to burn-out, depression or substance abuse. The impact this has upon the quality of our work is often underestimated. Rarely have we been trained or educated in practical stress and self-management tools to effectively handle this aspect of work.

IAHV's Resilience, Stress Management and Self-Care Programs provide service providers with tools to quickly put into practice to help sustain and improve stress management, personal resilience, well-being, performance capacity and prevent burn-out. The central focus here is on integrating psycho-social health and well-being and personal resilience and stress management into effective support work.

#### **Benefits**

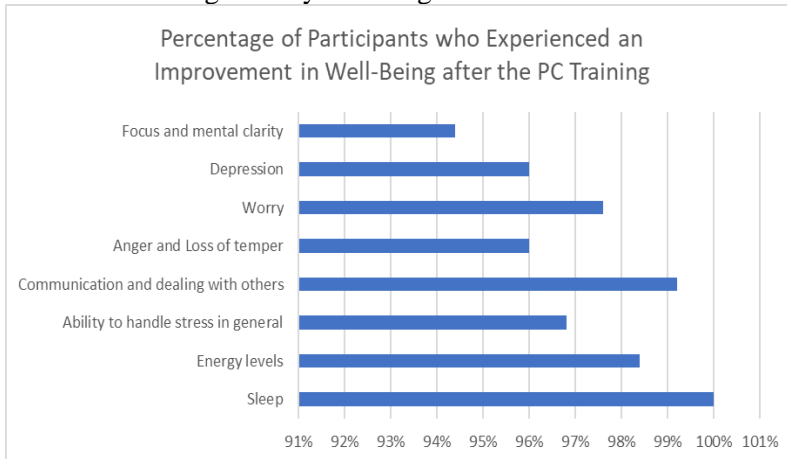
- Improved health, immunity, sleep and reduced anxiety, depression, burn-out
- Increased energy levels and sense of rejuvenation
- Deep release of chronic and accumulated stress, trauma and healing
- Access to inner peace in the midst of conflict
- Better clarity of mind and greater focus
- Improved ability to manage challenging situations and people

The benefits of the techniques taught in the training are immediate and deepen over time with continued personal / group practice.

The Self-care Program targets employees and volunteers of non-governmental organisations, humanitarian organisations, representatives of local governments, as well as mental health professionals, teachers and others actively involved in helping war-affected populations.

*“I really liked the practice, because it allows you to gather strength and resources to work not only as a psychologist, but also as a person. After all, we are on two sides of the barricades. I am like a Ukrainian in a country at war, and I am like a psychologist who supports other victims.”*

Evaluative Statistics of Self-Assessment of 140 service providers in Jordan working with Syrian refugees:



### **New Ukrainian HRE Facilitators**

50+ women from Ukraine have walked their personal journey of Healing, Resilience and Empowerment (HRE) to become trainers of the Stress- and Trauma Relief workshop of IAHV and Art of Living. Emerging from the traumas of war terror, life under occupation, loss of family members, domestic violence and displacement upheaval, they came together in Taraska, Poland, and Bad Antogast, Germany, from all corners of Ukraine, Germany, Poland and Lithuania. As part of the EU-funded Peace of Mind and Strength of Heart Project, the Ukrainian women had enrolled in the Healing, Resilience and Empowerment (HRE) workshop, online as well as in different places

across Europe, followed by the HRE Program with SKY technique, and continued into the Advanced Silence Program and HRE Training of Trainers. Now they are empowered with energy, strength, positivity and skills to spread this knowledge and techniques to people from Ukraine in their communities, schools and shelters, in and outside Ukraine.

*“I feel again the energy that I felt before the war.”*

*“I was living like a robot, without energy, and did not want to live. Through these programs I gradually started feeling energy here and there. Now I feel alive and want to live! I am happy!”*

*“I found what I was looking for my whole life.”*

### **The Peace of Mind and Strength of Heart Project for Ukrainians**

EU-Funded Project implemented by IAHV and Art of Living

Duration: December 2022 – November 2024

Location: Poland, Germany, Lithuania and online

The Peace of Mind – Strength of Heart project implements IAHV's bio-psychosocial, scalable and evidence-based approach to strengthen the mental health and psychological wellbeing of Ukrainian refugees and displaced people in Europe. It includes strengthening the psychosocial wellbeing and performance capacity of service providers and mental health professionals as well as building new capacity.

#### **Intended Short- and mid-term impact of HRE:**

- Improved psychosocial wellbeing compared with entry baseline, evidenced by improvements in relevant parameters of physical and psychological wellbeing, such as sleep, anxiety, depression, PTSD, stress, hope, coping capacity
- Target groups master knowledge, skills and tools to strengthen their own physical, mental and emotional wellbeing useful for any future circumstances, which will help them not to feel helpless but to deal better with current challenges and to build their future, whether in a new country or after returning back home.
- Increased awareness, understanding and commitment among stakeholders for innovative, evidence-based, cost-effective approaches to strengthen mental health
- Increased knowledge and mastery among mental health

professionals of innovative, cost-effective methods for psychosocial support in a prolonged crisis

**Intended Long-term impact:**

- Target groups are strengthened to become contributors and enhancers of the local economy
- A strong and healthy psychosocial foundation in youth to be able to participate in education, higher studies, vocational training and employment
- Reduction of illnesses and mental health problems among at-risk target groups, reducing health care and assistance costs
- Reduction of sickness and burn-out among professional staff
- Strengthened human values, connectedness, positive self-esteem, outlook among conflict-affected populations as a psychosocial foundation for active citizenry and sustainable peacebuilding
- Sustainable partnerships and structural integration of evidence-based, self-empowering, cost-effective interventions to strengthen and maintain wellbeing

Information and Contact:

Dr. Katrien Hertog, Director Peacebuilding Programs, IAHV,  
Katrien.hertog@iahv.org , +44 740 5638795

Website IAHV Peacebuilding and Trauma Relief Programs:  
[www.iahv-peace.org](http://www.iahv-peace.org)

Website Peace of Mind Project: <https://pmsh.iahv-peace.org/>

Website Research: [www.iahv-research.org](http://www.iahv-research.org)

IAHV Ukraine Coordinator, Natalya Tolstova, +380506756381,  
[info.iahv.ukraine@gmail.com](mailto:info.iahv.ukraine@gmail.com)

***References***

1. [www.aolresearch.org](http://www.aolresearch.org)
2. Sharma, H., et al., Gene expression profiling in practitioners of Sudarshan Kriya. Journal of psychosomatic research, 2008. 64(2): p. 213-218; Qu, S., et al., Rapid gene expression changes in peripheral blood lymphocytes upon practice of a comprehensive yoga program. PLoS One, 2013. 8(4): p. e61910.
3. [http://www.aolresearch.org/2021/Science\\_of\\_Breath\\_Brochure\\_2022.pdf](http://www.aolresearch.org/2021/Science_of_Breath_Brochure_2022.pdf)
4. Ghahremani, D.G., et al., Effects of the Youth Empowerment Seminar on impulsive behavior in adolescents. Journal of Adolescent

Health, 2013; Kochupillai, V., et al., Effect of rhythmic breathing (Sudarshan Kriya and Pranayam) on immune functions and tobacco addiction. Annals of the New York Academy of Sciences, 2005. 1056(1): p. 242-252.

**UDC 159.942.5:613.86-048.65]"364"**

**Blažević Irena,**

*Ph.D. with research focus on organizational  
and community resilience to shocks.  
Researcher at international research  
institutes EMES and OECD,  
Social change incubator „Domus solis“*

## **MENTAL HEALTH NEEDS OF PEOPLE IMPACTED BY THE WAR IN UKRAINE**

### *Abstract*

*The research project, funded by the Lithuanian Development Cooperation and Humanitarian Aid Fund, examines the mental health needs of those impacted by the war in Ukraine. Utilizing a multifaceted approach, it aims to develop recommendations for healthcare professionals while highlighting the complexities of trauma and the challenges faced by both survivors and aid workers.*

*Keywords: mental health, resilience trauma, war in Ukraine.*

Since the onset of the conflict in Ukraine on February 24, 2022, the war has prompted a significant humanitarian crisis, resulting in over 8.2 million Ukrainians seeking refuge across Europe. This exodus represents the most substantial movement of people in the European Region since the Second World War, as highlighted by the World Health Organization (2023). Additionally, a third of Ukraine's population has been displaced internally, finding themselves as refugees within their own country.

### **Aim of the research**

The research aims to comprehensively grasp the mental health needs of war-affected individuals. Findings will shape a training program for healthcare workers in these zones. Our goal: enhance psychological well-being for refugees, workers, and communities.

By studying various groups, screening methods, and intervention strategies, we aim to support clinicians and policymakers effectively.

### **The object of the research**

The research focuses on events and conditions that give rise to traumatic experiences, along with various factors influencing the physical, psychological, social, mental, and existential aspects of the lives of individuals affected by war. Our goal is to achieve a deeper understanding of the factors contributing to resilience and those that, conversely, impede the human capacity to thrive.

### **The target groups of the research**

The research encompasses three target groups: 1) Individuals directly affected by war, including soldiers, veterans, widows, victims of torture or imprisonment, and displaced migrants; 2) Helpers, comprising professionals and para-professionals who directly offer assistance to affected populations; 3) Professionals who support local helpers by participating in specific missions in Ukraine.

### **Methodology**

The research employs a multitier and multifactor methodology to comprehensively understand the diverse needs of war victims, encompassing both positive (protective) and negative (risk) factors. This approach is selected to address the complexity and diversity of various interest groups affected by the war, including soldiers, helpers, doctors, refugees, and those living under Russian occupation.

The multitier research model is utilized to capture different perspectives and gather feedback on the research outcomes. Feedback is obtained from a higher-level group, which provides reflection on the research findings beforehand.

### **Analysis of scientific context**

The profound impact of war on the human psyche manifests in various forms of psychological trauma, leaving lasting scars (Opaas et al., 2022). Exposure to relentless threats, traumatic events and violence plunges individuals into fear and despair. Moreover, the loss of loved ones, homes, and security compounds this anguish, fracturing families and evoking profound grief. Prolonged uncertainty extinguishes dreams and aspirations, trapping individuals in a state of perpetual limbo, while distressing media perpetuates

trauma with intrusive memories and relentless flashbacks. All the complexity of factors intensify mental health issues, leading to prolonged distress.

The profound impact of war on mental health is well-documented, affecting individuals across all demographics. Studies indicate that a significant portion of adult refugees suffer from PTSD (Xu et al., 2023), while separation anxiety is prevalent among refugee children (Danese, Martsenkovskiyi, 2023). Broad psychological issues like distress, anxiety, and depression are widespread among war-affected populations (Singh et al., 2021; Kurapov et al., 2022), with the conflict in Ukraine exacerbating these challenges due to factors such as social media influence (Rocha et al., 2021). and the spread of disinformation.

Research on the mental health implications of war encompasses a wide demographic range, including Ukrainians remaining in their homeland, internally displaced refugees, and professionals providing support (Vintilă M et al., 2023; Anjums et al., 2023).). Forced displacement and the dilemma of staying or seeking safety elsewhere, challenges during resettlement, including cultural adaptation and asylum processes add another layer of stress, exacerbating the precarious mental state of war victims and refugees.

Despite these challenges, research underscores the urgency of comprehensive support and interventions to address the mental health repercussions of war (Danese, Martsenkovskiyi, 2023). This body of work highlights the comprehensive impact of conflict on mental well-being, emphasizing the need for broad-ranging support across various segments of the population. By understanding the complex factors influencing mental well-being, efforts can be directed towards providing tailored support and promoting resilience among war-affected individuals.

This study highlights the comprehensive impact of conflict on mental well-being, emphasizing the need for broad-ranging support across various segments of the population

### **Research outcomes**

The research depicts risk/adverse factors and protective factors, exerting a substantial impact on the subsequent trajectory of trauma.

### ***Physical and psychological outcomes and needs of post-traumatic experiences***



The aftermath of traumatic experiences, both physically and psychologically, presents a complex interplay of factors influencing an individual's path to recovery. The severity and nature of the trauma, coupled with personal resilience and support systems, significantly shape the trajectory of healing. Additionally, pre-existing mental health conditions, biological predispositions, and sociocultural contexts contribute to the manifestation of post-traumatic outcomes.

Trauma leads to a spectrum of psychological disorders, including PTSD, depression, anxiety, and substance abuse. Interviews highlighted these symptoms, especially among women, who showed a higher tendency towards avoidance and depressive behaviors, mood swings and sleep disturbances. Reliance on alcohol and medication emerged as common coping mechanisms.

The intricate relationship between psychological and physical well-being emphasizes the interconnectedness of the human experience. Participants displayed a nuanced connection between psychological states and physical ailments, with avoidance and depressive symptoms often masking underlying health issues. Conversely, hyperactivity and intense social engagement served as distractions, perpetuating neglect and exacerbating trauma.

Addressing the holistic needs of trauma survivors requires a comprehensive approach. A deep understanding of the complexities of psychological and physical well-being is crucial in guiding individuals towards healing and restoration.

### ***Personal outcomes and needs of post-traumatic experiences***

The interviews illuminated a pervasive sense of lost safety among participants, with financial struggles and parental responsibilities weighing heavily on their minds. This existential insecurity permeated their outlook, eroding trust in life's meaning, in God, and in the future. Post-traumatic disorders profoundly disrupt lives, affecting relationships and social functioning. Trauma shatters basic assumptions about benevolence, meaning, and personal value, plunging survivors into a crisis of identity and worldview. Rebuilding a sense of security entails reconciling the trauma with these fundamental beliefs.

Some individuals displayed resilience, finding purpose and optimism amidst the turmoil, a phenomenon known as Post-

traumatic Growth (PTG). Thus, the journey of recovery involves not just healing from the trauma but also rebuilding a shattered sense of self and worldview.

### ***Social outcomes and needs of post-traumatic experiences***

The social outcomes of post-traumatic experiences are multifaceted, influenced by the trauma's nature, personal resilience, and support systems. Individuals may withdraw from social interactions, fearing misunderstanding or embarrassment. Trauma can strain relationships, affecting trust and hindering new connections, especially for displaced individuals. Heightened stress leads to conflicts and increased vigilance. Conversely, trauma also deepens bonds with supportive communities or spark involvement in social causes, offering purpose and community. Supportive societal responses are crucial in mitigating negative outcomes.

Interviews revealed a longing for meaningful connections, a recognition of family's significance, and engagement in new activities as prevailing social needs. However, some avoid emotional connections due to fear or experience increased conflicts, intergenerational tensions, and feelings of uselessness or forced isolation, particularly among men facing military conscription fears.

### ***Institutional or systemic outcomes of post-traumatic experiences***

Systemic factors, often overlooked, profoundly impact post-traumatic experiences. While displaced individuals appreciate volunteer support and humane immigration procedures, challenges persist, including frequent relocations, schooling uncertainties, and limited healthcare access.

Obligatory conscription in Ukraine led to social isolation for those unwilling to join the military, resulting in diminished social circles and feelings of guilt and anger. Some sought professional help, while others turned to gaming for solace. However, institutions struggle to meet all needs, relying heavily on volunteers. This reliance fosters a sense of hopelessness and distrust in governmental responses.

### ***The needs of helpers***

In conflict zones like Ukraine, helpers such as social workers, volunteers, doctors, and therapists encounter myriad challenges in providing effective support. Safety concerns loom large as they

navigate unpredictable situations, facing psychological, physical, social, and financial risks. Limited resources exacerbate difficulties, with helpers often lacking essential supplies and support. Burnout, compassion fatigue, and secondary trauma are common, stemming from prolonged exposure to trauma. Ethical dilemmas, including neutrality, confidentiality, and aiding conflicting viewpoints, add to the burden. Helpers face moral distress when unable to meet perceived needs adequately, compounded by guilt and compassion fatigue. The lack of coordination among helpers and organizations hampers relief efforts, leading to inefficiencies and resource competition. Despite these obstacles, helpers persevere, even transforming their lives to cope with the demanding nature of their work.

### **Recommendations**

We've condensed practical guidelines for aiding war trauma victims, applicable to helpers in war zones or refugee camps. Safety is paramount for recovery, fostering stability, trust, and emotional well-being. Trust, essential for healing, thrives in safe environments. Immediate support includes creating safe spaces, building connections, and encouraging acknowledgment of feelings. Safety and social support involve restoring security during crises, limiting exposure to trauma, and providing practical help. Calming individuals requires immediate assistance, deep breathing techniques, and engaging activities. Supporting connectivity entails facilitating social interactions, family reunions, and community engagement. Embracing diversity and trust-building are emphasized for effective assistance.

### **References**

1. Anjum, G., Aziz, M., & Hamid, H. K. (2023). Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war?. *Frontiers in psychology*, 14, 1129299.
2. Danese A, Martsenkovskiy D. Editorial: Measuring and Buffering the Mental Health Impact of the War in Ukraine in Young People. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2023 Mar;62(3):294-296. doi: 10.1016/j.jaac.2022.11.001. Epub 2022 Nov 14. PMID: 36396083.
3. Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2023). Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal*

- of *Loss and Trauma*, 28(2), 167-174.
4. Opaas, M., Wentzel-Larsen, T., & Varvin, S. (2022). Predictors of the 10 year course of mental health and quality of life for trauma-affected refugees after psychological treatment. *European journal of psychotraumatology*, 13(1), 2068910.
  5. Rocha, Y. M., de Moura, G. A., Desidério, G. A., de Oliveira, C. H., Lourenço, F. D., & de Figueiredo Nicolete, L. D. (2021). The impact of fake news on social media and its influence on health during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Public Health*, 1-10.
  6. Singh, B., Kaur, J., Sen, R. K., Singh, B., & Chattu, V. K. (2021). The double whammy of pandemic and war: A systematic review of India's education diplomacy to address educational inequities in Afghanistan. *Education Sciences*, 11(10), 651.
  7. Vintilă M, Kalaitzaki A, Turliuc MN, Goian C, Tudorel OI. Editorial: The war in Ukraine: impact on mental health on a global level. *Front Psychol*. 2023 Jul 25;14:1226184. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1226184. PMID: 37564318; PMCID: PMC10409641.
  8. Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., & Zhang, S. X. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International journal of social psychiatry*, 69(4), 957-966.

**УДК 159.9:327.5]:355.244.1**

**Панченко Олег,**

доктор медичних наук, доктор наук  
з державного управління, професор,  
академік АН ВШ України, Заслужений лікар  
України, генеральний директор Державного закладу  
«Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний  
центр МОЗ України», президент громадської організації  
«Всеукраїнська професійна психіатрична ліга»  
ORCID ID: 0000-0001-9673-6685

## **ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА НЕБЕЗПЕКА ЯК ВИКЛИК ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ**

В основі будь-якої безпеки мають місце життєве важливі інтереси особистості, суспільства, держави або міжнародної

спільноти. Гібридна війна, що зараз відбувається, створила такі умови в інформаційному середовищі, що кожне слово чи повідомлення кодується, має свій сенс і, навіть, свою енергетику. В таких умовах надзвичайно актуальним є дослідження впливу небезпечної інформації на свідомість людини, її ментальне здоров'я.

При дослідженні загальної категорії «безпека» у семантичному полі його неодмінно супроводжують поняття «виклик», «небезпека», «загроза» і «ризик». Саме в такій послідовності вони застосовуються в ході опису процесів, що відбуваються у сфері функціонування системи безпеки.

*Виклик* – це сукупність певних обставин, які не обов'язково мають безпосередньо загрозливий характер, але це те, що передбачає обов'язкове реагування на їх виникнення. Виклик, по суті, є початковою стадією формування загрози.

*Небезпека* є сукупністю суб'єктивних і об'єктивних негативних факторів, що усвідомлюються, але не мають критичної ймовірності заподіяння шкоди. Небезпека має розглядатися як об'єктивно існуюча можливість негативного впливу, результатом якого буде зниження рівня безпеки.

*Загроза* – найбільш конкретна та безпосередня форма небезпеки, вона є сукупністю негативних умов і факторів, що формують можливість зниження рівня безпеки.

*Ризик* – можливість заподіяння шкоди у зв'язку з реалізацією загрози безпеці. Можна стверджувати, що ступінь загрози характеризується рівнем ризику, який, у свою чергу, визначається ймовірністю заподіяння шкоди. (Всі визначення наведені на основі аналізу дослідження [1]).

За одним із визначень, безпека – це «стан захищеності особистості, суспільства і держави від зовнішніх і внутрішніх небезпек і загроз, заснована на діяльності людей, суспільства, держави, світового співтовариства щодо виявлення (вивчення), попередження, послаблення, ліквідації та відображенню небезпек і загроз, здатних їх знищити, позбавити фундаментальних матеріальних і духовних цінностей, завдати неприйнятної шкоди, закрити шлях для прогресивного розвитку» [2]. Із наведеного визначення слідує, що небезпека (а отже і пов'язані з нею розглянуті поняття) є необхідним

атрибутом при дослідженні категорії «безпека». Згідно теми дослідження саме «небезпека» є у фокусі нашої уваги.

Під небезпекою для людини маються на увазі фактори, що загрожують її фізичному існуванню і здоров'ю. Знаходження людини в небезпечному навколишньому середовищі може призвести до змін у психіці, особистісному статусі та соціальній поведінці. Інформаційне середовище, в якому знаходиться людина, є джерелом небезпеки, адже інформаційний вплив може призвести до взаємозалежних змін з боку психічного здоров'я, життєвих установок, спрямованості особистості, структури цінностей, мотивів, цілей, порушення структури рис особистості та світогляду, десоціалізації. У зв'язку з цим спеціально виділяють поняття «інформаційне здоров'я» – частину загального стану психічного, фізичного та соціального благополуччя, яка формується та залежить від інформації». У проєкції інформаційного здоров'я на психологічний контекст виникає ще одне поняття – «інформаційно-психологічне здоров'я» – стан психологічної захищеності, стабільності нервових процесів особистості при інформаційному впливі. Основна функція інформаційно-психологічного здоров'я – це підтримання активного динамічного балансу між людиною та інформацією, що надходить із зовнішнього середовища, який вимагає мобілізації ресурсів особистості в критичних моментах або важких життєвих ситуаціях [1].

На основі викладеної інформації інформаційно-психологічну небезпеку можна розглядати як об'єктивно існуючу можливість негативного впливу, результатом якого буде зниження рівня інформаційно-психологічного здоров'я особистості.

У самому загальному визначенні «гібридна війна – це приховані агресивні дії, що суперечать нормам міжнародного права» (цитується по [1]). Формами її ведення є: інформаційна; інформаційно-психологічна, економічна, проксі. Виділяють п'ять характерних ознак гібридної війни [2]:

1. Гібридну війну не оголошують: це дозволяє країні-агресорові маніпулювати міжнародною думкою, а країна, що захищається, не має можливості адекватно реагувати на загрозу, тому що юридичної підстави начебто немає.

2. Гібридна війна планується під стратегію інформаційної війни, згідно з якою здійснюється побудова такої зомбі-реальності, де противника оголошують «нелюдом», «фашистом», приреченим на знищення.
3. Метою гібридної війни є не так завоювання, як створення хаосу, безперервного конфлікту, постійне генерування провокацій, умов, непридатних для життя, руйнування інфраструктури.
4. Використовуються постановочні воєнні дії для показу в зомбі-ЗМІ.
5. Суть гібридної війни – ідентоцид – знищення національно-державної соціальної ідентичності країни-суперника.

Інформаційно-психологічну небезпеку як виклик гібридної війни логічно розглядати у контенті інформаційно-психологічної війни. За визначенням: «інформаційно-психологічна війна – цілеспрямований вплив інформацією (усної, друкованої, відео) на свідомість та емоційно-вольову сферу людей. Іншими словами, це витончена пропаганда, що здійснюється з урахуванням закономірностей та принципів функціонування людської психіки, виявлених наукою» (цитуються по [1]).

Із визначення виділимо першу і головну небезпеку – *пропаганду*. Вона направлена на формування ідеологічної складової на основі впливу маніпулятивних технологій із метою початкового формування необхідних установок у підсвідомості, і вже далі такі установки формують відповідні патерни поведінки, які впливають на свідомість, а отже, впливають на думки та вчинки як окремих індивідів, так індивідів, об'єднаних у маси. У технологіях пропаганди використовуються досягнення різних шкіл психологічної науки та практики. За основу беруться такі положення (цитуються по [1]):

- про вирішальну роль несвідомого в детермінації людської поведінки, про роль механізмів психологічного захисту та способи їх подолання (психоаналіз);
- про рефлекторне закріплення («якоріння», «зомбування») певним чином співвідносних сприйняття, переживань, дій;
- про силу структури, емоційного тону, просторово-часових характеристик інформації;
- про роль «ментальних схем» у сприйнятті людиною

навколишнього світу, подій та інформації;

- про структуру та динаміку потреб людини.

Психологія допомагає пропагандистам виявляти найслабші ланки в морально-психологічному стані адресата та науково обґрунтовано будувати тактику психологічного тиску на нього.

Сучасна пропаганда – це «пропаганда професіоналів», у якій важливою є естетична складова [4]. У ній ніколи не проповідуватиметься песимізм. Це швидше рекламний підхід, коли реагування є більш емоційним, ніж раціональним. А таке реагування за своєю суттю автоматичне, у ньому немає місця розуму. Така пропаганда захована всередині літератури та мистецтва, кіно та телесеріалів. Сьогодні місцем її нового розташування стали також і новини, які несуть у маси своє власне пропагандистське налаштування. Головною рисою сучасної пропаганди є високий рівень її креативності, який прийшов із досвідом політехнологій. Серед технологій пропаганди виділимо наступні (цитуються по [1]):

1. Харизматизація – спирається на низку способів:

- створення міфів;
- використання досягнень великих національних авторитетів;
- ставка на обраність, аристократизм, новизну;
- фабрикування псевдонаукових космогоній;
- характерні мова, жести, символіка, одяг, світло;
- підбір музики, використання вогню, конкретного часу доби, колірної гами;
- засоби Інтернету: Ютуб, соціальні мережі, блоги та ін.
- інші способи впливу на підсвідомість.

2. Концептуалізація. Як відомо, це процес визначення набору когнітивних ознак будь-якого явища реального чи уявного світу, які дозволяють людині зберігати у свідомості та поповнювати новою інформацією скільки-небудь окреслене поняття та/або уявлення про це явище та відрізнити його від інших феноменів. До списку концептуалізацій можна вписати такі поняття: «суверенна демократія», «керована демократія», «руський мир» тощо. Нові реалії вимагають нових концептуалізацій. Так, проєкт «Кримнаш» породив поняття «ворога», що було важко зробити в рамках радянської моделі



«братського народу». Тому частина цього народу була виділена та «реконцептуалізована» у вигляді «фашистів», «хунти», «бандерівців».

3. Хаотизація. Хаос – це втрата впорядкованості та передбачуваності, коли завтра перестає бути безхмарним, оскільки стає невідомим. Хаос і травма породжують незворотність до старого стану. У цій ролі, наприклад, виступив початок війни з Росією, який заклав можливість повернення до довоєнного часу. Роль шоку та травми є сьогодні досить добре відомою технологією, що набула широкого поширення не тільки у військових, а й у цілком мирних ситуаціях. Так, травма 11 вересня 2001 року ввела модель «війни з терором», яку можна вивести з колективної свідомості виключно за допомогою іншої травми, не меншої сили.

4. Емоціоналізація. При досягненні поставленої мети пропаганди у даному випадку раціональне стає вторинним елементом. Більше того, посилення акценту на емоційному автоматично веде до блокування раціонального. До речі, і вищенаведені міркування про травму і шок також блокуватимуть раціональне, оскільки людина починає мислити іншими категоріями, для неї важливою метою стає просто виживання.

5. Фейкізація. Фейки широко використовуються для досягнення їх творцем певних цілей. Це не просто акцент на потрібній інформації, це створення, наприклад, потрібної події спеціально під телекамеру в тих випадках, коли потрібного типу події не є в наявності. Найвідомішим прикладом цього роду виявився сюжет російського Першого каналу про розп'ятого хлопчика у Слов'янську.

6. Тролізація. Важливою особливістю такого типу стає те, що поряд із телебаченням на перші позиції висунувся Інтернет, який дає можливість не просто швидкого реагування, а саме в тій точці, яка потребує корекції. Тролі стали суттєвою рисою формування інформаційного простору в Інтернеті. Якщо цензура не пропускає повідомлення, що суперечать панівним поглядам, то тролі намагаються навпаки посилити повідомлення, щоб заглушити альтернативну точку зору.

Другою небезпекою вважаємо *інформаційний тероризм*. Це

не тільки кіберзлочини, хоча вони є частиною цього явища, це також маніпуляції з інформацією або її підтасовуванням, а в деяких випадках і подання свідомо хибних фактів, внаслідок чого відбувається залякування населення, впровадження параноїдальних думок. Як правило, терористи прагнуть того, щоб їхні акції мали як найбільш широкий вплив на цільову аудиторію, діючи відкрито та нахабно, використовуючи почуття страху як засіб примусу до виконання певних вимог чи з метою створення хаосу. Інформаційний тероризм ведеться різними силами та засобами: агентура іноземних спецслужб, вітчизняні та закордонні ЗМІ, Інтернет. Останній активно використовується як джерело інформації про об'єкти терористичних устремлінь, а також як практичний посібник із підготовки терористичних актів. Терористи зацікавлені в тому, щоб інформація про їх дію якнайшвидше потрапила на перші шпальти газет, новинні радіо- і телепрограми. Запроваджено спеціальний термін – «медіатероризм», що належить до специфічного різновиду інформаційно-психологічного терору. Його сутність полягає у спробах шляхом організації спеціальних медіакампаній дестабілізувати суспільство, створити в ньому атмосферу громадянської непокори, недовіри суспільства до дій та намірів влади та особливо її силових структур.

Третьою небезпекою визначаємо *дезінформацію*. У загальному визначенні дезінформація – брехлива інформація, яка навмисно створюється або поширюється з явною метою завдати шкоди. На сьогоднішній день можна виділити сім різних видів дезінформації [5].

1. Сатира або пародія – форма мистецтва, яка може стати дезінформацією, коли аудиторія невірно інтерпретує повідомлення, не розуміючи, що сайт або окрема колонка новинного сайту є сатиричними.

2. Контент, що вводить в оману, – використання інформації для неправильного відображення проблеми або особистості. Цей тип контенту пов'язаний із сегментуванням проблеми і передбачає погляд на людину або подію під певним кутом зору – через обрізання фотографій, вибіркове використання цитат, статистики тощо.

3. Самовільний контент (контент-самозванець) – справжнє

джерело не персоніфіковане. Наприклад, коли статті підписуються іменами, які не є їх авторами, або у відео чи зображення включаються назви чи логотипи організацій, які непричетні до їх створення.

4. Сфабрикований контент – на 100% фальшивий, призначений для обману і заподіяння шкоди. Новітні технології дозволяють швидко виробляти фальшиві аудіо- та відеоматеріали, видаючи їх за справжні (наприклад, використовуючи дипфейк – новий формат відеороликів, в яких особи одних людей замінюються іншими) для створення враження, що конкретна людина сказала або зробила щось у певному місці.

5. Хибне з'єднання (помилковий зв'язок) – заголовки, візуальні ефекти або підписи не відображають зміст. Найбільш поширеним прикладом такого типу є клікбейт (англ. clickbait від click «клацання» + bait «приманка»), мета якого – спонукати користувача до здійснення необхідної дії.

6. Фальшивий (брехливий) контекст – справжній контент передається з вмонтованою контекстною інформацією, яка може бути справжньою в якомусь іншому повідомленні, репортажі, відео, але спеціально вирвана із початкового для спотворення правдивого контенту.

7. Маніпулятивний контент – створюється з метою відволікання уваги від інформативного складника повідомлення й апеляції до емоційного. Серед технологій поширеними є фрагментарний спосіб подачі інформації, додавання в матеріал неперевіреної інформації, приховування інформації, селекція інформації, «інформаційний шум», репрезентація тільки однієї точки зору як єдино правильної.

«Найуспішніший» контент – той, що грає на емоціях людей, збуджуючи відчуття переваги, гніву або страху. «Емоційний контент» усе частіше пов'язують з явищем, яке отримало назву «постправда» – обставини, в яких об'єктивні факти менш важливі для формування громадської думки, ніж звернення до емоцій і особистих переконань [6]. Основні прийоми постправди (цитується по [1]):

- спотворення, приховування, обман (повідомляється тільки частина фактів, виставляється вперед лише позитивна або негативна сторона, а решта приховується);

- використання емоцій і індивідуалізму (маніпулювання емоційним сприйняттям інформації через призму контексту, згущення фарб, можливість під себе фільтрувати контент і т. ін.);
- використання ліні і відсутності часу на перевірку достовірності (цейтнот, небажання або невміння перевіряти факти);
- розмовний стиль, емоційно забарвлена лексика, метафоричність, гумор;
- обсяг і тиражування.

Враховуючи, що на території України зараз триває «гаряча» фаза гібридної війни, де інформаційно-психологічна складова є найстрашнішою та найефективнішою, а розглянуті небезпеки можуть перерости в реальні загрози, здатні зламати українське суспільство, потрібно розробляти належний захист, застосовуючи в тому числі ризикові методи управління. Необхідна ефективна інформаційна політика, спрямована на належне інформування громадян та забезпечення їх розуміння того, у чому полягають виклики такої війни, підвищення медіаграмотності та довіри до держави, які допоможуть побудувати систему захисту кожної людини від негативного впливу, забезпечивши тим самим належний рівень інформаційно-психологічного здоров'я.

### ***Список використаних джерел***

1. Панченко О.А., Гнатенко В.С. Інформаційна безпека у сучасному вимірі: монографія. К.: КВІЦ, 2023. 404 с.
2. Золотар О.О. Поняття та зміст категорії «Інформаційна безпека людини». Інформація і Право. № 1(36). 2021. С.73-78.
3. П'ять ознак «Гібридної війни». URL: <https://tribuna.pl.ua/news/5-oznak-gibridnoyi-vijni/> (дата звернення: 18.04.2024).
4. Почепцов Г.Г. Пропаганда 2. 2018. URL: <https://www.litmir.me/br/?b=637972&p=1> (дата звернення: 18.04.2024).
5. Claire Wardle. Fake News – It's Complicated. March 17. 2017. URL: <https://de.firstdraftnews.org/fake-news-es-ist-kompliziert/> (дата звернення: 18.04.2024).
6. LEXICO Dictionary. URL: <https://www.lexico.com/en/definition/post-truth> (дата звернення: 18.04.2024).

**Попелюшко Роман,**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри теоретичної  
та консультативної психології,  
Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова  
ORCID ID: 0000-0002-1227-1292*

## **ФАКТОРИ ПІДВИЩЕННЮ РІВНЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

Здоров'я є одним з найсуттєвіших аспектів життя, який визначає загальне щастя та успіх. Маючи здорове тіло, людина може насолоджуватися активним стилем життя, приймати участь у різноманітних фізичних активностях, працювати, виконувати щоденні обов'язки та бути продуктивною. Здоров'я забезпечується на різних рівнях, таких як біологічний, психологічний та соціальний, які взаємопов'язані між собою.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), поняття здоров'я перейшло далеко за межі відсутності хвороби, охоплюючи повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя. З цієї перспективи, кожна людина має відповідальність за своє здоров'я та грає ключову роль у його збереженні. Це потребує високої самосвідомості та поваги до себе. В цьому контексті виникає концепція «здорового способу життя», яка передбачає гармонійну стратегію поведінки [4].

Психічне та психологічне здоров'я особистості відіграють важливу роль у забезпеченні якісного та насиченого життя. За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я - це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій потенціал, впоратися із стресами, ефективно працювати та вносити свій вклад у життя спільноти [2].

Психологічне здоров'я представляє собою набір динамічних психічних властивостей, які забезпечують гармонію між різними аспектами особистості, а також між людиною та суспільством. Це здатність до повноцінного функціонування в умовах повсякденного життя [6].

Однією з важливих цілей підтримки психічного здоров'я є розуміння факторів, які сприяють його підвищенню. Здоров'я людини залежить від різноманітних аспектів, де соціально-психологічні фактори відіграють вирішальну роль. Основними факторами, що впливають на рівень психічного здоров'я, є наступні:

- спосіб життя, який відображає 50-55% впливу;
- навколишнє середовище, яке має вагу 20-25%;
- біологічні фактори та генетична спадковість, що становлять 15-20%;
- охорона здоров'я та медико-психологічна підтримка, які відіграють роль на рівні 8-10% [1; 3; 4].

Виходячи з цього можна констатувати, що значна частина здоров'я особистості залежить від неї самої, її уваги до себе та свого способу життя. Вплив навколишнього середовища та генетичних особливостей не є вирішальним. У психології виділяють три групи факторів, що взаємодіють зі здоров'ям та хворобою людини:

- незалежні фактори;
- здобуті фактори;
- мотиватори [1; 4].

Найбільший вплив на стан здоров'я людини мають незалежні або здобуті фактори. Ці фактори включають у себе конкретні особистісні риси, характеристики поведінки, а також різноманітні когнітивні, демографічні та соціальні ресурси особистості.

**1. Незалежні.** Ця категорія включає такі фактори:

*а) спонукачі фактори включають:*

- поведінкові шаблони, які можна розділити на два типи: тип «А» і тип «В». Поведінка типу «А» пов'язана з ризиком виникнення серцево-судинних захворювань, зокрема ішемічної хвороби серця. Цей тип характеризується комплексом діяльнісно-емоційних особливостей, як-от амбіційність, агресивність, компетентність, роздратованість, а також певною специфічною поведінкою, такою як м'язова напруга, швидка та емоційна мова, швидкий темп діяльності, та переважаючими емоційними реакціями, такими як роздратування, ворожість та гнів.

Поведінка типу «В» характеризується протилежними особливостями в порівнянні з типом «А»;

- патерни, що визначають диспозицію, такі як стійкість, оптимізм і песимізм, а також сила «Я», що є механізмом, який поєднує психосоціальний вплив та здоров'я. Ці патерни представляють собою особистісні конструкти, пов'язані з індивідуальними можливостями реагування на труднощі оптимістичним чи песимістичним способом;
- емоційні патерни, які включають труднощі в емоційному вираженні, мають два аспекти: алекситимія та репресивний стиль особистості. Алекситимія – це нездатність використовувати мову для опису емоційного досвіду, що може бути пов'язано з психосоматичними розладами. Репресивний стиль особистості (поведінковий тип «С») характеризується униканням потенційно травматичних ситуацій, які можуть спричинити свідомий конфлікт або негативний досвід, що може призвести до труднощів. Поведінка типу «С» проявляється у неспроможності виражати емоції, особливо негативні, відкритим чином;

*б) когнітивні фактори* включають уявлення про здоров'я та хвороби, норми в психіці й соматичі, різні моделі віри у лікування, профілактику та контроль над обставинами життя, установки, цінності, атрибуції, психотерапевтичні міфи, сприйняття ризику та вразливості, а також самооцінку здоров'я. Основними концепціями у цій групі є здоров'я, здоровий спосіб життя, якість життя та здорова поведінка;

*в) соціальне середовище* включає соціальну підтримку, шлюб і сім'ю, а також професійне оточення. Соціальна підтримка – це процес, за допомогою якого соціальний контекст впливає на індивіда [1]. Як узагальнено, так і окремо, кожен з соціальних факторів може сприяти збереженню здорового способу життя, запобігати нездоровій поведінці, позитивно впливати на формування міжособистісних відносин і створювати комфортне середовище для життєдіяльності людини. Однак соціальні фактори також можуть мати негативний вплив на здоров'я, діючи як стимулятори захворювань, включаючи асоціальну й неадаптивну поведінку [4];

*г) демографічні фактори*, в основному, спираються на

біологічні концепції. Фактор статі включає вивчення здоров'я чоловіків та жінок, яке визначається гендерними ролями та гендерно-специфічними стресами. Фактор віку на сьогоднішній день розглядається з нової перспективи, зосереджуючись на сприйнятті віку та старіння, замість раніше врахованих біологічних змін. З віком зростає значимість впливу соціального середовища на індивідуальне здоров'я. Етнічні групи та соціальні класи раніше розглядалися переважно з біологічної перспективи, але тепер досліджуються з соціальної точки зору. Зазвичай низький соціально-культурний і матеріальний статус призводить до менш стабільного та визнаного оточення, що впливає на сприйняття себе та своєї групи і зменшує здатність до психологічної адаптації [1].

**2. Здобуті фактори** включають специфічну поведінку, що виникає відповідно до різних стресів. Серед них:

а) оволодіння та подолання проблем на різних рівнях, включаючи способи сприйняття та регуляції стресу, саморегуляцію тощо;

б) вживання та зловживання речовинами, такими як їжа, ліки, алкоголь, нікотин тощо, які часто розглядаються в психології здоров'я як стратегії подолання стресу або регуляції, але можуть мати негативний вплив на здоров'я;

в) поведінкові звички, які сприяють здоров'ю, такі як фізична активність, вибір екологічного середовища та загальне самозбереження;

г) дотримання правил та їх підтримка, що передбачають добровільні зусилля для планування та здійснення лікування, збереження здоров'я та виконання певних процедур, таких як профілактичні самоогляди, турбота про ротову порожнину, використання ременів безпеки, збереження нормальної ваги та збільшення фізичного навантаження, а також виконання лікувальних процедур.

**3. Мотиватори** включають такі фактори:

а) стресори, які можуть бути загальними стресорами, що активізують механізми копіngu та викликають реакції на стрес;

б) присутність хвороби, яка включає процеси адаптації до гострих епізодів хвороби. Ці процеси можуть включати атрибуційний пошук, потенційну дисфорію та стурбованість



щодо свого стану. Тут також враховується поведінка щодо оцінки хвороби, соціальні порівняння та способи подолання заперечення хвороби [1].

Основна особливість стресу як мотиватора полягає у тому, що він активізує інші фактори, переважно здобуті, включаючи механізми копінгу. Щодо існування хвороби, такий стан переважно розглядається як процес психологічної адаптації до змін, що відбуваються у стані здоров'я людини.

Взаємодія різних факторів передбачає те, що незалежні фактори, такі як особистісні характеристики та поведінкові особливості, взаємопов'язані через вплив на здобуті фактори. Під впливом мотиваторів, таких як стресори або хвороби, активізуються різні механізми копінгу, які використовують наявні ресурси незалежних факторів. Поведінка людини у ситуації захворювання залежить від різних особистих, соціокультурних та інших умов, а також від індивідуальних установок на ставлення до свого здоров'я [4].

Грунтуючись на важливих факторах, які впливають на фізичне здоров'я, розглянемо ті, які сприяють підвищенню психічного благополуччя:

1. *Взяття на себе відповідальності за власне життя*, зокрема, за стан свого здоров'я, є важливим аспектом підвищення рівня психічного благополуччя. В усьому світі звучать фрази про недоліки життя, вказуючи на відсутність особистої відповідальності та пасивне ставлення до власного життя. Лише приймаючи на себе відповідальність за свої власні вибори і наслідки, людина може стати володарем своєї долі. Кожна людина може зробити вибір на користь здорового способу життя та самореалізації, але не кожна може це зробити.

2. *Рефлексія*, як внутрішнє сприйняття та аналіз своїх думок та дій, є ключовим для самопізнання та збагачення власної свідомості. За психоаналітичними концепціями, багато психосоматичних порушень обумовлені витісненням та відмовою від самопізнання. Подолання цих механізмів та більш глибоке розуміння себе сприяють підвищенню зрілості та відповідальності особистості за своє психічне благополуччя. Це можна побачити в контексті самооцінки, яка стає більш адекватною зі зростанням рівня самопізнання.

3. *Розуміння себе та прийняття своєї індивідуальності* є ключовим етапом внутрішньої гармонії. Відчуття цілісності свого «Я» вимагає не лише самопізнання, але й прийняття себе в усій своїй унікальності. Наприклад, у мистецтві поєднуються свідоме та несвідоме, створюючи гармонійне ціле, що сприяє зміцненню душі та тіла, як це робиться у арт-терапії.

4. *Життя в моменті «тут і тепер»* є важливою складовою психічного здоров'я. За словами Фредеріка Перлза, розлади в психічному стані часто виникають внаслідок зациклювання на минулому чи марного мріяння про майбутнє [4]. Вміння переживати момент і реалізовувати власну унікальність в даний момент є важливою умовою для гармонійного життя та творчого самовираження, що впливає на психічне здоров'я. Альтернативою цьому є віра в «там і тоді», що відводить світле майбутнє в нескінченну даль, віддаляючи від реальності.

5. *Усвідомлення індивідуального існування* призводить до створення ієрархії цінностей. Наприклад, Абрахам Маслоу вважав, що людині потрібна система цінностей, яка дозволяє розуміти життя та сприяє особистому розвитку. Для досягнення здоров'я важливо визначити власні життєві цілі та цінності.

6. *Емпатія* виявляється у здатності відчувати та розуміти емоційний стан інших людей. Це не лише професійна навичка, а й ключова характеристика здорової особистості. Емпатія має різні форми, включаючи ототожнення з емоційним станом іншої особи та співчуття, яке виникає внаслідок співпереживання її емоцій. Також відомо, що емпатія зазвичай розвивається з віком та життєвим досвідом [4].

Центр громадського здоров'я МОЗ України пропонує п'ять порад для покращення психічного стану та самопочуття:

1. *Взаємодія з іншими людьми.* Маючи гарні стосунки з оточенням, людина зміцнює своє психічне здоров'я. Спілкування з друзями, родиною, колегами допомагає відчувати себе частиною групи, обмінюватися позитивними емоціями та отримувати підтримку в складних моментах. Це зберігає життєві сили і підтримує психічний баланс.

2. *Регулярна фізична активність.* Фізичні вправи допомагають знизити рівень стресу, підвищують настрій і самооцінку, а також зменшують тривожність та депресію. Не

обов'язково займатися інтенсивним тренуванням - навіть проста прогулянка з друзями або родиною на свіжому повітрі може покращити самопочуття і збільшити задоволення від життя.

3. *Набуття нових знань або вмінь.* Отримання нових навичок сприяє покращенню психічного стану шляхом збільшення впевненості в собі через розвиток цілеспрямованості. Це може включати захоплення новими хобі, вивчення нових тем або покращення вже наявних навичок.

4. *Надання допомоги іншим.* Вияв доброти та щедрості може покращити психічний стан завдяки створенню позитивних емоцій та відчуття важливості. Навіть невеликі дії для інших або волонтерство можуть підвищити рівень нейромедіаторів, таких як серотонін, дофамін та ендорфін. Крім того, ці дії можуть підвищити самооцінку, рівень емпатії та співчуття, покращити настрій і знизити рівень стресу.

5. *Уважне сприйняття власних думок, емоцій та поведінки.* Усвідомлення свого внутрішнього світу допомагає краще розуміти власні думки та емоції, переживання, поліпшує відношення до життя і підхід до вирішення проблем. Важливо бути уважним до сигналів, що йдуть від власного тіла та внутрішніх процесів, адже це допомагає планувати дії, позитивно ставитися до себе і розвивати високий рівень емпатії та самоприйняття [5].

Важливість психічного здоров'я постулюється такими причинами:

1. *Загальне благополуччя.* Психічне здоров'я суттєво впливає на загальний стан благополуччя та якість життя людини. Коли у людини стабільне психічне здоров'я, вона зазвичай краще долає повсякденні стреси та труднощі, що дозволяє їй насолоджуватися життям більш повноцінно;

2. *Міжособистісні стосунки.* Стан психічного здоров'я може впливати на міжособистісні відносини. Люди зі стабільним психічним здоров'ям зазвичай мають кращі взаємини з оточуючими, що сприяє підтримці та розвитку позитивних соціальних зв'язків;

3. *Продуктивність і працездатність.* Люди зі стабільним психічним здоров'ям зазвичай ефективніше працюють та досягають більших успіхів у своїй роботі. Вони можуть краще

концентруватися, приймати рішення та керувати стресовими ситуаціями;

4. *Здоров'я імунної системи та загальний стан організму.* Психічне здоров'я важливе для фізичного здоров'я, оскільки стрес, тривожність і депресія можуть негативно впливати на імунну систему та здатність організму боротися з хворобами. Крім того, психічні проблеми можуть спричиняти занедбання фізичного здоров'я;

5. *Якість життя.* Психічне здоров'я має прямий вплив на якість життя. Люди, які відчують емоційний комфорт, зазвичай мають більше можливостей для відчуття щастя, задоволення та реалізації свого потенціалу.

Також, слід наголосити на тому, що підвищення рівня психічного здоров'я має важливе значення в таких аспектах:

- збереження емоційної стабільності, відбувається за рахунок підвищення рівня психічного здоров'я, що сприяє кращому пристосуванню до життєвих викликів та стресів;
- підвищення продуктивності, має на увазі, що люди зі стабільним психічним здоров'ям зазвичай більш продуктивні, оскільки вони здатні краще концентруватися, приймати рішення та досягати своїх цілей;
- зміцнення міжособистісних зв'язків, передбачає те що, стабільне психічне здоров'я сприяє побудові здорових та підтримуючих міжособистісних відносин, що підвищує якість соціального життя та взаємодії з іншими людьми;
- покращення фізичного стану, передбачає те, що психічне та фізичне здоров'я часто взаємопов'язані, тому підвищення рівня психічного здоров'я може сприяти покращенню фізичного стану організму та загального самопочуття;
- підвищення якості життя, вказує на те, що наявність кращого психічного здоров'я призводить до підвищення якості життя, оскільки люди, які відчують емоційний комфорт і мають стабільний психічний стан, зазвичай є більш щасливими та задоволеними своїм життям.

Отже, підсумовуючи вказане вище, необхідно зазначити, що збереження та підвищення рівня психічного здоров'я відіграють ключову роль у досягненні щасливого, задоволеного та успішного життя. Важливі фактори, що сприяють підвищенню

рівня психічного здоров'я, включають незалежні і здобуті фактори та мотивацію, а також допоміжні фактори, такі як прийняття особистої відповідальності, саморефлексія, самопізнання та уміння жити в моменті, свідоме сприйняття власного існування та емпатія.

### ***Список використаних джерел***

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа», Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
2. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України, прийняте від 27.12.2017 № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> (дата звернення: 15.04.2024).
3. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ : «Видавництво Людімила», 2021. 438 с.
4. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Київ : ТАЛКОМ, 2019. 184 с.
5. П'ять кроків до покращення свого психічного здоров'я. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/5-krokov-do-pokraschennya-svogo-psikhichnogo-zdorovya> (дата звернення: 14.04.2024).
6. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106-115.

**Savelyuk Nataliya,**

*Doctor of Sciences in Psychology, Professor,  
Professor at the Department of Psychology  
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University (TNPU)  
ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5246-9677>*

**Kikinezhdi Oksana,**

*Doctor of Sciences in Psychology,  
Professor, Professor at the Department of Psychology  
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University (TNPU)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9240-279X>*

## **EXPERIENCES AND SUPPORT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN PERSONALITY DURING WARTIME CONDITIONS**

**Introduction.** Initially, the "ATO" (Anti-Terrorist Operation), later – "OOS" (Joint Forces Operation), and subsequently – the deployment of full-scale military actions, practically across the entire territory of Ukraine and the declaration of martial law highlighted with particular acuity the issue of preserving, supporting, and restoring the psychological health of various socio-demographic categories of its population. Modern psychologists, in contemplating and analyzing the concept of "health," actively use the concept of "wellbeing," specifically – "psychological wellbeing." Psychological well-being is determined not only by external, objective factors of social existence but also by internal, subjective, and agentive factors. Therefore, the scientific study of this phenomenon – its experience and provision, is an important task on the path to further reasoned support of the comprehensive wellbeing of Ukrainian citizens under difficult socio-historical, economic, psychological, and spiritual conditions.

Scientific research on psychological well-being began, primarily in the USA in the second half of the 20th century. Traditionally for Western science, theoretical positions were clearly correlated with the data of empirical explorations and, in cases of discrepancies with such data – actively adjusted and supplemented. In this way, different theories of psychological well-being were developed and described.

Among them, the most famous and popular in various parts of the world became the six-factor model of psychological well-being developed in the 1990s by C. Ryff and colleagues. It includes the following dimensions: "Positive Relations with Others," "Autonomy," "Environmental Mastery," "Personal Growth," "Purpose in Life," and "Self-Acceptance." Led by C. Ryff, the community of researchers empirically proved that this model is the most adequate among all the theories of health and wellbeing developed in psychology. This is justified, comparatively, for example, with mono-aspect indicators of psychological well-being – such as "positive and negative affect" or "life satisfaction," etc [3].

K. Riff, in collaboration with B. Singer, notes that the developed six-factor theory of psychological well-being is a "model of positive personality functioning" that is substantiated by various spheres of science and philosophy. It relies on the study of both individual life events and prolonged human experience. The model summarizes the life stories of both psychologically vulnerable and psychologically resilient individuals, meaning, in the words of its creators, it is developed at the "intersection of the dimensions of depression and well-being" [4].

It is important to emphasize that the model of psychological well-being, constructed on the sample of "typical" representatives of the "Western world," was successfully tested on various respondents from the "Eastern world" as well. For example, in China, Sheung-Tak Cheng and Chan, using the methodology of Carol Ryff, measured the psychological well-being of a sample of the adult population of Hong Kong. Overall, the empirical results obtained confirmed the validity of the six-factor model specifically [5].

We note that nowadays, research on psychological well-being continues, and new models are being developed, including those empirically substantiated and cross-nationally tested. Based on multifactorial analysis performed using data from 21 countries, K. Ruggeri, E. Garcia-Garzon, A. Maguire, S. Metz, and F. Huppert assert that well-being in the psychological sense is a broader concept than simply "happiness and life satisfaction." Furthermore, in economic terms, it does not equate to the objective indicators of GDP. In their study, the mentioned scientists consider the following dimensions of psychological well-being: "competence," "emotional

stability," "satisfaction," "meaning," "optimism," "positive emotions," "positive relationships," "resilience," "self-esteem," and "vitality" [2].

In our research, we specifically focused on Carol Ryff's theory and research methodology because, firstly, it is the most globally validated and, secondly, the relevant methodology (Carol Ryff's "Scale of Psychological Well-Being") is adapted in Ukraine.

**Research Objective** – Description of the results of theoretical analysis and empirical research on the peculiarities of Ukrainian student youth's experience of psychological well-being in wartime conditions, as well as the possibilities for targeted psychological support to those higher education students engaged in volunteer activities.

**Research task:** 1) Theoretical analysis of the main models of psychological well-being;

2) Description and interpretation of the results of an empirical study on the psychological well-being of higher education students during the first and second years of full-scale war in Ukraine;

3) Description of the implementation of the Polish-Ukrainian project for providing targeted psychological assistance to subjects of volunteer activities.

**Sampling, methods, and stages of research.** The first empirical baseline assessment was conducted in the first months of the full-scale war – in March and April 2022. A total of 86 higher education seekers voluntarily participated. All respondents were students of the Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University (1st, 3rd, and 4th years of study). As a psychodiagnostic tool at this stage, the well-known "Psychological Well-being Scale" by C. Ryff, which in Ukraine has been translated and adapted by S. Karskanova, was used [1].

The second empirical instance was conducted in the second year of Russia's full-scale military aggression against Ukraine, in May and June 2023. The sample was significantly expanded to include students from Ternopil National Pedagogical University as well as higher education seekers from the National University "Zaporizhzhia Polytechnic." In total, there were 297 individuals (from the 1st, 2nd, 3rd, and 4th years of study). The need to expand the sample size, along with the solely remote format of collaboration with students



from the second-mentioned university, necessitated a change in the empirical tools at this stage to less cumbersome ones due to the acquisition of a large number of poor-quality (incomplete) results. Instead, a free-associative experiment was used (verbal stimulus – "psychological well-being").

**Analysis of research results.** In the first phase, quantitative data were obtained. After the initial statistical processing of the array of these data, we obtained and ranked the following average indicators across 6 scales of the K. Ryff questionnaire. (Table 1):

**Table 1**

*Mean arithmetic and rank indicators of experiencing key factors of psychological well-being among Ukrainian student youth (first year of war)*

№ з/п	Scale Name	Average Indicator / Rank
1.	«Positive relations with others»	$\bar{x} = 4,29 / 3$
2.	«Autonomy»	$\bar{x} = 4,22 / 4$
3.	«Environmental mastery»	$\bar{x} = 4,10 / 6$
4.	«Personal growth»	$\bar{x} = 4,66 / 1$
5.	«Purpose in life»	$\bar{x} = 4,45 / 2$
6.	«Self-acceptance»	$\bar{x} = 4,11 / 5$

Thus, we establish the following hierarchy of primary factors of psychological well-being based on their experience by the Ukrainian student youth at the beginning of the first year of the full-scale war in Ukraine: "Positive relations with others," "Autonomy," "Environmental mastery," "Personal growth," "Purpose in life," "Self-acceptance." Considering the most pronounced factor, the most significant resource for the Ukrainian student youth, regardless or even in spite of the conditions of war, is the aspiration for permanent self-development, the feeling of one's own realization in such a process, self-discovery, self-improvement, and self-efficacy.

After the initial statistical processing, the quantitative indicators for all items of the "Psychological Well-Being Scale" by C. Ryff were subjected to factor analysis (using the SPSS version 17.0 program). The principal component method was used, along with a

varimax rotation of the initially obtained factor structure. According to traditional statistical recommendations, only those scales whose factor loading indicators were found to be greater than 0.4 were included in each structure.

As a result of the mentioned procedure, 22 factors (of which 13 are bipolar) were isolated and interpreted as categorical-semantic bases for students' experiencing of psychological well-being during the first months after the declaration of martial law. Let's analyze them in detail:

F1 (5.95%) – bipolar **"Meaningful and Enjoyable Self-Improvement in Society / Envious and Senseless Loneliness"**; F2 (5.18%) – bipolar **"Affiliation Self-Esteem/Inferiority Complex"**; F3 (5.07%) – bipolar **"Confident Nonconformism / Unacceptable Conformism"**; F4 (4.59%) – **"Assertive Purposefulness"**; F5 (4.22%) – bipolar **"Permanent Life Self-Development/Lack of Meaning and Disappointment in Life"**; F6 (3.95%) – **"Daily Personal Development with Friendly Mutual Support"**; F7 (3.80%) – bipolar **"Interesting Knowledge and Self-Awareness/Stressed Daily Routine"**; F8 (3.69%) – bipolar **"Satisfaction with One's Past / Rigid Dissatisfaction with Past Life"**; F9 (3.59%) – bipolar **"Self-Expression through Active Interpersonal Empathy/Fear of Being Authentic Among Others"**; F10 (3.36%) – bipolar **"Satisfaction from Interpersonal Communication/Depressed Loneliness"**; F11 (3.10%) – **"Satisfaction with Life Here-and-Now"**; F12 (3.05%) – bipolar **"Social Nonconformism / Passive Depressiveness"**; F13 (3.03%) - bipolar **"Successful Business Relationships / Lack of Friends"**; F14 (3.01%) – bipolar **"Confident Purposefulness/Loss of Purposefulness"**; F15 (2.84%) – **"Confidence in One's Life Program"**; F16 (2.73%) – **"Youth Resource"**; F17 (2.70%) – bipolar **"Efficient Time Management/Losing Time Management"**; F18 (2.62%) – **"Stable and Responsible Financial Position"**; F19 (2.50%) – bipolar **"Living by My Rules/Misunderstanding from Others"**; F20 (2.47%) – **"Integrated Life Path"**; F21 (2.36%) – **"Accepting Life As It Is"**; F22 (2.34%) – **"Situational Conformism"**.

We can state that at the beginning of the full-scale war, the most significant categorical and semantic foundation for experiencing

psychological well-being among Ukrainian students became a socially-oriented psychosemantic structure.

In the second phase of the empirical study, in response to the word-stimulus "psychological well-being," 297 respondents provided 658 statistically significant associations. These were then distributed into 8 semantic groups with corresponding lexemes through content analysis:

**I. "Internal Processes and States (Internality)" (402):**

1) "Calm, Confidence, Stability" (104); 2) "Satisfaction, Joy, Positivity" (75); 3) "Self-awareness, Self-esteem, Self-control, Self-improvement, Self-acceptance" (54); 4) "Inner, Psychological, Emotional State" (43); 5) "Harmony" (35); 6) "Happiness" (19); 7) "Mind, Understanding, Cognition" (19); 8) "Absence of Problems, Stress" (15); 9) "Adequacy, Normality" (12); 10) "Comfort" (7); 11) "Evaluation, Assessing" (3); 12) "Value" (3); 13) "Fulfillment" (3); 14) "Inspiration" (2); 15) "Personal Boundaries" (2); 16) singular associations - "Freedom", "Necessity", "Restraint", "Recovery", "Nirvana", "Favorite".

**II. "Human and Society" (91):** 1) "Family, Home" (25); 2) "Human, People" (22); 3) "Relationships, Interactions" (16); 4) "Society, Community" (7); 5) "Support" (5); 6) "Control, Leadership" (5); 7) "Money, Business" (4); 8) "Psychologist" (3); 9) singular associations – "Brotherhood," "Forgiveness," "Morality," "Phrase."

**III. "Vitality and Existence" (75):** 1) "Health, healthy" (23); 2) "Life" (21); 3) "Future, goals, aspirations" (11); 4) "Ability" (6); 5) "Safety" (4); 6) "Nervous system, nerves" (3); 7) "Daily life" (3); 8) single associations - "Uniqueness", "Resilience", "Zen", "Dependency".

**IV. "Globality and Externality" (41):** 1) "Everything, everyone, in everything" (20); 2) "Atmosphere, environment" (10); 3) "World" (3); 4) "Order" (3); 5) "Situation, circumstances" (3); "Country" (2).

**V. "Activity and Outcome" (30):** 1) "Success, Achievement, Realization" (10); 2) "Work, Business, Affairs" (8); 3) "Development" (5); 4) "Skills" (3); 5) Single associations – "Respond", "Decision", "Influence", "Factors".

**VI. "Temporality" (8):** 1) "Day, days" (3); 2) single

associations - "Time", "Moments", "Today", "Evening", "Summer".

VII. **"Metaphoricity" (6):** 1) "Path" (2); 2) individual associations - "Blue", "Rainbow", "Warmth", "Place".

VIII. **"Antimilitarism" (5):** 1) "No war" (2); 2) "Peace" (2); 3) "Victory".

Therefore, in the second year of a full-scale war, the Ukrainian student youth demonstrated a leaning towards an internal state, primarily of calm and stability, which can be considered as one of the symptoms of "war fatigue" as well as a typical reaction to chronic stress of the type "Freeze". The second most significant was the semantic category "Person and Society", which resonates meaningfully with the psychosomatic structure analyzed above, "Meaningful and pleasant self-improvement in society". Therefore, in a situation of war, the necessity becomes apparent not only to be in society, to receive the necessary support from it, but also to continue to express oneself through, among other things, providing one's own support to others, however without the threat of emotional and professional burnout.

In such difficult conditions, the joint Polish-Ukrainian project of Prof. Agata Kuzmitska-Chupala and Prof. Nadia Hapon matured intellectually and emotionally - "Strengthening people's attachment to volunteering for refugees from Ukraine. Volunteer motivation and intentions – the role of psychological and social factors". It was initiated and organized with the support of the Foundation for Polish Science and within the "For Ukraine" program by the Institute of Psychology of the University of Social Sciences and Humanities (SWPS), the Faculty of Psychology in Katowice (Poland), Ivan Franko National University of Lviv (Ukraine). The project includes thematic lectures and workshops for the second year in a row. The target audience - volunteers as active representatives of local self-government bodies, NGOs, various institutions, and establishments in Poland and Ukraine.

At the beginning of the project, its initiators stated that the full-scale war in Ukraine, which became resonant for Europe and the entire democratic world, requires the activation of civil society resources closely associated with volunteers and their activities. It was emphasized that although volunteering allows for the realization of higher human values and is socially approved, the volunteer's

personality requires special protection and support in terms of overcoming negative emotional impacts. Therefore, the objectives defined by the project for lectures and workshops were as follows: to provide participants with in-depth knowledge about the psychological aspects of volunteer motivation, to implement care for their psychological well-being, to prevent and overcome certain negative phenomena, and to exchange relevant experience and effective practices.

The workshops "Psychological Support for Volunteers" in Ukraine in 2023 were conducted by: Prof. L. Karamushka (H.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv), Prof. Nadiya Gapon (Ivan Franko Lviv National University, Lviv), together with mentor Prof. Oksana Kikinezhdz - Prof. Natalia Savelyuk (Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University, Ternopil and Kremenets). Participants in the events included: volunteers from Kyiv, Lviv, Ternopil, Zaporizhzhia, and Kremenets, among them - students of the "Business Psychology and Management" and "Psychology" programs of the Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University and the "Zaporizhzhia Polytechnic" National University, who are pursuing higher education at the "bachelor" and "master" levels. All workshops were accompanied by active discussions of the charity work done and future plans, exchange of experience in helping others and psychological self-help, empathetic discussions, and team insights. These meetings were so resonant that the relevant discussions continued on social networks after the events ended, in particular, in a specially created Viber chat "Psychological Assistance to Volunteers."

Received 79 extended feedback which, like the results of the associative experiment, were subjected to content analysis. Obtained 397 statistically significant associations:

**I. "Emotions and their Expression" (128):** "Curiosity, Interest" (37), "Thank you, Gratitude" (34), "Positive, Pleasant" (23), "Wonderful, Beautiful" (13), "Liked it" (12), "Sincere, Sincerity" (9).

**II. "Needs and Their Satisfaction" (70):** "Relevant, Important" (29), "Useful, Beneficial" (25), "Need, Desire" (12), "Value, Valuable" (4).

**III. "Knowledge and its Outcomes" (69):** "Cognitive,

Informative" (30), "Experience, Impressions" (21), "Information" (18).

**IV. "Personality and Society" (60):** "I, me" (30), "Our, us" (16), "People, society" (14).

**V. "Activity and its types" (52):** "Help, support" (20), "Activity, work" (18), "Communication, discussion" (14).

**VI. "Temporality" (14):** "Time".

**VII. "Militarism" (4):** "War".

We can assert that the main components of the experiences during the workshops, as well as an indicator of their effectiveness, became the positive emotions of the students - subjects of volunteer activity: this is, primarily, interest, gratitude, and a positive mood. Therefore, the project contributed to the support and restoration of the psychological well-being of the emotionally vulnerable community of the Ukrainian population, which became a stimulus for its continuation.

**Conclusions.** Psychological well-being is considered from various positions and levels of system analysis. The study is based on the empirically validated model by C. Ryff, which is recognized worldwide and includes six primary dimensions: "Positive Relations with Others," "Autonomy," "Environmental Mastery," "Personal Growth," "Purpose in Life," and "Self-Acceptance."

Psychodiagnostic assessment of the student youth using the standardized and adapted "Psychological Well-Being Scale" by C. Ryff at the beginning of the full-scale war in Ukraine made it possible to determine the hierarchy of relevant factors. The greatest resource under such conditions remained "Personal Growth" as a constant aspiration for self-development, openness to gaining new experience and experiencing the realization of one's potential. According to the results of a free-associative experiment conducted in the second year of the war, the dominant semantic category as a generalized response of the student youth to the verbal stimulus "Psychological Well-being" was "Internal Processes and States (internality)" with the basic lexeme "Calm."

In the conditions of war, for the second year in a row, the joint Polish-Ukrainian project of Prof. Agata Hudzitska-Chupala and Prof. Nadia Gapon – "Strengthening People's Commitment to Volunteering for Refugees from Ukraine. Motivation of Volunteers

and Intentions of Volunteering - the Role of Psychological and Social Factors", is being implemented. This project involves academic staff and higher education seekers - subjects of volunteer activity from several different institutions in Ukraine. Surveys of participants and the analysis of its results allow us to assert the effectiveness of thematic workshops conducted within the project in terms of supporting and developing the psychological well-being of volunteers.

### **References**

1. Karskanova S.V. "Ryff's Psychological Well-Being Scales" Questionnaire: Adaptation Process and Results. *Practical psychology and social work*. 2011. № 1. P. 1–10.
2. Ruggery K., Garcia-Garzon E., Maguire A., Matz S., Hupert F. A. Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analyses of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2020. № 18. P. 192–198. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
3. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 69(4). P. 719–727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
4. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*. 1996. № 65(1). P. 14–23. DOI: <https://doi.org/10.1159/000289026>
5. Sheung-Tak C., Chan A. C. M. Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*. 2005. Vol. 38, Issue 6. P. 1307–1316. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.013>

**Стасюк Василь,**

*доктор психологічних наук,  
професор, професор кафедри  
внутрішніх комунікацій,  
Національний університет оборони України*

**Кириченко Андрій,**

*доктор філософії (PhD) в галузі психології,  
старший викладач кафедри  
внутрішніх комунікацій,  
Національний університет оборони України*

## **ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ОРГАНІЗАЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНОЇ РОБОТИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ ДЕРЖАВ-ЧЛЕНІВ НАТО**

Аналіз війн та збройних конфліктів кінця XX – початку XXI століть засвідчив про відведення провідної ролі інформаційним та психологічним операціям. Так, війна у В'єтнамі змінила погляди західних фахівців на роль і місце інформаційної роботи як серед військ противника, так і серед своїх військ і населення. Проміжні результати операції по висадці на Гренаду і війни в Панамі, відточені та закріплені під час війни у Перській затоці, наочно продемонстрували вплив сучасних інформаційних технологій і засобів масової інформації на перебіг бойових дій. В нових умовах успіх операції вже не визначається виключно воєнними засобами, а збройну боротьбу стали розглядати як останній аргумент у досягненні загальної перемоги [1; 4; 6].

Додатково до чотирьох традиційних (земля, вода, повітряний і космічний простір) американське військове командування, а згодом і керівництво НАТО почало розглядати інформаційний простір п'ятим виміром ведення бойових дій. Єдиний інформаційний простір як складова частина глобального інформаційного середовища сьогодні розглядається одним із компонентів бойового (оперативного) середовища і має інформаційно-технічну та інформаційно-психологічну складові. Відповідно до теорії мережоцентричних війн, однією з необхідних умов досягнення мети воєнної операції є домінування



в інформаційному просторі, створення умов для розповсюдження вигідної інформації серед населення і збройних сил як власної, так і держави противника, союзників і нейтральних держав. Рациональне використання інформаційних ресурсів, маніпулювання інформацією, на думку західних експертів, дозволяє управляти громадською думкою, змінювати системи цінностей широких мас населення, кардинально змінювати поведінку різних цільових аудиторій, а інформаційна перевага над противником вважається вирішальним фактором досягнення перемоги в сучасній війні [2; 6].

Погляди західних експертів знайшли своє відображення у концепції стратегічних комунікацій (Strategic Communications), яка будучи продовженням розвитку стратегії непрямих дій є частиною комплексного підходу (Comprehensive Approach) до врегулювання конфліктів. Стратегічні комунікації є поєднанням зусиль усіх наявних інформаційних ресурсів і їх узгоджене використання в інтересах проведення воєнних операцій. Вони мають на меті оперативне доведення правдивої і точної (а також вигідної для себе) інформації до дружніх, ворожих чи нейтральних цільових аудиторій, що дозволить їм правильно розуміти і оцінювати дії політичного і військового керівництва.

Враховуючи американський досвід, керівництво НАТО важливу увагу приділяє розвитку системи суспільних відносин (Public Affairs), яка включає в себе взаємодію з засобами масової інформації (використання державних та іноземних засобів масової інформації для розповсюдження вигідної інформації), роботу з внутрішніми цільовими аудиторіями (інформаційна робота з військовослужбовцями, членами їхніх сімей, цивільним персоналом та резервістами з метою роз'яснення дій керівництва держави і збройних сил, пропаганди військової служби, героїзації військовослужбовців тощо) та зв'язки з громадськістю (співпраця з міжнародними і цивільними організаціями, місцевими елітами і цивільним населенням у зоні ведення операцій) [4; 5].

На сьогодні у збройних силах держав НАТО відсутня єдина – у звичному для нас розумінні – система морально-психологічного забезпечення військ (сил). А тому морально-психологічний вплив (в тому числі інформаційна робота)

здійснюється за кількома напрямками, кожним з яких опікується певна структура. Ці структури є помічниками командирів усіх рівнів, які у свою чергу є безпосередніми організаторами інформаційної роботи, психологічного забезпечення, правового виховання і підтримки, організації дозвілля. Головною особливістю західної системи є відсутність у підрозділах і військових частинах (кораблях) заступників командирів взагалі.

Характерною для більшості держав НАТО є така система інформаційної роботи:

- командири підрозділів – безпосередньо відповідають за навчання, виховання та інформування особового складу, яке проводиться у вигляді внутрішньо-комунікаційної роботи;
- структури персоналу – відповідають за всебічну підтримку особового складу (не тільки кадрову, а й моральну, правову, соціальну). До їх складу на різних рівнях можуть входити структури (офіцери) суспільних відносин та душпастирської опіки (капелани);
- структури суспільних відносин – відповідають за цілеспрямований інформаційний вплив за допомогою інформації на внутрішню (військовослужбовці і цивільний персонал збройних сил) та зовнішню (громадськість – населення власної держави, цивільне населення в районах бойових дій, міжнародне співтовариство) аудиторії, випуск періодичних видань та матеріалів для проведення інформаційної роботи, організацію роботи представників засобів масової інформації у військах;
- структури душпастирської опіки (капелани) – відповідають за релігійну підтримку особового складу, а також частково за організацію комунікацій, індивідуальну роботу з військовослужбовцями, психологічну допомогу та роботу з сім'ями військовослужбовців [1].

І якщо структура та завдання кадрових органів та органів суспільних відносин у збройних силах держав-членів НАТО в цілому схожі, то система душпастирської опіки військовослужбовців має певні відмінності. На сьогодні вітчизняні фахівці виділяють такі моделі задоволення релігійних потреб військовослужбовців в арміях і флотах іноземних держав:

- 1) Англо-американська. Релігія, в тому числі й задоволення

релігійних потреб військовослужбовців, є специфічним інструментом загальнодержавної ідеології, гуманітарної та соціальної політики держави у війську, “державною релігією”. Акцент робиться на посилення керованості і підвищення ефективності виконання бойових завдань із залученням релігійного чинника. Орієнтована на усі категорії особового складу усіх віросповідань. Капелан відповідає не лише за задоволення релігійних потреб, а й за морально-психологічний стан, підтримання військової дисципліни. З питань задоволення релігійних потреб капелан підпорядковується не вищому релігійному керівництву певної конфесії, а спільному військовому капеланському командуванню, а з питань підтримання морально-психологічного стану і дисциплінованості – безпосередньому командирі. Капелани мають військові звання, носять однострої. Ця модель притаманна збройним силам США, Великобританії, Канади, Норвегії, Греції, Республіки Корея, держав Балтії, а з середини 2000-х років – Вірменії та РФ;

2) Ісламська модель – схожа за сутністю та спрямуванням, однак побудована на моноконфесійній основі. Загалом вона характерна тим, що іслам є не лише релігією, а й частиною політики держави та способу життя населення. В ісламських державах військовий священник є кадровим військовим, нарівні з усіма бере участь у бойових діях, є елементом ідеологічного впливу на військовослужбовців. Така модель характерна для армій ісламських держав, зокрема Ірану та Пакистану. Лише в Туреччині модель душпастирської опіки де в чому схожа на європейську, де військові священники відповідають лише за задоволення релігійних потреб;

3) Європейська (німецька) модель – характерна спрямуванням виключно на задоволення релігійних потреб військовослужбовців священниками найбільш сповідуваної в державі чи декількох релігій. Капелани не є військовими, не мають військових звань, не застосовують зброю і не підпорядковуються військовому командуванню, а залишаються в підпорядкуванні свого релігійного керівництва, з яким держава чи збройні сили заключили договір про душпастирську опіку. Характерна для більшості європейських держав, зокрема ФРН, Франції, Італії,

**Список використаних джерел**

1. Агаєв Н. А., Дикун В. Г., Стасюк В. В. Особливості організації морально-психологічного супроводу в арміях зарубіжних країн : навч. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 134 с.
2. Зоран Комар Психологічна стійкість воїна. Київ : Посольство Великої Британії в Україні. 2017. 185 с.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. : у 2 т. Том I. / кол. авт.; за заг. ред. Н. Пророк. Київ : Організація з безпеки та співробітництва в Європі, 2018. 208 с.
4. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова та ін. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
2. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: метод. посіб. / Н. А. Агаєв та ін. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
3. Психологічне забезпечення у збройних силах зарубіжних країн : навч. посіб. / кол. авт. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. 132 с.

**УДК 159.9:72.04.01](477)**

***Vynoslavska Olena,***

*Ph.D. (Psychology), Professor,  
Professor of Psychology and Pedagogy Department,  
Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute, Kyiv, Ukraine  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0311-376X>*

***Kudriakov Oleksii,***

*Graduate student of Psychology and Pedagogy Department,  
Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute, Kyiv, Ukraine*

**SUPPORT OF UKRAINIANS' PSYCHOLOGICAL  
WELL-BEING UNDER WAR CONDITIONS BY MEANS  
OF STREET ART: THE ANALYSIS  
OF STUDENTS' OPINIONS**

The Russian-Ukrainian war, which is ongoing in Ukraine, is a psychologically traumatic factor of national scale and extraordinary

force. Therefore, it is urgent to search for methods and means of psychological assistance to people who have suffered psychotrauma and are in emotionally negative states.

One of the means of overcoming the consequences of psychotrauma is art therapy, in particular, such it's accessible genre as street art, the subject matter of which works acquired an acute social character at the beginning of the 21st century. This is a new type of visual communication, the potential of which influence on the human psyche has not been studied yet. However, the relevance of studying the phenomenon of street art led the conducting a number of scientific studies by Ukrainian (A. Belkin, N. Belov, O. Dranichkina, A. Yefimova, O. Ivashko, Z. Kais, M. Lubynska, L. Smyrna, K. Stanislavska, S. Chuchuk, N. Tsygina, etc.) and foreign (A. Barreda et al., M. Bull, D. Spigelman, P. Stilwell, etc.) scientists. At the same time, artists have already started using street art (murals, light installations, etc.) as "emergency psychological aid".

The examples can be the murals of such well-known street artists as English artist Banksy, French artists Christian Ghemy and Julien Mallan, the light installations of Swiss artist Gerry Hofstetter created in Kyiv, Lviv, Odesa to support the liberation struggle of Ukrainian people.

Street art plays an important role in creating positive emotions among city residents. Street art in an urban environment can be one of the tools for creating an emotionally comfortable space. Visual elements, such as murals and light visual installations, which have artistic value, create an aesthetic component of the environment and can be considered as a factor influencing the emotional state of the city's residents, particularly young people and students, through the formation of positive experiences and associations in them.

Street art contributes to the formation of communities and understanding between citizens, increases their psychological comfort, and therefore stability. Street art can create psychological comfort in public spaces, giving them a pleasant atmosphere and a sense of security. This is important for reducing the level of stress and increasing the general quality of life, promoting psychological rehabilitation and improving the general psychological background.

It should be noted that positive emotions, such as joy, satisfaction and happiness, are important for a person's psychological well-being

and quality of life. Therefore, positive emotional states arising under the influence of artistic works can become an important component of psychological rehabilitation of people who are in extreme psychological situations.

Analysis of scientific research has shown that positive emotions contribute to a person's physical and mental health. They are associated with reduced stress levels, improved health, and reduced risk of developing mental disorders such as depression and anxiety [4; 6 etc.].

The purpose of the study is to find out the specifics of the influence of patriotic murals on the emotional well-being of student youth.

The hypothesis of the study was that the emotions caused by artistic works, in particular patriotic murals, have a supporting effect on the psychological well-being of an individual, which is especially important in wartime.

The feasibility of using the online focus group method to study the emotional impact of patriotic murals on technical university students under wartime can be justified as follows. The method of online focus groups arose with the invention of Internet, and is a full-fledged type of interview that has some distinctive features [1-3; 5; 7; 8]. Online interviews are not limited in the use of an interpersonal component in communication, due to the presence of interaction among group participants outside the study. An online focus group can consist of people who communicate with each other and have fixed algorithms and channels of interaction. Thus, online focus group participants can use them to exchange ideas on research-related topics that at first glance are not relevant to the research, but may contribute to a deeper understanding of the topic. Synchronous online focus groups meet simultaneously online and are limited in time.

Next, we will describe a description of the procedure and the results of using the online focus group method to study the emotional impact of patriotic murals on technical university students.

Students of Ihor Sikorskyi Kyiv Ppolytechnic Institute, who showed interest in the researched problem and expressed a desire to participate in its discussion, were invited to work in focus groups. In a total the four focus groups were conducted: two focus groups with the participation of undergraduate students of the 2nd year study (10

and 8 persons respectively) and two focus groups with the participation of master's students of the 5th year study (10 and 7 persons respectively).

Focus groups were held on Zoom platform at a time agreed with the students. This made it possible for students to express their opinions and participate in the discussion of the problem in a mode close to real communication, as well as spontaneously reveal their emotions during the discussion. Recording the opinions expressed by students was carried out in specially developed questionnaires-protocols.

Before starting each focus group, all participants were clearly informed about the purpose of the study, the researcher obtained the consent of the students to participate in the study. Participants could withdraw their consent to participate in the focus group if they felt any discomfort from it. Participation in the study was voluntary and anonymous, as indicated in the instruction for questionnaire-protocol.

During the focus groups, we aimed to find out from the students what do they think about the appearance of patriotic murals in the conditions of a full-scale Russian-Ukrainian war, how does the new street art affects the consciousness and emotional well-being of an individual, and what are their opinions about possibilities to form certain ideas and moods in the observer by a sequence or complex of visual messages, selected for the target audience.

The content analysis of the materials recorded in the questionnaires-protocols made it possible to obtain the following results. The majority of students believed that their attitudes towards street art changed for the better with the appearance of patriotic murals (bachelor's students - 88.9%; master's students - 100.0%), in particular because the murals' ideological "quality" contains a visual message of psychological support for Ukrainians.

Generalization of students' opinions regarding the experience of personal "contacts" with patriotic murals showed that 68.0% of bachelor's students and 72.4% of master's students perceived such visual messages on a conscious level, and on an emotional level - 66.7% of bachelor's students and 58.8% of master's students. These data, on the one hand, testify to the significant emotional impact of

patriotic murals on student youth, and on the other hand, to a preference of the rational over the emotional among master's students studying in engineering specialties.

At the end of all four focus groups, students participating in the study expressed 100 percent agreement with the fact that a sequence of visual messages aimed at psychological support of Ukrainian citizens can form certain ideas and moods in the observer. As the research has shown, in the case of patriotic murals, these are the ideas of the indestructibility of the Ukrainian nation and support for the emotional well-being of the viewers, in particular, student youth.

In general, the study of students' opinions about the influence of patriotic murals on their psychological well-being allowed us to draw the following conclusions.

1. The visual-communicative influence of street art, which disseminates in Ukraine through foreign artists, has quite important socio-psychological meaning, as it resonates with the world around our state, and therefore is able to provide powerful psychological support to Ukrainians in their striving for democracy and a dignified life.

2. Street art can be considered as one of the methods of psychological assistance to individuals in psycho-traumatic situations, such as war. Murals and other forms of art interaction are the means of positive psychological rehabilitation and improvement of the general mental state.

3. Most of the students participating in the study positively assessed the appearance of patriotic murals in the modern city. Summarizing their opinions about the experience of personal "contacts" with patriotic murals showed that they perceive such visual messages on both a conscious and an emotional level.

4. Positive emotions arising in students under the influence of the visual content of the modern city can contribute to maintaining their psychological well-being, in particular its emotional component.

Prospects for further research consist in an in-depth study of thoughts and emotional states that arise in students in the process of personal "contacts" with patriotic murals, as well as the impact of such contacts on other components of psychological well-being.



### References

1. Hirnyk A. M., Hirnyk D. A. Metod on-layn fokus-hrup. Naukovi zapysky NaUKMA. Pedahohichni, psykhohohichni nauky i sotsial'na robota. 2009. T. 97. S. 24–27. <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/3958>
2. Oliynyk O. Onlayn fokus-hrupy: osoblyvosti orhanizatsiyi ta provedennya. Sotsiolohichni studiyi. 2022. №1(20). S. 32–40. DOI: 10.29038/2306-3971-2022-01-32-40
3. Yakovenko L. B. Metod fokus-hrup u psykhohohichnykh doslidzhennyakh strukturuvannya vil'noho chasu. Aktual'ni problemy psykhohohiyi. 2011. № 27. S. 525–534. [http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2011\\_27/index.html](http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2011_27/index.html)
4. Yavors'ka L. M., Filonenko H. S. Faktory stanovlennya psykhohohichnoho blahopoluchchya osobystosti. Nauka i osvita. 2014. № 12. S. 216–220.
5. Abrams, K., & Gaiser, T. Online Focus Groups. In *The SAGE Handbook of Online Research Methods*. 2017. C. 435–450. <https://dx.doi.org/10.4135/9781473957992.n25>
6. Barreda, A., Yerba, D., Ochoa, M. & Zegarra R. (2021). Art and its relevance in the emotional well-being of people. *Universidad Ciencia y Tecnología*. 2021. №25(111). P. 33–39. <https://doi.org/10.47460/uct.v25i111.513>
7. Moore, T., McKee, K. & McLoughlin, P. J. Online focus groups and qualitative research in the social sciences: their merits and limitations in a study of housing and youth, *People, Place and Policy*. 2015. Vol. 9, no. 1. P. 17–28. <https://doi.org/10.3351/ppp.0009.0001.0002>
8. Rezabek R. J. Online Focus Groups: Electronic Discussions for Research. *Forum: Qualitative Social Research*. 2000. №1(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-1.1.1128>
9. Spigelman, D. Symbolic Subversion and the Writing on the Wall. 2004. Originally published for use at the Courtald Institute, London. (March 13, 2005), 15 p. [http://www.graffiti.org/faq/spigelman\\_graffiti.html](http://www.graffiti.org/faq/spigelman_graffiti.html)
10. Stilwell, P. Making the Streets: Significance of Creative Social Play in Public Streets – A Connection between Street Art and Street Festivals. *Revista Brasileira do Caribe*. 2017. Vol. 18. Núm. 34. P. 120-135. Universidade Federal do Maranhão Sao Luís, Brasil. <https://www.redalyc.org/pdf/1591/159152440008.pdf>

**Шнайдер Наталія,**

*магістр у галузі психології, регіональний координатор  
по роботі з дітьми іноземців,  
регіональний співробітник Meta o.p.s.,  
регіональний консультант  
Устецького краю Національного педагогічного інституту  
Чеської Республіки*

**Малєєва Оксана,**

*доцент кафедри педагогіки і психології  
Донецького обласного ІППО,  
кандидат психологічних наук*

## **ІНТЕГРАЦІЯ ТА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ З УКРАЇНИ В ЧЕХІЇ**

З початку військового конфлікту в Україні, понад 450 тисяч українців тимчасово знайшли свій дім у Чехії. Солідарність з народом України та його підтримка, з боку уряду та народу Чеської Республіки, була і є гідною подиву. Майже одразу, від початку повномасштабної війни, Чехія забезпечила українцям гідні умови життя в своїй країні. Чеський народ, чеські вчителі та чеські діти показали, що готові протягнути руку допомоги кожному, хто потребує підтримки, тут і зараз. Так, з початком війни, Чехії вдалося включити в свою систему освіти майже 50 тисяч українських дітей-біженців і дати можливість продовжити навчання понад 3,5 тис. українських студентів-біженців у чеських університетах. У 2023/2024 навчальному році в Чехії навчалося дітей з України: у дошкільному навчанні – 1,6 %; у базовій освіті – 3,7%; на старшому середньому рівні (гімназії, професійно-технічні та спеціальні училища) – 1,0%; в консерваторіях – 2,5%.

Міністерство освіти у співпраці з іншими партнерами створило сайт та соціальну мережу українською мовою з усією інформацією, необхідною для початку навчання, інформаційну гарячу лінію <https://www.edu.cz/ukrajina/для-українців>

Навчання українських дітей-біженців було законодавчо врегульоване законом «Lex Ukraina». З метою поступової

адаптації дітей до нового освітнього середовища, в законі було прописано необхідність створення та організації адаптаційних і мовних груп. За перші 90 днів перебування в Чехії українські діти могли адаптуватися до життя в новій країні та піти до школи лише тоді, коли вони були хоча б частково до цього готові. Великої уваги було приділено питанню інтеграції українських дітей в систему освіти Чеської Республіки.

Підтримка українських мігрантів здійснювалася державою на системному рівні, а саме:

- школам було дозволено збільшувати кількість учнів у класах;
- для дітей різного віку були організовані адаптаційні групи;
- дітям з України було надано доступ до безкоштовного вивчення чеської мови;
- для дітей, які перебували у Чехії до 1 року, була надана можливість коригування освітньої програми на етапі адаптації;
- дошкільні заклади освіти створювали групи лише для українських дітей, де по чергово працювали як українські, так і чеські педагоги;
- було введено спеціальні пільги для вступу до середньої школи ;
- виділено кошти на українських асистентів педагогів та введено посади асистентів у дитячих садках, початковій та середній школах;
- спрощено умови зарахування дітей до обов'язкового навчання;
- забезпечено безкоштовне надання підручників для українських дітей.

Міграційна криза безпрецедентним чином об'єднала державні, некомерційні організації, а також академічний і корпоративний сектори. Неймовірна кількість волонтерських організацій об'єдналися навкруги проблеми допомоги українцям.

За підтримки UNICEF, було розпочато широкомасштабне навчання для 4000 чеських викладачів у дитячих садках, початкових і середніх школах по всій країні, метою якого є посилення їхніх здібностей і можливостей у сфері інклюзивної освіти та підтримки учнів, що знаходяться у вразливому

становищі. Крім того, у всіх регіонах відбувається підготовка 2000 асистентів вчителів (українців та чехів) з метою сприяння інтеграції дітей та покращення соціальної згуртованості в школах. Для підтримки дошкільної освіти та розвитку дітей молодшого віку ЮНІСЕФ надає 1000 місць для дітей до 5 років у рамках грантової програми Міністерства праці та соціальних питань.

Національним педагогічним інститутом Чеської Республіки (НПІ ЧР), що є організацією, яка безпосередньо підпорядкована Міністерству освіти Чеської Республіки, на сьогоднішній день, реалізується системна робота з підтримки педагогів, які працюють з іноземцями та дітьми з України. З цією метою, в кожній області Чеської Республіки працює регіональний координатор, який надає підтримку педагогічним працівникам в обласних центрах підтримки. Ці працівники забезпечують організацію навчально-виховної діяльності для багатомовних учнів та здійснюють «централізовану» методичну підтримку педагогічних працівників, а саме:

- допомагають вирішувати конкретні ситуації багатомовних учнів у школі;
- надають посередницькі контакти для допомоги школам і вчителям в конкретному населеному пункті;
- займаються збором та систематизацією методичних матеріалів з даного напрямку;
- організовують заходи з обміну успішним педагогічним досвідом в напрямку адаптації дітей у чеських закладах освіти;
- ведуть систематичне консультування педагогічних працівників.

Національним педагогічним інститутом Чеської Республіки (НПІ ЧР) ведеться робота з оновлення та створення програм у межах підвищення кваліфікації педагогічних працівників (DVPP), спрямованих на підтримку вчителів та шкіл, які інтегрують іноземних дітей. Проводиться апробація методик та розробка інструкцій по роботі з багатомовними дітьми. Видаються підручники, посібники, брошури з тематики освіти багатомовних дітей.

Інститутом запроваджено практику роботи координаторів з

адаптації, які працюють не тільки з дітьми, а й їх батьками, допомагаючи в процесі адаптації та навчання. Вони забезпечують комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу.

Національним педагогічним інститутом Чеської Республіки (НПІ ЧР) створено веб-портал <http://cizinci.nidv.cz> де розміщено актуальну інформацію для батьків багатомовних дітей, що постійно оновлюється. На цьому порталі є переклад загальної шкільної інформації з рекомендаціями для батьків, яка перекладена до 18 мов світу, в тому числі і української.

**Велика увага питанням адаптації та інтеграції дітей з України в Чеській Республіці приділяється організації META, o.p.s.** – це неурядова некомерційна організація, яка з 2006 року сприяє рівному доступу багатомовних дітей та молоді до освіти. Головною метою діяльності організації є підтримка багатомовних дітей та вчителів. Основними напрямками роботи організації META, o.p.s. є наступні:

1. Розробка рекомендацій для вчителів та шкіл щодо навчання дітей, які не володіють або не достатньо володіють чеською мовою.
2. Проведення консультацій, здійснення методичної підтримки та забезпечення навчальним матеріалом.
3. Організація та проведення дискусійних зустрічей, круглих столів, семінарів, конференцій, експертних панелей на актуальні теми, пов'язані з інклюзією багатомовних дітей та учнів. Розроблено портал [Inkluzivní škola.cz](http://Inkluzivní škola.cz) для педагогів, директорів шкіл, асистентів вчителів, батьків, психологів, соціальних працівників та інших працівників, які беруть участь в інтеграції багатомовних дітей в чеських школах. <http://inkluzivniskola.cz/>
4. Висвітлення актуальних питань, що відображають потреби шкіл та дітей іноземців та просування системних змін, які допомагають у розвитку потенціалу цих дітей.
5. Посередництво. Завдяки своїй діяльності для громадськості, організація сприяє взаєморозумінню між іноземцями та чеським суспільством.
6. Допомога батькам з міграційним досвідом та їхнім дітям зорієнтуватися в чеській освіті та інтегруватися в суспільство.

7. Проведення курсів чеської мови як другої (іноземної) для дітей та дорослих.

Усю необхідну інформацію, практичні поради, корисні матеріали та відповіді на поширені запитання для іноземців, розміщено на тематичній сторінці До школи разом – завітайте на [www.doskolyspolecne.cz](http://www.doskolyspolecne.cz)

Поряд з вище переліченим, не можна залишити поза увагою проблемні питання, які виникають при роботі з багатомовними дітьми, що потребують свого вирішення та подальшої роботи. Адже багато новоприбулих дітей, мають ознаки посттравматичних або соматичних розладів, загострення наявних психологічних чи психіатричних порушень. Часто діти під час адаптації до нових умов проживання та навчання відчують почуття страху, тривоги, а іноді мають і депресивні ознаки. Багато хто з них проживає „культурний шок“. Часто діти, що тимчасово знайшли прихисток в Чеській Республіці, перебувають у стані невизначеності - вони не знають, що з ними буде далі, коли вони повернуться в Україну або ж повернуться взагалі? Багато хто з них пережив вимушений виїзд - вони вимушено перебувають там, де не хочуть бути. Ці діти не обирали життя на чужині самі, часто відчують втому через те, що цілими днями слухають чужу мову. Вони втомлюються і їм важко зосередитися на навчанні. Багато хто з дітей проживає розпад сім'ї - вони сумують за тими рідними, хто залишився вдома. Діти переймають та часто проживають емоції інших членів сім'ї, які також страждають від розпаду сім'ї.

Всі ці чинники створюють додатковий тиск на дітей та ускладнюють проблеми адаптації до освітнього закладу та відповідно інтеграції у нове суспільство. Діти, що вимушено покинули рідну домівку, часто не мають належної мотивації до адаптації в новому середовищі, вони сумують за домом. Для них пріоритетним є питання повернення до дому, а не інтеграція до нового середовища. Часто вони побоюються, що їх включення в новий колектив та нове середовище, зменшить шанси повернутися додому. Все це ускладнює процес адаптації, соціалізації та негативно позначаються на їхніх навчальних результатах.

### Шляхи допомоги:

За час нашого досвіду по роботі з дітьми іноземців, ми прийшла до висновку, що найважливішим для їх подальшого функціонування в чужомовному середовищі є момент прийняття, вступу, приходу та перші враження. Тому при організації вступу цих дітей до нового навчального середовища важливо дотримуватись наступних рекомендацій:

1. Під час першого візиту до закладу освіти надати батькам всю інформацію щодо організації та ходу навчального процесу у письмовій формі на рідній мові.
2. Підготувати однокласників до приходу багатомовного учня.
3. Ознайомити учня зі шкільним середовищем та функціонуванням школи та класу.
4. Створити для нового учня безпечний простір і дозволити йому відчувати, що він належить до цієї спільноти.
5. Надати можливість впливати своїми діями на те, що відбувається навколо, зберігаючи його власну ідентичність та повертаючи відчуття контролю над ситуацією.
6. Надати альтернативні методи комунікації при недостатньому рівні володіння чеською мовою (комунікативні картки).

Поряд з цим, часто самі педагогічні працівники під час адаптації багатомовної дитини до нового середовища припускаються наступних помилок в роботі:

- не помічають ознаки психологічного неблагополуччя дитини в колективі та вчасно не надають допомогу при ознаках проявів психологічної травми в дитини;
- надають пріоритет навчальним досягненням над психологічним благополуччям дитини. Вчителі вважають, що дитина повинна вчитися за будь-яку ціну і мучать учня завданнями, а потім і поганими оцінками. Це призводить до демотивації, стресу та психічного виснаження.

Наявність проблемних питань свідчить про необхідність продовження подальшої просвітницької роботи з педагогічними працівниками з питань адаптації та інтеграції багатомовних учнів до нового освітнього та соціального середовища, роз'яснення психологічних особливостей багатомовних дітей (

а зокрема тих, хто вимушено виїхав через війну) та адаптуються до нового середовища. Пошук та застосування на практиці найбільш ефективних та дієвих підходів для адаптації та інтеграції дітей у чеське суспільство.

Окремо хочеться підкреслити діяльність центрів про інтеграцію іноземців в Чеській Республіці, які надають усесторонню підтримку іноземцям а також Національного інституту психічного здоров'я Чеської Республіки, яким впроваджено Карту психосоціальної допомоги жителям України. Ця карта містить інформацію про доступні послуги психосоціальної підтримки для україномовних жителів Чехії, оновлену базу даних контактів для отримання таких послуг, як психіатрія, психологічне консультування, психотерапія, а також соціальних служб, державних організацій, некомерційних організацій і лікарень.

Останні півроку всі основні інституції Чеської Республіки, які працюють з багатомовними дітьми, зосереджують свою увагу на питанні забезпечення психологічного благополуччя всіх учасників освітнього процесу. НПП та організація МЕТА проводиться багато різноманітних просвітницьких заходів для педагогічних працівників з питань забезпечення психологічного благополуччя дітей (wellbing).

Всі ці кроки та подальше впровадження системної роботи з інтеграції та адаптації українських дітей в чеському суспільстві сприятиме покращенню психічного здоров'я дітей у чеських закладах освіти, зміцненню їхньої психічної стійкості, допоможе у подоланні травм, попередження проблем з психічним здоров'ям та сприятиме інтеграції українців до чеського суспільства.



UDC 159.98:364.658/“364”(474.5)

**Babarskienė Jurgita,**

Assistant professor, LCC International University;  
Kretingos g. 36, Klaipeda LT-92307  
Lithuania; jbabarskiene@lcc.lt;  
<https://orcid.org/0000-0003-4032-1899>

**Levickienė Gina,**

Assistant professor, LCC International University;  
Kretingos g. 36, Klaipeda LT-92307  
Lithuania; glevickiene@lcc.lt;  
<https://orcid.org/0000-0003-3740-8176>

**Ninowsky Barbara,**

Psychology program alumna, LCC International University;  
Kretingos g. 36, Klaipeda LT-92307  
Lithuania; bninows19@students.lcc.lt;  
<https://orcid.org/0009-0004-1146-8730>

## **SUPPORTING STUDENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND RESILIENCE DURING TIMES OF WAR: INSIGHTS FROM AN INTERNATIONAL UNIVERSITY IN LITHUANIA**

### ***Abstract***

*In times of war, the psychological well-being and resilience of individuals are profoundly tested. One such vulnerable group is students. In this presentation, we examine the connections between war-related stress, resilience, and coping strategies among undergraduate Ukrainian students and present some insights from an international university in Lithuania.*

**Keywords:** psychological well-being, resilience, students, stress, coping strategies.

### **Introduction**

In times of war and conflict, individuals experience notable strains on their mental health and ability to manage stress. With the Russo-Ukrainian war breaking out in February 2022, many individuals have been affected, killed, had to flee their homes, or experienced other unprecedented consequences. According to the

World Health Organization, almost one in five individuals who experienced war or other conflicts in the last decade may develop a mental health disorder (2022). One of the vulnerable groups affected by war is students. At LCC International University in Klaipeda, Lithuania, we have students from over 55 countries (LCC International University), including a large cohort of students from Ukraine as well as students from other war and conflict-affected regions. The university has a variety of programs to support students' well-being, from academic support, mentoring, psychological counseling, and others. With the Russo-Ukrainian war, some final student research projects were also geared toward understanding psychological issues and types of support needed in times of war. Students may be in their countries or studying abroad, and the reality of war may still affect them (Keyel, 2021). Educators and mental health specialists working with war-affected students need to find ways to take care of themselves and support the psychological well-being of their students. Thus, this presentation aims to share some research findings related to connections between war-related stress, resilience, and coping strategies among Ukrainian undergraduate students. In addition, we present some examples of support for students at an international university in Lithuania.

### **Methodology**

The current study included 91 Ukrainian undergraduate students, whose ages ranged from 18-25. A total of 37 males (mean age  $M=20.8$ ,  $SD=2$ ) and 54 females (mean age  $M = 20.6$ ,  $SD = 1.6$ ) residing in Ukraine (61 participants) and other countries (30 participants), were recruited online. The procedure of collecting data started with informed consent and proceeded to complete the demographic questionnaire, Brief COPE Scale, Perceived Stress Scale, and Ego Resiliency Scale. Afterward, the participants were thanked for participation and were debriefed by presenting a short description of the study and links to emotional support resources.

The Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983) was used to assess the stress levels of the participants ( $\alpha = .73$ ), with higher total scores indicating higher perceived stress levels. For example, "In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?" The Ego-Resiliency Scale (Block &

Kremen, 1996) measured the ego-resilience levels of participants, where higher scores showed higher ego-resilience levels ( $\alpha = .61$ ). For instance, “I would be willing to describe myself as a pretty “strong” personality.” The Brief COPE Scale (Carver et al., 1989) assessed the coping strategies the participants used ( $\alpha = .74$ ). An example item from the scale is the following: “I’ve been getting comfort and understanding from someone.”

After a thorough examination of the literature, several hypotheses were posited in this study. First, it was hypothesized that participants who lived in Ukraine during the war would show significantly higher stress levels than those who did not. Second, females were expected to show significantly higher levels of stress compared to males. Thirdly, it was expected that those participants who had higher levels of resilience would have lower levels of stress. Finally, it was hypothesized that higher use of healthy coping strategies will be positively associated with higher levels of resilience. JASP 0.16.4 software was used to analyze the data.

### **Results and Discussion**

The findings revealed that only one of the hypotheses was supported. Thus, first, those students who lived in Ukraine ( $M = 23.1$ ,  $SD = 5.64$ ) and those who did not ( $M = 23.3$ ,  $SD = 5.83$ ) did not significantly differ in their stress scores ( $p = 0.87$ ). One of the explanations is secondary traumatization, meaning that non-residing participants still keep in contact with their relatives or friends in Ukraine and are affected by what they hear and see and by the news and the media (Keyel, 2021). In addition, previous research has focused on the stress of war refugees exposed to violence, neglecting Ukrainians who have been away from home since the conflict started. Consequently, the findings from these studies have been inconclusive (Roberts et al., 2019; Fel et al., 2022).

Second, contrary to some research (Di Fiorino et al., 2022), Ukrainian females did not show higher stress levels than males. An independent samples t-test indicated that there were no significant differences in stress levels between females ( $M=36.2$ ,  $SD=5.5$ ) and males ( $M=33.8$ ,  $SD=4.5$ ),  $p = 0.43$ . Even though literature supports the idea that women tend to perceive hostile events as more stressful and are more prone to psychological stress, it was not found in the

current sample (Miller et al., 2017; Wang et al., 2007). One possible explanation could be that the present study was comprised of younger undergraduate female students, who may not have had children or families, thus potentially avoiding the additional stress associated with family issues (Hickel, 2001; Murthy & Lakshminarayana, 2006; Sossou et al., 2008).

The hypothesis that higher levels of resilience will be negatively related to higher levels of stress was also not supported ( $r = 0.047$ ,  $p = 0.659$ ). It could be explained by the fact that the Ego-Resiliency Scale emphasizes resilience as a personality trait, thus may not be related to the ongoing war stress; therefore, other ways of studying resilience, for example, resilience as a function, would be more suitable (Wagnild, 2011). Thus, students who exhibit high ego-resiliency traits, which include increased vulnerability and adaptability to risk, may not necessarily show lower or higher levels of stress (Arnetz et al., 2013; Hickel, 2001).

Finally, students who used more healthy coping strategies scored higher on resilience ( $r = .47$ ,  $p = <.001$ ). This aligns with studies indicating that social, meaning-focused, emotion-focused, and problem-focused coping strategies are associated with higher levels of resilience (Brooks et al., 2020; Labrague, 2020). Additional findings in this study showed that such coping strategies as acceptance ( $r = 0.245$ ,  $p = 0.02$ ), planning ( $r = 0.300$ ,  $p = 0.004$ ), positive reframing ( $r = 0.346$ ,  $p < .001$ ), and active coping ( $r = 0.507$ ,  $p < .001$ ) were also related to higher resilience; thus, possibly could be examined in further research related to war-affected student populations.

The present study has several limitations, such as no additional data was collected on the severity of the traumatizing war exposure. Some limitations were related to the scales and the process of data collection, for example, the Ego-Resiliency Scale measured only one aspect of resilience. Also, data was collected online rather than in person. Further research could focus on resilience and coping skills training with specific interventions to provide psychological support for undergraduate students in the context of war.

### **Insights and implications**

In educational settings, the necessity of promoting resilience and

teaching adaptive coping methods among war-affected students, cannot be underestimated. The fact that some students are away from their home countries does not mean that they are not affected, since they have significant others there. Also, the negative consequences of exposure to non-stop streaming of war-related news may have a compound effect on psychological well-being. In university settings, finding ways to provide social support, such as implementing a buddy system, finding meaning and hope, reframing situations, and finding outlets for emotional expressions may be a way forward. For example, such events as conferences and student events that allow students to share their stories and get support are helpful means, in addition to personal counseling and other interventions.

With a diverse student population at LCC International University in Lithuania, specific student-gearred programs are available to help students who struggle, especially since we have students from many war-ridden areas, including Ukraine. For example, the Student Success and Wellness Department oversees many different student help programs (Student Success and Wellness). Academic help includes tutoring services, support for students who face academic challenges, helping students with their academic and time management skills, and providing services for students with disabilities or mental health issues. The Career Development Center focuses on helping students find internship and practicum placements, apply for Work and Travel programs, improve their resumes, and help network with alumni and outside partners of LCC, including the alumni mentorship program. Students can also apply for both individual, and group counseling services, personality assessments, and different wellness initiatives throughout the university year. For example, several times per year, Relaxation Labs are organized, where students participate in art therapy and other relaxation activities, interact with animals, such as dogs and guinea pigs, and get some snacks. Furthermore, freshmen have a first-year program, which helps them adjust and find support in assigned small groups of fellow students and university staff members. In addition, the Center for Dialogue and Conflict Transformation works on conflict transformation and resilience building on personal, interpersonal, community, and societal levels, engaging in applied research and dialogue, action, advocacy, and

awareness building, and leading workshops and training (Center for Dialogue and Conflict Transformation).

Faculty and staff who work with students and see them struggle are encouraged to report students through an online alert system and then the alert is directed to an appropriate department. If students need psychological support, they are either referred to a counselor or can seek counseling services themselves. The counselors help students with a variety of personal, social, academic, or other issues or refer students for further psychiatric or other help outside of the university. In particular, some counselors are trained in trauma work so any students who have witnessed war-related or other trauma in their lives can receive trauma-based counseling.

In conclusion, this research provides valuable insights into the complexities of promoting psychological well-being and resilience among undergraduate students from conflict-affected regions. Implications of this study show that enhancing resilience remains a critical aspect of promoting psychological well-being among students facing war conflicts, both in Ukraine and abroad, and requires multifaceted approaches to mental health support. Cross-cultural collaborations, learning from specialists from different fields, and researching new evidence-based interventions may help bolster student psychological well-being in times of personal, and family difficulties or turmoil in larger contexts, such as the war in one's homeland.

### ***References***

1. Arnetz, J., Rofa, Y., Arnetz, B., Ventimiglia, M., & Jamil, H. (2013). Resilience as a protective factor against the development of psychopathology among refugees. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 201(3), 167–172. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182848afe>
2. Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361. doi: 10.1037//0022-3514.70.2.349
3. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. <https://doi.org/10.1016/S0140->

- 6736(20)30460-8
4. Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi: 10.1037/ 0022-3514.56.2.267
  5. Cohen, S., Kamarck, T., & M, Ermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
  6. Di Fiorino, M., Marunkevych, M., Madeira, L., & Figueira, M. L. (2022). An unexpected war in Ukraine: What should we expect? The consequences of war among Ukrainian refugees. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*, 8(2), 28–30. <https://doi.org/10.51338/rppsm.370>
  7. Fel, S., Jurek, K., & Lenart-Kłoś, K. (2022). Relationship between socio-demographic factors and posttraumatic stress disorder: A cross-sectional study among civilian participants' hostilities in Ukraine. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2720. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052720>
  8. Hickel, M. C. (2001). Protection of internally displaced persons affected by armed conflict: Concept and challenges. *International Review of the Red Cross*, 83(843), 699–711. <https://doi.org/10.1017/S1560775500119261>
  9. Keyel, J. (2021). Encountering and processing secondary traumatic stress during qualitative interviews with displaced Iraqis: A research note. *Qualitative Research*, 21(2), 295–303. <https://doi.org/10.1177/1468794120927679>
  10. Labrague, L. J. (2020). Psychological resilience, coping behaviours, and social support among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review of quantitative studies [Preprint]. *Nursing*. <https://doi.org/10.1101/2020.11.05.20226415>
  11. LCC International University. Retrieved April 18, 2024, from <https://apply.lcc.lt/>
  12. LCC International University. *Center for Dialogue and Conflict Transformation*. Retrieved April 18, 2024, from <https://lcc.lt/research-at-lcc/dialogue-and-conflict-transformation>
  13. LCC International University. *Student Success and Wellness*. Retrieved March 10, 2024, from <https://portal.lcc.lt/student-life/student-success-and-wellness/>
  14. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2017). The mental health of civilians displaced by armed conflict: An ecological model of refugee distress. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 26(2), 129–138.

- <https://doi.org/10.1017/S2045796016000172>
15. Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, 5(1), 25–30.
  16. Roberts, B., Makhshvili, N., Javakhishvili, J., Karachevskyy, A., Kharchenko, N., Shpiker, M., & Richardson, E. (2019). Mental health care utilization among internally displaced persons in Ukraine: Results from a nationwide survey. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28(1), 100–111. <https://doi.org/10.1017/S2045796017000385>
  17. Sossou, M., Craig, C., Ogren, H., & Schnak, M. (2008). A qualitative study of resilience factors of Bosnian refugee women resettled in the southern United States. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work*, 17(4), 365–385. <https://doi.org/10.1080/15313200802467908>
  18. Wagnild, G. M. (2011). *The Resilience Scale User's Guide for the US English version of the Resilience Scale and the 14-Item Resilience Scale (RS14)*. Worden, MT: The Resilience Center.
  19. Wang, J., Korczykowski, M., Rao, H., Fan, Y., Pluta, J., Gur, R. C., McEwen, B. S., & Detre, J. A. (2007). Gender difference in neural response to psychological stress. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(3), 227–239. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm018>
  20. World Health Organization. (2022, December 16). *Scaling-up mental health and psychosocial services in war-affected regions: best practices from Ukraine*. <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/scaling-up-mental-health-and-psychosocial-services-in-war-affected-regions--best-practices-from-ukraine>



**УДК 159.9-049.3:613.86-053.6/“364”**

**Псядло Едуард,**

*завідувач кафедри практичної та клінічної психології,  
доктор біологічних наук, професор  
<https://orcid.org/0000-0002-1263-3249>*

**Архипова Тетяна,**

*аспірант кафедри практичної та клінічної психології  
Одеський національний університет імені І.І.Мечникова  
<https://orcid.org/0000-0003-4554-2404>*

## **ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Війна в Україні спричинила невимовні страждання та руйнування, негативно вплинувши на психічне здоров'я людей всіх вікових груп, особливо підлітків. Їхній розвиток і становлення припадає на критичний період, коли вони особливо вразливі до стресу, травм та змін у житті. Підтримка психологічного здоров'я підлітків у воєнний час є надзвичайно важливою, оскільки вони знаходяться в чутливому періоді свого життя, коли формуються їхні вірування, цінності та особистість. Тому потрібно мати ефективні системи та програми підтримки, спрямовані на збереження психологічного благополуччя цієї вразливої групи населення.

Метою роботи є висвітлення впливу війни в Україні на психічне здоров'я підлітків та виокремлення дієвих аспектів створення та впровадження програм психосоціальної підтримки для цієї вікової групи.

Перший аспект включає забезпечення доступу до кваліфікованої психологічної допомоги, що включає консультації психологів або психотерапевтів, які мають досвід роботи з підлітками та знають специфіку їхніх потреб у воєнний період. Важливо також розвивати мережу психосоціальних центрів, де підлітки можуть отримати підтримку та поради у важкі часи [1].

Другий – навчання підлітків стратегіям саморегуляції та долаття стресу. Медитація, релаксаційні техніки та спорт можуть допомогти їм зберігати емоційний баланс у складних

ситуаціях. Необхідно включити ці навички до навчальної програми та створити умови для їхньої практики як у навчальних закладах, так і вдома.

Третій – створення безпечного середовища для підлітків, де вони можуть відчувати підтримку та захист. Це означає забезпечення фізичної безпеки, запобігання насильству та дискримінації, а також розширення можливостей для спілкування та виявлення емоційного та соціального підтримки.

Безпечне середовище для підлітків – це важлива складова їхнього розвитку. Окрім фізичної безпеки, яка включає у себе захист від травм та нещасних випадків, також потрібно активно працювати над створенням емоційно-психологічної безпеки, яка надає відчуття, що їхнє життя та гідність захищені в будь-яких ситуаціях, зокрема вдома, у школі або в громадських місцях.

Четвертим аспектом є позитивне соціальне середовища, яке включає у себе створення можливостей для спілкування, відкритого діалогу та підтримки у складних ситуаціях. Підлітки повинні мати можливість ділитися своїми емоціями та думками з оточуючими, знайти розуміння та підтримку у важливих питаннях свого життя [2]. Спільна робота усіх зацікавлених сторін, включаючи батьків, вчителів, урядових органів, громадських організацій та інших спільнот створює систему підтримки, яка дозволяє підліткам відчувати себе захищеними та підтриманими, щоб вони могли зростати та розвиватися в безпечному та сприятливому середовищі.

П'ятий аспект має за підґрунтя врахування культурних та соціальних аспектів підтримки психологічного здоров'я підлітків у воєнний час. Різні культури мають власні уявлення про психічне здоров'я та способи його збереження, тому необхідною умовою є співпраця з місцевими громадами з опорою їхні традиції та цінності при розробці програм підтримки [3]. Розуміння культурних особливостей може допомогти створити програми, які краще відповідають потребам підлітків та їхнім способам реагування на стрес. Наприклад, деякі культури можуть віддавати перевагу колективній підтримці, тоді як інші можуть більше цінувати індивідуальні форми допомоги.

Врахування цих різноманітних підходів може допомогти виявити найефективніші методи підтримки. Успішна реалізація програм підтримки у співпраці з місцевими громадами включає співпрацю з лідерами спільнот, вчителями, релігійними діячами та іншими важливими фігурами, які мають вплив на молодь. Інтеграція традиційних методів психологічної підтримки з сучасними підходами створює комплексні та ефективні програми, які враховують усі аспекти психологічного здоров'я підлітків у воєнний час.

Однією з проблем, пов'язаною з психологічним здоров'ям підлітків у воєнний час, є зростаюча агресивність та насильство. Війна може сприяти загостренню конфліктів, що впливає на емоційний стан підлітків та призводить до проявів агресії. Невизначеність, страх та стрес, пов'язані з військовим конфліктом, викликають напругу та роздратування серед молоді. Цей стан емоційного напруження сприяє виникненню конфліктів та насильства, оскільки підлітки, які перебувають у стані стресу, мають знижену здатність контролювати свої емоції та реакції на подразники [4].

Проблема агресії є однією з найактуальніших на сучасному етапі розвитку суспільства. Кожного дня в газетах і журналах, по радіо і телебаченню або в соціальних мережах повідомляється про агресивні прояви. На загальному тлі зростання агресії спостерігається сплеск дитячої агресивності, яка, як показують лонгітюдні дослідження, проведені за кордоном, досить стабільна в часі, і проявляє сильну тенденцію (в 40-50%) переростати в юнацькому і дорослому віці в стійку правопорушну поведінку [5]. Більше того, війна може стимулювати культуру насильства та військової агресії, яка нав'язана підліткам через мас-медіа, соціальні мережі та навіть через особистий досвід чи сприйняття військових подій, що призводить до імітації насильства та агресивної поведінки серед молоді та загрожує не лише їхньому власному психологічному здоров'ю, але й безпеці спільноти в цілому. Превентивні заходи, які спрямовані на зменшення стресу, підтримку емоційного благополуччя та розвиток альтернативних механізмів вирішення конфліктів, є ефективними інструментами для забезпечення психологічного благополуччя та безпеки підлітків

у воєнний час.

Агресія, як правило, виявляється у внутрішній або зовнішній формі. У зовнішній формі вона спрямована на інших, приносячи шкоду, наприклад, у випадках вибухів особистісних розладів. Альтернативно, агресія може направлятися всередину, проти самого себе, призводячи до саморуйнування, такого як самогубство [6].

Сучасні підлітки, насправді мають причини, які впливають на психологічне благополуччя. Це емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчального процесу під час війни, інтенсивний негативний вплив середовища, тощо. З іншого боку, агресія, позбавлена особистісної ворожості, може бути і продуктивним чинником соціальної адаптації, сприяючи розвитку особистості й конструктивному «оновленню середовища». При правильному вихованні конструктивна агресивність підсилюється, стимулюючи особистість до творчого й гармонійного вдосконалення, а при помилках виховання та амбівалентній поведінці батьків – трансформується в делінквентну поведінку [7].

Кожен підліток реагує на стрес по-різному. Не існує універсального підходу до підтримки психологічного здоров'я підлітків в умовах війни. Найголовніше – це щира турбота, розуміння та підтримка з боку дорослих (табл.1).

*Таблиця 1*

**Підтримка психологічного здоров'я підлітків  
в умовах війни: агресивність**  
(за матеріалами роботи Карамушки Л. М. [2])

<i>Фактор</i>	<i>Опис</i>	<i>Вплив на психіку підлітка</i>	<i>Рекомендації щодо підтримки</i>
Військові дії	Звуки вибухів, бойових дій, сирени, бачення руйнувань та загиблих людей	Викликають страх, тривогу, гнів, паніку, безпорадність, почуття провини, апатію	- Створити безпечний простір для підлітка, де він може поділитися своїми переживаннями та емоціями. - Проявляти емпатію

			<p>та розуміння до його стану.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Забезпечити доступ до психологічної допомоги.</li> <li>- Допомогти підлітку знайти позитивні заняття та джерела радості.</li> <li>- Заохочувати фізичну активність.</li> <li>- Навчати методів релаксації та саморегуляції.</li> </ul>
Втрата близьких	Смерть батьків, друзів, знайомих	Викликає горе, тугу, розпач, почуття провини, самотність	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявити співчуття та розуміння до горя підлітка.</li> <li>- Дозволити йому сумувати та висловлювати свої емоції.</li> <li>- Забезпечити доступ до психологічної допомоги.</li> <li>- Створити атмосферу підтримки та любові в сім'ї.</li> <li>- Допомогти підлітку знайти способи вшанувати пам'ять загиблих.</li> </ul>
Розлука з сім'єю	Вимушена евакуація, перебування в розлуці з близькими	Викликає тривогу, страх, почуття самотності, розпач, тугу	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Підтримувати зв'язок з сім'єю підлітка, якщо це можливо.</li> <li>- Створити атмосферу безпеки</li> </ul>

			<p>та стабільності в новому місці.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Заохочувати спілкування з іншими людьми.</li> <li>- Допомогти підлітку знайти заняття, які йому подобаються.</li> <li>- Забезпечити доступ до психологічної допомоги.</li> </ul>
Зміна звичного життя	Вимушена зміна місця проживання, школи, кола спілкування	Викликає страх, тривогу, невпевненість, почуття втрати	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Допомогти підлітку адаптуватися до нових умов життя.</li> <li>- Заохочувати спілкування з іншими людьми.</li> <li>- Допомогти йому знайти нові інтереси та захоплення.</li> <li>- Забезпечити доступ до психологічної допомоги.</li> </ul>
Відсутність доступу до необхідних ресурсів	Нестача їжі, води, житла, медичної допомоги	Викликає страх, тривогу, гнів, розпач, почуття безпорадності	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Забезпечити підлітка базовими потребами(їжа, вода, житло, одяг).</li> <li>- Допомогти йому знайти доступ до медичної допомоги.</li> <li>- Надати інформацію про доступні соціальні та психологічні послуги.</li> <li>- Заохочувати спілкування з іншими людьми.</li> </ul>

			- Допомогти йому знайти заняття, які йому подобаються.
--	--	--	--

*Джерело: складено автором на основі [2]*

Для роботи з агресивними проявами необхідно проводити спеціальні тренінгові навчальні програми з розвитку навичок розв'язання конфліктів та альтернативного вираження емоцій, а саме комунікаційних навичок, тренування з вирішення проблем, а також програми з антибулінгу та насильства. Комунікаційні тренінги корисні в процесі навчання ефективно виражати свої почуття та думки без використання агресії, що включає в себе навички активного слухання, вміння виражати власні почуття, а також уміння виявляти співчуття та розуміння до інших людей. Оволодіння навичками вирішення проблем допоможе учасникам розрізняти різні типи конфліктів та вміло їх вирішувати: ідентифікувати корені конфлікту, розробляти стратегії пошуку рішень та способи компромісу. Програми з антибулінгу та насильства спрямовані на зменшення випадків цього негативного явища шляхом підвищення усвідомленості про нього та вивчення методів запобігання. Це може включати уроки про толерантність, повагу до інших та вміння встояти за себе без використання насильства [8].

Отже, спеціальні тренінгові навчальні програми з розвитку навичок розв'язання конфліктів та альтернативного вираження емоцій є важливими інструментами у роботі з агресивними проявами та підвищенні рівня соціальної гармонії.

Розробка комплексних програм підтримки, спрямованих на зменшення рівня агресії серед підлітків у воєнний час, може стати важливим кроком у вирішенні цієї проблеми. Вони можуть включати в себе різноманітні заходи, такі як освітня робота з молоддю, психологічна підтримка та розвиток альтернативних шляхів вирішення конфліктів. Для створення вищезазначених програм важливо врахувати: 1) контекстуальні обставини, які можуть вплинути на зростання рівня агресивності серед підлітків, зокрема соціальне середовище, доступ до зброї, роль моделей поведінки та економічна нестабільність можуть поглиблювати проблему;

2) індивідуальні особливості кожного підлітка, оскільки кожна особистість унікальна, і тому програми мають бути гнучкими, здатними адаптуватися до потреб конкретних осіб; 3) різні культурні, соціальні та етнічні фактори, що можуть впливати на сприйняття та реакцію на конфліктні ситуації (базуватися на інклюзивному підході).

Узагальнюючи, підтримка психологічного здоров'я підлітків у воєнний час вимагає комплексного підходу, який включає доступ до професійної психологічної допомоги, навчання стратегіям саморегуляції, створення безпечного середовища та врахування культурних та соціальних аспектів. Тільки таким чином можна забезпечити психологічне благополуччя цієї важливої групи населення у найскладніші періоди.

### ***Список використаних джерел***

1. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості психічного здоров'я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. Габітус. 2022. Вип. 41. С. 278–283.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Морозова К. С. Агресивність і особистісна ідентичність у підлітків: монографія. М., 2006. 22 с.
4. Панок В. Г., Чаплак Я. В., Андреева Я. Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультаування. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
5. Брель Є. Ю. Можливості лонгітюдного дослідження розвитку олекситимії у структурі «практично здорової особистості» / Текст наукової статті зі спеціальності «Психологічні науки» 2018. 243 с.
6. Охорона психічного здоров'я в умовах війни : у 2 т. / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова, Ольга Тесленко. 2-ге вид. К. : Наш Формат, 2022. 1 том. 568 с.
7. Уханова А. І. Детермінанти психічного здоров'я старших школярів : дис. канд. псих. наук : 19.00.04 / Уханова Анастасія Ігорівна –Харк. мед. акад. післядиплом. Освіти. 2018. – 263 с.
8. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. / Андреевкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 132 с.



**УДК 373.3/3.091.113:159.944.4**

***Лупак Наталія,***

*доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри педагогіки і методики  
початкової та дошкільної освіти  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка  
<https://orcid.org/0000-0001-7868-8771>  
[lupak@elr.tnpu.edu.ua](mailto:lupak@elr.tnpu.edu.ua)*

***Загайко Христина,***

*здобувачка магістерського рівня  
вищої освіти за спеціальністю:  
013 Початкова освіта, 053 Психологія  
Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка  
[durdachristina1@gmail.com](mailto:durdachristina1@gmail.com)*

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

**Постановка проблеми.** Нинішній соціум насичений численними стресогенними ситуаціями, що виникають в умовах стрімкого нагромадження інформаційно-комунікаційних технологій, поглиблення соціально-економічної нестабільності, зростання психоемоційної напруги, пов'язаної зі зміною способу життя багатьох українських родин через глобальні кризи, пандемію, вплив повномасштабного вторгнення Росії в Україну. У зв'язку з цим формування оптимального рівня стресостійкості є необхідною умовою для повноцінного розвитку особистості, збереження її здатності до самореалізації в нових реаліях та умовах війни.

Актуальність дослідження стресостійкості у контексті психолого-педагогічних проблем початкової школи зумовлена тим, що сучасні діти зіткнулися з численними викликами, які негативно впливають на їхній психофізичний стан і благополуччя. Стресові ситуації можуть серйозно вплинути на здатність дітей зосереджуватися, засвоювати нову інформацію та взаємодіяти з однолітками, тому адаптація шкільного

середовища до потреб дітей у вирішенні стресу є ключовим аспектом освіти. Грамотна і своєчасна психолого-педагогічна допомога, спрямована на підвищення стресостійкості молодших школярів, може запобігти багатьом негативним наслідкам для психічного здоров'я у майбутньому.

Проблема стресостійкості широко артикульована у вітчизняних (А. Гурич, О. Залеська, Н. Кочубей, В. Крайнюк, М. Кудінова, Г. Лапшинська, Н. Лунченко, В. Панюк, Я. Раєвська та ін.), і зарубіжних (Дж. Аверіл, А. Каррон, Х. Кроне, Р. Лазарус, В. Морфорд, Г. Сельє, С. Фолкман та ін.), дослідженнях із психології та педагогіки, адже перебуває в основі успішної освітньої діяльності дитини, розвитку її позитивного мислення, оптимізації соціальної активності. Життя українців у режимі оголошеного військового стану висуває перед практичними психологами і педагогами специфічні задачі щодо вирішення проблеми подолання стресів у дітей. Тому особливо затребуваними для сучасних психолого-педагогічних досліджень є теми, в яких розкриваються проблеми формування стресостійкості учнів початкової школи та пропонуються розробки специфічних програм для подолання стресів у дітей молодшого шкільного віку, викликаних війною.

**Об'єктом** дослідження постає проблема формування стресостійкості особистості, а **предметом** – педагогічні умови формування стресостійкості учнів початкової школи.

**Мета статті** – окреслити основні психолого-педагогічні чинники формування стресостійкості молодших школярів.

Для досягнення мети були поставлені завдання: дослідити проблему стресостійкості наукових (психологічних, педагогічних) дослідженнях; визначити педагогічні умови формування стресостійкості учнів початкової школи в сучасних реаліях життя.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасна освітня політика і практика все частіше звертається до актуальних проблем психології, аби комплексно розв'язати важливі питання сьогодення, з-поміж яких вирізняється проблема подолання наслідків стресів у дітей і формування здатності витримувати негативний вплив стресорів. Поведінка дитини у стресовій ситуації – специфічний процес, який, зазвичай, складно

спрогнозувати. Важливо досліджувати поведінковий копінг, зокрема когнітивну та емоційні сторони, що зумовлюють поведінкову реакцію, аби мати змогу розробити систему психокорекційних заходів допомоги та підтримки молодших школярів у стресових ситуаціях.

До наукового тезаурусу термін «стрес» було введено зарубіжним психологом Г. Сельє, котрий обґрунтував «... існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до змінюваних умов середовища» [6, с.7]. Науковець розглядав «стрес» як «... неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що до нього ставиться» [6, с. 27]. Загальний адаптаційний синдром, розроблений Сальє, є однією із засадничих теорій стресу, а загальноприйнятим є його тлумачення стресу «... як фізіологічної реакції організму на дію негативних чинників, які становлять загрозу для організму» [6, с. 87].

У сучасному тлумачному психологічному словнику поняття стресу пояснюється розлого: як стан напруженості, сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів). Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли суб'єкт не справляється з завданням, не встигає приймати вірні рішення в необхідному темпі при високій відповідальності за наслідки рішень. Емоційний стрес з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи тощо. При цьому різні його форми (імпульсивна, гальмова, генералізована) призводять до змін у перебігу психічних процесів, емоційних зрушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової та мовної поведінки. [5, с. 511].

Жорсткі реалії сьогодення змушують актуалізувати поняття травматичного стресу, яке в психологічній науці розглядається як нормальна реакція на ненормальні події (події, що виходять за межі звичайного життєвого досвіду людини). За даними сучасних психологічних досліджень, коло людей, що можуть переживати травматичний стрес, досить широке. До нього входять не тільки безпосередні учасники подій, а й члени їхніх сімей, а також ті, що були поруч з подією або спостерігали за нею, або навіть чули

розповіді про події. Особливо це стосується дітей з огляду на обмеженість їхнього життєвого досвіду, вразливість та незрілість дитячої психіки». [1, с. 14–15]. Тому очевидним є той факт, що проблема стресостійкості набуває широкого звучання. Беремо до уваги узагальнені міркування провідних психологів, педагогів про стресостійкість як важливу характеристику особистості, що передбачає її здатність до саморегуляції, керування власними психічними станами, змогу долати життєві труднощі, не відчувуючи при цьому деструктивного впливу дистресу [2, с. 33].

Узагальнюючи наукові підходи [2;3;4;6] про зовнішні та внутрішні фактори стресу, вплив на особистість психотравмуючих подій і ступінь переробки травмуючих переживань; необхідність соціального супроводу для дітей з особливими потребами; використання професійного та особистого досвіду практикуючих психологів і педагогів в екстремальних умовах; важливість методичних розробок і рекомендацій для освітньої діяльності в умовах війни тощо, ми окреслили педагогічні умови, які здатні забезпечити безпечний простір для навчання і розвитку дітей молодшого шкільного віку. Для формування стресостійкості рекомендуємо:

- стабільну психологічну підтримку (надання доступу до роботи з шкільним психологом чи консультантом, який може організувати індивідуальні чи групові сесії для обговорення переживань, почуттів, станів тривожності);
- забезпечення фізичної безпеки (створення безпечного середовища в школі, зокрема впровадження чітких процедур на випадок екстремальних ситуацій);
- інструктажі з безпеки та регулярні тренування щодо швидкого реагування у випадку небезпечної для життя і здоров'я ситуації;
- організація стабільного освітнього процесу (створення щоденного розкладу з урахуванням різних форм комунікацій);
- адаптація навчальних програм та методик навчання з урахуванням поточних подій;
- розвиток навичок стресостійкості (техніки релаксації, медитації, аутотренінгу для зняття психоемоційної

напруги, застосування арт-технологій);

- проведення інформаційних сесій для батьків з питань емоційної підтримки дітей та формування стресостійкості.

Вважаємо, що такі заходи в освітньому середовищі початкової школи не тільки допоможуть молодшим школярам адаптуватися до життя в складних умовах воєнного стану, а й забезпечать їм міцнішу основу для подальшого особистісного росту і розвитку.

На особливу увагу заслуговує створена досвідченим вітчизняним психолого-педагогічним колективом корекційно-розвиткової програми «Безпечний простір» для формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів. Завдання програми передбачає:

- формування в дітей навичок самостійного психоемоційного відновлення після пережитих психотравмувальних подій;
- підтримка поведінки дітей, яка допомагає їм адаптуватися до нових соціальних умов життєдіяльності після пережитих психотравмувальних подій;
- формування саногенних видів взаємин дитини з найближчим соціальним оточенням;
- формування, розвиток і вдосконалення комунікативних навичок, емоційно-вольової саморегуляції поведінки;
- створення в дитячому колективі, де навчається проблемна дитина, атмосфери прийняття, доброзичливості, відкритості, взаєморозуміння і підтримки;
- формування адекватних батьківських настанов (налаштувань) на соціально-психологічні проблеми дитини через активне залучення батьків до психокорекційного процесу [1, с. 6].

Очевидно, що здатність до швидкої адаптації до змін у навколишньому середовищі та ситуаціях впливає на здатність дитини ефективно впоратися з негативними аспектами навчального процесу. Використання методів активного навчання та підтримка індивідуалізованого підходу сприяють підвищенню самооцінки та впевненості у власних здібностях, що сприяє позитивному ставленню до навчання та зменшує рівень стресу. Позитивне самовідчуття та впевненість у власних

можливостях створюють психологічний фундамент для стійкості до стресу у молодших школярів. Якісні міжособистісні взаємини у сім'ї, родині, у колі друзів, а також толерантна комунікативна взаємодія педагога з учнями виявляє ступінь соціальної допомоги, що є ключовим чинником для адаптивності дитини в стресових ситуаціях. Комплексна психолого-педагогічна підтримка, виявлена у створенні стимулюючого та оптимізуючого навчального середовища, а також надання психологічної допомоги у складних ситуаціях, має суттєвий вплив на формування стресостійкості молодших школярів.

Вищесказане дозволяє зробити **висновок**, що стресостійкість розглядається як індивідуальна здатність організму протистояти різного роду стресам, як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів навколишнього середовища та професійної діяльності; як здатність до соціальної адаптації тощо. Умови війни вимагають особливого підходу до педагогічних умов, щоб забезпечити стресостійкість учнів початкової школи. Актуальність дослідження стресостійкості у контексті психолого-педагогічних проблем сучасної початкової школи зумовлена зростанням психоемоційної напруги людей у зв'язку з кризовими ситуаціями в різних площинах соціуму; важкими реаліями життя українських родин, які змушені функціонувати в умовах війни у стані тривалого стресу, пов'язаного зі втратою рідних, близьких, власного майна, особистісного комфортного простору, матеріальних і духовних індивідуальних цінностей. Все це негативно впливає на розвиток дітей молодшого шкільного віку, які є вкрай вразливими у ранньому віці. Тому важливим завданням для практикуючих психологів і педагогів є створення безпечного освітнього середовища, в якому діти навчатимуться протистояти наслідкам стресових ситуацій для повноцінного зростання та формування життєстійкості.

### ***Список використаних джерел***

1. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч. метод. посіб. Вид. 3-тє, доп., виправ. /

- Богданов С. О., Гніда Т. Б., Залеська О. В., Лунченко Н. В., Панок В. Г., Соловійова В. В. / Заг. ред. : Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. Вид.-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.
2. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Вип. 13(58), 2021. С. 26 – 34.
  3. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 2019. Вип 7, С. 98–117.
  4. Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість. Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки, 2013. №2. С. 202–208.
  5. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
  6. Selye H. The Stress of Life, M.D. McGraw-Hill Book Company, 2006. 313 p. Repositorio Institucional del Centro Científico Tecnológico CONICET-CENPAT. URL: <https://bit.ly/317a8bp>

**УДК: 159.923.35:616.89]"364"**

**Сердюк Ірина,**

*к. держ.упр., т.в.о. заступника  
генерального директора з наукової роботи  
Державного закладу «Науково-практичний медичний  
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»,  
ORCID ID: 0000-0001-9840-7340*

**Кабанцева Анастасія,**

*к. психол. н., учена секретарка, завідувачка відділення клінічної  
психології Державного закладу «Науково-практичний медичний  
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»  
ORCID 0000-0001-7678-6052*

## **МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Вступ.** Здоров'я є фундаментальним фактором для досягнення особистого щастя, успіху і ключовим ресурсом для

соціального та економічного розвитку суспільства в цілому. Збереження та зміцнення здоров'я населення – це не лише соціальний обов'язок, але й стратегічний пріоритет для будь-якої країни. Завданням держави є вдосконалення системи охорони здоров'я, розробка програм профілактики захворювань, забезпечення доступу до якісної медичної допомоги, сприяння здоровому способу життя та медичній освіті. Чим більше уваги приділяється цим аспектам, тим ефективніше суспільство зможе протистояти викликам, пов'язаним із захворюваннями та іншими загрозами здоров'ю.

Ментальне здоров'я особистості є необхідною складовою, як для окремої людини, так і для всього суспільства. Як суспільство загалом зацікавлене у збереженні та підвищенні ментального здоров'я своїх громадян, так і кожна людина зацікавлена у збереженні та підвищенні власного ментального здоров'я та здоров'я своїх близьких. Стан ментального здоров'я визначає не лише особистий комфорт та якість життя, але й впливає на рівень працездатності, творчість та соціальну адаптацію кожного індивіда. Збройний конфлікт, який триває на території України безпосередньо торкається значної кількості військових і цивільних осіб та негативно впливає на їх ментальне здоров'я. Це вимагає від держави забезпечення компетентної, якісної та результативної медико-психологічної підтримки для тих, хто потерпає внаслідок цього конфлікту [5]. Враховуючи ці фактори, розвиток і впровадження комплексних програм та послуг медико-психологічної підтримки стають важливими елементами стратегії управління кризовими ситуаціями, такими як збройний конфлікт [1].

**Мета роботи.** Дослідити ментальне здоров'я особистості в умовах війни та запропонувати заходи щодо його підтримання та відновлення.

**Результати та обговорення.** Сучасні підходи до оцінки здоров'я ґрунтуються на теоретичних концепціях, що визнають взаємозв'язок організму з довкіллям. Здоров'я розглядається як комплексний та динамічний стан людини, що включає різні аспекти біологічного та соціального функціонування особистості, які здійснюються в умовах конкретного довкілля. У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)



зазначено, що «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад. Важливим наслідком цього визначення є те, що психічне здоров'я – це більше, ніж просто відсутність психічних розладів або інвалідності» [10].

Психічне здоров'я у роботах професора О.А. Панченка визначається не лише як відсутність виражених психічних розладів у людини, а й як стан гармонії та рівноваги між нею та навколишнім світом, суспільством, наявність психічних резервів для подолання стресів та труднощів, що можуть виникнути в житті [4]. Виділяючи психологічне здоров'я в окрему категорію, учений підкреслює, що його відмінність від психічного полягає в тому, що психічне здоров'я стосується окремих психічних процесів і механізмів індивідуума, тоді як психологічне здоров'я охоплює особистість в цілому. Це дозволяє вирізнити психологічний аспект проблеми психічного здоров'я та звернути увагу на взаємозв'язок між психологічними процесами та загальним благополуччям особистості. Психологічне здоров'я людини визначається тим, як вона зберігає баланс та гармонію у своєму житті, як розподіляє та використовує свої енергетичні ресурси та пов'язане з особистісними особливостями та унікальним життєвим досвідом кожної особи. А її цілісність відображається в здатності зберігати індивідуальну ідентичність та відчувати гармонію між різними аспектами свого життя. Так, у своїй теорії А. Маслоу пов'язує психологічне здоров'я з концепцією самоактуалізації, яка описує прагнення людини до розвитку свого потенціалу та досягнення внутрішньої гармонії. Задля досягнення психологічного здоров'я людині потрібно задовольняти свої внутрішні потреби та цінності, які він узагальнив у вигляді метамотивів, що включають потребу у самореалізації, самовираженні та самовдосконаленні та є основою психологічного здоров'я та особистісного розвитку.

На сайті Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) ментальне здоров'я визначено як «стан ментального благополуччя, який дозволяє людям справлятися з життєвими стресами, реалізувати свої здібності, добре навчатися та добре працювати, а також робити внесок у суспільство. Це

невід'ємний компонент здоров'я та благополуччя, який лежить в основі наших індивідуальних і колективних здібностей приймати рішення, будувати стосунки та формувати світ, в якому ми живемо. Ментальне здоров'я є основним правом людини. І це має вирішальне значення для особистого, суспільного та соціально-економічного розвитку» [9].

На сайті Центру контролю та профілактики захворювань читаємо: «Ментальне здоров'я включає наше емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Це впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо та діємо. Це також допомагає визначити, як ми справляємося зі стресом, ставимося до інших і робимо здоровий вибір» [7].

На основі наведеного можна визначити, що поняття «mental health», яке часто перекладають як «психічне здоров'я», охоплює більше аспектів, які включають реалізацію особистих здібностей, автономію, компетентність, підтримку взаємозв'язків між поколіннями та самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу. Термін «психічне здоров'я» є складовою частиною поняття «ментальне здоров'я» і відображає аспекти, пов'язані з функціонуванням психіки людини та її внутрішнім станом. У цьому контексті, психічне здоров'я стає ключовим для відчуття гармонії та безпеки як всередині себе, так і у відношеннях з оточуючим світом. Щодо прагнення нашої психіки до благополуччя та психологічного комфорту, слід говорити про психологічне здоров'я, що включає почуття поваги до себе, своїх можливостей, здібностей та талантів, які варто виявляти й розвивати; отримання емоційної підтримки від близьких, колег, оточення; вміння правильно реагувати на стрес і зменшувати негативні наслідки стресу на наше здоров'я, настрій та працездатність.

Психологічне здоров'я людини, на думку О. В. Хухлаєвої, містить у собі: а) здатність до саморегуляції; б) наявність позитивних образів власного Я та Іншого; в) володіння рефлексією як засобом самопізнання; г) потребу в саморозвитку [3]. Щодо останнього, варто відзначити важливість духовного розвитку людини. Згідно з психологічним словником духовність – це «специфічна людська якість, що характеризує мотивацію та сенс поведінки особистості, становить собою

позицію ціннісної свідомості, характерну для всіх її форм – моральної, політичної, релігійної, естетичної, художньої, але особливо суттєву у сфері моральних відносин» [2]. А. І. Зеліченко виділив чотири форми індивідуальної духовності, які утворюють цілісну систему, де кожна з них рівна за значенням іншій: 1) духовність як розвиток (саморозвиток); цей підхід зосереджений на психодинамічній стороні процесу та пов'язаний із психологічною традицією; 2) теологічний підхід, що передбачає розуміння духовності через співіснування з Богом; 3) розуміння духовності як любові, що має корінь як у теології, так і в традиціях гуманізму й романтизму; 4) розуміння духовності як творчості, що базується на екзистенціальних концепціях про місце людини у світі [8].

Так, духовний розвиток можна розглядати як необхідний атрибут психологічного здоров'я, що зосереджується на глибинах людської свідомості та душі. Це означає вивчення цінностей, життєвих смислів, особистих позицій та орієнтацій людини. Духовний розвиток допомагає людині зрозуміти себе, світ навколо, встановити гармонію з собою та іншими, що своєю чергою сприяє психічному та емоційному благополуччю. Таким чином, можна сказати, що духовний розвиток – це дослідження глибин людської душі та формування особистості через цінності, смисли та переконання. Отже, як підкреслює Е. О. Помиткін [6], духовний розвиток – це процес, під час якого людина визначає свою особистість через взаємодію з власним духовним «Я», охоплює підкорення біологічних та соціальних аспектів ідеалам, цінностям та смислам, що визначаються духовним світом особистості. Під час цього процесу людина збагачується духовним досвідом, який відображається у її життєвих переконаннях та поведінці.

Духовне здоров'я є важливим фактором для багатьох людей і суспільств, оскільки охоплює сенс життя, внутрішню гармонію, пошук цінностей та значущості. У процесі духовного розвитку відбувається усвідомлення єдності Буття, життєвої місії та прийняття відповідальності за зміст свого життя і результати діяльності. У проекції на особистість духовне здоров'я – це необхідний атрибут психологічного здоров'я, який фокусується на розкритті найглибших аспектів людської

ідентичності, включаючи ціннісні орієнтації, життєві переконання й особисту позицію людини.

Психологічне здоров'я є другою складовою ментального здоров'я і разом з психічним становить основу для повноцінного функціонування всіх психічних процесів, включаючи як когнітивні, так і емоційно-вольові аспекти. Це – створення оточення, які сприяють нашому психічному благополуччю, збереження нашого внутрішнього та зовнішнього середовища, формування атмосфери підтримки, доброзичливості та поваги.

Важливо відзначити, що психічне та психологічне здоров'я формуються в різних соціокультурних, економічних та фізичних умовах, які супроводжують людину на різних етапах її життя. Тобто йдеться про поняття «соціальне здоров'я». Згідно з одним із визначень, соціальне здоров'я означає гармонійну участь особистості у суспільстві як повноправного члена, безконфліктну взаємодію з навколишнім світом, підтримку доброзичливих стосунків у колективі однолітків, сім'ї та загалом у суспільстві. Існують маркери, за якими людина вважається соціально здоровою [2]:

- легко адаптується до соціального середовища та його змін;
- зберігає почуття гідності, здатна приймати рішення без надмірного тиску, активно прагне вирішувати соціально значущі проблеми та може привертати до цих питань увагу інших;
- проявляє креативність під час вирішення соціальних проблем;
- прагне до саморозвитку в соціальному та економічному напрямках;
- готова себе змінювати й удосконалювати, дисциплінувати й навчатися.

Отже, соціальне здоров'я є третьою складовою ментального здоров'я.

Розглядаючи ментальне здоров'я особистості з позиції, що містить психічне, психологічне і соціальне здоров'я, очевидним є те, що ментальне здоров'я особистості – це результат гармонійної взаємодії різних аспектів її психічного стану, емоційної стійкості та соціального самопочуття, що дозволяє їй

ефективно функціонувати в суспільстві та досягати особистісних цілей.

Війна завжди була одним з найбільш травматичних та випробувальних періодів для людської психіки. Насильство, стрес, втрати та нестабільність становлять серйозні виклики для ментального здоров'я особистості в умовах війни та завдають виражений психотравмуючий вплив на громадян через реальну загрозу для їхнього життя та здоров'я, втрату рідних людей, а також через інші травматичні наслідки, спричинені насильством противника. Задля збереження та відновлення психічного здоров'я необхідно створення відповідних стратегій управління психічним здоров'ям, завданнями яких є:

1. Пропаганда, заохочення та промоція – це стратегії, що спрямовані на створення підтримуючого середовища та сприятливих умов, що сприяють психічному здоров'ю, збільшують здатність людей протистояти життєвим викликам, підвищенню інформаційної культури, освіченості та усвідомленості серед громадськості щодо психічного здоров'я, забезпеченню доступу до достовірної інформації про психічні розлади та методи психологічної підтримки, а також розвитку навичок критичного мислення щодо інформації, яку вони сприймають із різних джерел.
2. Профілактика – це засоби та заходи, які вживаються з метою попередження психічних розладів або зниження ризику виникнення та спрямовані на забезпечення психічного благополуччя і запобігання психічним проблемам. Вони включають різні інтервенції, такі як тренінги з управління стресом, скринінг та раннє виявлення проблем із психічним здоров'ям, надання психологічної підтримки й консультування та інші заходи, що сприяють попередженню психічних проблем.
3. Лікування – це надання медико-психологічної допомоги особам із психічними розладами, що спрямовані на забезпечення підтримки, полегшення симптомів, поліпшення функціонування, одужання, покращення якості життя.
4. Відновлення та реабілітація – це реабілітаційні програми та

послуги, що спрямовані на допомогу людям, які стикаються з психічними проблемами або психічними розладами, з метою поліпшення їхнього стану та підтримки в поверненні до повноцінного життя.

Застосування цих засобів у стратегії управління психічним здоров'ям сприяє забезпеченню позитивного впливу на благополуччя населення та забезпечує підтримку для тих, хто постає перед психічними труднощами в умовах війни.

**Висновки.** Ментальне здоров'я людини є важливим ресурсом для розвитку суспільства. Оскільки війна має серйозний вплив на ментальне здоров'я особистості, задля збереження та відновлення психічного здоров'я необхідно створення відповідних стратегій підтримки та реабілітації, які полягають у створенні підтримуючого середовища та сприятливих умов для психічного здоров'я, попередженні психічних розладів та зниженні ризику їх виникнення. Заходи з відновлення ментального здоров'я потребують активної участі, підтримки та взаємодії державних органів, медичних інституцій, психологічних центрів, волонтерських організацій та спрямовані на розуміння, підтримку та поліпшення емоційного, психічного та соціального стану людини задля соціально-економічного розвитку держави.

### ***Список використаних джерел***

1. Богданов С.Г. Державний механізм організації системи медичної реабілітації в Україні. *Публічне управління і адміністрування в Україні*. 2020. Вип. 16. С. 40–46.
2. Ментальне здоров'я: як подбати про себе? URL: <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/>
3. Панченко О.А. Інформаційно-психологічна безпека в епоху турбулентності: монографія. Київ: КВІЦ, 2020. 472 с.
4. Панченко О.А., Кабанцева А.В. Мінімізація ризиків для громадського здоров'я через освіту, медицину і безбар'єрний простір. *Україна. Здоров'я нації*. 2022. № 4 (70). С. 25–33.
5. Панченко О.А., Кабанцева А.В. Соціально-економічні ризики забезпечення громадського здоров'я в умовах турбулентності. *Публічне управління і адміністрування в Україні*. 2022. Вип. 31. С. 102–108.
6. Помиткін Е.О. Філософсько-психологічний зміст поняття духовності та духовного розвитку особистості. URL:

- [https://lib.iitta.gov.ua/6187/1/Ин-т\\_пс-ии-06.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/6187/1/Ин-т_пс-ии-06.pdf)
7. Centers for disease control and prevention. About Mental Health. URL: <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>
  8. Managing in a VUCA World. MindTools. URL: <https://www.mindtools.com/asnydwg/managing-in-a-vuca-world>.
  9. World Health Organization. Mental health: strengthening our response 30 March 2018. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
  10. World Health Organization. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

**УДК 159.9:364.62-057.36-058.65(477)**

***Лещенко Наталія,***

*кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри педагогіки,  
Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова,  
<https://orcid.org/0000-0003-3993-7047>*

## **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ НА ШЛЯХУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕРЕОРІЄНТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

Сучасні українські реалії спричинили суттєві зміни умов життєдіяльності різних верств населення. Загострилися проблеми, що стосуються психофізичного та емоційного стану особистості. Соціально-психологічної підтримки потребують не лише звичайні мешканці країни, а більше ті її представники, що повернулися із зони бойових дій.

Процес адаптації до цивільних умов життя починається із фізичної реабілітації та психологічного супроводу.

Як відомо, психологічне здоров'я містить декілька складових: емоційне, що виражається у здатності до врівноважених та позитивно спрямованих почуттів; соціальне, яке визначає ефективність взаємодії людини із соціумом та виявляється у зв'язках із іншими; психічне, на позначення властивості особистості усвідомлювати себе як суб'єкта

навколишнього світу; духовне як стан стійкості духу, прагнення до життя, творчості, самопізнання, самовдосконалення, високий рівень культури та духовності.

Працюючи із бувшими учасниками бойових дій слід враховувати чинники, що визначають їх психологічний стан: особистісні якості; особливості травматичного досвіду; наявність та характер психотравми в дитячому віці; соціальні моделі життя, зокрема стратегії та сценарії; соціальне середовище, зокрема соціальна підтримка, соціальна допомога; професійна реалізація [2, с. 28]. Вони окреслюють систему подальших дій та повинні здійснюватися поряд із економічними, юридичними заходами, тим самим підкреслюючи їх комплексність.

З метою розуміння специфіки роботи із ветеранами слід опиратися на розроблені рівні підтримки психологічного здоров'я [1]. До них належать:

1. соціально-психологічна підтримка та супровід;
2. психологічна реабілітація;
3. комплексна медико-психологічна реабілітація.

Етапністю відзначається і процес планування та організації діяльності у даному напрямку. Зокрема, 1) перший етап: пошук фахівців, установ чи організацій, які можна долучити до роботи із ветеранами війни; 2) другий етап: навчання та підвищення кваліфікації відібраних фахівців; 3) третій етап: складання графіку, підбір форм та місця роботи, способів залучення фахівців; 4) четвертий етап: процес безпосереднього надання підтримки/супроводу [1].

Одним із аспектів соціально-психологічної підтримки ветеранів є побудова взаємини із найближчим оточенням після повернення із фронтової зони. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. зазначають, що цей період «...один із найважчих ... у відновленні подружніх взаємин та соціальної адаптації військового у мирне життя» [4, с. 68]. Даної думки дотримується і Бриндіков Ю. акцентуючи на тому, що найбільше потребують підтримки військовослужбовці, які ізолюються від сім'ї та друзів [3]. Д. Вільсон пояснює дане явище як прагнення до психологічної дистанції й відсторонення, потребу контролю глибини інтимних відносин, небажання відчути душевний біль, пов'язаний із



втратою близької людини. Це супроводжується особистісними конфліктами із близькими, виявляється в напруженості й роздратованості [6].

Тож, первинна система соціально-психологічної реабілітації спрямована на збереження психічного й соматичного здоров'я учасників бойових дій.

Досить складним процесом пристосування ветеранів війни до нових умов життя є пошук роботи. Першою перепорою на цьому шляху є стан здоров'я. Проаналізовані джерела дозволяють зробити висновок, що більшість військовослужбовців мають функціональні відхилення, низький рівень працездатності, проблеми у повсякденному житті, нездатні до самоконтролю. Посттравматичний стресовий розлад накладає суттєвий відбиток на психіку, що призводить до вкорочення життєвої перспективи. Пошук та підбір роботи для даної категорії населення повинен будуватися не на випадкових порадах з боку оточуючих чи емоційних оцінках ситуації, а на розумінні загальних закономірностей цього процесу, прогнозуванні можливостей та зміні психічного стану, знанні основних факторів, що забезпечують успішність переходу до цивільного життя. Тому вони потребують психолого-консультативної підтримки фахівців.

Основами для її проведення є:

- обізнаність фахівця із військовою культурою клієнта, до складу якої входять дисципліна, чесність, відповідальність, гідність, саможертвність;
- розуміння особливостей співвіднесення особистісного та військового життя ветерана у цивільних умовах;
- визначення міри впливу військового досвіду на подружжі та сімейні стосунки;
- вивчення мотивації звернення за консультативною підтримкою.

Розглянемо підходи щодо консультативної підтримки з питань професійної переорієнтації учасників бойових дій, що узагальнені авторським колективом дослідників (Кокун О., Пішко І., Лозінська Н., Олійник В., Хоружий С., Ларіонов С., Сириця М.).

Так, одним із таких підходів є програма “Когнітивне

опрацювання інформації” (Cognitive Information Processing (CIP)), яка виявляє негативні думки щодо працевлаштування. Вона ґрунтується на когнітивній психології й спрямована на вивчення розумових процесів, що пов'язані із отриманням, зберіганням та використанням знань. Вивчаючи різні типи обробки інформації, а також реальні їх приклади, людина може краще зрозуміти процес роботи розуму та причини докладання різних зусиль для вирішення різних завдань. Окрім того, теорію використовують для пояснення складних явищ, таких як навчання, прийняття рішень і запам'ятовування інформації. Відповідно до досліджуваної нами проблематики, важливим є вміння ветеранів війни приймати рішення та обирати у невизначених життєвих обставинах. Оскільки, вибір не діяти все одно належить до рішень, то реабілітолог має обґрунтувати потребу вибору можливого варіанту на сьогодні з показом подальшої перспективи кар'єрного зростання у майбутньому [5].

Цикл “Комунікація, аналіз, синтез, оцінка та виконання” (Communication, Analysis, Synthesis, Valuing and Execution (CASVE)) допомагає краще усвідомити прагнення та здібності, готує до їх впровадження. Зокрема, процес прийняття рішень розділено на п'ять етапів. Перший із них, комунікація, передбачає чіткість формулювання наявної проблеми із опорою на зовнішні (події, значущі люди) та внутрішні (емоції, фізіологічні реакції, поведінка уникнення) сигнали. На другому етапі, аналізу, відбувається усвідомлення *себе та власних можливостей*. Це процес самопізнання, рефлексії, оцінювання з метою вияву навичок та прагнень. Він відкриває світ професій, доступних програм навчання та роботодавців. Етап синтезу деталізує альтернативні варіанти роботи. В цей період людина вивчає професійні, освітні та інші ймовірні сфери працевлаштування, виходячи із переліку виявлених інтересів. Його закінчення фіксується тоді, коли залишаються три потенційні варіанти. На етапі оцінки – *альтернативи пріоритетуються, спрямовуючи* до основної. Шляхом співставлення переваг та недоліків як для себе, так і для суспільства в цілому, людина робить вибір. Цикл виконання означає перехід до практичного впровадження. Він передбачає складання плану реалізації основного вибору та потребує

попереднього тестування, підготовки й безпосереднього пошуку роботи/навчання.

Програма “Когнітивне консультування” (Strength-Based Cognitive Counseling (SBCC)) призначена для роботи із військовослужбовцями, які отримали травми голови. Ретельне вивчення бувшого воїна, аналіз ступеню його травми допомагають реабілітологу визначитися із його прагненнями щодо професійної діяльності. Проходження програми сприяє розвитку навичок вирішення проблем та прийняття свідомих рішень для полегшення працевлаштування.

Тож, успішність консультативної підтримки тісно пов’язана з рівнем адаптаційних можливостей особистості військовослужбовця, його готовністю до прийняття та освоєння нового професійного та соціального середовища, отримання нового соціально-психологічного статусу.

Ми погоджуємося із думкою про те, що повертаючись до цивільного життя, ветерани можуть виконувати різні соціальні ролі для отримання засобів для існування, серед яких варто виокремити такі, як найманий працівник; роботодавець; самозайнята особа. Точність запропонованих фахівцем варіантів для працевлаштування ветеранів залежить від усвідомленості вибору останніх. Для цього доцільно аргументовано обирати майбутню сферу зайнятості та посаду. З цією метою професійні реабілітологи проводять з ними анкетування, тестування, співбесіди; вивчають потреби ринку праці; шукають заклади та центри з підвищення кваліфікації працівників; ознайомлюють із можливостями індивідуального підприємництва. Зокрема, для забезпечення професійної адаптації українських військовослужбовців, що повернулися до умов цивільного життя, на державному рівні розроблена система соціальних, освітніх та психологічних програм. Наприклад, освітні програми для навчання учасників бойових дій та осіб з інвалідністю внаслідок війни (“Психологічна стійкість учасників бойових дій”, “Відновлення емоційного благополуччя особистості”, “Школа фермерства. Основи фермерського господарства”, “Ділова етика і культура спілкування в колективі” та ін.), перелік ліцензованих професій для учасників бойових дій та осіб з інвалідністю

(“Налагоджувальник верстатів і маніпуляторів з програмним керуванням”, “Оператор маніпулятора (лісове господарство та лісозаготівля)”, “Виноградар”, “Водій тролейбуса” та ін.); бренд “Створено Захисниками” для просування ветеранського бізнесу; український ветеранський фонд; грантову підтримку для започаткування або розширення бізнесу; онлайн-серіали про інструменти профорієнтації, складання резюме, пошуку роботи, підготовки до співбесіди.

Відтак, на шляху до професійної переорієнтації ветеранів війни в Україні лежить довготривала робота із впровадження системи підтримучих засобів та технологій, які б сприяли розвитку навичок саморегуляції та емоційного відновлення; пошуку способів взаємодії із оточуючими та довкіллям, вирішення ускладнених життєвих ситуацій; формуванню перспектив подальшої життєдіяльності.

### ***Список використаних джерел***

1. Методичні рекомендації щодо організації роботи помічників ветерана в громаді та взаємодії з заінтересованими суб'єктами. Київ, 2024. 60 с
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
3. Теоретичні та практичні основи організації реабілітаційної діяльності з комбатантами : навч.-метод. посіб. / Ю. Л. Бриндіков. Хмельницький, 2018. 165 с.
4. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів : Колесо, 2018. 144 с
5. An Introduction to Cognitive Information Processing Theory, Research, and Practice (Technical Report № 62). August 3, 2020.
6. Wilson J. P. Conflict, stress and growth: The effects of war on psychosocial development among Vietnam veterans. Strangers at home: Vietnam veterans since the war /C. R. Pigley, Leventman (Eda). K. V., 1980.

**УДК 159.923.35:659.113.32](477)"364"**

**Дворник Марина,**

*кандидат психологічних наук, старший дослідник,  
завідувач відділу соціальної психології особистості  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України  
ORCID ID 0000-0003-1505-0169*

## **ПРАКТИКИ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЧАСТОТНИЙ АНАЛІЗ ДАНИХ ОПИТУВАННЯ**

У воєнних умовах, коли базові фактори здоров'я не можуть бути надійно забезпечені, окрім біологічно-генетичних детермінант, матеріальних й соціальних умов навколо особи, доступності якісного медичного обслуговування, важливу роль у визначенні статусу здоров'я відіграє саме індивідуальна поведінка. Відповідно, йдеться про вибір та повсякденні практики громадян для підтримання власного здоров'я (Дворник, 2023).

У межах виконання державної наукової теми «Соціально-психологічні стратегії формування здорового способу життя особистості в умовах суспільної нестабільності» (№ 0122U001680) протягом вересня 2023 р. – січня 2024 р. здійснювалося онлайн-опитування «Здоровий спосіб життя українців під час війни». До аналізу взято 6042 відповіді респондентів, які є представниками різних соціодемографічних груп, за блоком «Практики підтримання здоров'я», розробленого на основі нарративного онлайн-дослідження Т. М. Титаренко (2022) та доданих тем базових потреб та рекреації.

До теми базових потреб для підтримання здоров'я було запропоновано 7 варіантів відповіді з можливістю обрати будь-яку кількість альтернатив («Виберіть усе, що підходить»): 1) приділяю увагу гігієні, зовнішньому вигляду; 2) приділяю увагу харчуванню / водному балансу; 3) приділяю увагу фізичній активності; 4) приділяю увагу режиму дня; 5) приділяю увагу сну; 6) намагаюся позбутися шкідливих звичок; 7) роблю необхідні медичні обстеження / дотримуюся необхідних схем

лікування; а також відкритий варіант «інше» з можливістю вписати власну відповідь.

У межах запропонованих базових практик здоров'я найбільш значна частина українців (61,4%) приділяє увагу гігієні та зовнішньому вигляду, що може свідчити як про бажання мати гідний вигляд для соціальних взаємодій, так і про певне нехтування процесами внутрішніми. Натомість приділяють увагу харчуванню / водному балансу помітно менше опитаних – 37,5%, фізичній активності – 30,9% та сну – 27,7%. Приблизно по 20% вибірки обирають варіанти «намагаюся позбутися шкідливих звичок» (21,5%) та «приділяю увагу режиму дня» (20,4%). Необхідні медичні обстеження/дотримання необхідних схем лікування здійснюють тільки 15,5% респондентів, що ставить питання про необхідність системних заходів профілактики для зниження рівня хронічних захворювань та збереження людського капіталу держави.

Серед практик спілкування для підтримання здоров'я було запропоновано такі варіанти множинного вибору: 1) довірливо спілкуюся з найближчим оточенням; 2) організовую зустрічі з приємними мені людьми; 3) зустрічаюся з приємними мені людьми віртуально; 4) ділюся історіями з незнайомими людьми (ефект купе); 5) маю тілесний контакт з близькими; 6) турбуюся про тих, хто опиняється поруч; 7) обмежую реальне / віртуальне спілкування з неприємними мені людьми; 8) інше.

Так, фаворитом у практиках спілкування для підтримання здоров'я є довірливе спілкуванням із найближчим оточенням – цей варіант обрали майже дві третини опитаних (64,5%). Також поширеними є практики обмеження реального чи віртуального спілкування з неприємними респондентам людьми (27,1%), турбота про тих, хто опиняється поруч (24,5%), та проактивна практика організації зустрічей з приємними для опитаних людьми (23,6%). Лише 16% респондентів вказали, що мають тілесний контакт із близькими, що свідчить про низьку доступність ресурсу тілесності у здоров'язбереженні українців. Також лише 10% опитаних користуються таким комунікативним ресурсом, як віртуальні зустрічі з приємними людьми, що в умовах глобальної міграції українців під час

повномасштабного вторгнення має доволі дивний та застережливий вигляд, адже перериваються значущі зв'язки, що вкрай негативно може позначатися на соціальному здоров'ї.

До теми «Робота» як практики підтримання здоров'я пропонувалися такі варіанти: 1) підтримую робочий процес у звичному режимі; 2) використовую нові способи виконувати звичні завдання; 3) маю нову роботу / навчання; 4) інше.

У цьому розрізі виявилось, що більшість опитаних (77%) для регуляції свого здоров'я підтримують робочий процес у звичному режимі, а в кризових, трансформаційних умовах це є зрозумілим та необхідним для узвичаєння особистісних опор. Натомість новизна у робочих практиках респондентами не надто вітається: використовують нові способи виконувати звичні завдання – 9,8%, мають нову роботу або навчання – тільки 5% вибірки.

Тема волонтерства як практики підтримання здоров'я українців під час війни була відображена у таких варіантах вибору: 1) перераховую кошти на збори; 2) передаю речі, продукти; 3) виготовляю необхідну продукцію; 4) безоплатно надаю свої професійні послуги; 5) займаюся організаційною діяльністю; 6) допомагаю безпосередньо на місцях; 7) інше.

За нашими даними, волонтерство виявляється дуже поширеним, його практикують понад 99% опитаних. Серед його форм найбільш значущими є перерахування коштів на збори (57,9%) та передача речей і продуктів (37,2%), тобто ці практики дійсно стали традиційними для наших співгромадян за час повномасштабної війни. Втім, опитані українці також допомагають безпосередньо на місцях (13,8%), безоплатно надають свої професійні послуги (8,7%). До 5% респондентів також вказують, що займаються організаційною діяльністю (4,8%), виготовляють необхідну продукцію (3,8%) чи здійснюють волонтерство будь-яким іншим чином (2,8%).

На тему «Духовність» було запропоновано означити стосунок до таких практик: 1) читаю духовну літературу; 2) комунікую зі своїм духовним наставником; 3) переглядаю / слухаю програми про духовність; 4) беру участь у житті духовних громад (напр., відвідую церкву); 5) дотримуюся духовних ритуалів; 6) молюся; 7) наставляю інших; 8) інше.

Найважливішою духовною практикою для підтримання здоров'я українців виявилася молитва (37,4%), що певною мірою приміряється до гасла про те, що на війні не залишається атеїстів. Значущими духовними практиками також виявилися такі, як читання духовної літератури (17,6%) й перегляд чи слухання програм про духовність (14,1%). Ще по 13% вибірки дотримуються духовних ритуалів та беруть участь у житті духовних громад. З іншого боку, 7,6% вибірки не звертаються по духовні практики взагалі, з них, зокрема, 2,1% не вірять у духовність або вважають, що їй не місце під час війни.

Серед інформаційних практик підтримання здоров'я пропонувалися такі: 1) дізнаюся про новини від найближчого оточення; 2) помірно (до 1 год за добу) звертаюся до експертних джерел; 3) одержую інформацію з гумористичного контенту; 4) інше.

Так, найбільш популярними у вибірці є такі інформаційні практики, як «дізнаюся про новини від найближчого оточення» (56%) та «помірно звертаюся до експертних джерел» (49,8%). Меншою мірою українці одержують інформацію з гумористичного контенту (8,2%), з інтернету, соцмереж, ТБ, інших джерел чи ЗМІ (3,3%). Не практикують взагалі або зменшують інфоспоживання – 0,3% опитаних. Тобто можна вважати, що респонденти під час війни є здатними до помірного використання інформації для поліпшення свого здоров'я та добробуту.

До теми «Психологічна допомога» було запропоновано такі практики: 1) відвідую групу підтримки/психотерапевтичну групу; 2) займаюся з психологом/психотерапевтом; 3) за потреби користуюся телефоном довіри; 4) користуюся автоматизованими програмами (застосунки, чатботи); 5) самостійно шукаю інформацію щодо подолання психологічних труднощів; 6) інше.

Відповідно, серед практик психологічної допомоги для підтримання здоров'я респонденти найчастіше (68,8%) обирали самостійний пошук інформації щодо подолання психологічних труднощів. Ще 13,9% опитаних не практикують психологічну допомогу або вказують, що долають труднощі самостійно. Інші нефахові способи підтримки емоційного стану обирають ще



2,7% респондентів. Тільки невелика частина опитаних користується автоматизованими програмами (застосунками, чатботами) (7%), за потреби користується телефоном довіри (4,9%), займається з психологом / психотерапевтом (4,6%), відвідує групу підтримки / психотерапевтичну групу (4%). Тобто можна вважати, що майже 85% вибірки не користуються професійною психологічною допомогою, що може свідчити про досі присутні упередження щодо її одержання та необхідність відповідних популяризаторських рішень на державному та локальних рівнях.

Серед варіантів практик саморозвитку респондентам пропонувалися такі: 1) будує плани, ставлю цілі; 2) розширюю свої знання (напр., читаю спеціалізовану літературу); 3) удосконалюю вміння / навички (напр., граю на музичному інструменті); 4) веду щоденник особистого досвіду; 5) займаюся тілесними практиками; 6) застосовую вправи на візуалізацію; 7) використовую дихальні практики; 8) медитую; 9) практикую майндфулнес; 10) інше.

Виявилося, що абсолютна більшість опитаних практикують саморозвиток (99%), втім, сприймають його насамперед як когнітивну практику, адже серед варіантів значно домінує відповідь «будую плани, ставлю цілі» (80,4%). Ще 30,3% вибірки реалізують саморозвиток через розширення своїх знань, а 13,2% – вдосконалюють свої вміння та навички. Не більше, ніж по 5% респондентів вказують на некогнітивні практики саморозвитку, зокрема тілесні (4,8%), дихальні (4,6%), медитації (4,5%), вправи на візуалізацію (3,9%), щоденник особистого досвіду (2,3%), майндфулнес (1,4%). На нашу думку, у період значної соціальної нестабільності акцент слід ставити саме на промоції некогнітивних практик саморозвитку як альтернативи когнітивним, адже інтелектуальні перевантаження зовсім не сприяють збереженню здоров'я громадян.

Натомість ми також пропонували респондентам означити свої практики рекреації, серед яких: 1) усамотнююся; 2) займаюся творчістю (напр., хобі); 3) подорожую; 4) прогулююся місцевістю, де мешкаю; 5) відновлююся у лікувально-курортних закладах; 6) беру участь в оздоровчо-спортивних

заходах; 7) відвідую пізнавальні заходи (виставки, семінари, лекції, творчі зустрічі тощо); 8) відвідую розважальні заходи (концерти, вечірки тощо); 9) читаю художню літературу; 10) відвідую ресторани / кафе; 11) переглядаю фільми / серіали; 12) інше.

Найбільш уживаними рекреаційними практиками серед респондентів виявилися перегляд фільмів / серіалів (53,3%) та прогулянки місцевістю, де вони мешкають (43,3%), що може свідчити про певне енергозбереження та орієнтацію на локальні ресурси. Також майже по 20% респондентів використовують заняття творчістю (20,8%), усамітнення (19,3%), читання художньої літератури (18,7%). Ще 13,9% опитаних подорожують, 13,4% – відвідують ресторани / кафе. Також є респонденти, які відвідують розважальні (7,7%), оздоровчо-спортивні (7,1%) та пізнавальні заходи (6,5%), відновлюються у лікувально-курортних закладах (2,8%), або обирають інші рекреаційні практики (1,3%). Тобто рекреаційна сфера є доволі широко представленою та уживаною нашими співгромадянами у підтриманні їхнього здоров'я.

Отже, за результатами аналізу блоку «Практики підтримання здоров'я» усеукраїнського опитування «Здоровий спосіб життя українців під час війни» (2023-2024) можемо відстежити, що населення успішно користується різноманітними практиками підтримання свого здоров'я: від турботи про свою гігієну та зовнішній вигляд, підтримання робочих процесів, рекреації, до духовності, саморозвитку й волонтерства. Втім, результати також демонструють тенденції, відповідно до яких варто удосконалювати підходи до промоції здоров'я та здоров'япідтримувальних практик.

### ***Список використаних джерел***

1. Дворник М. С. Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. *Проблеми політичної психології*. 2023. № 13(27), С. 57-64.
2. Tytarenko T., Vasiutynskyi V., Hubeladze I., Chunikhina S., Hromova H. War-Related Life-Making Landscapes: Ukrainian Context. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. № 29(2), С. 154-178.

**УДК 159.942.5:613.86-057.875“364”**

**Губа Наталія,**

*к.психол.н., доцент, завідувач кафедри психології  
Запорізького національного університету  
ORCID: 0000 - 0002-9582-4373*

**Неманежина Анастасія,**

*викладач кафедри психології,  
Запорізького національного університету  
ORCID: 0009-0006-0782-0628*

**Щегорцова Марія,**

*студентка кафедри психології  
Запорізького національного університету*

## **ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ**

**Актуальність проблеми.** Психологічне здоров'я та тривожність серед студентів під час воєнних дій набуває особливого значення в контексті сучасної глобалізованої дійсності. Збільшення конфліктів та кризові ситуації у різних частинах світу ставлять перед студентською молоддю нові виклики та стресори, які можуть суттєво впливати на їх психічне благополуччя.

**Мета:** полягає в розкритті взаємозв'язку між тривожністю та психологічним здоров'ям студентів під час воєнних дій, а також висвітлити можливі стратегії протидії негативним наслідкам.

**Методи дослідження:** теоретичні (порівняння теорій і методів, узагальнення отриманої інформації); емпіричні (психологічне анкетування).

В умовах широкомасштабного вторгнення росії в Україну проблема агресивної поведінки серед молоді набула особливої гостроти. Війна породжує жорстокість, насильство та приниження людської гідності. Оскільки молодь є однією з найбільш вразливих вікових груп, вона може гостро реагувати на прояви насильства, жорстокості та агресії з боку ворога.

Синявський В.В. та Сергєєнкова О.П. в психологічному

словнику, дають визначення поняттю «тривога», що – це емоційний стан людини, викликаний почуттям неспокою, збентеження, страхом, очікування чогось несподіваного, як при відкладенні приємних ситуацій, так і при очікуванні проблем. Тривога свідчить про недостатню пристосованість і готовність людини до можливих змін навколишнього середовища, а також, про нездатність швидко й адекватно на них реагувати. В свою чергу тривожність – це схильність людини відчувати хвилювання – психічний стан свідомого чи неусвідомленого очікування дії стресора, фрустратора [4, с. 313]

Тривога, поширене та складне психічне явище, яке знаходить відображення у численних визначеннях і дослідженнях загальної психології. Вона представляє собою сильне душевне хвилювання, занепокоєння та стривоженість, що може виникати внаслідок різних факторів. Тривожність стає об'єктом вивчення для багатьох вчених та психологів, і це явище може виявлятися у схильності людини до частого та інтенсивного переживання тривоги.

Науковці пропонують різні визначення та підходи до розуміння тривожності. Наприклад, М.Й. Варій вказує на її синонім – "хвилювання", вказуючи на сильне душевне збудження. В той час як Т. Б. Партико визначає тривожність як індивідуально-психологічну особливість, що виявляється у схильності до частого та інтенсивного переживання тривоги [2, с.87-91].

Тривожність як особистісна характеристика завжди пов'язана з негативними емоціями, невпевненістю, страхами, невизначеністю, які переживає людина. На думку багатьох дослідників, а саме Б. Кочубей, О. Новикової, О. Д'яченко, тривожність проявляється на фізичному та поведінковому рівнях [5], це прискорене серцебиття, поверхнєве дихання, спрага, клубок у горлі, тощо.

Тож, вважаємо доцільним, визначити поняття патологічної тривожності, яке вказує на постійне перебування людини у стані тривоги або надмірної її ступені. Патологічна тривожність може бути показником дезадаптації людини в певних соціальних умовах особливо під час воєнних дій [3, с. 290].

Науковці виділяють різні види тривожності. Аналізуючи

теорії тривожності, Ролло Мей, виділяє нормальну та невротичну тривожність. Характерними рисами нормальної тривожності є її пропорційність об'єктивній загрозі, відсутність механізму пригнічення чи інтрапсихічного конфлікту. Нормальна тривожність сприяє конструктивному розвитку і використанню таких особистісних якостей, як сміливість і сила.

Згідно з теорією Адлера, в основі неврозу також лежить тривога, яка виникає внаслідок невдалого соціального досвіду або неможливості досягти бажаного через особистісні особливості.

К. Хорні вважає, що основною причиною тривоги є неадекватні стосунки, а не конфлікт між біологічними імпульсами та соціальними заборонами.

Отже, тривога як стан недовіри до суспільства в цілому є соціально детермінованою, а необхідність її подолання перешкоджає самовдосконаленню особистості. Тривога як стан незахищеності також виникає в дитинстві через страх несхвалення з боку близьких людей [1].

На думку Е. Фрома, існує важливий зв'язок між незахищеністю та історичним розвитком людства. Коли людство переходить до капіталізму, природні соціальні зв'язки руйнуються і з'являються вільні індивіди.

К. Роджерс в своїх роботах описує що, корінь тривоги - це певна ситуація, яку людина не може визнати, тобто ситуація, що виходить за межі конституції «Я». Суперечність між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» викликає напругу, яка, в свою чергу, спричиняє тривогу [5, с. 272].

Для того, щоб розкрити взаємозв'язок між тривожністю та психологічним здоров'ям студентів під час воєнних дій нами було проведено дослідження серед студентів факультету соціальної педагогіки та психології ЗНУ. Участь приймали студенти другого курсу віком від 18 до 20 років у кількості 17 респондентів (юнаки та дівчата).

Першим етапом нашого дослідження було проведено та проаналізовано результати за методикою «Шкала тривоги Спілбергера» (STAI).

Згідно з проведеним дослідженням за першою методикою, серед респондентів, загальний аналіз усіх 40 тверджень показує,

що:

- Більшість респондентів (від 35% до 65%) відповіли "часто" на багато тверджень, це свідчить, що респонденти часто відчують стан напруження, страху, тривоги, тощо.
- Досить значна частка респондентів (20-35%) обрали відповіді "майже ніколи" або "майже завжди", це вказує на те, що серед наших респондентів є студенти з більш стабільним емоційним станом.
- Відповіді "ніколи" респонденти обирали рідко (0-20%), що означає, що абсолютно стабільного емоційного стану майже ніхто з респондентів не відчуває.

Отже, можна зробити висновок, що більшість респондентів демонструють помірну емоційну мінливість. Вони час від часу відчують як позитивні, так і негативні емоції. Разом з тим, є певна частка більш тривожних респондентів, які частіше потерпають від стресу і лише незначна кількість респондентів показують дуже стабільний емоційний фон.

Другим етапом нашого дослідження було проведено та проаналізовано результати за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. На основі даних опитування можна зробити наступний висновок: респонденти мають позитивне ставлення до себе і свого життя. Вони вірять у власні можливості, цінують досягнення і важливість особистісного зростання. Однак, у деяких респондентів є певні сумніви і невпевненість у собі, які можуть бути пов'язані з різними факторами, такими як життєві обставини, особистісні особливості, соціальні стереотипи, тощо.

Аналіз результатів опитування дозволяє виділити наступні ключові моменти:

- Респонденти впевнені в тому, що людина здатна зрости і розвиватися в будь-якому віці, вірять у власні можливості і готові до змін.
- Респонденти цінують досягнення у своєму житті, вони задоволені своїм життям і досягнутими результатами.
- Респонденти вважають важливою підтримку близьких людей, вони цінують міцні стосунки з іншими.

Однак, у деяких респондентів є певні сумніви і

невпевненість у собі. Вони можуть відчувати, що не досягли в житті того, чого хотіли, що не відповідають очікуванням інших, що не можуть повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

Ці ключові моменти дозволяють краще зрозуміти ставлення респондентів до себе і свого життя. Отримані результати можуть бути використані для розробки заходів, спрямованих на підвищення самооцінки та самоактуалізації людей.

Рекомендації, які можна надати на основі результатів опитування:

Сприяти розвитку особистісного зростання і самореалізації студентів. Це можна забезпечити шляхом надання можливості для навчання, розвитку навичок і талантів, а також шляхом створення умов для реалізації творчого потенціалу.

Підтримувати міцні стосунки з близькими людьми. Це можна зробити, шляхом створення умов для спілкування і взаємодії між людьми, а також, шляхом надання підтримки та розуміння з боку оточуючого кола спілкування.

Допомагати студентам долати сумніви і невпевненість у собі. Це можна зробити, шляхом надання позитивного досвіду, підтримки і заохочення.

Важливо зазначити, що ці рекомендації є загальними і можуть бути адаптовані до конкретних потреб і обставин.

Під час воєнних дій важливо надавати студентам психологічну підтримку, що включатиме:

1. Створення безпечного середовища: шляхом зміцнення безпеки на території корпусів.
2. Групові зустрічі та обговорення: де студенти можуть висловити свої враження та ділитися емоціями в груповому форматі.
3. Консультування психолога: психологічна підтримка та консультування для тих, хто відчуває психологічний стрес.
4. Інформаційна підтримка: надання актуальної інформацію про ситуацію, щоб зменшити невизначеність та тривогу.
5. Фізичне благополуччя: обґрунтування важливості та заохочення до здорового способу життя, регулярного фізичного навантаження та відпочинку.
6. Мережа підтримки: сприяння взаємодії між студентами, створюючи мережу підтримки та допомоги один одному.

**Висновки.** Проведене нами теоретичне та емпіричне дослідження дозволило встановити, що воєнний конфлікт та пов'язані з ним події є потужним стресовим чинником, який спричиняє різке зростання рівня тривожності серед студентської молоді.

Було виявлено, що більша частина опитаних респондентів демонструють помірний або високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. Найвищі показники тривоги спостерігаються у студентів з числа вимушених переселенців, а також тих, хто втратив рідних внаслідок бойових дій. Проте, значна частина респондентів, які не зазнали прямих втрат, також відчувають суттєве психоемоційне напруження і стрес.

Дослідження підтвердило, що воєнні дії можуть призвести до підвищення рівня тривожності серед студентської громадськості. Невизначеність, страх перед майбутнім та втрата звичного стилю життя можуть суттєво впливати на психологічне здоров'я. Тривожність може викликати різні симптоми, від фізичних проявів до психосоматичних захворювань, порушень сну та концентрації.

Доведено, що в умовах хронічної тривожності погіршується психологічне здоров'я студентів. Наслідками підвищеної тривоги є порушення сну, емоційна нестабільність, зниження працездатності та пізнавальної активності, ризик виникнення депресії та інших розладів.

Дослідження доказує, що студенти, які перебувають в зоні воєнних конфліктів, мають підвищений рівень тривожності, що може призводити до різноманітних проблем з психологічним здоров'ям. Завдяки отриманим результатам нашого дослідження, яке спрямоване на визначення основних аспектів тривожності та їх вплив на психологічне здоров'я студентів, розроблено рекомендації для зниження негативного впливу стресових ситуацій, які можуть сприяти ефективному зниженню тривожності під час воєнних дій.

### ***Список використаних джерел***

1. Блохіна, І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»*. 2021, Вип. 4.



- С. 82-87. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>
2. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
  3. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О.В. Загальна психологія. навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с. URL: <http://surl.li/ksleq>
  4. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник / За ред. Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf)
  5. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Серія Психологічні науки. Вип. 1 (46). Київ : Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266-272. URL: <http://surl.li/synjs>

**УДК 159 - 051:364.62 - 57.875"364"**

**Вовкочин Людмила,**

*кандидат педагогічних наук,*

*доцент кафедри фізичного виховання*

*та здоров'я людини, практичний психолог*

*Черкаського державного технологічного університету*

## **ВАГОМІСТЬ НАДАННЯ ПРАКТИЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ ПСИХОЛОГІЧНОЮ СЛУЖБОЮ ЗВО**

Третій рік Україна знаходиться в умовах повномасштабної війни із зовнішнім ворогом. Багато людей переживають страх, тривогу, виснаження, спустошення. Тому психологічний стан та психічне здоров'я кожного українця нині мають пріоритетне значення. Збереження фізичного та психологічного ресурсу молоді – важливе завдання психологічних служб допомоги закладів освіти, установ, організацій. Особлива увага приділяється питанням створення безпечного освітнього середовища, забезпечення доступу до освіти, мінімізації освітніх втрат української молоді.

Відповідно до Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» (2023 р.), ініційованої та впровадженої Міністерством охорони здоров'я України, Закону України «Про освіту», Положення про психологічну службу системи освіти України в Черкаському державному технологічному університеті при кафедрі фізичного виховання та здоров'я людини створена та успішно функціонує психологічна служба супроводу та допомоги студентській молоді в кризових станах і ситуаціях.

Ментальне здоров'я – це критична тема, яка в останній час стає все більш актуальною для студентської аудиторії, адже впливає на загальне благополуччя студентів, успішність у навчанні та майбутню кар'єру.

Важливо розуміти, що ментальне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів. Це також внутрішні ресурси, які допомагають нам долати труднощі та жити повноцінним життям.

Основними аспектами ментального здоров'я студентської молоді є: стрес: навчання, екзамени, фінансові труднощі, соціальний тиск – усе це може призводити до стресу в студентів. Хронічний стрес може негативно впливати як на психічне, так і на фізичне здоров'я. Призводить до тривоги, депресії, проблем зі сном та ін.

Тривога та депресія: ці два психічні розлади є однією з найпоширеніших проблем серед студентів. Вони проявляються у вигляді почуття смутку, безнадії, втрати інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення, зміни апетиту й сну, труднощів з концентрацією уваги тощо.

Самотність та ізоляція: переїзд у нове місто, життя далеко від сім'ї та друзів, труднощі з налагодженням нових соціальних зв'язків – усе це може призводити до почуття самотності та ізоляції студентів.

Проблеми із самооцінкою. Невпевненість у собі, почуття меншовартості, страх невдачі – це поширені проблеми серед студентів, які можуть негативно впливати на їхнє психічне здоров'я та самопочуття.

Проблеми із психічним здоров'ям у минулому. Студенти, які мають історію проблем із психічним здоров'ям, мають і

більший ризик їх виникнення в майбутньому.

Нездоровий спосіб життя. Нездоровий спосіб життя, включаючи незбалансоване харчування, недостатню кількість сну та відсутність фізичної активності, також може негативно впливати на психічне здоров'я студентів.

Зловживання психоактивними речовинами. Деякі студенти з першого курсу вже вживають алкоголь, наркотики, або інші психоактивні речовини, щоб впоратися зі стресом, проте зловживання психоактивними речовинами може лише погіршити ситуацію і призвести до нових проблем.

Першокурсники потребують надання соціально-педагогічної і психологічної допомоги в адаптації до нових умов навчально-виховного процесу, налагодження побутових умов їхнього проживання, встановлення нових соціальних зв'язків у навчальному закладі та за його межами. Тому викладачами, психологом проводяться терапевтичні бесіди з актуальних запитів, тестування студентів з метою конкретизації запитів.

Найчастіше студентів турбують запитання: Чи може людина звикнути до війни? Війна принесла українцям біль, горе, страх. Багато хто відчуває ненависть, бажання помсти за смерть близьких; хтось відчуває збайдужіння, що змінюється спустошенням. Новини з фронту про загибель наших захисників, безвинних людей і дітей, розгубленість вимушених переселенців – усе це викликає негативні емоції, призводить до стресу, депресивних станів. Проте найбільше випробування для людей в цей час – залишатися людиною.

У стані стресу будь-які емоції – це норма. Недобре, коли емоції відсутні. Проте важливо вміти визначати та контролювати власні емоції, а ще краще розумно спрямовувати їх в конструктивне русло. Надзвичайно потужними емоціями є злість, роздратування, але вони деструктивні для людини. Якщо ж перетворювати їх на позитив (діяльність, творчість, захист прав), вони можуть принести користь, як конкретній особі, так і суспільству в цілому). Контроль над емоціями, настроями дасть змогу не впадати в апатію, депресію, паніку.

Чому часто змінюється настрій: від піднесеного до повного небажання щось робити? В умовах війни зміни настрою, емоційних станів – норма. Прояви емоцій зараз загострюються.

Важливо не приховувати їх. Хочеться плакати – плачте, хочете сміятися, радіти – не соромтеся це виявляти. Занепокоєння мають викликати неконтрольовані, немотивовані стани, які характеризуються тривалістю в часі та виснаженістю організму. Доки людина може контролювати психоемоційний стан, вона може самостійно допомогти собі його подолати. Тут корисною буде техніка «Тут і зараз». Для цього потрібно сконцентруватися на реальній ситуації, в якій знаходиться людина. Подумки чи навіть уголос, пошепки, описати місцезнаходження, предмети, які знаходяться навколо, зосередитися на деталях (колір, форма, тактильні відчуття). Потім зрозуміти, що можна зробити для покращення стану та ситуації.

Ще частина студентської молоді потребує заходів психокорекції. Предметом психокорекції є та психологічна реальність, на яку спрямований психокорекційний вплив (образ «Я», навчальна мотивація, страхи, тривожність, агресивність тощо). Особливо це стосується тієї категорії студентів, які стали жертвами насильства, втратили близьких, спостерігали жорстокість, збирали докази злочинів.

Чинники, що впливають на ментальне здоров'я студентів: індивідуальні: особистісні характеристики, життєвий досвід, наявність психічних розладів у сім'ї тощо; соціальні: стосунки в сім'ї, з друзями, соціальна підтримка, дискримінація, булінг, фінансові труднощі тощо; навчальні: навантаження навчанням, складність навчальної програми, вимоги викладачів, страх невдачі.

Рекомендації для покращення ментального здоров'я студентів:

1. Не соромитися звертатися за допомогою. Якщо ви відчуваєте проблеми з психічним здоров'ям, важливо звернутися за допомогою до кваліфікованого фахівця. Існує багато ресурсів, які можуть допомогти студентам, наприклад, психологічні консультації, групи підтримки, гарячі лінії.
2. Дбати про себе. Важливо вести здоровий спосіб життя. Що включає й здорове харчування, регулярні фізичні вправи, достатній сон, методи релаксації (йога, медитація, ведення щоденника) та розвиток емоційного інтелекту.

3. Налагоджувати соціальні зв'язки. Спілкуватися з друзями та близькими людьми, участь у соціальних групах та заходах може допомогти відчувати включеність до інших людей та покращити психологічне благополуччя загалом.
4. Звертатися за підтримкою. Не бійтеся звертатися за підтримкою до друзів, членів сім'ї, викладачів та інших людей, яким ви довіряєте.
5. Використовувати доступні ресурси. Існує багато ресурсів, які можуть допомогти студентам зберегти психічне здоров'я, наприклад, університетські психологічні служби, гарячі лінії, веб-сайти з самодопомоги тощо.
6. Вести здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя включає збалансоване харчування, достатню кількість сну та регулярні фізичні вправи, хобі.

Висновки. Ментальне здоров'я студентської молоді – це важлива проблема, яка потребує постійної уваги та зусиль. Завдяки знанням про чинники, що впливають на психічне здоров'я, та ресурсам, студенти можуть покращити своє психологічне благополуччя.

Ми не знаємо, як довго триватиме війна. Займатися прогнозами чи чекати висновків аналітиків, експертів не варто. Наше завдання – витримати і перемогти, залишитися психічно та ментально здоровими для відбудови України. Тому потрібно не замикатися в собі, не знаходитися нон-стоп у гаджетах, читаючи новини, а комунікувати з близькими, друзями, колегами-однодумцями – навчитися асертивному спілкуванню: з повагою до думки інших людей та без осуду. Найкращий спосіб подолати тривожність – піклуватися про когось, допомагати слабким, захищати їх, бути корисними близьким і державі.

### ***Список використаних джерел***

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Як ти?» <https://www.howareu.com/>.
2. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017р. Стаття 76. «Психологічна служба та соціально-педагогічний патронаж у системі освіти».
3. Положення про психологічну службу системи освіти України. Наказ МОН України № 509 від 22.05.2018.

**Абизов Вадим,**

*канд.політ.наук, доцент,  
завідувач кафедри управління  
та адміністрування ДноблІППО  
0000-0002-3359-340X*

**Бобилева Яна,**

*канд. пед. наук, доцентка, доцентка  
кафедри управління та адміністрування ДноблІППО  
0000-0002-1039-2963*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ: ЯК ЗБЕРЕГТИ МОТИВАЦІЮ УЧНІВ ТА РЕСУРСНІСТЬ ПЕДАГОГІВ**

Воєнний стан в країні є викликом не тільки для фізичної, але й для психологічної стійкості особистості, життєві обставини внесли значні зміни в типові, комфортні життєві та робочі процеси, змушуючи жити і працювати в умовах постійної невизначеності та загрози. Це може призвести до втрати смисложиттєвих орієнтирів, зниження мотивації, відчуття безпорадності або емоційного вигорання.

Воєнний стан, переїзд до іншого міста або країни, втрата житла, рідних, друзів є стресовою ситуацією для особистості, як дорослих, так і дітей, і як наслідок причиною довготривалого стресу, це призводить до погіршення психічного здоров'я та зниження мотивації.

Досліджуючи питання впливу довготривалого стресу на особистість, слід звернути увагу на роботи вітчизняних психологів та педагогів Бочелюка В., Бондаренко С., Волошин В., Лазуренко О., Сміла Н., які в своїх дослідженнях висвітлюють питання особливості формування психологічного здоров'я особистості, впливу стресу на поведінку особистості, психосоціальні фактори стресостійкості особистості, психологічна допомога в умовах війни, психологічна допомога постраждалим у кризових ситуаціях, стрес та особистість в умовах війни.[1; 3; 4; 5]

Розглядаючи питання впливу довготривалого стресу на

особистість можна виділити:

Вплив на психічне здоров'я:

- посилення симптомів депресії: з часом симптоми депресії можуть посилюватися, стаючи більш важкими та виснажливими;
- тривожність: тривожність часто супроводжує депресію, і може призвести до панічних атак та інших проблем;
- соціальна ізоляція: люди з депресією можуть втрачати інтерес до соціальної активності та уникати спілкування з друзями та родиною;
- зловживання препаратами: депресія може збільшити ризик зловживання алкоголем та наркотиками, як способу впоратися з емоційним болем;
- суїцидальні думки та поведінка: депресія є одним з основних факторів ризику суїциду.

Вплив на фізичне здоров'я:

- хронічні захворювання: депресія може збільшити ризик розвитку хронічних захворювань, таких як серцеві захворювання, діабет та рак;
- біль: депресія може посилювати хронічний біль, а також ускладнювати його лікування;
- проблеми зі сном: порушення сну, такі як безсоння, поширені серед людей з депресією;
- зміна апетиту: депресія може призвести до втрати апетиту або переїдання, що може призвести до проблем з вагою;
- ослаблення імунітету: депресія може послабити імунну систему, роблячи людину більш схильною до інфекцій. [2]

Вплив на стосунки:

- проблеми у стосунках: депресія може негативно впливати на стосунки з партнерами, друзями та членами сім'ї;
- конфлікти: депресія може призвести до дратівливості, гніву та інших проблем у спілкуванні, що може призвести до конфліктів у стосунках;
- відчуття самотності: люди з депресією можуть відчувати себе самотніми та ізольованими від своїх близьких.

Вплив на працездатність та навчальну діяльність:

- зниження працездатності: депресія може призвести до

зниження продуктивності на роботі або у навчанні, частих пропусків занять або не виконання своїх обов'язків;

- проблеми з концентрацією уваги: депресія може ускладнювати концентрацію уваги та зосередження на завданнях;
- академічна неуспішність: депресія може негативно впливати на успішність у навчанні. [2]

Важливо розуміти, що не всі люди з депресією відчують всі ці симптоми. Деякі люди можуть відчувати лише кілька з них, в той час як інші можуть не відчувати жодних.

Враховуючи вище зазначені питання, слід звернути увагу на шляхи підтримки педагогів, учнів та їх батьків для збереження та відновлення потенціалу нашої країни. І одним з таких шляхів є збереження мотивації учнів до навчання та ресурсності педагогів закладів освіти.

Існує тісний взаємозв'язок між мотивацією вчителів і успіхами учнів, тому що педагог наповнює знаннями учнів, впливає на формування ставлення дітей до себе, навколишнього світу, сприяє становленню морально-етичних цінностей та особистості у соціумі. І саме успішність перебігу цих процесів залежить від зацікавленості вчителя, від його мотивів.

Постає питання, як мотивувати педагогів в такі важкі часи? Потрібно говорити про професійні мотиви і мотиви особистісної реалізації. Професійні мотиви – це, в загальному розумінні, бажання вчити і виховувати молоде покоління, спрямованість інноваційної діяльності вчителя на учнів. Мотивом до особистісної самореалізації є прагнення до самовдосконалення, творчим видам діяльності, пошуку нових методів роботи з урахуванням потреб і інтересів учнів. Але найважливішим є те, що педагог залишається вмотивованим коли відчуває повагу, цінність своєї роботи та визнання, навіть якщо це прості слова вдячності. [6]

Збереженню ресурсності педагогів може сприяти:

- надання педагогам можливостей для піклування про себе:
  - заохочення педагогів до відпочинку та догляду за собою;
  - надання педагогам доступу до психосоціальної підтримки;



- створення можливостей для спілкування та підтримки між педагогами.
- забезпечення педагогів ресурсами та підтримкою:
  - надання педагогам навчальних матеріалів та інструментів, необхідних для підтримки психічного здоров'я учнів;
  - забезпечення педагогів підтримкою керівництва та колег; [2;6]
  - створення можливостей для професійного розвитку педагогів у сфері підтримки психічного здоров'я.
- визнання та вдячність за роботу педагогів:
  - визнання важливої ролі педагогів у підтримці психічного здоров'я учнів;
  - висловлення вдячності педагогам за їхню самовідданість та стійкість. [2]

Розкриваючи питання мотивації учнів, слід розглядати мотивацію як інтереси, потреби, емоції, переконання, ідеали які спонукають учня до діяльності. Мотивація сприяє появі в учнів навчальної ініціативи й любові до навчання, спонукає їх діяти з максимальною енергією в різних навчальних ситуаціях. І, окремо, навчальну мотивацію, як методи, засоби спонукання учнів до продуктивної пізнавальної діяльності, активного засвоєння знань.

Зарубіжні психологи Скіннер Ф., Торндайк Е., Мітчел у своїх дослідженнях виокремлювали зовнішню і внутрішню мотивацію, вони однаково застосовували теорії мотивації до принципів управління, а також до освітніх ситуацій. [2; 6]

Внутрішня мотивація - це прагнення до навчання, яке ґрунтується на особистому інтересі, задоволенні та бажанні отримати знання. Це сильніший тип мотивації, який може призвести до кращого навчання та кращої успішності. [6]

Фактори, які можуть сприяти внутрішній мотивації учнів:

- цікавість до теми: коли учні зацікавлені в тому, що вони вивчають, вони з більшою ймовірністю будуть вмотивовані до самостійного навчання;
- відчуття виклику: учні, які відчувають, що навчальний матеріал є складним, але досяжним, з більшою ймовірністю будуть мотивовані до його подолання;

- відчуття контролю: коли учні відчують, що вони мають контроль над власним навчанням, вони з більшою ймовірністю будуть мотивовані до самостійного вивчення та прийняття рішень;
- відчуття компетенції: коли учні відчують, що вони успішні в навчанні, вони з більшою ймовірністю будуть мотивовані до продовження навчання;
- соціальні зв'язки: учні, які мають позитивні стосунки з учителями та однокласниками, з більшою ймовірністю будуть мотивовані до навчання в шкільному середовищі [6].

Зовнішня мотивація – це прагнення до навчання, яке ґрунтується на зовнішніх факторах, таких як отримання хороших оцінок, уникнення покарання або отримання нагород. Цей тип мотивації може бути ефективним, але він може бути менш стійким, ніж внутрішня мотивація. [6]

Фактори, які можуть сприяти зовнішній мотивації учнів:

- оцінки: учні, які прагнуть отримати хороші оцінки, можуть бути мотивовані до навчання, щоб отримати високі бали;
- нагороди: учні, яких нагороджують за успішне навчання, можуть бути мотивовані до продовження навчання, щоб отримати більше нагород;
- покарання: Учні, яких карають за погане навчання, можуть бути мотивовані до навчання, щоб уникнути покарання;
- соціальний тиск: учні, які відчують тиск з боку однолітків або батьків, щоб добре навчатися, можуть бути мотивовані до навчання, щоб відповідати очікуванням. [6]

На нашу думку, питання мотивації учнів до навчання важливо враховувати вікові особливості розвитку дітей. Оскільки кожен період розвитку особистості супроводжується особливостями фізичного, розумового, морального, соціального розвитком.

Враховуючи виклики сьогодення, а саме освітній процес, який здійснюється в дистанційному форматі, мотивації, як фактору підвищення навчальної успішності учнів, слід приділяти особливу увагу. З особливостями мотивації дітей до особистісного розвитку мають бути обізнані не тільки педагоги і психологи, а й батьки, оскільки вони знаходяться поряд з

дитиною і можуть виявити ознаки зниження мотивації, зрозуміти коли дитина втратила мотивацію до навчання, проконсультуватись з шкільним психологом, і вже разом допомогти дитині.

Підтримка психологічного здоров'я учнів та педагогів в умовах війни є складним завданням, яке потребує комплексного підходу. Не існує універсального методу, який би підходив усім, адже найкращий підхід буде залежати від конкретних потреб та обставин. Важливо використовувати різні методи та підходи, ґрунтуючись на наукових даних та досвіді роботи з людьми в умовах кризи. Також важливо пам'ятати, що педагоги та учні самі можуть багато зробити для того, щоб дбати про своє психологічне здоров'я. Держава та громадські організації також можуть відігравати важливу роль у наданні підтримки та ресурсів.

### ***Список використаних джерел***

1. Бочелюк В.Й. Особливості формування психологічного здоров'я особистості / В.Й. Бочелюк // Теорія і практика сучасної психології. – 2011. - Вип. 3. – С. 4-9. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp\\_2011\\_3\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2011_3_3). (дата звернення: 12.04.2024)
2. Внутрішня та зовнішня мотивація" від Simply Psychology URL: <https://www.simplypsychology.org/differences-between-extrinsic-and-intrinsic-motivation.html>
3. Волошин В.М. Життєві виклики сучасного суспільства: реалії та перспективи / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 09-10 листопада 2023 року)/ за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. – Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. – 62 с. – URL: <https://goo.su/fH7FSU> (дата звернення: 12.04.2024)
4. Гоч Н.В. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. 182 с. URL: <https://goo.su/H1uH> (дата звернення: 12.04.2024)
5. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх

психологів», 21 квітня 2023 р. ред. кол. : Андрусик О.О. та ін.  
Умань. 182 с. С. 6 URL: <http://surl.li/hduld>

6. Як мотивувати учнів" від Edutopia URL: <https://www.edutopia.org/article/boosting-students-intrinsic-motivation-mid-semester/>

**УДК 373.3/5.06:[364:159.9]**

**Капінус Наталія,**

*завідувачка відділу дошкільної і початкової освіти,  
викладачка кафедри педагогіки і психології  
Донецького обласного ІППО  
<https://orcid.org/0000-0002-5579-6486>*

**Коваленко Олександр,**

*завідувач відділу нормативно-правового забезпечення  
освітньої діяльності та атестації педагогічних кадрів,  
викладач кафедри управління та адміністрування  
Донецького обласного ІППО*

## **ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА УЧНІВ У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ: ДІЄВІ ІНСТРУМЕНТИ ТА ПРАКТИКИ**

Якою може бути відповідь на запитання: «Яку роль відіграють педагоги у підтримці психосоціального благополуччя дітей»? Впевнені, що педагоги впливають не лише на процес навчання дітей, а й на їхній всебічний розвиток: соціальний, емоційний, когнітивний, креативний, фізичний; відіграють важливу роль у підтримці дітей.

Наше освітянське життя докорінно змінилося після лютого 2022 року. В один момент воно розділилося на «до» і «ще не після». Ми натхненно працюємо, реагуємо, допомагаємо в умовах, до яких не були готові ні фізично, ні психологічно. Багато зі звичного нам перестало працювати. І освітяни, і учні, і батьки стали потребувати більше психологічної підтримки у розвитку стійкості та адаптивності. Якість освіти зараз визначає не лише кількість завдань, які потрібно виконати за будь-яких умов, а передовсім створення комфортного, безпечного спілкування між учнями та вчителями, учнями та батьками,

батьками та вчителями. Чуйне ставлення до проживання війни у життєвому досвіді, іноді трагічному, кожного учасника й учасниці освітнього процесу є визначальним фактором відчуття захищеності та мотивації до навчання. Щоб дитина була палко зацікавлена навчанням, їй необхідне багате, різноманітне, привабливе, інтелектуальне життя.

Про що мріють діти? Коли вони відчувають себе щасливими, тобто «емоційно благополучними»? Певно, що вони очікують любові та поваги з боку дорослих, задоволення потреби у спілкуванні, пізнанні, фізичній активності, мріють про радість, яку може дати дитині гра за її власним бажанням, вільна творча діяльність, можливість досхочу займатися улюбленою справою.

Те, як педагоги взаємодіють із дітьми, освітнє середовище, яке вони створюють, впливає на психосоціальне благополуччя дітей. Коли педагоги використовують базові навички підтримки дітей, наприклад: емпатію, неупереджене ставлення до дітей тощо – це допомагає дітям почуватися в безпеці та продовжувати навчатися. Крім того, коли педагоги зосереджуються не лише на академічних досягненнях дітей, а й на розвитку соціальної, емоційної, когнітивної, креативної, фізичної сфер, наскрізних умінь, це допомагає дітям отримати життєвий досвід, щоб справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Важливо розуміти, що педагоги можуть надавати психосоціальну підтримку дітям шляхом адаптації способу взаємодії з ними, створення психологічно безпечного та сприятливого середовища, в якому діти можуть виражати свої емоції та переживання. Також педагог може імплементувати ігрові психосоціальні активності в освітній процес. Вважаємо за доцільне зазначити, що звертаючи увагу на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя дітей, педагог не замінює шкільних психологів, медичних працівників тощо. Але педагог таким чином зміцнює зв'язок і підсилює цілеспрямовану психологічну допомогу. І у цьому важливу роль відіграє використання вчителем дієвих інструментів та практик підтримки психосоціального благополуччя дітей.

Внаслідок війни більшість дітей втратили контроль над своїм життям. Їхнє життя могло змінитися – діти могли втратити

зв'язок з батьками або взагалі втратити батьків, можливо, їм довелося евакуюватись тощо. Місця, які були знайомими і безпечними раніше, наприклад: дитячі майданчики, парки, навіть власні будинки, кімнати – можуть бути зруйнованими або тимчасово закритими. Саме заклад освіти сьогодні може стати безпечним простором для вираження почуттів учнів і їх повернення до повсякдення. А взаємодія з педагогами та однолітками у процесі ігрової діяльності відсторонює від страшної реальності.

Незалежно від того, де ми зустріли день 24 лютого 2022 року, де перебуваємо зараз, у кожного з нас порушене базове відчуття безпеки, для відновлення якого потрібен кріпкий і психологічно грамотний супровід.

Важливо, аби і дорослі, і діти мали досвід успішного проживання складних ситуацій. Адже війна в життєвому вимірі людини є найвагомішим викликом, психологічні сліди якого можуть залишатися тривалий час. Важливо розуміти, що вчителі не просто допомагають проживати воєнний період, а плекають стійкість у марафоні війни.

Психосоціальна підтримка розвитку та навчання дітей, забезпечення їхнього благополуччя в закладі освіти в умовах надзвичайних ситуацій є одним з провідних завдань педагогічної діяльності. Вирішення якого, першочергово, потребує цілеспрямованої, екосистемної, практико зорієнтованої та метапредметної підготовки педагогів закладів дошкільної освіти та вчителів закладів загальної середньої освіти. Саме педагоги відіграють дуже важливу роль у зміцненні та захисті психічного здоров'я та психосоціального благополуччя дітей.

З метою переосмислення та зміни підходів педагогів, ознайомлення вчителів зі способами залучення ігрових взаємодій Донецьким обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти запроваджується тренінг «Благополуччя дітей і педагогів: дієві інструменти та практики психосоціальної підтримки» (розроблений організацією MHPSS Collaborative спільно з The LEGO Foundation) [2]. Метою курсу є забезпечення неперервного професійного розвитку педагогів закладів дошкільної освіти, початкової та базової школи з

питань психосоціальної підтримки дітей, їхнього благополуччя в закладі освіти в умовах надзвичайних ситуацій. Під час тренінгу слухачі практикуються у створенні відчуття безпеки у дітей завдяки передбачуваності освітнього процесу, встановленню правил класу, впровадженню щоденних рутин тощо. Особлива увага у програмі вищезазначеного курсу приділяється грі як потужному інструменту для підтримки психічного здоров'я дітей та їхнього психосоціального благополуччя. Завдяки запропонованим активностям учасники роблять висновок, що ігрові взаємодії сприяють розвитку та зростанню дітей, а під час війни вони є надзвичайно важливими для відновлення «відчуття нормальності».

Ігрові взаємодії – ефективний спосіб задоволення психосоціальних потреб дітей, які проживають складний життєвий досвід (війну, насильство, вимушений переїзд тощо). Імплементация гри в освітній процес сприяє ефективному навчанню та всебічному розвитку дітей, а також підвищує шанси зберегти психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя, коли вони зіштовхуються з життєвими труднощами [1].

Гра допомагає дітям розпізнавати власні емоції, виражати їх і вибудовувати позитивні стосунки з однолітками, членами родини тощо. Це допомагає їм справлятися із занепокоєнням, концентруватися і зосереджуватися на тому, що для них важливо. Ігровий досвід допомагає відновити відчуття нормального життя та надію на світле позитивне майбутнє.

Коли діти переживають війну (або інші життєві труднощі), вони можуть припинити грати зі своїми друзями, однолітками, братами чи сестрами, навіть наодинці. Або навпаки — діти можуть почати зосереджуватися на війні: вдавати, що вони знаходяться в укритті, на блокпості, уявляти ракети, вибухи, евакуацію тощо. Педагоги можуть підтримати дітей знову залучивши їх до гри. Педагог може включити ігрові взаємодії в освітній процес або допомогти спрямувати вільну гру дітей в іншому руслі.

Використання інструментів підтримки психічного здоров'я та психосоціального благополуччя дітей упродовж освітнього процесу має бути обов'язковим, коли діти переживають складні

життєві ситуації або взагалі втрачають можливість навчатися.

Освіта в умовах воєнного стану в Україні змусила кардинально передивитися та пристосувати до існуючих реалій форми, методи і засоби організації освітнього процесу. У багатьох дітей виникає нова система соціальних взаємозв'язків, зміна правил поведінки в нових реаліях життя [3]. Дослідники акцентують на тому, що діти молодшого шкільного віку можуть проявляти різні види реакцій на кризову ситуацію: зниження мотивації до навчання, погіршення успішності, несприйняття критики, емоційні розлади тощо. З педагогами початкової школи Донецької області відпрацьовуються навички імплементації дієвих інструментів та практик в освітній процес: «Рутини», «Ресурсна скриня», «Чек-лист турботи про себе» тощо.

Переїзд з одного регіону в інший і, навіть, за кордон, може переважувати їхню психіку і погіршити здатність розуміти, сприймати та відтворювати емоції у здоровий спосіб.

Порушення, які стосуються соціально-емоційних навичок, можуть значно впливати на дітей, включаючи їхнє здоров'я, академічне навчання в коротко-, середньо-, довгостроковій перспективі. За допомогою цілеспрямованих активностей на розвиток соціально-емоційних навичок, безпечне середовище, яке сприяє формуванню позитивних взаємин між дітьми, педагог може впливати на їхній емоційний стан. Це допоможе дітям у подальшому справлятися з будь-якими негараздами у житті, контролювати свої емоції та долати стрес.

Дослідження доводять, що розвинені соціально-емоційні навички позитивно впливають на загальний стан дітей, наприклад, допомагають зменшувати агресивну чи антисоціальну поведінку, сприяють кращому зосередженню уваги, покращують результати академічного навчання тощо.

Спробуємо дати відповідь на питання: «Чому активності спрямовані на розвиток соціально-емоційних навичок, повинні включати всі характеристики ігрового досвіду навчання (радісну, значущу, соціальну, мотивуючу, активну)?».

Якщо процес взаємодії приносить дітям задоволення, радість, це дозволяє їм сконцентрувати увагу, бути цілеспрямованим й активно включеними у процес. У них краще формуються навички, коли вони отримують насолоду від



спілкування з однолітками, опанування тем і завдань, які їх цікавлять тощо.

Коли діти усвідомлюють, що процес взаємодії є значущим для них, це мотивує їх використовувати вже набуті знання й вибудовувати зв'язки між теорією і практикою.

Діти завжди прагнуть соціальної взаємодії, вони отримують задоволення від перебування під час обміну думками, обговорення ідей, спільного пошуку рішення на виклики. Окрім того, завдяки соціальній характеристиці ігрового досвіду навчання у дітей формуються більш глибокі і міцні взаємини. Співдія з іншими не просто сприяє розвитку дітей, а й є ключем до нього.

Коли дитина перебуває у процесі пошуку, пропонує власні рішення, досліджує та відкриває нове для себе, діяльність стає для неї мотивуючою. Тому будь-який процес взаємодії має надавати дітям можливість експериментувати й випробувати нові ідеї та рішення. І у такий спосіб проявляти агентність.

Коли дитина активно включена у процес і фізично, і ментально, це дозволяє їй покращити пам'ять, розвинути самоконтроль, наприклад, уміння не відволікатися, що є необхідним для процесу пізнання в цілому. Саме тому важливо, щоб кожна дитина була активним учасником процесу пізнання, а не пасивним спостерігачем.

Окрім позитивних і міцних взаємин один з одним, дітям під час війни чи інших життєвих труднощів потрібна психологічна витривалість, стійкість. Саме тому розвиток соціально-емоційних навичок – важлива складова підтримки благополуччя дітей.

За допомогою ігрових активностей, які моделюють певні виклики, можна сприяти формуванню в учнів відповідних реакцій чи поведінки, які потенційно можуть бути використані у реальному житті [4]. Навчання через гру не лише мотивує дітей до процесу взаємодії, а й допомагає ефективніше розвивати широкий спектр навичок.

Незважаючи на важкі життєві реалії, школа має стати привабливим і стимулюючим для учнів місцем, де пріоритетом є навчання, спілкування та розвиток, дати можливість дитині відчувати себе захищеною та повернутися до реалізації своїх

цілей та бажань. А вищезазначені дієві інструменти та практики сприятимуть підтримці благополуччя учнів в умовах воєнного стану та у повоєнний період.

### **Список використаних джерел**

1. Збірка ігрових активностей «P.O.W.E.R». DOI: [http://monmetod.in.ua/attachments/article/1548/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%B0%20%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%20%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%C2%ABP.O.W.E.R.%C2%BB%20\(1\).pdf](http://monmetod.in.ua/attachments/article/1548/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%B0%20%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%20%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%C2%ABP.O.W.E.R.%C2%BB%20(1).pdf)
2. Сталість підтримки освіти України задля поступу в реаліях сьогодення. DOI: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2022/Lokatsiyi/Navch.ped.elity/Materialy.lokatsiyi-Navch.ped.elity/Prezentatsiya-Stylist.pidtrymky.osvityi.Ukrayiny.dlya.vstupu.v.realiyakh.sohodennya.pdf>
3. Як вчити та навчатися в умовах війни. DOI: <https://childfund.org.ua/publikatsii/yak-vchiti-ta-navchatisya-v-umovakh-vijni>
4. Як справлятися зі змінами: соціально-емоційне навчання через гру.



**УДК 159.9:613.86-049.34''364''**

**Рачок Оксана,**

*методист кафедри педагогіки та психології  
Луганського обласного ІППО*

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ**

Під час тривалої військової агресії дедалі актуальнішою стає необхідність розробки комплексного підходу до збереження, підтримки і відновлення психічного здоров'я різних соціальних груп. Щодня зростає потреба у компетентних і своєчасних психологічних втручаннях для підготовки людей до низки випробувань. Важливою стає задача підвищення соціальної

адаптивності особистості, що передбачає розробку психологічно обґрунтованих та емпірично перевірених заходів, які сприяли б відновленню психічного здоров'я постраждалих від тривалої травматизації і запобігали подальшим ускладненням.

Важливо навчитися керувати стресом у умовах війни, щоб зберегти своє психічне здоров'я. Так, управління стресом у контексті військової агресії передбачає декілька важливих аспектів. По-перше, ключовим є формування адекватного ставлення до основного стресора, яким є війна: сприйняття конфлікту як незаперечної реальності; активна мобілізація власних ресурсів для подолання кризової ситуації; усвідомлення відповідальності за своє та життя близьких; активна участь у захисті країни; усвідомлення етапності конфлікту та власних емоційних реакцій; володіння методами регуляції власної поведінки тощо. По-друге, не менш важливим є виявлення додаткових стресорів, що активуються під час воєнного конфлікту. Це можуть бути: перебування на території з активними бойовими діями; втрата роботи; обмеження можливості активної допомоги населенню та військовослужбовцям; конфлікти з рідними; обмеження можливості спілкування з близькими, які перебувають за кордоном; взаємодія з «токсичними» особистостями та інші [3].

Робоче напруження – негативна фізична та емоційна реакція на виконання професійних обов'язків, коли вимоги не узгоджуються з можливостями (при цьому важливу роль відіграють зовнішні чинники, такі як відсутність освітлення, зв'язку) або запитами. Це загроза для фахівця, який звик працювати в умовах жорстких термінів, фіксованих графіків тощо. Формою стресу є вигорання, яке представляє собою синдром емоційного виснаження, коли особистість витрачає значні ресурси, але не отримує відповідної компенсації [3]. Самостійно, без застосування психодіагностичних методів, можна визначити наявність стресу за допомогою наступних показників: фізичні (втома, зміни в тиску) та психологічні (нервозність, неадекватна поведінка, зміна цінностей) симптоми.

Чинниками ризику стресу, що негативно впливає на

благополуччя особи в умовах професійної діяльності, можна виокремити наступні: 1) організаційна (корпоративна) культура; 2) рівні контролю в організації (ступінь вільності при виконанні завдань); 3) організаційні зміни (готовність суб'єктів освітнього процесу до змін, характер змін); 4) параметри роботи та навантаження (недостатнє навантаження призводить до невдоволення собою, у той час як надмірне – до емоційного виснаження); 5) модель комунікації, що може сприяти або завдавати додаткового стресу через надмірний контроль; 6) функціональні обов'язки: їхня чіткість сприяє усвідомленню індивідом, що сприймається позитивно, у той час як неоднозначність або нечіткість додають емоційного напруження; 7) передбачуваність: відомо, що людина відчуває дискомфорт у змінному середовищі, тому невизначеність ролей або несподіваність завдань можуть викликати стрес. В умовах війни цей аспект має велике значення, оскільки всі аспекти життя під час конфлікту непередбачувані, отже, важливим стає організаційна передбачуваність, яка досягається через комунікацію, детальну інформованість та зворотний зв'язок між учасниками професійної взаємодії [4].

Для зменшення ризику організаційного напруження важливо забезпечити збалансовану систему співпраці, створивши мережі для комунікації та заходи з підвищення командного духу. Також значимим залишається розвиток організаційних методів, спрямованих на ясність у керівництві процесами та персоналом, навчання, менторство, супровід та формування корпоративної (організаційної) культури. Як відзначалося раніше, тривалий стрес може призвести до емоційного вигорання, яке проявляється наступним чином: перші ознаки напруження (що характеризуються переважно надмірними емоціями під час психотравмуючих подій); стадія стійкості (яка характеризується економією емоційних ресурсів), стадія вигорання (яка відзначається емоційним виснаженням).

Не менш важливим є дотримання принципів інформаційної гігієни під час періоду воєнних дій, серед яких можна виділити такі:

1. Раціональне використання інформаційних ресурсів протягом дня (перегляд інформації не більше двох-трьох

- разів щодня).
2. Використання достовірних джерел інформації.
  3. Відданість загальнодержавним, офіційним засобам масової інформації, що забезпечують об'єктивність і позитивний настрій під час конфлікту.
  4. Уникання надмірного перебування в онлайні, що може заважати продуктивній діяльності.
  5. При переїзді в інше місто або село, використовуйте місцеві джерела масової інформації для оптимізації свого життя та залучення до добровільної допомоги.
  6. Використання інтернет-ресурсів організації для забезпечення комунікації з колегами та участі в актуальних професійних і добровольчих ініціативах.
  7. Залучення до онлайн-чатів з мешканцями будинків для підтримки безпеки і допомоги військовослужбовцям.
  8. Спрямованість на позитивне спілкування в родині.
  9. Уникання контактів з «токсичними» особами.
  10. Висловлення своїх поглядів на актуальні проблеми, заздалегідь обдумавши, для кого це може бути корисним та які новини ви внесете [6].

Як вже зазначалося вище, психічний стан населення в умовах військового конфлікту залежить від особистих чинників, зокрема: індивідуальних особливостей, рівня розвиненості конструктивних компонентів емоційної реакції на травматичні впливи, можливостей впливати на власне життя та оточуюче середовище, оцінки майбутнього, суб'єктивного відчуття благополуччя (яке включає в себе рівень щастя та задоволення життям) [1].

Розглянемо чинники психічного добробуту особистості в умовах конфлікту. По-перше, психічний стан людини пов'язаний з умовами, у яких вона опинилася та як вона їх сприймає. Свідоме ставлення до ситуації має позитивний вплив на добробут, тоді як різкі оцінки (позитивні або негативні) ускладнюють прийняття обставин, що не підвладні змінам. По-друге, психічне благополуччя пов'язане з несподіваними змінами у житті людини. Важливим для добробуту є відновлення стійкості у всіх аспектах життя (когнітивному, функціональному, соціальному, емоційному, фізіологічному).

Якщо нові зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім не встановлюються, це погіршує загальний рівень адаптованості і, відповідно, психічний добробут. По-третє, психічний добробут залежить від того, як особистість усвідомлює причинно-наслідкові зв'язки з теперішнім [4]. Оптимістичні прогнози можуть свідчити про достатній рівень психічного добробуту та сильні психологічні захисти, що перешкоджають усвідомленню та прийняттю сьогодення.

Для багатьох осіб, яким бракує внутрішніх резервів для підтримки психічного стану в травматичні і післятравматичні періоди, важлива підтримка у вигляді соціальної та психологічної допомоги. Цю підтримку можуть забезпечувати рідні, спільноти та фахівці у галузі психічного здоров'я. Надання психологічної підтримки людям, що постраждали внаслідок війни, має базуватися на врахуванні внутрішніх механізмів та закономірностей формування й розвитку психічного стабільності [1].

Модель BASIC Ph, розроблена Мулі Лаадом та Міккі Дороном, описує шість ключових вимірів, які сприяють подоланню людиною кризових ситуацій та її самовідновленню після психологічних травм. Ці виміри ґрунтуються на салютогенному підході, який зосереджується на здорових сторонах особистості та її власних ресурсах для подолання викликів.

1. Віра (Belief): цей вимір описує систему переконань, цінностей та смислів людини, що надають їй внутрішню силу та стійкість. Віра може бути релігійною, філософською, або ж основою на особистих переконаннях щодо сенсу життя та місця людини в ньому.
2. Афект (Affect): вимір охоплює емоції та почуття людини, які є важливими компонентами її психологічного здоров'я. Важливо вміти усвідомлювати свої емоції, виражати їх здоровим способом та знаходити конструктивні шляхи впоратися з негативними переживаннями.
3. Соціальні зв'язки (Social): вимір підкреслює важливість соціальної підтримки та зв'язків з близькими людьми. Сім'я, друзі, групи підтримки та інші соціальні мережі можуть надати людині почуття приналежності, розуміння та

допомоги в складні часи.

4. Уява (Imagination): описує здатність людини використовувати свою уяву для подолання викликів. Уява може допомогти знайти креативні рішення проблем, створити позитивні образи майбутнього та відволіктися від негативних переживань.
5. Когнітивні стратегії (Cognition): охоплює розумові процеси людини, такі як мислення, пам'ять та увага. Важливо вміти використовувати здорові когнітивні стратегії для інтерпретації подій, прийняття рішень та боротьби зі стресом.
6. Фізичні ресурси (Physis): цей вимір підкреслює важливість турботи про своє фізичне здоров'я. Здоровий сон, збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи та інші аспекти здорового способу життя можуть значно покращити психологічне здоров'я людини та її здатність впоратися з викликами [5].

Важливо зазначити, що всі шість вимірів моделі BASIC Ph взаємопов'язані та впливають один на одного. Розвиваючи кожен з цих вимірів, людина зміцнює свої внутрішні ресурси та підвищує свою стійкість до стресу та психологічних травм.

Окремо варто наголосити на необхідності надання і першої домедичної підтримки особам, що її потребують, задля збереження їх здоров'я і життя. Так, видатними українськими експертами в області психічного здоров'я та психології були сформульовані основні принципи надання попередньої медичної психологічної допомоги [2]. Перша допомога в цьому контексті вважається комплексом заходів загальнолюдської підтримки та конкретної допомоги близьким, які переживають страждання та потребують підтримки. Цю допомогу може забезпечити не лише кваліфікований психолог, а також інший фахівець, ознайомлений з її принципами; вона спрямована на громадян, які перебувають у стані дистресу внаслідок недавньої кризової ситуації. Перша допомога має за мету створення відчуття безпеки, підтримки соціальних, фізичних та емоційних зв'язків, спокою та надії; сприяння доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; підвищення віри в здатність допомогти собі та іншим; формування розуміння того, що

кризова ситуація, свідком або учасником якої вона є, закінчиться і більше не буде загрозою. Психологічна допомога, відповідно до визначення Світової організації охорони здоров'я, полягає в гуманній, підтримуючій та практичній допомозі людям, які нещодавно постраждали від значних стресових чинників і включає ряд складових.

Основними заходами такої психологічної допомоги є:

1. Взаємодія та залучення. Основним завданням на цьому етапі є реагування на контакт з постраждалим або його самостійна ініціатива, що дозволить встановити ефективні підтримуючі зв'язки та створити сприятливу атмосферу для подальшої допомоги; у кожній розмові з потерпілими від війни потрібно бути чесним співбесідником, старатися послухати та зрозуміти особу.
2. Безпека та комфорт: важливо забезпечити безпосередню постійну безпеку та емоційний і фізичний комфорт, а також сприяти груповій взаємодії.
3. Стабілізація. Якщо постраждалий відчуває дезорієнтацію та емоційне перенавантаження, необхідно його заспокоїти за допомогою заходів, що застосовуються для стабілізації осіб у дистресі.
4. Збір інформації (поточні проблеми та потреби): метою цього етапу є визначення невідкладних проблем та збір додаткової інформації.
5. Взаємодія з соціальною підтримкою. На цьому етапі важливо встановити контакти з центрами підтримки, членами родини, друзями та спільнотами, адже соціальна підтримка пов'язана з емоційним комфортом [2].

Таким чином, можемо зробити наступні висновки. Комплексний підхід до збереження і відновлення психологічного здоров'я особистості, що постраждала внаслідок тривалих воєнних подій, передбачає працю в трьох напрямках: 1) аналіз специфіки психічного здоров'я особистості та особливостей його підтримки і відновлення; 2) розроблення методів реабілітації постраждалих, включаючи бійців та внутрішньо переміщених осіб; 3) визначення способів мобілізації ресурсів особистості, які забезпечують результативність соціально-психологічної реабілітації.



Основною умовою збереження психічного здоров'я є готовність особистості до творчого будівництва власного життя, а засобом відновлення – реабілітаційний процес, спрямований на активізацію життєтворчості, підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в сімейній, особистій, професійній сферах. Ефективність відновлення забезпечується за рахунок врахування індикаторів, критеріїв, векторів, змістових цілей реабілітаційних заходів.

Важливою є поетапна конкретизація реабілітаційних впливів, можливість цільового залучення спільнот до систематичної підтримки своїх членів, колективний підхід з боку фахівців різних напрямків. Серед причин зниження рівня психічного здоров'я в учасників бойових дій та внутрішньо переміщених осіб – гострі переживання ними втрат, стан відчуження демобілізованих щодо суспільства, інших людей, роботи. Відповідно, ефективними в цьому випадку є технології відновлення самоефективності та життєвої неперервності особистості, її конструктивного діалогу зі світом, життям, собою, сенсом. збереження психологічного благополуччя особистості становить актуальну та складну проблему, яка вимагає детального аналізу доступних даних та власного професійного досвіду. Мета полягає у виокремленні найбільш суттєвих аспектів цієї проблеми в контексті активного конфлікту між Україною та російською федерацією, а також обґрунтуванні психологічних стратегій для їх вирішення.

### ***Список використаних джерел***

1. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рек. Київ : Ін-т психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
2. Параняк Н. М., Романів А. С., Олійник Ю. О. Домедична психологічна допомога в умовах війни. *Науковий журнал Габітус*. 2022. № 37. С. 174–179. URL: <http://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/31480> (дата звернення: 17.04.2024).
3. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 124–129. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129> (дата звернення: 18.04.2024).

4. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни / О. Медянова та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611) (дата звернення: 18.04.2024).
5. Lahad M. From victim to victor: the development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*. 2017. Vol. 23, no. 1. P. 27–34. URL: <https://doi.org/10.1037/trm0000105> (date of access: 18.04.2024).
6. Tytarenko T. M. Технології відновлення психологічного здоров'я Особистості в умовах війни. *Scientific studios on social and political psychology*. 2019. № 43(46). С. 54–62. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi43\(46\).24](https://doi.org/10.33120/ssj.vi43(46).24) (дата звернення: 18.04.2024).

**УДК 159.96:613.86-049.3"364"**

**Чишкала Катерина,**

викладач економічних дисциплін ВСП  
«Старобільський фаховий коледж СНУ ім. В. Даля»

**Рогозян Володимир,**

викладач агрономічних дисциплін  
ВСП «Старобільський фаховий коледж СНУ ім. В. Даля»

## **ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ЧАСИ ВІЙНИ**

Психологічна підтримка є надзвичайно важливою для українців, які переживають наслідки війни. Це допомагає людям подолати стрес та травми, які можуть виникнути в результаті бойових дій. Програма, започаткована Міністерством охорони здоров'я спільно з Офісом першої леді та іншими партнерами, спрямована на надання підтримки тим, хто цього потребує. Важливо розвивати навички та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями, щоб люди могли вижити та залишатися гнучкими під час важких періодів. Прогнози Міністерства охорони здоров'я України показують, що кількість осіб, які відчувають наслідки для свого психічного здоров'я, буде зростати з кожним днем. Тому важливо продовжувати надавати підтримку та ресурси для тих, хто переживає війну, щоб

допомогти їм подолати ментальне виснаження та зберегти психічне здоров'я.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан добробуту, коли людина може справлятися зі стресами, плідно працювати і робити внесок у свою громаду або спільноту [1].

Війна може мати серйозний вплив на психічне здоров'я людей, викликаючи травматичні чинники, стрес та виснаження. Важливо розвивати навички та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями, щоб вистояти та залишатися гнучкими в умовах війни. «З кожним днем кількість людей, які будуть відчувати наслідки для свого психічного здоров'я буде зростати. Навіть тих, хто зміг стійко перенести перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни також може мати негативний вплив на психічне здоров'я. За нашими попередніми прогнозами на даний момент війни, надалі психологічної підтримки буде потребувати близько 15 млн українців, з них близько 3-4 млн потрібно буде призначати медикаментозне лікування», – сказав Міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко, представляючи результати проведеного експрес-аудиту послуг для охорони психічного здоров'я, які надаються органами державної влади [2].

Також Міністр у своєму виступі акцентував на негативних наслідках впливу війни на психічне здоров'я, які впливатимуть надалі та створюватимуть додаткове навантаження на систему охорони здоров'я:

- психічні розлади мають негативні наслідки в першу чергу на поширення серцево-судинних хвороб, діабету, артритів, астми, онко;
- психічні розлади погіршують результати лікування хронічних хвороб та збільшують смертність від онкологічних хвороб;
- понад 50% (в 4 рази частіше, ніж загальне населення) осіб з психічними розладами мають також розлади сну, що часто призводять до хвороб органів дихання;
- особи з психічними розладами більш схильні до куріння, важче кидають згубну звичку та в середньому курять більше;

- в цілому звернення до лікарів, увага до власного здоров'я та періодичність проходження рутинних обстежень падає за наявності психічних хвороб, що призводить до пізньої діагностики хвороб та меншої успішності їх лікування;
- ризик смерті від раку за наявності депресивних розладів зростає на 50%, а від серцевих – на 67%;
- серед осіб з ПТСР більш поширені гіпертонія, стенокардія, тахікардія, інші захворювання серця, виразка шлунку, гастрит і артрит. Окрім того, ПТСР частоспонукає до ризикової поведінки, що призводить до зловживання алкоголем, наркотиками чи деструктивної поведінки та пов'язаних з ними наслідків;
- у разі важких пережитих травм окремі ризики можуть наставати на 10-15 років раніше, ніж в середньому в популяції [2].

В Україні такі обставини, де кожен десятий українець може відчувати наслідки середньої або тяжкої хвороби. Поширення серцево-судинних захворювань, діабету, артритів, астми та онкозахворювань може створити додаткове навантаження на систему охорони здоров'я. Важливо звертати увагу на попередження та лікування цих захворювань, а також забезпечити доступ до необхідної медичної допомоги для всіх, хто потребує. Погіршення результатів лікування хронічних захворювань та збільшення смертності від раку підкреслюють важливість підтримки та розвитку системи охорони здоров'я для ефективного управління цими проблемами.

Люди в такій складній ситуації можуть стикатися з різними проблемами, такими як розлади сну, які можуть призвести до хвороб органів дихання. Вони також можуть бути більш схильні до куріння та важче кидати цю шкідливу звичку. Крім того, за наявності психічних хвороб, кількість звернень до лікарів, увага до власного здоров'я та періодичність проходження рутинних обстежень можуть знизитися, що може призвести до пізньої діагностики хвороб та меншої успішності їх лікування. Ризик смерті від раку та серцевих захворювань може зростати у разі наявності депресивних розладів. Також серед осіб із посттравматичним стресовим розладом можуть бути поширені гіпертонія, стенокардія, тахікардія, виразка шлунку, гастрит та

артрит. Важливо надавати підтримку та доступ до необхідної медичної допомоги для осіб з психічними розладами, щоб зменшити ризики та покращити їх загальний стан здоров'я.

Під час війни та після її закінчення необхідно приділяти належну увагу психічному здоров'ю громадян. Рівень психологічного благополуччя може суттєво впливати на загальний стан здоров'я нації, економічне відновлення та добробут країни. Підтримка та доступ до психологічної допомоги для осіб, які пережили воєнні події, може допомогти їм подолати травми та стрес, які вони пережили, оскільки психічне благополуччя громадян є ключовим для стабільності та процвітання країни в цілому.

Щоб допомогти людям, які постраждали від російської агресії в Україні, МОЗ спільно з партнерами ініціювали створення «Національної програми психічного здоров'я», яка передбачає:

- залучення фахівців ВООЗ до розроблення моделі системи надання психологічної допомоги;
- підготовки покрокового плану реалізації моделі після її обговорення з представниками професійної спільноти, експертами;
- побудову системи навчання, сертифікації, моніторингу якості підготовки психологів, психотерапевтів, лікарів-психологів;
- проведення навчання сімейних лікарів, психологів, соціальних працівників, освітян методикам надання психологічної підтримки;
- формування реєстру фахівців і методик, систематизація даних, розробка моделі перенавчання й перепідготовки кадрів і системи їх залучення [3].

Перший і основний рубіж нашої особистої оборони під час війни – це тіло, як зазначається в прислів'ї, в здоровому тілі – здоровий дух!

Вітчизняні науковці, українські психотерапевти, психологи особливу увагу звертають на основні напрями та процедури підтримки ресурсу на рівні фізичної та емоційно-психічної сфер особистості. Наведемо деякі з них, що представлені в таблиці 1.

**Основні напрями та процедури  
необхідні для нашого тіла, психіки та емоцій  
(за Мельниченком Р.) [4]**

<i>Напрями та процедури</i>	<i>Рекомендації науковців</i>	<i>Результат досягнення</i>
Тривалість сну	Дуже важливо дотримуватися оптимальної кількості та якості сну для збереження здоров'я та психічного благополуччя; отримувати 7-9 годин сну на добу, зокрема 4-5 годин глибокого сну і 2-3 години неглибокого.	Допомога організму функціонувати належним чином і уникнути проблем зі здоров'ям.
Якість сну	Сон на горизонтальній рівній поверхні в теплому середовищі допомагає забезпечити комфорт та покращити якість сну; у холодних умовах можна використовувати грілки або пляшки з теплою водою, щоб зберегти тепло під час сну; важливо мати рівну поверхню ліжка, щоб уникнути додаткового навантаження на хребет та тіло під час сну.	Забезпечення комфортних умов для сну допомагає організму відпочити належним чином і підтримує загальне здоров'я.
Заспокійливі ліки	Заспокійливі препарати можуть допомогти в подоланні порушень сну при чіткому дотриманні рекомендацій щодо тривалості та режиму прийому.	Медикаментозне лікування порушення сну.
Обмеження деяких продуктів	Обмеження вживання кави, чорного і зеленого чаю є корисним для зменшення збудження симпатичної	Пошук здорових та безпечних способів керування

	нервової системи, яке може посилити токсичну дію стресу; обмеження споживання алкоголю, оскільки він може мати негативний вплив на здоров'я та психічний стан.	стресом та підтримки психічного здоров'я.
Режим харчування	Регулярне харчування, три-чотири рази на день, може допомогти підтримувати енергію та життєздатність організму.	Регулярне харчування стає важливим елементом у керуванні стресом та підтримці фізичного та психічного здоров'я.
Тепла їжа	Тепла їжа є важливою умовою для підтримки здоров'я, особливо в стресових умовах або під час війни, коли доступ до теплої їжі може бути обмеженим.	Уникнення виснаження, підтримка імунітету та збереження сил.
Інформаційний контроль	Обмежувати читання та обговорення новин про війну, перегляд пабліків з шокуючою інформацією. Звертати увагу на джерела інформації та свідомо обирати ті, що сприяють позитивному настрою та емоційному благополуччю	Збереження емоційної рівноваги та психічного здоров'я.
Емоційний контроль	Спостерігати уважно за своїми емоціями та визначити, які саме із них ви переживаєте і як часто (при ознаках серйозних емоційних труднощів, таких як панічні атаки або розпач, необхідно звернутися до спеціаліста	Уникнення розвитку серйозних психічних розладів або інших психічних захворювань, попередження ПТСР

	для отримання допомоги та підтримки); обмежити підживлення негативних емоцій; уникати подразників або інших подій, які провокують сильні негативні реакції.	
--	---	--

Отже, спільна робота громади і держави є дуже важливою для формування психологічно здорового суспільства. Залучення міжнародних організацій, таких як ВООЗ і глобальна Референтна група з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, може значно полегшити реалізацію проєктів у цій сфері. Об'єднання зусиль для подолання викликів, що виникають через війну та її наслідки на психічне здоров'я українців, є критично важливим для створення ефективної системи психологічної підтримки та допомоги всім, хто її потребує. Спільна робота і співпраця між різними сторонами може допомогти забезпечити доступ до необхідних ресурсів та послуг для поліпшення психічного здоров'я населення.

### ***Список використаних джерел***

1. Кабінет Міністрів України Розпорядження від 27 грудня 2017 р. № 1018-р, Київ«Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80> (дата звернення 28.03.2024)
2. Ляшко В. Вплив війни на психічне здоров'я – колосальний. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko/>
3. Офіс першої леді, МОЗ та партнери запускають Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Психічне здоров'я. *Міністерство охорони здоров'я*. URL: <https://moz.gov.ua/mental-health/>
4. Мельниченко Р. Як зберегти психічне здоров'я під час війни – топ-8 порад психолога. *EnableMe*. URL:<http://surl.li/qvjip>



**УДК 159.96:613.86-049.3"364"**

**Клочко Софія,**

*аспірант кафедри педагогіки і психології  
управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна,  
Національний технічний університет  
“Харківський політехнічний інститут”;  
Харків, Україна  
ORCID: 0009-0009-5066-7384*

## **ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ НАРАТИВІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ**

Сьогоднішні умови вимагають від особистості досить сильної витримки та ресурсів для підтримки та відновлення власного психологічного здоров'я. На сьогодні існують і впроваджуються різноманітні методи і способи для роботи над психічним здоров'ям. Одним із дієвих способів можна вважати використання метод експозиційної терапії у поєднанні з наративом в опрацюванні травматичного досвіду.

Наративи можуть використовуватися для обробки та перетворення травматичних досвідів через процес, який називається “наративною терапією” або “терапією історій”. Даний підхід допомагає тим, хто пережив травматичні події, розповісти свою власну історію, зрозуміти та переопрацювати травму, а також сформувати нові способи реагування на страхи та страждання [1].

Для опрацювання посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших тривожних розладів досить ефективною може бути експозиційна терапія. Даний метод більше використовують у психотерапії. Підхід базується на принципі систематичного та контрольованого ведення пацієнта в контакт з його травматичними спогадами, ситуаціями або предметами, що викликають стрес та страх. Проводиться лише у безпечному та контрольованому середовищі в присутності спеціаліста. Особистість повторює експозицію до травматичного матеріалу доти, поки страх і стрес, пов'язані з цими спогадами, зменшуються [2].

Згідно з Абаніною Г. В., наративна експозиційна терапія

базується на теорії подвійного пред'явлення травматичних спогадів. Клієнт за допомогою терапевта конструє хронологічну розповідь про історію свого життя, фокусуючись на травмуючих переживаннях, і результаті чого фрагменти травматичного досвіду інтегруються в життєву історію клієнта. Метод наративної експозиційної терапії (НЕТ) не вимагає певних складнощів і загалом є зрозумілим у використанні як психотерапевтами, так і консультантами в умовах надзвичайних ситуацій (війна, катастрофи, тощо) [3]. НЕТ спрямована на аналіз всього життя людини, тим самим зміцнюючи відчуття особистісної ідентичності. В результаті повторного перегляду травматичного досвіду відбувається переосмислення, яке дає клієнту можливість побачити події в контексті плину його життя, не переживаючи повторно ці події в теперішньому часі. Важливим терапевтичним ресурсом цього методу є створення після завершення роботи автобіографії клієнта в письмовому вигляді [2].

Процес створення позитивного наративу з травматичного досвіду є доволі енерговитратним та складним процесом. Дану активність можна виконати слідуючи таким крокам:

Перший крок – це розуміння та прийняття власних емоцій та пережитого досвіду. На даному етапі клієнту необхідно усвідомлено прийняти той факт, що реакції на травматичний досвід є нормальним явищем.

Наступним кроком буде створення певного зв'язку між минулим і сучасним. На цьому етапі потрібно віднайти, побудувати зв'язок як саме травматичний досвід вплинув на життя і які відбулися зміни.

Третім кроком буде визначення рівня власних ресурсів та внутрішніх сил. На даному етапі клієнту необхідно пригадати та проаналізувати що саме він/вона використовували щоб опиратися впливу травми.

Четвертий крок полягає у тому, що особистості необхідно змінити парадигму стосовно власного травматичного досвіду. Після чого можна переходити до наступного кроку – зміна наративу. Клієнтові пропонується “переписати власну історію”, акцентуючи увагу на досягнення та фактори, що допомогли подолати труднощі.

На останньому етапі необхідно поділитися власною

створеною історією, це може бути у вигляді групової роботи або на індивідуальних зустрічах з психологом.

### **Список використаних джерел**

1. Ключко, Софія. "Наратив як засіб перетворення травматичних досвідів." *Теорія і практика управління соціальними системами* 4 (2023): 65-75.
2. Абаніна Г., Опанасюк О. Наративний підхід в сучасній психології
3. ВДОВІЧЕНКО, ОКСАНА ВОЛОДИМИРІВНА, et al. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ І СУПРОВІД ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: ДОСВІД ІЗРАЇЛЮ.
4. ЛЕБЕСДСВА, Світлана Юріївна; ОВСЯННИКОВА, Яніна Олександрівна; ПОХІЛЬКО, Діана Сергіївна. Психологічна допомога та реабілітація учасників збройних конфліктів та фахівців ризиконебезпечних професій: світовий досвід. 2023.
5. Слабкий, Геннадій Олексійович, et al. "Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури)." (2019).
6. МАРКОВИЧ, Мілан. Моделі наративного уявлення про травму. Літературний процес: методологія, імена, тенденції, 2021, 18: 48-56.

**УДК 159.942.5:338.124.4**

**Несен Роман,**

*аспірант, Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова*

*<https://orcid.org/0000-0002-8220-7472>*

**Корніцька Вероніка,**

*здобувач вищої освіти,*

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

*<https://orcid.org/0000-0001-9995-3984>*

## **ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ**

### **Анотація**

*Дослідження присвячено вивченню ролі емоційного інтелекту в умовах кризи та його впливу на життя*

*особистості. У сучасному світі, де стикаємося з постійними змінами та складними викликами, емоційний інтелект стає ключовим фактором успіху та стабільності. Робота включає аналіз психологічних аспектів кризи, визначення її впливу на психіку людини та роль емоційного інтелекту в подоланні труднощів. Історично емоції розглядалися як перешкода для раціонального мислення, але наукові дослідження свідчать про важливість їхньої ролі, особливо у кризових ситуаціях. Робота досліджує психологічні наслідки кризових ситуацій та вплив емоційного інтелекту на психіку та поведінку людини в таких умовах. Інтеграція емоційного інтелекту у процеси прийняття рішень, комунікації та розв'язання конфліктів дозволяє людині ефективніше пристосовуватися до кризових ситуацій та зберігати емоційну стабільність.*

**Ключові слова:** Емоційний інтелект, криза, стрес, психологічні наслідки.

### **Вступ**

У сучасному світі, охопленому постійними змінами і складними викликами, емоційний інтелект (ЕІ) стає ключовим фактором для успіху та стабільності особистості. Історично емоції часто розглядалися як перешкода для раціонального мислення і діяльності. Проте, наукові дослідження та практичний досвід доводять, що емоційний інтелект є не менш важливим, ніж когнітивний інтелект, особливо в умовах кризи.

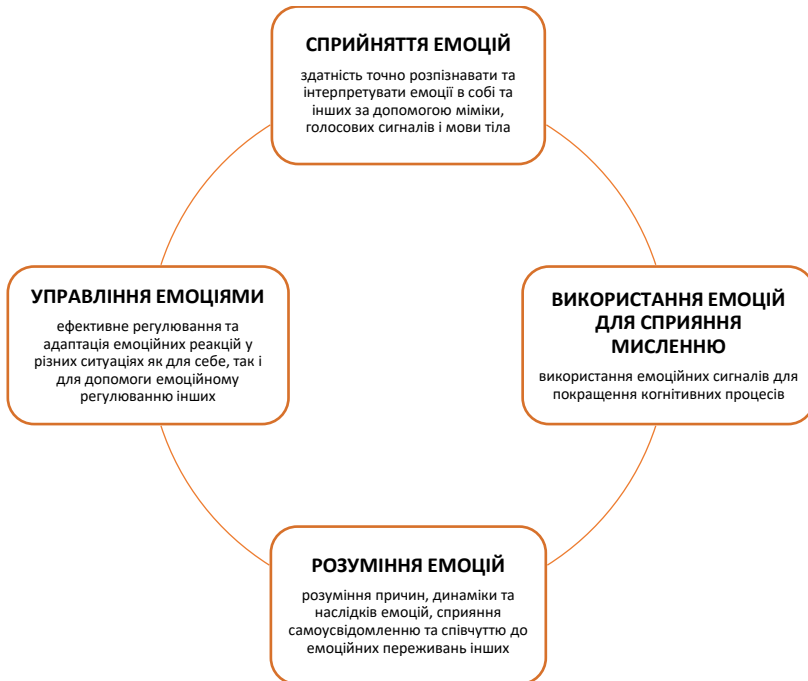
*Мета цієї роботи* – розглянути вплив емоційного інтелекту на особистість в умовах кризи.

### **Основна частина**

Концепція емоційного інтелекту (EI – emotional intelligence) виникла як важлива конструкція в психологічних дослідженнях, вносячи цінну інформацію про людські емоційні переживання, міжособистісні стосунки та особистісний розвиток. Історичний розвиток цієї концепції охоплює період від ранніх психологічних теорій до сучасного розуміння поняття різних дослідників, які формують її траєкторію.

Емоційний інтелект в психології розглядається як здатність розуміти, виражати та керувати власними емоціями, а також розпізнавати та відповідно реагувати на емоції інших людей [4] (рис.1). Ця компетентність важлива для психічного здоров'я та

соціальної адаптації. Окрім того, емоційний інтелект сприяє покращенню якості міжособистісних відносин, оскільки він допомагає людям ефективніше спілкуватися, вирішувати конфлікти та розв'язувати проблеми [1].



*Рис. 1. Модель емоційного інтелекту  
Пітера Саловея та Джона Майєра*

У контексті кризи, важливо відмітити, що емоційний інтелект впливає на динаміку групових процесів. Особистості з вищим рівнем ЕІ можуть бути ефективнішими у співпраці та лідерстві, що сприяє побудові стабільних та продуктивних груп [6]. Люди з вищим рівнем емоційного інтелекту зазвичай краще інтегруються в соціальні групи і спільноти, що сприяє загальному благополуччю суспільства. Помітно, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту частіше займають лідерські позиції в групі під час кризи. Вони вміють керувати емоціями учасників групи, створюючи атмосферу спокою та

розуміння. Крім того, вони можуть ефективно розв'язувати конфлікти та приймати об'єктивні рішення, що сприяє збереженню стабільності та продуктивності групи під час кризи.

Також, люди з вищим рівнем емоційного інтелекту зазвичай легше інтегруються в різноманітні соціальні групи та спільноти, що створює позитивний вплив на загальне благополуччя суспільства в кризовий період. Вміння сприймати та регулювати емоції дозволяє їм ефективно спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми, що важливо в умовах кризи для підтримки та спільної дії.

Під час кризових ситуацій кожен аспект моделі емоційного інтелекту Саловея та Майєра, як одних із першовідкривачів емоційного інтелекту, набуває особливого значення:

1. **Сприйняття емоцій (Perceiving emotions).** У кризових ситуаціях важливо точно сприймати та розпізнавати емоції в собі та інших, оскільки це дозволяє розуміти потреби та реакції інших людей. Наприклад, розпізнавання ознак тривоги або страху у колеги може вказати на необхідність підтримки чи допомоги.
2. **Використання емоцій для сприяння мисленню (Using emotions to facilitate thought).** Під час кризи люди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть використовувати свої емоції для раціонального мислення та швидкого прийняття рішень. Наприклад, здатність використовувати емоції для стимулювання творчого мислення може допомогти знайти нестандартні рішення проблем.
3. **Розуміння емоцій (Understanding emotions).** Під час кризи розуміння причин, складності та наслідків емоцій допомагає керувати власними емоціями та реагувати адаптивно на ситуацію. Глибоке розуміння емоцій також сприяє співчуттю до інших, що може бути важливим у підтримці співробітників або співгромадян під час кризи.
4. **Управління емоціями (Managing emotions).** Управління емоціями стає критично важливим в кризових умовах. Люди з розвиненим компонентом управління емоціями можуть керувати своїми емоційними реакціями, зберігаючи спокій та зосередженість навіть у найскладніших

обставинах. Крім того, вони можуть допомагати іншим керувати своїми емоціями, сприяючи зниженню загального рівня стресу та покращенню співпраці в команді або спільноті.

Криза – це непередбачувана ситуація, що створює серйозні виклики для функціонування особистості, групи або суспільства в цілому [2]. Вона може виникати в різних аспектах життя, таких як економіка, здоров'я, соціальні відносини і політика. Економічні кризи можуть включати фінансові колапси, безробіття та банкрутство компаній. Соціальні кризи можуть виникати внаслідок конфліктів між людьми, політичних напруг та невдоволеності владою. Криза може також мати психологічний аспект, проявляючись у стресі, тривозі та погіршенні психічного стану особистості. Узагальнено, криза є критичною ситуацією, що вимагає негайного реагування та адаптації для подолання її наслідків і відновлення стабільності.

Кризові ситуації можуть мати значний вплив на психіку людини, викликаючи різноманітні емоційні, когнітивні і поведінкові реакції. Кризові ситуації можуть викликати значний рівень стресу та тривоги в людини. Невизначеність, несподіваність та загроза можуть призвести до відчуття безпорадності та непевності. Люди можуть переживати широкий спектр емоцій у кризових ситуаціях, включаючи страх, злість, сум, розпач, роздратування та розчарування. Ці емоції можуть бути інтенсивними та хаотичними. Кризові ситуації можуть викликати психологічні наслідки, такі як депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), панічні атаки, синдром вигорання та інші психічні порушення.

У кризові періоди може спостерігатися зниження когнітивних функцій, таких як зосередження, пам'ять та прийняття рішень [3]. Людина може мати складнощі у вирішенні проблем та аналізі інформації через велику кількість стресових факторів. Кризові ситуації часто призводять до соціальної ізоляції та відчуття віддаленості від інших людей. Це може поглибити почуття самотності та підвищити ризик виникнення психічних проблем.

Роль емоційного інтелекту в кризових ситуаціях визначальна. Емоційний інтелект (EI) допомагає людині

розпізнати та зрозуміти свої власні емоції, керувати ними навіть у стресових ситуаціях, а також виявляти співчуття та розуміння до емоційного стану інших осіб. Високий рівень ЕІ сприяє здатності знаходити способи заспокоєння та зменшення тривоги, ефективній комунікації, розв'язанню конфліктів та підтримці інших людей у складних часах. Емоційний інтелект допомагає людині реагувати на стресові ситуації більш обізнано та ефективно. Люди з високим рівнем ЕІ можуть керувати своїми емоціями, зберігаючи спокій та зосередженість навіть у найскладніших обставинах [5]. Емпатія, що є складовою частиною емоційного інтелекту, дозволяє людині сприймати та розуміти емоційний стан інших. У кризових ситуаціях це може бути надзвичайно важливим, оскільки підтримка та співчуття інших можуть значно полегшити подолання труднощів. Вміння керувати емоціями у стресових ситуаціях дозволяє зберегти ясність мислення та зосередитися на прийнятті раціональних рішень. Це особливо важливо в кризових ситуаціях, де кожне рішення може мати серйозні наслідки. Емоційний інтелект сприяє взаєморозумінню та ефективній комунікації з іншими людьми у кризових умовах. Здатність виразно виражати свої почуття та потреби, а також слухати та розуміти інших, стає важливою складовою успішного подолання кризи. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть бачити можливості та перспективи навіть у складних ситуаціях. Вони здатні знаходити та використовувати ресурси для подолання труднощів та вирішення проблем.

### **Висновок**

У контексті кризових ситуацій емоційний інтелект виявляється надзвичайно важливим фактором для успішного функціонування людини. Наші здатності розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також виявляти співчуття та розуміння до емоційного стану інших, стають критичними в умовах непередбачуваних ситуацій. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає зберегти емоційну стабільність та спокій навіть у стресових обставинах, що сприяє збереженню чіткості мислення та здатності приймати об'єктивні рішення.

Крім того, емоційний інтелект забезпечує здатність ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та розуміти



потреби інших учасників в кризові періоди. Вміння керувати емоціями дозволяє знаходити раціональні шляхи вирішення проблем і підтримувати позитивну атмосферу в групі чи спільноті.

Узагальнюючи, емоційний інтелект є невід'ємною складовою успішного функціонування людини в умовах кризових ситуацій. Він не лише допомагає керувати власними емоціями та зберігати емоційну стабільність, але й забезпечує можливість співчувати та розуміти емоційний стан інших. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективній комунікації, розв'язанню конфліктів, а також сприйняттю можливостей та перспектив навіть у найскладніших ситуаціях. Ці якості є важливими умовами для успішного подолання кризових викликів та досягнення позитивних результатів у найнебезпечніших умовах. Тому розвиток емоційного інтелекту стає ключовим завданням як для індивідуального самовдосконалення, так і для формування стійкого та пристосованого суспільства.

#### ***Список використаних джерел***

1. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я / О. І. Боковець // Габітус. – 2022. – Вип. 37. – С. 68–75.
2. Іваненко, О. (2024). *Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя молоді в умовах кризи* (Doctoral dissertation).
3. Ричков, С. В. Когнітивне оцінювання та стратегії вирішення проблем людей, які вживають психоактивні речовини. *Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах: тези доп. І міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 28-29 травня 2020 р. – Дніпро, 2020. – Т. 2. – 611 с.*, 263.
4. Стельмашук Ж. До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості / Ж. Стельмашук, А. Ваколюк // Інноватика у вихованні. - 2019. - Вип. 9. - С. 259-265
5. Guil, R., Gómez-Molinero, R., Merchan-Clavellino, A., Gil-Olarte, P., & Zayas, A. (2019). Facing anxiety, growing up. Trait emotional intelligence as a mediator of the relationship between self-esteem and university anxiety. *Frontiers in Psychology*, 10, 426784.
6. Zhang, Y., Zhang, L., Zhu, J., Liu, C. H., Yang, M., & Liu, G. (2020). Group leader emotional intelligence and group performance: a multilevel perspective. *Asian Business & Management*, 1-23.

**Фісун Ольга,**

*психолог КО «Центр професійного розвитку  
педагогічних працівників Добропільської міської ради  
Донецької області»*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСВІТАН: ВАЖЛИВІСТЬ І СПОСОБИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Психологічна підтримка педагогів є одним із основних завдань Центрів професійного розвитку педагогічних працівників [1]. Найбільш актуальними напрямками такої підтримки є підвищення стійкості педагогічних працівників до фізичних і психологічних навантажень, адаптації до змін в умовах професійної діяльності, що пов'язані з воєнним станом. [3]. Важливо, щоби педагогічні працівники реалізували право на турботу про свій добробут та ментальне здоров'я, а психологічна підтримка від фахівців ЦПРПП допомогла їм продовжувати виконувати свою роботу ефективно та натхненно.

Психологічна підтримка педагогів фахівцями центру – це організована, системна цілеспрямована робота, що сприяє професійному розвитку освітан, відновленню їхньої емоційної рівноваги, підвищенню адаптивності до умов реалізації власної професійної кар'єри та розкриттю особистісних можливостей і ресурсів. Значущість психологічної підтримки для педагогів полягає в тому, що вони працюють зі здобувачами освіти, батьками та їх щоденними викликами, стресами, конфліктами. Саме психологічна підтримка від центру професійного розвитку має навчити педагогів оперативно на них реагувати, розуміючи причинно-наслідкові зв'язки явищ та подій в учнівському колективі, знаючи психологічні та вікові особливості дітей, маючи навички надання першої психологічної допомоги, залишаючись при цьому в ресурсі.

Окрім цього, якість освіти зараз визначає передусім створення комфортного, психологічно безпечного освітнього середовища. За цих обставин необхідно усвідомити, що в умовах війни дуже важливою професійною компетентністю

педагога є здатність підтримати учнів, убезпечити від розчарувань, підсилити відчуття контролю над сьогоденням і майбутнім. Нинішні учні потребують педагога насамперед психологічно стійкого, який би міг стати для них особистістю, яка допоможе підтримати мотивацію до навчання, відновити жагу до знань, тим плечем, на яке можна спертися, коли бракує власних сил, та сприятиме розвитку резильєнтності кожної дитини заради збереження психічного здоров'я в умовах впливу надскладних стресогенних чинників [2].

Варто зазначити актуальне питання підтримки практичних психологів закладів освіти, адже організація постійного навчання, ресурсних супервізій для шкільних психологів може допомогти їм ефективно вирішувати різноманітні потреби здобувачів освіти, включаючи такі питання, як тривога, поведінкові проблеми та академічний стрес. Лише забезпечуючи належні умови для стабілізації психологічного стану фахівців психологічної служби можна створити комфортне турботливе середовище для академічного та емоційного розвитку учнів.

У системі роботи КО «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Добропільської міської ради Донецької області» приділяється особлива увага психологічному благополуччю педагогічних працівників закладів освіти Добропільської територіальної громади. За період функціонування ЦПРПП фахівці центру завжди реалізовували вищезазначене, адаптуючи свою роботу під ті умови, в яких доводиться працювати педагогам, враховуючи ті потреби, які виникають у освітян «тут і зараз», навчалися самі і навчали інших.

Педагоги завжди перебувають в авангарді всіх суспільних подій і першими проходять пілотування освітніх реформаційних змін, долають багато викликів. Робота в умовах пандемії стала викликом онлайн-навчання в 2021 році, психологічно складним бар'єром для багатьох вчителів, які чинили опір новому формату навчання, переживали відчуття соціальної ізоляції, стресу, невпевненість у своїх силах через відсутність досвіду і навичок дистанційної роботи, необхідність адаптувати сталі системи роботи до дистанційного формату.

Тому вкрай актуальною була підтримка фахівців Центру через індивідуальні та групові консультації щодо використання різноманітних онлайн-інструментів та сервісів для організації дистанційного навчання, психологічні практикуми, вебінари, консультації, які мали на меті допомогти адаптуватися до нових умов роботи, навчитися вибудовувати комунікацію з учасниками освітнього процесу в онлайн-просторі. Так поступово вчилися долати психологічні бар'єри і труднощі професійного розвитку педагогічних працівників.

Окрім цього, для практичних психологів і соціальних педагогів започаткували роботу інтервізійної групи, в межах якої розглядали актуальні питання та практичні кейси. Також в цей період була започаткована традиція проведення циклу заходів в рамках Всеукраїнської акції «16 днів проти насильства» і проведено 11 офлайн-заходів для педагогічних колективів закладів освіти громади з використанням гри «Коло безпеки».

2022 рік – початок повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну. Це, безперечно, складний час для вчителів, які попри стрес та небезпеку продовжували проводити заняття у дистанційному режимі. І в цей період психологічна підтримка педагогів стає надважливою, оскільки вони стикаються з великим стресом та травмами у зв'язку з воєнним конфліктом. Педагоги долають і особистісні труднощі, які викликані війною, евакуацією, відсутністю звичних умов роботи, і професійні, включаючи збереження психологічного благополуччя дітей, надання емоційної та психологічної підтримки, а також здійснення якісного освітнього процесу в умовах невизначеності та постійних загроз.

Починаючи з перших тижнів повномасштабного вторгнення в рамках педагогічної спільноти практичних психологів та соціальних педагогів Добропільської ТГ були організовані навчальні вебінари, які мали на меті актуалізацію та розширення знань про поняття “стрес”, “перша психологічна допомога”, “техніки стабілізації”, тощо. А для взаємопідтримки та відновлення власного ресурсного стану практичних психологів та соціальних педагогів проводилися супервізійні зустрічі з психологом Чеської ГО «People in Need», організовано навчання в

межах проєкту «ПОРУЧ» за підтримки ЮНІСЕФ «За програмою для роботи з дітьми «Діти і війна: техніки зілєнення», соціально – психологічного проєкту «Vela» (Бостон), участь в майстер – класі Всеукраїнського громадського центру “Волонтер” “Використання карток «Монстрики почуттів» у роботі з дітьми та батьками”; «Навчання технік зілєнення для батьків, осіб, що їх замінюють, та спеціалістів, які працюють з дітьми» Всеукраїнського громадського центру «Волонтер», тренінг «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації» у рамках проєкту «Ukraine is the Capital of Great people».

У співпраці з психологом Чеської гуманітарної організації «Людина в біді» фахівці психологічної служби Добропілля опрацьовували техніки стабілізації та відновлення і разом працювали з дітьми та їх батьками, першими вимушеними переселенцями, які прибули до громади. Психологинею ЦПРПП для педагогів громади проводилися психологічні практикуми, тренінги, групові онлайн-консультації з тем: «Психологічна самодопомога: просто та дієво», «5 компонентів стресостійкості», «Психологічна підтримка здобувачів освіти в умовах сьогодення» та ін.

Для всебічної підготовки практичних психологів та соціальних педагогів було організовано співпрацю з Центром громадянських ініціатив у рамках проєкту «Психологічна допомога населенню, що страждає від військових дій» за підтримки міжнародної миротворчої організації РАХ (Нідерланди). Завдяки цьому практичні психологи та соціальні педагоги отримали можливість працювати за програмою «Діти та війни: техніки зілєнення», удосконалили свої знання та навички в питаннях надання першої психологічної допомоги, опрацьовували власні переживання та страхи.

У соціальних мережах здійснювалася інформаційна підтримка педагогів, їх орієнтація на способи подолання стресу, резильєнтність, а також на професійний розвиток, який для багатьох педагогів став можливістю переключення та занурення в діяльність, відмінну від постійного перегляду новин та жахів війни. На розвиток психологічної компетентності педагогів та психоедукації була спрямована інформаційно-просвітницька кампанія: інформаційні постери, інфографіки, відеоматеріали,

створені фахівцями ЦПРПП та розміщені в соціальних мережах та на власному YouTube-каналі.

У 2022-2023 навчальному році за ініціативи ЦПРПП було розроблено і впроваджено проєкт психологічної підтримки освітян «Життя триває», який тривав з листопада 2022 р. по червень 2023 р. і містив в собі афірмації дня та календар ресурсних справ, які щоденно публікувалися в соціальних мережах ЦПРПП, месенджерах педагогічних спільнот та закладів освіти. Також важливо було створити умови для обміну досвідом педагогів, ресурсної підтримки підвищення кваліфікації педагогічних працівників із психологічних напрямів, що є надважливим в цей важкий період. Цьому слугували просвітницькі матеріали, підготовані психологінею центру, а також цикл занять з елементами тренінгу за авторською програмою, яку розробили Фісун О.О., психологиня ЦПРПП, та Пасічник О.В., психологиня НВК-ліцей. Ефективною підтримкою формування психологічної компетентності педагогів стало долучення до Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативи О.Зеленської та використання матеріалів програми, які поширюються в соціальних мережах на сторінках ЦПРПП і закладів освіти.

Позитивні відгуки отримала ініціатива проведення акції «Ментальне здоров'я педагогів Добропілля» з нагоди Всесвітнього дня психічного здоров'я, під час якої кожен педагог візуалізував власний ресурс для відновлення та натхнення, подальшого професійного розвитку на офіційній сторінці ЦПРПП у Facebook. Профілактиці професійного та емоційного вигорання сприяли також онлайн-зустрічі з циклу «Ти як?» з педагогами різних професійних спільнот та розроблений у 2024 році проєкт «PRO\_MentalHealth». Означена робота з психоедукації допомогла розширити знання та навички освітян у психологічній сфері, поліпшити якості психологічної підтримки учасників освітнього процесу. В рамках проєкту вже проведено 13 психологічних практикумів на тему «Професійне вигорання: профілактика та стратегія», розроблено кілька відеоматеріалів психологічного спрямування.

Розкриттю потенційних можливостей педагогічних

працівників та створенню умов для їх професійного розвитку окрім традиційних засідань педагогічних спільнот, зустрічей в рамках інтерв'язійної роботи практичних психологів, сприяла організована співпраця з ГО «Твори Добропільля», ГО «СТЕР\_IN», Університетом Григорія Сковороди в Переяславі за ініціативи ЦПРПП та за підтримки відділу освіти Добропільської міської ради.

Отже, здійснення психологічної підтримки педагогічних працівників є дуже важливою, навіть життєво необхідною місією ЦПРПП, психологічної служби громади, бо саме на освітян покладено відповідальну роль – мотиватора, друга, наставника і навіть психолога у найскладніші часи, які зараз переживає Україна. Тільки лишаючись в ресурсі педагоги можуть допомагати іншим. Важливо, щоб освітяни мали можливість отримати професійну допомогу та консультацію в разі виникнення труднощів. Психологічна підтримка сприяє покращенню самопочуття, психічного здоров'я та здатності до праці. Тому, важливо розвивати систему психологічної підтримки для педагогів, щоб вони могли продовжувати працювати на благо освіти та дітей.

### ***Список використаних джерел***

1. Положення про центр професійного розвитку педагогічних працівників. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/672-2020-%D0%BF#Text>
2. Радчук Г.. Психологічна підтримка педагогів під час війни. *III Міжнародна наукова конференція «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки.* URL: [https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/41066/2/MCTD\\_2023\\_Radchuk\\_H-Psychological\\_support\\_of\\_30-32.pdf](https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/41066/2/MCTD_2023_Radchuk_H-Psychological_support_of_30-32.pdf)
3. Стягунова О. Психологічна підтримка педагогічних працівників: брошура до Типової програми підвищення кваліфікації керівників і педагогічних працівників центрів професійного розвитку педагогічних працівників. Київ. УІРО. 2023. 14 с.

**Пасічник Ольга,**

*практичний психолог Навчально-виховного комплексу  
загальноосвітньої школи І–ІІІ ст. – ліцей  
м. Добропілля Донецької області,  
керівник педагогічної спільноти практичних  
психологів і соціальних педагогів*

## **АДАПТАЦІЯ ТА ПІДТРИМКА: РОБОТА ШКІЛЬНОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ ТА ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ**

В умовах військового конфлікту психологічне здоров'я дітей стає однією з найбільш актуальних та нагальних проблем. Суттєвими викликами для освіти є:

1. Загроза життю та здоров'ю учасників освітнього процесу, обмеження доступу до базових потреб людини.
2. Вимушене масштабне переміщення учасників освітнього процесу в межах України та за кордон [1].

Довготривала широкомасштабна збройна агресія російської федерації проти України викликала стрес у всіх учасників освітнього процесу. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби в системі освіти щодо забезпечення своєчасного й систематичного надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу.

Практичний психолог закладу освіти відіграє ключову роль у формуванні емоційної стійкості та резиліентності. Саме психологічна служба покликана навчити жити в злагоді як із самим собою, так і з іншими; як побудувати стосунки зі світом, щоб життя приносило задоволення [1]. Робота фахівця психологічної служби охоплює питання подолання наслідків травматичних інцидентів, містить забезпечення координованої системної психологічної підтримки та надання психолого-соціальної допомоги, яка ґрунтується на забезпеченні практичної допомоги та узгоджено з листом МОН №1/12492-23 від 21.08.2023 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної



служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році», акцент зроблено на актуальних потребах усіх учасників освітнього процесу [3]. Розглянемо діяльність закладу освіти в межах цих актуальних напрямів.

**Навчальна діяльність.** З метою розвитку громадянської і миротворчої освіти, формування толерантності, навичок успішної міжкультурної комунікації, зниження конфліктного потенціалу в закладі освіти впроваджується інтегрований курс «Культура добросусідства» для учні 5 -х та 6-х класів.

**Діагностична робота** проводиться як індивідуально, так і в групі. Використовуються усі доступні онлайн-додатки: Viber, Zoom, Google Meet, Google Клас, Google Документи, Google Форми, Telegram тощо. При проведенні діагностики особливу увагу зосереджено на створенні відповідних умов, а саме:

- психодіагностичному інструментарії, перевіреному на практиці, який є валідним і має відомості про експертизу;
- діагностичному матеріалі, структурованому відповідно до цільових аудиторій та рівнів освіти: початкової, основної й старшої школи;
- методиках, що застосовуються практично.

Приділяємо увагу адаптаційним моментам: навчанню в першому та п'ятому класах, мотиваційній та емоційно-вольовій сферам, рівню тривожності, стресостійкості, агресивності, конфліктності, фрустрації, ригідності та тривожно-депресивним розладам.

**Профілактична та просвітницька робота.** Проведення психологічних сесій, тренінгів, дискусій та інших освітніх заходів в умовах військового конфлікту в Україні не тільки не втрачає своєї актуальності, а навпаки, стає все більш необхідним та важливим. Головне не обмежуватися лекціями, а робити зустрічі цікавими та інтерактивними, використовувати різні онлайн додатки, серед яких Kahoot, Quizizz, Jamboard або Miro, Word Wall, Learning Apps тощо. Попри нові виклики, украй важливими й актуальними на сьогодні залишаються наступні питання:

1. Протидія торгівлі людьми: Умови війни збільшують ризик торгівлі людьми. Психологічна робота спрямована на формування обізнаності здобувачів освіти про цю проблему та

вчить їх захищатися від потенційних небезпек, а батькам та освітянам нагадує про тривожні маркери в цьому питанні. У НВК – ліцеї проходять онлайн-зустрічі, під час яких обговорюється чи існує взагалі така проблема наразі й чому. Як це відбувається, які існують форми та методи? По-перше, приділяється увага обговоренню всіх етапів із зрозумілими прикладами, а в старших класах приклади розподіляємо на рівні ризику: високий, середній та низький. По-друге, розмовляємо про міфи, факти та стереотипи щодо зазначеної теми. По-третє, у закладі освіти активно використовується авторська просвітницька програма для учнів 5 – 11 класів «Від темряви до світла: розуміння торгівлі людьми».

2. Запобігання домашньому насильству: Підвищення рівня усвідомленості серед дітей та родин про наслідки домашнього насильства й методи його запобігання.

3. Протидія мобінгу та булінгу: Психолог розвиває у дітей навички ненасильницького спілкування та формує стійке ставлення до будь-яких форм цькування. Ураховуючи стресові умови військового конфлікту, психологічна підтримка дітей стає ключовою для запобігання агресивної та конфліктної поведінки, а також для формування позитивного ставлення до однолітків та зміцнення колективної солідарності. Саме тому в освітньому закладі проводяться наступні заходи:

- групові тренінги з соціальних навичок, де діти вчаться ефективно спілкуватися, розвивають навички емпатії та взаєморозуміння;
- тренінги зі сприйняття та управління стресом: навчання технік релаксації, саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій;
- заняття на теми толерантності, взаємоповаги та колективної солідарності, стимулювання позитивного ставлення до однолітків;
- розвиток лідерських навичок: підвищення самооцінки, віри в свої сили та формування позитивної взаємодії з оточуючими;
- робота з вчителями та батьками: формування спільної стратегії протидії мобінгу та булінгу, обмін досвідом та рекомендаціями.

4. Профілактика сексуального насильства: Формування у

дітей обізнаності про ризики та методи захисту від сексуального насильства. В умовах військового конфлікту діти стають більш вразливими до різних форм експлуатації, тому важливо надавати їм необхідні знання та навички для захисту від потенційних загроз та небезпек. У нас - це заходи з гендерної та сексуальної грамотності, тренінги щодо відповідального й здорового ставлення до власного тіла, особистої гідності. Під час зустрічей використовуються ігрові методики для розвитку навичок самооцінки, самозахисту та вміння встановлювати кордони у взаємодії з іншими.

5. Профілактика алкоголізму та тютюнопаління. Ураховуючи соціальні та психологічні стреси від військового конфлікту, продовжуємо формувати в дітей стійке ставлення до шкідливих звичок, бо це надзвичайно важливо для підтримки фізичного та психічного здоров'я учнів. У НВК – ліцей запроваджена авторська програма «Дівочі посиденьки», яка першочергово мала не меті спілкування лише в колі дівчат, але наразі перероблена для усіх здобувачів освіти. Мета програми - удосконалення та підвищення рівня психологічних знань, культури й компетентності здобувачів освіти. Також використовуються елементи інформаційно – освітньої протиалкогольної програми «Сімейна розмова».

6. Безпека в Інтернеті. Поруч з наявними небезпеками в інтернет-просторі з'явилися й нові. На жаль, під час війни російські агресори окупували не лише наші землі, вони намагаються захопити й наш онлайн-простір: через побудову довірливих стосунків у переписках чи навпаки через залякування дітей та підлітків можуть отримувати дані про цивільні об'єкти інфраструктури, переміщення військових. Тому важливо надавати дітям та підліткам необхідну інформацію та розвивати нові навички, які спрямовані на розуміння, як себе можна захистити аби не стати жертвою онлайн-насильства та маніпуляцій. Важливо навчити дітей засобам онлайн-безпеки, створити чіткий і зрозумілий алгоритм дій, аби не піддатися паніці [2]. Для досягнення найкращого результату активно використовуємо матеріали ГО Stop\_sexting. Співпраця з організацією полегшує роботу шкільного психолога та економить час на пошуки якісного матеріалу, який постійно оновлюється, а сама організація

розвиваються і йде в ногу з часом.

7. Підтримка ментального здоров'я в контексті війни в Україні набуває особливої важливості. Психологічна підготовка усіх учасників освітнього процесу з метою ознайомлення з методами надання першої психологічної допомоги є критичною. Розширення знань про вправи та техніки дихання, заземлення допомагає особам у стресових ситуаціях, коли різні фактори можуть викликати флешбеки та занурювати їх у події, що викликають стрес. Враховуючи нестабільність військової ситуації, психологічна підтримка та навички саморегуляції стають необхідними для забезпечення психічного благополуччя й відновлення ресурсів особистості у стресових умовах. У закладі освіти запроваджується наступне:

- Програма психологічної підтримки педагогічних працівників «Емоційний баланс: забезпечення психологічного благополуччя педагогів» (автор Пасічник О. В.).
- Профілактична програма психологічної підтримки педагогічних працівників «Життя триває!», але у 2023-2024 н.р. у невеличкому видозміненому вигляді впроваджується у старших класах (автор Пасічник О.В.).
- Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» [6].
- Авторська програма занять ігрового квесту «Несприятлива погода» (Case cross-cutting skills for Teenager «Обирай і дій!») для розвитку універсальних навичок адаптації та відновлення учнів 13-17 років у несприятливих обставинах життя (автор Поуль В.С.) у межах діяльності регіонального дослідно-експериментального майданчика «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості в несприятливих обставинах» [4].
- Елементи методики «Діти і війна: навчання технік зцілення» (Співавтори: Лейла Гупта, Шон Перрен, Рольф Г'єстад) [7].

**Корекційна робота.** Для окремих підгруп дітей, з урахуванням надання необхідної психологічної підтримки, активно впроваджуються програми «Діти та війна: Навчання технікам зцілення», програма «Heart: зцілення та освіта за

допомогою мистецтва»; авторська програма «Art - дайвінг» та застосовуються інші корекційні програми, які розміщено на вебсайті ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти».

**Консультаційна робота.** Під час дистанційного навчання консультації можна й треба проводити в індивідуальній чи груповій формі через Google Meet, Viber, телефонний дзвінок, а для збереження анонімності заходу можна використовувати Google Форми, а відповідь розташовувати на дошці Padlet, шкільному сайті у розділі шкільного психолога або Google Класі. Найчастіше звертаються з такими проблемами:

- діагностика та управління панічними атаками;
- стратегії відновлення здорового сну та/або режиму дня;
- подолання постійного відчуття тривоги;
- підвищення мотиваційного потенціалу в навчальній діяльності;
- профілактика та подолання емоційного вигорання;
- оптимізація психологічних ресурсів та енергетичного балансу;
- медіація та Подолання Конфліктів в Сімейному Осередку;
- гармонійні стосунків з протилежним статтю;
- превенція та подолання суїцидальних нахилів;
- як розмовляти з дітьми про війну та смерть, тощо.

**Зв'язки з громадськістю.** Незважаючи на повномасштабне вторгнення рф у нашу країну кожного дня українці демонструють усьому світу незламність та взаємопідтримку. Зв'язок з громадськістю для шкільного психолога на сьогоднішній день є не менш ефективним серед інших, а можливо, і найбільш дієвим способом взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу. Наразі активно функціонує велика кількість громадських організацій, з якими організована співпраця з різних напрямів: від посилення матеріально-технічної бази при облаштуванні укриттів до психологічної та професійної підтримки, зокрема:

- Stop\_sexting «Безпечне онлайн – середовище у закладі освіти».
- ВБО Український фонд "Благополуччя дітей" Програма виховних заходів «Особиста гідність. Безпека життя. Громадська позиція» для початкової школи: Сутність та

особливості впровадження.

- Міжнародні проекти, Доктор Руби «Подолання посттравматичного стресового розладу».
- UNICEF «Action to End Child Sexual Exploitation and Abuse» (Дії щодо припинення сексуальної експлуатації над дітьми та зловживання до партнера);
- Ukraine Humanitarian Fund, 100%LIFE «Особливості психосоціальної підтримки та оцінювання стану психічного здоров'я учнів засобами цифрового підручника»;
- Соціально-психологічний проєкт "VeLa", який надає можливість розглянути свій проблемний кейс, у разі необхідності також проходять терапевтичні дискусії та група взаємопідтримки. Зустрічі відбуваються тричі на тиждень.
- ГО «Інститут миру і порозуміння» дає можливість пройти очно – заочне навчання за методикою «Мирна школа».

У Добропільській громаді активно функціонують проєкти, в межах яких шкільний психолог тісно співпрацює з ГО «Потрібні ТУТ» та People for development AVSI, ГО «Відповідальний громадянин», ГО «Репост» та НО «People in Need», Благодійним фондом «ПОСМІШКА» при підтримці ГО Save the Children.

На основі цих проєктів існує можливість організовувати очні зустрічі, адаптуючи їх до вирішення питань з різних актуальних тем для конкретного освітнього закладу. Співпраця передбачає проведення сумісні очні заходи з урахуванням всіх безпечних норм, оскільки безпека та життя є найважливішим. У межах деяких проєктів додатково отримуємо матеріали для проведення зустрічей та організації каву-брейк для учасників тренінгів. Окрім освітніх заходів, групи здобувачів освіти можуть збиратися для перегляду та обговорення фільмів, проведення настільних ігор тощо, що надає можливість психологу краще зрозуміти світогляд та світосприйняття дитини й відмітити для себе, на що треба звернути увагу.

Отже, в умовах воєнного стану в Україні психологічна підтримка шкільного психолога з часом стає все більш актуальною. Фахівець психологічної служби відіграє ключову роль у ранньому виявленні ризиків та формуванні у дітей обізнаності з різних проблем. Війна, на жаль, накладає свій відбиток на кожного з нас, тому роботу психолога складно

переоцінити: відновлення психоемоційного стану дітей, формування навичок безконфліктного спілкування та надання підтримки у стресових ситуаціях стають невід'ємною частиною освітнього процесу в умовах війни.

***Список використаних джерел:***

1. Освіта України в умовах воєнного стану. *Інформаційно – аналітичний збірник*. Електронний ресурс: <https://cutt.ly/aMVICiK>.
2. #НЕ\_ВЕДИСЬ. *Stopsexting*. URL.: <https://stop-sexting.in.ua/>
3. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році. *Лист Міністерства освіти і науки України* від 21.08.2023 №1/12492-23. URL: [https://drive.google.com/file/d/1ZMrGsMG5Py\\_6291KnS\\_ZD0ouS9nwnY99/view](https://drive.google.com/file/d/1ZMrGsMG5Py_6291KnS_ZD0ouS9nwnY99/view).
4. Про проведення дослідно-експериментальної роботи з темою «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості у несприятливих обставинах» у 2021-2024 роках на базі дошкільних та загальношкільних закладів Донецької області. Наказ директора департаменту освіти і науки Донецької облдержадміністрації від 22.02.2021 № 49/163-21-ОД URL: [НАКА3-1.pdf](#) ([slavpedlice.com.ua](http://slavpedlice.com.ua))
5. [https://drive.google.com/file/d/1ZMrGsMG5Py\\_6291KnS\\_ZD0ouS9nwnY99/view](https://drive.google.com/file/d/1ZMrGsMG5Py_6291KnS_ZD0ouS9nwnY99/view)
6. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти ЯК?» URL: <https://howareu.com/>.
7. Гупта Г., Перрен Ш., Г'єстад Р. Діти і війна: навчання технік зцілення : *навч. Видання*. Львів: Компанія «Мантускрип».2015. 98. URL: [https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity\\_fin\\_ispp-1.pdf](https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf)

**Федірко Ярослава,**

*викладач іноземної мови,*

*відокремлений структурний підрозділ*

*“Старобільський фаховий коледж Східноукраїнського  
національного університету імені Володимира Даля”*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ**

Протягом останнього часу ситуація в Україні характеризується соціально-психологічною, економічною нестабільністю, зниженням рівня життя більшості населення, зростанням насильства, що відобразилося на психологічному самопочутті населення. Найбільше потребують соціально-психологічної допомоги молоді люди, діти, які не отримують достатньої уваги з боку батьків чи осіб, які їх замінюють, або не мають батьків. Таким чином зростає потреба населення у психологічній підтримці.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що даній темі присвячено чимало уваги як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Так, наслідки військового конфлікту на психіку вивчали та описували Г. Вагнер, С.Величанський, П. Глік, С. Зелінський, Х. Контесс, П. Лайнбарджер, С. Пауелл, А. Сольдо, У. Хаммаш, Р.П. Хоренчик, О. Чабан та інші. [1]

Дослідження впливу травмуючих новин на психіку, здійснене В.М. Джонстон та Г.К. Дейві, показало, що негативні звістки можуть підвищувати рівень тривоги, почуття страху. До того ж, спостереження за стражданнями інших насправді може викликати і в нас відчуття болю. Тому важливо дозувати перегляд новин та мінімізувати вивчення інтернет-контенту, пов'язаного з наслідками війни.

Закордонні психологи досліджували проблеми психічного здоров'я під час війни та розробляли програми підтримки для людей, дітей, які переживають воєнний конфлікт. Їхні дослідження засвідчили, що підтримка соціальної мережі та психологічні консультації можуть значно поліпшити



психологічне благополуччя та здоров'я людей [1].

Найчастіше у жертв воєнних конфліктів внаслідок пережитих подій формується високий рівень ворожості, зростають прояви агресивної поведінки та негативізму. Це породжує проблему, що часто саме ці характеристики розцінюються як позитивні якості учасника воєнного конфлікту, як такі, що допомагають в мирному житті. Однак оточення однозначно оцінює такі прояви як негативні. Найбільш негативними змінами внаслідок участі у воєнних конфліктах часто виступають прояви тривоги, страхів та вегетативні порушення. [2]

Таким чином зростає потреба населення у психологічній підтримці.

Перша психологічна допомога (далі - ППД) – це сукупність заходів загальнонародської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання і потребу. ППД надається відразу після катастрофи, тоді, як базові потреби людини вже задоволені. [1]

ППД може надати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, зокрема, вчитель, який знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги.

ППД призначена для дітей, які знаходяться в стані дистресу в результаті щойно пережитої або поточної важкої кризової події. Не можна нав'язувати допомогу тим, хто її не бажає, але завжди треба бути з тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку. ППД – найчастіше одноразове короткочасне втручання в життя дитини.

ППД можуть потребувати:

- дорослі та діти, які пережили психологічну травму;
- дорослі та діти, які отримали поранення в результаті катастрофи;
- дорослі, які після катастрофи не можуть потурбуватися про себе та своїх дітей;
- особи, які після пережитої катастрофи можуть нанести шкоду собі та оточуючим.

Перша психологічна допомога сприяє кращій адаптації дитини до нових умов проживання та навчання. Підтримка дитини з боку родини, учителів та інших осіб з найближчого

середовища дитини є одним з найважливіших чинників, що сприяють нормальному подальшому розвитку та відновленню дитини після переживання травматичного досвіду [1]

Як визначити, що дитина потребує психологічної допомоги, підтримки?

Науковці визначають наступні типові реакції дітей, які пережили стресові події:

- порушення сну, нав'язливі нічні кошмари, що повторюються;
- безпідставне відчуття тривоги, страху та депресії;
- соціальна відчуженість, замкненість у собі;
- проблеми з довільною концентрацією уваги, неможливість зосередитись;
- плач, сльозливість, астеничність, емоційна вразливість;
- «чіпляння» за інших;
- «застрягання» на певних негативних переживаннях, думках, ідеях;
- прояви різноманітних форм захисту (регресія, заперечення, уникнення тощо).

Дітям та підліткам, які розлучені зі своїми батьками або піклувальниками, у першу чергу потрібна турбота з боку оточуючих і допомога в задоволенні основних життєвих потреб. Вони особливо потребують захисту від насильства та експлуатації.

Кризові події руйнують звичний світ дітей та підлітків, який складається зі знайомих і близьких людей, звичного середовища перебування і життєвого устрою, що давало їм відчуття власної безпеки [4].

Те, як діти реагують на труднощі кризи, залежить від їх віку та рівня розвитку. У дітей і підлітків являються такі ж реакції дистресу, що й у дорослих. Крім того, у них також можуть виникати й деякі специфічні реакції, а саме :

- маленькі діти можуть повернутися до поведінки, що притаманна більш ранньому віку (наприклад, смокчуть палець або мочаться в ліжку), можуть чіплятися за батьків або піклувальників, а також менше займатися іграми або повторювати одну й ту ж гру, пов'язану з тривожними подіями;

- діти шкільного віку деколи вважають себе винуватцями негативних подій, у них виникають нові страхи, вони стають менш доброзичливими і привітними, відчують себе самотніми або надто стурбовані захистом чи порятунком людей в умовах кризи;
- підлітки можуть «нічого не відчувати», вважати, що вони відрізняються від своїх ровесників або ізольовані від них, здійснювати ризиковані вчинки або проявляти негативізм [1].

Діти, розлучені зі своїми близькими, під час кризових подій виявляють в незнайомому місці, в оточенні незнайомих людей. Вони часто дуже налякані й не в змозі правильно оцінити ризик і навколишні небезпеки. Важливим першим кроком є воз'єднання дітей, у тому числі підлітків, які залишилися без сімейного нагляду, з їхніми близькими. Якщо діти перебувають разом з батьками, треба намагатися підтримувати дорослих у турботі про дітей. [4]

Проте, слід зауважити, що переважна більшість дітей, які пережили стресові ситуації (події), відновлюється без сторонньої допомоги. Утім таке відновлення можна прискорити, якщо надавати дітям підтримку на ранніх етапах [1].

Те, як діти реагують на труднощі кризи, залежить від їх віку та рівня розвитку. У дітей і підлітків являються такі ж реакції дистресу, що й у дорослих [3].

Психологічна підтримка – загальний термін для позначення усього спектру різноманітних заходів терапевтичного психологічного впливу, що покликані допомогти людині успішно подолати певні кризові або важкі життєві події, впоратися з ними з мінімальними психологічними втратами, подолати наслідки психологічного травмування, а також відновити психологічний ресурс, зберігаючи, таким чином, психологічне здоров'я та благополуччя. На відміну від класичної психодіагностичної, консультативної, корекційно-розвиткової роботи надання психологічної підтримки носить переважно ситуативний, неплановий характер, зумовлене нагальною необхідністю нормалізувати психоемоційний стан потерпілої від військового конфлікту людини, характеризується терміновістю та короткостроковістю. Зміст заходів

психологічної підтримки значно залежить від конкретної, реальної ситуації, в якій вона реалізується: у лікарні, на блокпосту, у місці тимчасового поселення внутрішньопереміщених осіб тощо. Спираючись на таке визначення, можна стверджувати, що робота фахівця, який надає постраждалій особі психотерапевтичну підтримку, містить одночасно елементи діагностичної, консультативної, корекційної та психотерапевтичної допомоги, тобто в екстреному порядку використовується увесь арсенал наявних у нього засобів психологічного супроводу [1].

В. Панок, Я. Чаплук, Я. Андрєєва під процедурами у практиці надання психологічної підтримки розуміють групу прийомів ведення спеціалістом клієнта, що об'єднані за цільовим призначенням та за допомогою яких вирішується одне із завдань того чи іншого етапу [5].

У свою чергу кожній процедурі відповідають певні техніки - спеціальні прийоми, що застосовуються психологом для вирішення завдань процедур на кожному етапі надання психологічної допомоги. Дослідники доречно зазначають, що та чи інша техніка може успішно використовуватись у самих різних видах надання послуг психологічного супроводу (консультування, психокорекція тощо) [5].

Отже, техніка психологічної допомоги – це спеціальні прийоми, які психолог, діючи у межах тих чи інших процедур організації психологічного супроводу, використовує для наповнення цих процедур на кожному із етапів надання психологічної підтримки. Автори підкреслюють, що психологічна техніка може бути універсальною, тобто такою, що може застосовуватися у самих різних ситуаціях надання психологічної допомоги, або ж специфічною, коли доцільність її використання залежить від психоемоційного стану клієнта, конкретного психологічного утруднення, що у нього спостерігається [5].

У зарубіжній та вітчизняній науковій літературі широко представлені різноманітні процедури та техніки психологічної підтримки людей, постраждалих від війни, що добре зарекомендували себе у роботі з психологічними наслідками перебування у зоні бойових дій: емоційні розлади, негативний

характер думок, депресивні реакції, безсоння, фобії тощо. Авторами рекомендується використовувати увесь спектр накопичених світовою психологічною наукою методів психологічної допомоги: техніки психоаналізу, гештальт-терапії, когнітивні техніки, арт-терапія тощо [1].

Таким чином, психологічна підтримка дітей та підлітків в умовах війни є дуже важливою, оскільки вона може допомогти зменшити відчуття страху та незахищеності серед населення та забезпечити їм необхідну допомогу та підтримку в цей важкий період.

### ***Список використаних джерел***

1. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. / за ред. К. Б. Левченко, В. Г. Панок, І. М. Трубавіна. Київ : Агенство «Україна», 2015. 175 с.
2. Козира П., Калька Н. Основні напрямки психокорекційної роботи з жертвами воєнних конфліктів. Збірник тез І Міжнародної наукової конференції „Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки “(до 35 роковин аварії на Чорнобильській АЕС). 2021. С. 38–39.
3. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія. 2019. №. 9. С. 73–76.
4. Гордієнко Н. В., Тарасович Н. М. До проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах та організації соціальної роботи з ними. The 10 th International scientific and practical conference “Science, innovations and education: problems and prospects” (May 4-6, 2022) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2022. С. 323.
5. Панок В. Г., Чаплук Я. В., Андрєєва Я. Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультавання. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с

**Мусаєва Аліна,**

*здобувач вищої освіти,*

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

## **ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Війна створює дуже серйозний стрес для осіб, особливо для тих, хто безпосередньо зазнав втрат або постраждав внаслідок цього. Згідно з теорією Дж.С. Грінберга про стрес, такий досвід включає реакції емоційного та фізіологічного збудження. Результати цього опитування серед внутрішньо переміщених осіб підтверджують, що більшість із них зазнали різноманітних форм гострого стресу, таких як страх, паніка та шок. Наявність стресу в умовах війни має такі основні наслідки: хвороби, зниження продуктивності праці; конфлікти; каліцтво; смерть. Проте, водночас спостерігається високий рівень життєстійкості серед опитаних, що може вказувати на їхню здатність адаптуватися до складних умов та зберігати психічне здоров'я.

Важливим завданням для збереження та підтримки психічного здоров'я особистості в умовах війни є, з однієї сторони, протидія стресу та вміння управляти стресом, з іншої сторони, готовність значної частини населення здійснювати цей процес, оскільки депресивні тенденції та відсутність сенсу життя, згідно з опитуванням, не є вираженими.

Управління стресом в умовах війни полягає у встановленні бар'єрів для запобігання негативних наслідків стресу та усвідомленні відповідальності за власний психічний стан. Цей процес включає формування адекватного ставлення до основного стресора, яким є воєнна агресія РФ (необхідність мобілізувати свої ресурси для подолання цієї ситуації; здатність взяти на себе відповідальність за своє життя та життя близьких; оволодіння правилами регуляції своєї поведінки тощо) та додаткового стресора (перебування на території, де ведуться активні бойові дії; втрата роботи; нездатність включитись в активну діяльність для підтримки населення та військовослужбовців; конфлікти з рідними; неможливість

постійного спілкування з близькими людьми, які виїхали за кордон; спілкування із «токсичними» людьми тощо), визначення їх впливу на особистість та прийняття рішень щодо зняття їх дії. Важливим є також організація життєдіяльності в умовах війни з урахуванням особистих можливостей та обмежень (визначення та дотримання чіткого розпорядку дня; реалізацію активності на тому місці, де ти є найбільш корисним; визначення «реальних» завдань як у професійній, так і у волонтерській діяльності; чергування роботи та відпочинку; підтримання позитивних соціальних контактів з рідними, друзями, колегами; встановлення нових контактів на новому місці; врахування своїх психологічних можливостей та обмежень тощо), а також встановлення правил самообмеження для мінімізації стресового впливу. Для більш глибокого аналізу цього питання може бути використана програма «SOS: Поради» з питань управління стресом в умовах війни.

Також, важливо значення має правильний підхід до інформаційної гігієни для забезпечення психологічної та емоційної стійкості населення. Досвід показує, що ефективно керування інформаційним потоком може значно вплинути на загальний стан суспільства під час воєнного конфлікту. Пропоновані правила інформаційної гігієни, такі як дозування інформації, використання надійних джерел, уникання негативного впливу токсичних особистостей, забезпечувати позитивну спрямованість інформаційної взаємодії в сім'ї, сприяють підтримці позитивного психологічного стану та збереженню рівноваги в суспільстві. Ці правила не лише сприяють збереженню емоційного благополуччя, але й сприяють збереженню соціальної стабільності та ефективності взаємодії між різними групами населення в умовах кризи. Такий підхід до управління інформаційним середовищем може стати ключовим фактором у забезпеченні успішної адаптації суспільства до складних умов воєнного конфлікту.

Отже, здатність особистості протидіяти стресу в умовах війни – це складний і водночас «реальний» процес, для здійснення якого можна використовувати ряд психологічних практик.

Війна надає руйнівний вплив на психологічний розвиток, але переоцінка досвіду може допомогти подолати труднощі та

розкрити внутрішній потенціал. Люди мають стійкі уявлення про світ, які допомагають їм прогнозувати події та приймати рішення. Травматичні події можуть зруйнувати ці уявлення, що призводить до зміни сприйняття себе та світу. Когнітивні схеми є ключовими показниками психічного здоров'я і можуть бути негативно змінені у відповідь на дистрес, а не лише на травматичний вплив. Психічне здоров'я – це складний конструкт, що включає афект і психологічне функціонування з двох точок зору: гедоністичної та евдемоністичної. Люди мають витривалість до несприятливих подій, але не всі люди, які пережили війну, адаптуються до обставин, що змінилися. Певні риси особистості, такі як життестійкість можуть допомогти пом'якшити вплив стресу. Витривалість включає три компоненти: залученість, контроль та виклик, і проявляється у здатності отримувати позитивний досвід із складних життєвих подій, набувати нових навичок та бачити, що дає людині сили жити далі. Витривалість існує на трьох рівнях: психофізіологічному, соціально-психологічному та особистісно-семантичному, і включає п'ять основних психологічних механізмів, у тому числі стійкі переконання, мотивацію особистості до перетворень, підвищення імунної відповіді організму за рахунок психічної та фізичної мобілізації, підвищення відповідальності та дбайливого відношення до власного здоров'я, пошук соціальної та психологічної підтримки за рахунок розвитку навичок спілкування. Стійкі люди схильні сприймати нові та руйнівні життєві події як нормальні аспекти життя та використовують проактивні стратегії вирішення проблем, коли стикаються зі стресом.

Таким чином, термін «витривалість» є важливим внутрішнім ресурсом, сукупністю наявних установок і сформованих навичок, установок і переконань, які дають можливість успішно адаптуватися до стресових ситуацій, забезпечують подолання людиною складних життєвих ситуацій.

Війна між Росією та Україною викликала сильний стрес та тривогу, це спричинило виникнення психологічних захисних механізмів, що вплинуло на загальне психічне здоров'я та благополуччя українців. Особиста життестійкість має вирішальне значення для адаптації до несприятливих умов: висока



життєстійкість запобігає формуванню менталітету жертви, сприяє емоційному комфорту та формуванню внутрішнього локусу контролю. Низька життєстійкість пов'язана з негативними психоемоційними станами, уникненням та пасивною регресією. Стійкість значно корелює з психічним здоров'ям, емоційним комфортом та позитивним сприйняттям світу. Люди з високою життєстійкістю демонструють емоційний комфорт, прийняття інших людей та найкращі показники психічного здоров'я. Просоціальні стратегії, такі як прийняття та терпимість до інших, відіграють важливу роль у успішному подоланні стресу. Психічне здоров'я, емоційний комфорт і низький рівень ескапізму є важливими предикторами життєстійкості, виступаючи як резервуар психічної енергії, сприяючи адаптації та розвитку когнітивної та емоційної гнучкості перед труднощами.

Отже, в даному випадку можна говорити про тісний зв'язок між особистісною витривалістю та психічним здоров'ям, у тому числі його основними проявами. Крім того, особливості психічного здоров'я українців залежать від рівня їх витривалості. Значна кількість українців демонструє низький рівень особистісної витривалості, що супроводжується емоційним дискомфортом і відсутністю внутрішнього локусу контролю, що робить їх більш сприйнятливими до стресів і, як наслідок, хвороб. Крім того, психічне здоров'я і особиста витривалість взаємно підсилюють один одного. Також, емоційний комфорт виступає як основний предиктор витривалості. Варто зазначити, що люди – єдиний вид, який може зосередитися на власному унікальному досвіді, проаналізувати його та переосмислити, і таким чином продемонструвати витривалість».

### ***Список використаних джерел***

1. Карамушка Л.М. «Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати»
2. Bartone, PT (1999). Витривалість захищає від стресу, пов'язаного з війною, в армійських резервних силах. Консультація психол. Ж. Практ. рез. 51, 72–82. doi: 10.1037/1061-4087.51.2.72
3. Bracken, PJ, Giller, JE, and Summerfield, D. (1995). Психологічні реакції на війну та жорстокість: обмеження сучасних концепцій. Соц. Sci. Мед. 40, 1073–1082. doi: 10.1016/0277-9536(94)00181-r

**Куденко Галина,**

*директорка комунального закладу  
дошкільної освіти (ясла-садок) № 207  
Дніпровської міської ради, м.Дніпро*

## **АКТУАЛЬНІ МЕТОДИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Війна в Україні спричинила значні психологічні травми для мільйонів людей, в тому числі й для працівників закладів дошкільної освіти. Вони стикаються з постійним стресом, тривогою, страхом за власне життя своїх близьких, а також з виснаженням через інтенсивну роботу в складних умовах.

Проблема психічного здоров'я та пошук шляхів її вирішення є однією із важливих завдань сьогодення. Розуміння психічного стану людини тісно пов'язано із загальним її уявленням про особистість і механізми його розвитку. Психічне та фізичне здоров'я – це два життєво важливих напрямки життя, які тісно пов'язані та взаємозалежні і мають вирішальне значення для загального благополуччя людей, суспільства та країни.

Метою дослідження є визначення основних механізмів забезпечення підтримки психічного здоров'я працівників закладу дошкільної освіти, спираючись на сучасні підходи та досвід життя і роботи в умовах війни.

Психічне здоров'я розуміється, як стан благополуччя, при якому людина реалізує власні здібності, може впоратися зі звичайними стресами у житті, в також продуктивно та ефективно працювати [1]. У цих умовах важливо вживати заходів для підтримки психологічного здоров'я працівників закладу дошкільної освіти. Це допоможе їм краще справлятися з викликами воєнного часу, а також зберегти свою працездатність та забезпечити якісну освіту для дітей.

Зміст психічного здоров'я не вичерпується лише медичними і психологічними критеріями, а охоплює ті соціальні норми, що впливають на життя людини [3].

Чому важливо підтримувати психологічне здоров'я

працівників у період війни?

Війна спричиняє значний стрес і травми для людей, що може призвести до серйозних проблем з психічним здоров'ям. Це стосується і працівників, які, окрім власних переживань, стикаються з додатковими викликами, пов'язаними з їхньою роботою.

Загальною метою розробки ефективної системи якісних і доступних послуг є сприяння психічному благополуччю, запобіганню психічним розладам, надання терапевтичної допомоги та одужання, зменшенню рівня смертності, захворюваності та інвалідності [2].

Підтримка психологічного здоров'я працівників, особливо, якщо вони працюють з дітьми, у період війни є надзвичайно важливою з таких причин:

- Збереження продуктивності: психічно здорові працівники більш працездатні, креативні та продуктивні. Вони рідше роблять помилки, беруть лікарняні та звільняються з роботи.
- Зниження ризику вигорання: війна може призвести до емоційного вигорання працівників, яке характеризується виснаженням, цинізмом та відчуттям байдужості. Підтримка психологічного здоров'я може допомогти запобігти вигоранню та зберегти мотивацію працівників.
- Покращення якості послуг: працівники, які мають гарне психічне здоров'я, надають якісні освітні послуги. Вони більш уважні, чуйні та здатні створювати сприятливу атмосферу.
- Зниження ризику шкоди собі та іншим: психічні розлади, такі як тривога, депресія та ПТСР, можуть призвести до самогубств, насильства та інших проблем. Підтримка психологічного здоров'я може допомогти зменшити ризик цих проблем.
- Створення позитивної робочої атмосфери: коли працівники відчувають себе підтриманими та цінують, вони з більшою ймовірністю будуть лояльними до своєї компанії та один до одного. Це може призвести до більш позитивної та продуктивної робочої атмосфери.
- Підтримка економіки: здорові працівники – це основа здорової економіки. Коли працівники мають проблеми з

психічним здоров'ям, це призводить до втрат продуктивності та економічних збитків.

Підтримка психологічного здоров'я працівників у період війни – це не лише гуманітарне питання, але й економічна інвестиція. Це розумний крок, який може допомогти покращити життя людей, зберегти робочі місця та стимулювати економіку.

Важливо зазначити, що підтримка психологічного здоров'я працівників закладу освіти – це складна задача, яка потребує комплексного підходу. Це має включати в себе як індивідуальні заходи, так і системні зміни на рівні закладу освіти та держави.

Основними методами підтримки психологічного здоров'я працівників закладу дошкільної освіти є:

1. Індивідуальне психологічне консультування – один з найефективніших методів допомоги людям, які пережили травму. Психолог може допомогти працівникам ЗДО зрозуміти та опрацювати свої емоції, навчити їх методів саморегуляції та подолання стресу, а також розробити плани подолання труднощів.

Найефективніші з них:

- Психотерапія: когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, EMDR-терапія та інші методи можуть допомогти зменшити симптоми тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
- Психологічне консультування: індивідуальні консультації з психологом можуть допомогти працівникам ЗДО краще зрозуміти свої емоції, розробити механізми подолання стресу та знайти ресурси для підтримки психічного здоров'я.

Групові психологічні заняття: Цей метод дозволяє працівникам ЗДО отримати підтримку та спілкування з людьми, які переживають схожі труднощі. Групові заняття можуть включати в себе різні методи роботи, такі як психоедукація, арт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія та інші.

2. Групові методи:

Групові психотерапевтичні заняття дають можливість працівникам ЗДО поділитися своїм досвідом з іншими, отримати підтримку та навчитися новим методам подолання стресу.

До них належать:

- Групи підтримки, які збирають людей, що пережили схожий досвід, щоб вони могли поділитися своїми почуттями та отримати емоційну підтримку.
  - Тренінги з розвитку стресостійкості навчають працівників ЗДО навичкам, які допомагають їм краще справлятися зі стресом, тривогою та втомою.
3. Методи самодопомоги – це можуть бути фізичні вправи, медитація, йога, дихальні вправи, ведення щоденника, творчі заняття та інші.
  4. Створення сприятливого мікроклімату в колективі для забезпечення атмосфери підтримки та розуміння в колективі. Це може допомогти працівникам відчувати себе більш безпечно та комфортно, а також полегшити їм подолання труднощів.
  5. Надання інформації та ресурсів: Працівникам ЗДО повинна бути доступна інформація про те, як подбати про своє психологічне здоров'я, а також про те, де можна отримати допомогу. Цю інформацію можна розмістити на сайті ЗДО, а також розповсюджувати у вигляді буклетів, листівок та інших матеріалів.
  6. Системні заходи:
    - Забезпечення психологічної освіти: Працівникам ЗДО може бути корисно знати про психологічні реакції на стрес та травму, а також про методи самодопомоги.
    - Надання можливостей для відпочинку та релаксації: Керівництво ЗДО може створити умови для того, щоб працівники могли розслабитися та відновити сили, наприклад, організувати кімнати відпочинку або запропонувати програми релаксації.

**Висновки.** Підтримка психологічного здоров'я працівників закладу дошкільної освіти в умовах війни є комплексною задачею, яка потребує використання різних методів.

Важливо зазначити, що універсальних не існує. Працівники ЗДО повинні мати можливість самостійно вибрати ті методи, які їм найбільше підходять. Важливо, щоб допомога психолога була доступною та кваліфікованою. Держава повинна вживати заходів для підтримки психологічного здоров'я працівників ЗДО, в тому числі й фінансувати програми психологічної

допомоги.

Важливо зазначити, що:

- Війна має тривалий вплив на психічне здоров'я людей. Навіть після закінчення війни працівникам ЗДО може знадобитися психологічна допомога.
- Важливо не лише лікувати психічні розлади, але й запобігати їм. Для цього необхідно проводити профілактичні заходи, такі як тренінги з розвитку стресостійкості та навчання навичок самодопомоги.
- Підтримка психологічного здоров'я працівників ЗДО – це спільна відповідальність. Держава, керівництво ЗДО, самі працівники та громадські організації – всі мають об'єднати зусилля, щоб допомогти людям впоратися з наслідками війни та зберегти своє психічне здоров'я.

Підтримка психологічного здоров'я працівників ЗДО – це не лише;

- етичний обов'язок, але й мудре вкладення в майбутнє.
- гуманітарне питання, але й інвестиція в майбутнє.

Здорові та щасливі працівники зможуть краще виконувати свою роботу та забезпечувати емоційне благополуччя дітей, що є запорукою їхнього здорового розвитку та щасливого життя.

### ***Список використаних джерел***

1. Бамбурак Н.М. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / Збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) /Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – 400 с.
2. Николаева Е.Л. Психическое здоровье на евразийском пространстве культур: клинические, психологические и социальные реалии / Е.Л. Николаева, Ю.В. Игнатьева, М.М. Мухамадиева. – Чебоксары: Изд-во Чувашского ун-та, 2013. – 378 с.
3. Шаронова В.В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження / Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. — 142 Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 20. Доступ: <http://problemps.kpnu.edu.ua/wpcontent/uploads/sites/58/2017/05/20-68.pdf>.

**УДК 159.9:613.86-049.3:373.2.091]"364"**

**Канюка Ольга,**

*завідувачка ЗДО №19 «Сонечко» Білозерська ТГ*

**Лисенко Ольга,**

*Вихователька-методистка ЗДО №19 «Сонечко» Білозерська ТГ*

**Єфімова Тетяна,**

*вихователька ЗДО №19 «Сонечко» Білозерська ТГ*

## **ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО В УМОВАХ ВІЙНИ**

Воєнний конфлікт може мати серйозний вплив на психологічне здоров'я педагогів в Україні. Постійний стрес, страх, тривога та невизначеність можуть викликати психологічні проблеми у працівників освіти, такі як почуття безпорадності, втоми, депресії та посттравматичного стресового розладу. Відчуття загрози для власної безпеки та безпеки вихованців можуть призвести до зниження самооцінки та втрати мотивації.

Дані МОЗ свідчать, що у 20-30% людей, які пережили травматичні події, може розвинутися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Прогнози Всесвітньої організації охорони здоров'я показують, що до 2025 року кожен другий українець може стикнутися з проблемами у сфері ментального здоров'я. Психологічна реабілітація українців після війни може знадобитися протягом 20 років.

Педагоги дошкілля також можуть стикатися з емоційним вигоранням через постійний стрес та високий рівень відповідальності за дітей під час воєнного конфлікту. Недостатність підтримки та ресурсів для впорядкування зі стресом може призвести до загострення психологічних проблем серед працівників освіти. Проблема збереження психологічного здоров'я стає дуже важливою в умовах війни, і вихователям важливо забезпечити найкращі умови для розвитку дітей не лише знаннями, а й емоційно.

По-перше, необхідно звернути увагу на образ життя. Не є секретом те, що міцний 8-ми годинний сон, збалансоване харчування, заняття спортом, прогулянки пішки на свіжому

повітрі – це основа, яка допомагає тримати дорослій людині свій ментальний і психологічний стан у нормі. По-друге, необхідно навчитися отримувати «корисний дофамін». Для цього потрібно прийняти контрастний душ зранку, смачно та збалансовано харчуватись, більше часу проводити на свіжому повітрі (якщо немає загрози життю), займатися улюбленим хобі, тощо. Для знаття напруги та тривожності підходять спокійні види діяльності так як вишивка, малювання картин по номерах, в'язання, читання книжок. Перераховані види діяльності допомагають розвивати концентрацію, збалансовують відчуття стресу та тривоги, а також розвивають творче мислення, що є необхідним в роботі вихователя.

Важливим моментом для підтримки психологічного стану є і психологічна безпека загалом людини і конкретно середовища. Згідно з О. Боднарчуком, психологічна безпека освітнього середовища ґрунтується на трьох ключових аспектах:

1. Свобода, незалежність та активність особистості. В основі лежить повага до особистості учня як до автономної, здатної до самовизначення й самореалізації. Освітнє середовище має стимулювати ініціативність, креативність та критичне мислення учнів. Важливо створювати умови, де діти відчують себе вільними висловлювати свої думки, ідеї та почуття без страху осуду чи утиску.

2. Кореляція з внутрішнім "Я" особистості. Якщо говорити про даний аспект зі сторони дітей, то освітній процес має бути спрямований на врахування потреб, інтересів та особливостей кожної дитини. Важливо створювати атмосферу довіри та підтримки, де кожна дитина відчуває себе цінною та значущою. Щодо відношення даного аспекту до вихователів, то важливо, щоб вихователь, як доросла і свідома людина вмів створювати безпечне середовище не тільки для дітей, а також для самого себе. Для підтримки психологічного стану необхідно вміти «чути» власні бажання, звертати увагу на мову тіла, бо в цьому і полягає суть кореляції з внутрішнім «я». Якщо раптово накриває стан тривоги чи паніки, необхідно не ігнорувати його, а навчитися з допомогою технік прожити і зупинити цей стан.

Також важливо пам'ятати, що ситуація, у якій опинилися українці, не є звичайною, будь-яка реакція на аномальні умови



є нормальною. Кожна людина реагує на стрес по-своєму, адже психіка кожного різна. Тому важливо розуміти себе, відстежувати свої стани та навчатися контролювати їх

Під час воєнного стану вихователям можуть загрожувати серйозні розлади психіки, зокрема паніка, яка може паралізувати або спонукати до необдуманих дій. Для подолання паніки рекомендується використовувати дихальні техніки, такі як "3-7-8" або квадратне дихання, а також заземлення та самомасаж. Також корисними є різкі запахи, вмивання холодною водою та спрямування паніки на безпечні дії.

Апатія, яка часто супроводжує паніку. До методів подолання апатії належать виконання простих дій, дотримання щоденної рутини, фізична активність, планування та обмеження інформації. Важливо також оточити себе підтримкою близьких та проводити більше часу у компанії приємних людей та друзів.

Почуття провини є ще однією поширеною проблемою, з якою можуть зіткнутися люди під час воєнного стану. Воно може виникати внаслідок травматичних подій і є важливим симптомом посттравматичного стресового розладу. Тому важливо шукати підтримку серед спільноти та робити все можливе, щоб допомогти собі та іншим подолати ці важкі моменти.

Для покращення психологічного здоров'я педагогів в умовах війни важливо надавати їм доступ до психологічної підтримки, тренінгів зі стресменеджменту та самопідтримки, а також створювати сприятливе середовище для відновлення психічного здоров'я. Завдяки співпраці територіальної громади з громадськими організаціями для педагогів дошкілля було проведено тренінг «Самодопомога плюс» (Self – Helps Plus) (SH+). Груповий курс управління стресом для дорослих. Даний тренінг для педагогів було проведено ГО «Відповідальні громадяни» при партнерстві з Mercu Corps за фінансування уряду Великої Британії. Завдяки досвідченим тренерам – психологам педагоги розібрались у фізіологічному аспекті виникнення стресу та його дії на організм, процесі професійного вигорання, правилах першої психологічної допомоги тощо. Фахівцями чеської гуманітарної організації "Людина в біді" (People in Need Ukraine) систематично проводяться групові

консультації для педагогів Білозерської міської ради . Під час зустрічей учасники опановують практики нормалізації психічних станів, налагоджують контроль за своїм тілом, відпрацьовують навички відновлення ресурсних каналів. Консультації проводяться в рамках реалізації проекту ДОВІРА за фінансової підтримки американського народу.

У період війни педагоги можуть бути під великим стресом та впливом травматичних подій через наступні фактори:

1. Небезпека для власного життя та безпеки: Педагоги можуть переживати страх за своє життя та безпеку під час війни, що може викликати постійний стрес та тривогу.
2. Травматичні події учнів: Педагоги можуть бути свідками або навіть жертвами травматичних подій, що стосуються їх учнів, таких як травми, втрати близьких тощо.
3. Необхідність надання підтримки та допомоги: Педагоги можуть відчувати велику відповідальність за підтримку та допомогу учням, колегам та спільноті в цей важкий період.
4. Психологічне виснаження: Постійний стрес, тривога та емоційне перевантаження можуть викликати психологічне виснаження у педагогів, що може впливати на їхню емоційну та фізичну стійкість.

Загалом, самопідтримка та саморегуляція є важливими інструментами для збереження психічного здоров'я педагогів під час війни. Важливо навчитися дбати про себе, встановлювати межі та шукати підтримку від інших, щоб зберегти емоційну стійкість та продовжувати виконувати свою важливу роботу.

Отже, підсумувавши вищесказане, можна зробити невеличкий висновок. Події, які відбуваються в сьогоденні кожного українця, мають неабиякий вплив на психіку людини. Вихователі – це люди, які в першу чергу повинні піклуватися про свій емоційний стан, адже він має вплив на емоційний стан дітей. Для того, щоб триматися у такий непростий час існують різні практики: дихання, тактильні, рухові, медитації, концентрація уваги. До того ж, дуже важливо дотримуватися загальних рекомендацій: хороший сон, збалансоване харчування, прийом вітамінів, спорт, прогулянки на свіжому повітрі. Головна рекомендація щодо запобігання емоційному

вигоранню і підтримки психологічного стану під час війни – це вміння підтримувати баланс всіх сил свого організму (психофізіологічний рівень) та всіх сфер життя. Стреси – це індикатор порушення цього балансу. Вони сигналізують, де саме потрібно зосередити свою увагу та вчасно вживати конструктивних заходів для збереження психологічного здоров'я.

Рекомендації щодо створення безпечного та підтримуючого середовища для них:

1. **Забезпечення безпеки:** Важливо мати план евакуації та інструкції щодо дій у випадку надзвичайної ситуації. Також слід забезпечити доступ до необхідних матеріалів для захисту від можливих загроз.
2. **Психологічна підтримка:** Забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультування для педагогів, які можуть відчувати стрес або травму внаслідок війни.
3. **Створення сприятливого середовища:** Підтримка колективу та сприяння взаємодії між педагогами для підтримки один одного. Важливо створити атмосферу взаємопідтримки та співпраці.
4. **Навчання та розвиток:** Забезпечення можливостей для навчання та професійного розвитку педагогів, щоб вони могли краще впоратися з викликами, які виникають у складних умовах війни.

### ***Список використаних джерел***

1. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. Освітній проект «На Урок» для вчителів. URL: <https://naurok.com.ua/psihologichna-pidtrimka-uchasnikov-osvitnogo-procesu-v-umovah-viyni-320683> (дата звернення: 11.04.2024).
2. Як вчителю організувати свою роботу під час війни: рекомендації Державної служби якості освіти – Державна служба якості освіти України. Державна служба якості освіти України. URL: <https://sqe.gov.ua/yak-vchitelyu-organizuvati-svoyu-robotu-p> (дата звернення: 11.04.2024).
3. Path of Bliss - The Importance of Physical and Mental Cleanliness: Nurturing Our Inner and Outer Well-Being. *Path of Bliss – Home/Events*.

URL: [https://www.pathofbliss.com/blog/13233820?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjwIN6wBhCcARIsAKZvD5g83Ec-QtiKFTdVvNkldKJHIn5a1a-YHKMTBnCWqLQ72LFG RUE6UFsaAhymEALw\\_wcB](https://www.pathofbliss.com/blog/13233820?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwIN6wBhCcARIsAKZvD5g83Ec-QtiKFTdVvNkldKJHIn5a1a-YHKMTBnCWqLQ72LFG RUE6UFsaAhymEALw_wcB) (date of access: 11.04.2024)

4. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посібник / О.М. Кокун, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н. С. Лозінська. – Київ-Одеса : Фенікс, 2022. – 88 с.

**УДК 373.3/5.091.113-048.93**

**Усик Лілія,**

*вчитель англійської мови*

*Комунальний заклад «Мангуиський опорний заклад  
загальної середньої освіти I-III ступенів»*

*Мангуиської селищної ради  
Маріупольського району Донецької області*

## **НАВЧАННЯ І ПІДТРИМКА ДІТЕЙ У КОНТЕКСТІ ТРИВАЮЧОГО КОНФЛІКТУ. ШКОЛА ЯК МІСТОК, ЩО ОБ'ЄДНУЄ**

Є різні думки щодо того, чи варто зберігати школи онлайн. Багато фахівців стверджують, що діти з окупованих регіонів мають відвідувати місцеву школу, де проживають зараз. Але багато родин обирають для своїх дітей навчання в рідній школі онлайн. Також багато дітей, які перебувають за кордоном, навчаються одночасно в двох школах, бо для них важливо зберегти відчуття себе частинкою тієї шкільної родини, довоєнної.

Відчуття безперервності життя має вагоме значення для подолання травми і подальшої реабілітації, адаптації дітей в умовах війни. Збереження шкільного колективу, продовження навчання в своїй школі онлайн допомагає дітям відчувати безперервність життя, соціальну безперервність. Навчання в своїй школі зі своїми однокласниками і вчителями допомагає дитині відчувати продовження свого життя, відчувати себе частинкою своєї шкільної сім'ї.

Збереження школи – це як «міст, що об'єднує» їх щасливе дитяче минуле в рідному домі під мирним небом і омріяне щасливе майбутнє життя вдома, повернення додому і деокупація. Навчання в рідній школі є важливим містком, островком, на якому тимчасово живуть діти і їх родини, шкільні колективи.

«Міст, що об'єднує» – це модель «BASIC Ph», розроблена доктором Мулі Лахадом, ізраїльським психологом і психотравматологом. Відповідно до цієї моделі людина має шість потенційних характеристик, які складають основу її індивідуального стилю подолання труднощів. М. Лахан стверджує, що дітям буде легше справлятися зі стресовими ситуаціями, якщо вони будуть дотримуватися основного розпорядку дня і звичного режиму, а відчуття нормальності та підтримка дорослих є вирішальними для здатності дітей справлятися з психологічним стресом.

BASIC Ph / «Міст, що об'єднує»

by Mouli Lahad / Мулі Лахад

B – Belief (values and beliefs), віра (цінності і переконання)

Долаючи стресову ситуацію, людина (дитина) спирається на свої базові цінності. Вчителі можуть посилити цю стратегію подолання, даючи дітям можливість проводити час з іншими дітьми і дорослими, хто поділяє їхні переконання та поважає віру та переконання учня.

A – Affect (feelings and emotions), вплив (почуття і емоції)

Діти емоційно чутливі і їм потрібна можливість поділитися своїми тривогами, страхами, гнівом, смутком і горем. Вчителі повинні підтримувати емоційний розвиток дітей, моделюючи відкрите та чесне вираження почуттів. Важливо, щоб кожна дитина знала, що поруч є хтось, хто завжди готовий допомогти.

S – Social support, соціальна підтримка

Для дітей важлива соціальна підтримка та спілкування з рідними та друзями, вони повинні відчувати себе частиною родини та шкільного колективу, відчувати, що ти є, що ти живий, що ти можеш і знаєш, що ти потрібний і важливий. Навчання в рідній школі з однокласниками сприяє відновленню та збереженню емоційної безпеки, зміцнює відчуття благополуччя дитини.

**I – Imagination (and creativity), уява (і творчість)**

Творчість допомагає подолати травму, тому творчі роботи та проєкти на уроках сприяють покращенню емоційного стану дитини. У кожне заняття важливо включати елементи арт-терапії.

**C – Cognition, пізнання (сила розуму)**

Діти, які мають травматичний досвід війни, швидко ростуть і мають домінуючий когнітивний стиль подолання стресу. Вони все частіше використовують прямий підхід до вирішення проблем, які їх хвилюють. Їм важливо вести відвертий діалог про події чи ситуації, які їх хвилюють (рівень відвертості діалогу має відповідати віку дитини), і це допоможе швидше подолати проблеми, тривоги та страхи. Необхідно допомагати дітям пізнавати себе, критично мислити, навчати планувати і визначати важливе.

**Ph – Physiology (physical activity, body work), фізіологія (фізична активність, робота тіла)**

Фізична активність забезпечує людині (дитині) повну можливість справлятися зі стресом. Важливо відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху і дотику. Прогулянки з родиною, онлайн-прогулянки та обговорення своїх почуттів з друзями, розуміння важливості «ловити момент», життя тут і зараз, все це допомагає подолати стрес.

На мій погляд, у рідній школі дітям легше переживати стресові ситуації, адже тут вони мають можливість проводити час із друзями та вчителями, які їм близькі та рідні. У рідному колективі дітям легше поділитися своїми тривогами, страхами, гнівом, сумом і горем, тому що вони впевнені, що поруч ті, хто завжди готові їм допомогти, вони відчують себе частиною шкільної родини і знають, що вони важливі. Їм легше вести відвертий діалог про події чи ситуації, які їх хвилюють, з тими, хто пережив це разом з ними. Тому збереження таких шкільних родин, «містків, що об'єднують», є важливим в умовах війни.

Наша школа (приміщення) перебуває під окупацією, але ми продовжуємо навчати своїх учнів онлайн. Свою діяльність ми сприймаємо як «місток, який об'єднує» всіх нас: родини вчителів і батьків. Завдяки підтримці нашої громади ми маємо все необхідне для продовження навчання, наш «місток» міцний

і надійний.

### **Список використаних джерел**

1. Mooli Lahad The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application. Jessica Kingsley Publishers, 2012

**UDC 159.923.2**

***Vitkauskienė Alina,***

*Senior Student in Psychology at LCC International University. Certified NLP practitioner*

## **ADDRESSING STIGMA: WAYS TO REDUCE STIGMA AROUND MENTAL HEALTH AND SEEKING HELP FOR PEOPLE FROM CULTURES WHERE MENTAL ILLNESS IS TABOO, ESPECIALLY IN THE WAR CONDITIONS**

### **Abstract**

This paper explores the issue of mental health stigma in regions with armed conflict involved. Moreover, this paper is focused on an ongoing full-scale invasion of Ukraine. Based on already existing literature from previous armed conflicts and research conducted throughout the Ukrainian war, the paper examines the influence of stigma on individuals and communities in the context of cultural taboos regarding mental health, psychologists, and help in general. The main emphasis was focused on the importance of cultural aspects, high level of awareness, involvement of mental health services, peer and community support groups, media approaches, etc. All these aspects were discovered in depth in order to understand the main problem and create a plan for reducing the cases of stigma among Ukrainians who moved out of their homes as well as those who stayed in the country.

*Keywords: mental health, stigma, armed conflict, taboo, Ukraine.*

### **Introduction**

Mental health is as necessary as physical health. Due to certain moments in history and mental pressure caused by mentality, most

post soviet union countries reject the necessity of mental health. Stigmas regarding mental health appear to be a significant obstacle on the way to well-being. Person's well-being consists of many different aspects and when one aspect is taken away or threatened others support the person and help move on with life. It implies that the countries with an ongoing conflict are more likely to have people's physical health threatened every day. Thus, there should be other aspects to keep a person going; mental health is one of those aspects and is crucial for surviving in such conditions as war. The crisis in Ukraine illustrates the issue of stigma around mental health. This paper seeks to explore the strategies for addressing mental health stigma in conflict-affected regions based on Ukrainian war as an example. The first step on the way to investigating the strategies is to have a clear understanding about the stigma and its impact on everyday life.

### **Literature Review**

#### **Understanding the Stigma as a concept and Its Impact on Everyday Life**

According to Yang (2006), stigma is a set of extremely negative attitudes, beliefs, stereotypes about a certain topic that a group of people has. It is a common concept hidden within many parts of our everyday life such as education, society, physical, and mental health. This disgrace around mental health has not only limited power to people's well-being, it also prevents individuals from reaching out to professionals to receive help and support (Šumskienė & Nemanaitė, 2020; Yang et. al., 2006). Stigma often perpetuates the feeling of shame and isolation. Common taboos in the spheres of education, family, culture, and physical health vanish during the times of war (Betancourt et. al., 2018). It means that the outward crisis within the country emphasizes the significance of physical health and life in general as the main priority, which takes away people's attention from certain morals, taboos, etc.

However, the taboo associated with mental health remains the same and even becomes more rigid throughout the war (Carballo et. al., 2004). People usually prioritize materialistic aspects making it hard to overstep the majority and start seeking help and accessing necessary care for mental health. The reason for such an attitude lies deep into the survival instincts (Betancourt et. al., 2018; Carballo et.



al., 2004). It is safe to assume that people try to distribute their resources (e.g. money, time, etc..) for the most necessary needs such as shelter, food, safety. It leads them to an illusion that mental health care is the least essential because it is not required to survive.

### **Cultural Sensitivity and Awareness**

This paper is focused on Russo-Ukrainian full-scale invasion; thus, a meticulous cultural background is necessary to obtain the understanding of attitude towards mental health, cultural sensitivity, and social groups. Ukraine is a country full of diverse people, cultures, and regions. Historically, Ukrainians were involved in many conflicts, and had to conquer their land back (Aleksandrova et. al., 2022; Holovins'kyi, 2008). Moreover, the Soviet times with mental health restrictions impacted social relationships and shaped attitudes towards care about mental health. This may seem very irrelevant to modern generations; however, the pressure they receive from elders is rather high which makes younger people stigmatize beliefs about mental health. Another important aspect is that Ukrainians were always hard-working farmers and gardeners throughout the history of this country who viewed their nature and fate only from a materialistic perspective (Holovins'kyi, 2008). They believe that everything can be fixed and solved using money, physical force, and connections. Thus, the emphasis has always been on physical well-being. Issues regarding mental health as well as expressed concerns about psychological well-being are considered signs of weakness in Ukrainian culture (Aleksandrova et. al., 2022; Jiang et. al., 2022). Moreover, since the majority of Ukrainians identify themselves with Orthodox Christians and put religion above mental health, any psychological practices, CBT exercises, and other things will be viewed as demonic possession rather than healing practices (Jiang et. al., 2023). Overall, these and many additional cultural sensitivities contribute to rising stigma around mental health in Ukraine. Addressing this issue with specific strategies should be conducted with precautionary measures taking into account all nuances. Thus, I will explore 5 strategies that are aimed at challenging the taboos, promote awareness, and encourage acceptance of mental health care for Ukrainians all over the words.

## **Strategies**

### **The First Strategy: Education and Awareness**

Everything unknown and not common makes people scared; thus, to be more accepting people need to learn more about mental health and be aware of its necessity. In such a stigmatized society it is important to take into consideration only non-paid methods of raising awareness (Aleksandrova et al., 2022; Jiang et al., 2023). For instance, workshops at schools, public places, governmental institutions, small communities, etc. These workshops should include theoretical proof of the effectiveness of mental health care, personal testimonials, and collaborations with mental health organizations. Workshops like this also need to be aligned with the traditions and cultural specifics of every region separately. What's most important is a constant collection of feedback, evaluation of the strategy, and adaptation to the situation in the country (Jiang et al., 2023).

### **The Second Strategy: Integration of Mental Health Services**

Promotion and integration of mental health care services and procedures into the healthcare systems in the country is vital. If mental health care is included in the official governmental systems, regular residents are more likely to become loyal to it and develop more trust (Šumskienė, E., & Nemanyte, M., 2020). Moreover, it will ensure the accessibility of such services throughout the whole country including occupied territories, conflict-affected regions, etc. This strategy is difficult to conduct since it requires financial support and law implementation. Although, it can ensure a more safe and stable environment for both civilians and those who serve the country (Carballo et. al., 2004).

### **The Third Strategy: Peer Support Through Social Media Campaigns**

As opposed to many cultural nuances, recently many social role figures share their paths in overcoming challenges with mental health. These individuals are usually bloggers, famous artists, or just public figures. They are also an amazing tool for reducing stigma since they may be a beacon of hope demonstrating the legitimacy of mental health care. Implementing their examples, speeches, podcasts, or interviews may encourage and support those who struggle and search for help.

### **The Fourth Strategy: Resilience Building**

The program for resilience building should be community-based to improve the ability to cope with severe mental traumas and stress while promoting social cohesion (Šumskienė, E., & Nemanys, M., 2020). The program should include training community members, teachers, professors, healthcare workers, etc. Additionally, make more available hotlines for better reach of people. Creating anonymous or confidential peer-support groups will help people unite and sympathize with each other. Moreover, to avoid even more stigma, the crucial point is to organize cultural activities to promote cohesion and self-expression within the country amid the crisis. For instance, these events may be traditional music singing, dancing, art workshops, or collective volunteer tasks for the frontline soldiers.

### **The Fifth Strategy: Community Involvement Through Media Promotion**

Social media has been a very useful tool for the past years to influence the majority about fashion, and trends; thus, it can and should be used to shape a less stigmatized perception of mental health care. Ukrainians are very trustworthy by nature if they are told the truth (Holovins'kyi, 2008). However, if they catch someone lying to them, it might lead to rather negative consequences. The most honest and accurate depiction of mental illnesses, their effects, mental health care, techniques, and other important aspects would challenge stereotypes and implement curiosity about mental health. This will also be an important part since in the modern world most of the information is spread throughout the internet. Online campaigns might be more effective than on-site ones just because of higher accessibility by a wider range of people (Doblytė, 2020). Journalists, social media representatives, and content creators should strive for honest mental health content avoiding stigmatizing language and rigid promotions. By being realistic, flexible, and gentle most of the results can be achieved.

### **Conclusion**

In conclusion, addressing stigma about mental health in countries with ongoing wars such as Ukraine is complicated and requires a precise understanding of stigma, its origins, and meticulous analysis of cultural background. There are five strategies presented in this paper that could be used to decrease the level of stigma and promote

mental health care for Ukrainians. They include awareness, mental health services, peer support, resilience building, and community involvement. By implementing these strategies, mental health and well-being may serve as a land of hope even in the middle of the armed conflict.

### **References**

1. Aleksandrova, M., Kovalova, H., Bosenko, T., & Kravchenko, O. (2022). Modern Trends Of Ukrainian Cultural Traditions And Their Transformation. *Journal Of Interdisciplinary Research*.
2. Betancourt, T. S., Thomson, D., & VanderWeele, T. J. (2018). War-related traumas and mental health across generations. *JAMA Psychiatry*, 75(1), 5. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.3530>
3. Carballo, M., Smajkic, A., Zeric, D., Dzidowska, M., Gebre-Medhin, J., & Van Halem, J. (2004). Mental health and coping in a war situation: The case of bosnia and Herzegovina. *Journal of Biosocial Science*, 36(4), 463–477. <https://doi.org/10.1017/s0021932004006753>
4. Doblytė, S. (2020). Shame in a post-socialist society: A qualitative study of healthcare seeking and utilisation in common mental disorders. *Sociology of Health & Illness*, 42(8), 1858–1872. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.13170>
5. Holovins'kyi, I. Z. (2008). *Psychology in Ukraine: A historical perspective*. University Press of America.
6. Jiang, A., Ulrich, R., Van De Griend, K., Tintle, N., McCarthy, M., & Beckelhymer, D. A. (2023). Mental Health Service-seeking behavior in post-Soviet Ukraine. *International Journal of Mental Health*, 52(2), 179–195. <https://doi.org/10.1080/00207411.2023.2177464>
7. Šumskienė, E., & Nemanyte, M. (2020). Discursive exploitation or actual impact: Mental health anti-stigma campaigns in the post-communist area. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 22(1), 22–33. <https://doi.org/10.12740/app/116654>
8. Yang, L. H., Kleinman, A., Link, B., Phelan, J., Lee, S., & Good, B. (2006). Culture and stigma: Adding moral experience to stigma theory. *Social Science & Medicine*, 1524–1535. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.11.013>

**УДК: 159.938**

**Королович Оксана,**

*доктор філософії (PhD) в галузі психології, психотерапевт*

*<https://orcid.org/0000-0001-8055-1424>*

## **ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЕФЕКТ ПРОЦЕСУ ВИПІКАННЯ ХЛІБА: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД**

Наразі у нашій країні триває війна, яка призводить до підвищення кількості людей, що потребують психологічного супроводу та психотерапевтичного втручання. Зростає кількість дітей та дорослих із посттравматичним стресовим розладом через війну, полон, міграцію, переживаннями втрати житла та горювання через смерть близьких, через надбану у бойових діях інвалідність, депресію, панічні атаки, тощо. Крім того у психотерапевтичній практиці зростають запити на підтримку та розвиток психологічної ресурсності та резильєнтності. Подібні запити потребують комплексного підходу до психотерапії, як канонізованих методологій, так і допоміжних методів. Одним з напрямків роботи із вищеназваними запитами можуть стати можливості арт-терапії, що може бути як самостійним методом терапії, так і допоміжним у будь-якій сучасній методології психотерапії.

Арт-терапія – методологія, яка використовує мистецтво: живопис, ліплення, письмо, драму, музику, тощо, щоб допомогти клієнтам, з одного боку, розпізнавати, досліджувати та виражати емоції та думки, а з іншого – використовують мистецтво для вирішення психологічних проблем, з якими стикаються клієнти та їх терапевти. Арт-терапія детермінує взаємовідносини терапевта та клієнта, а не лише є методом, що забезпечує їх взаємодію та результат терапії.

Методологія арт-терапії має ґрунтовну теоретичну та емпіричну основу, у багатьох психологічних дослідженнях доведено взаємозв'язок творчості, мистецтва та психологічного здоров'я особистості.

Кількість рандомізованих контрольованих досліджень зростає з кожним роком, накопичується все більше емпірично

підтверджених знань, що свідчать про поліпшення психологічного стану клієнтів психологічного супроводу завдяки застосуванню методів арт-терапії [10].

Психологічні переваги методу низкою дослідників пояснюються збільшенням виробництва нейромедіаторів і рівня ендорфінів, які, як вважають, є побічними продуктами творчого процесу [2].

Також існують емпіричні результати, що доводять зменшення депресії, негативних емоцій, тривоги та стресу [12].

Дослідники вказують, що коли творча діяльність використовується як терапевтичне втручання, вона повертає клієнту почуття контролю над власним життям, відчуття мети, впевненість через самовираження і зовнішню підтримку [8;9].

Мистецтво, як метод психотерапевтичного втручання, і само по собі, викликає різні психологічні, фізіологічні, соціальні та поведінкові реакції: підвищення самоефективності, ефективності стратегій подолання та емоційної регуляції, зниження гормону стресу, посилення імунної функції та підвищення серцево-судинної реактивності, зменшення самотності та ізоляції, посилення соціальної підтримки та покращення соціальної поведінки, відчуття психологічного благополуччя та запуск процесів терапії [7].

Також, згідно чисельних досліджень, арт-терапія є ефективною у подоланні травматичного досвіду, лікуванні постравматичних стресових розладів та депресій.

Одним з напрямків арт-терапії є робота із формами та природними матеріалами – це глінотерапія та хліботерапія.

Хліботерапія - це психотерапевтична практика, що використовує хлібопечення як форму зняття стресу, подолання травм та самовираження. Вказується, що започаткована хліботерапія була доктором філософії, культурної антропології болгарською дослідницею N. Savova-Grigorova, коли вона почала організовувати групи з людьми з різними фізичними вадами, біженцями, дітьми соціально незахищених верств населення для випікання хліба. Пізніше вона стала проводити лекції та навчальні семінари з методу для соціальних працівників та фахівців з питань психічного здоров'я по всьому світу.

Хліботерапію як метод психотерапевтичного втручання підхопили і інші практики з проблем психологічного здоров'я, зокрема, S. Goodall, I. Waterland, T. Branch, G. Levy, та інші. А також цілі компанії. Зокрема, «The Real Bread Campaign» започаткувала серію сеансів випікання для пацієнтів, які проходять лікування у Bethlem Royal Hospital, психіатричний лікарні в Кенті (Великобританія) [4].

За допомогою відділу ерготерапії сеанси випікання були випробувані для визначення, чи має випічка терапевтичні переваги для людей із проблемами психічного здоров'я. У звіті про проведене згодом стандартизоване емпіричне дослідження було виявлено, що пацієнти відчували себе більш щасливими, креативними та менш тривожними в результаті сеансів випічки хліба, а також, що сам процес фізичного «вимішування та формування різних форм з тіста виявляє найбільшу потенційну терапевтичну цінність».

Пізніше хвилю розповсюдження хліботерапії підхопили і спеціалісти з реабілітації та ерготерапії після операційної реабілітації, реабілітації тяжко хворих, людей із інвалідністю, зокрема на це вказують дослідниці L. Haley та E. A. McKay [6].

Якщо замислитися, випічка хлібу - є ідеальним процесом для медитації та усвідомленості, для повернення у ресурсний стан «тут і тепер», для повернення акценту уважності на свої фізичні відчуття. Сам змішування інгредієнтів, очікування їх хімічної реакції, заміс тіста - процес дуже заспокійливий, і чудовий спосіб виразити свої емоції.

П. Бомон вказує на те, що замішування є суто фізичною дією, що дозволяє виплеснути розчарування, агресію, втому, та інші сильні почуття. Під час процесу людина перебуває у контакті з чимось усередині та поза себе, з якимось дуже стародавнім початком [1].

М. Csikszentmihalyi вказує на терапевтичність процесу випікання хліба через ефект знаходження у «потоці», як стану коли людина повністю поглинена діяльністю і ніщо інше не має значення, увага гостра та її концентрація інтенсивна, особистість не відчуває себе; хвилювання немає; також як і відчуття часу; власне діяльність є винагородою за роботу [5].

Ефект потоку подібний до ефекту медитації. Подібним

чином, повторювані рухи рук, ефект вимішування тіста, і загалом приготування хліба - пов'язані з творчою діяльністю, викликають фізіологічні зміни, які зазвичай називають реакцією на розслаблення, як у медитації, йогої або тай-чи. Фізичне розслаблення призводить до звільнення від тривожних думок, покращення самооцінки, посилення сприйняття контролю над життям і заряджає думки [10].

Також можна назвати і інші ефекти від терапії випічкою хлібу, які ми зафіксували на семінарах, що проводили для вдів, звільнених військовополонених, ветеранів та їх сім'ями:

- Процес підготовки тіста та випікання хліба є потужним сенсорним тригером, він стимулює роботу усіх сенсорних систем та відчуттів. Аромат теплого хліба стимулює повернення до відчуття домашнього затишку та злагоди.
- Хліб – це сам по собі мультикультурний символ миру, безпеки та благополуччя, тому випічка має позитивний вплив на емоційне благополуччя дітей та дорослих, і це стосується не тільки готування хлібу, але й його частування, пригощання ним інших людей.
- Випікання хлібу у групі, у колі родини, задовольняє і соціальні потреби, наприклад, створює відчуття спільності та підтримки.
- Випікання хлібу впливає на самооцінку та підвищує відчуття впевненості у собі, адже це тривалий і досить складний процес, результат може бути неочікуваним. Технічні етапи випікання хліба вимагають достатньої концентрації та вміння слідувати інструкціям.
- Перемішування, замішування та формування хлібини, очікування того, як тісто підійде, перетворенням не випеченого тіста на теплий буханець - це процес, що надає можливість розуму відпочити, емоціям прийти у гармонію. Це один із способів медитації.
- Випічка хлібу це процес, що надає можливість самовираження та творчості. Можна надавати перевагу простоті приготування хліба, а можна експериментувати з різними інгредієнтами та смаками. В терапевтичних цілях можна формувати хліб, застосовуючи різні символічні фігури, їх перетворення одна в одну: смерті – життя,



хвороби - здоров'я, бідності – багатства, тощо.

- Хліботерапія це універсальний напрямок арт-терапії. Її можна проводити індивідуально або в групі, її можна адаптувати відповідно до різних потреб та запитів клієнтів.

Групи з терапії випічкою хліба, яку ми організовуємо, відрізняються тим, що ми вчимо слухачів готувати хліб на живій заквасці. Робота з живою закваскою схожа на вигодовування дитини, а вона у той час зростає, насичується киснем, дихає.

Закваска являє собою симбіоз молочних бактерій та диких дріжджів, що швидко розвиваються у суміші води та цільнезернового борошна, але її можна вирощувати із ячмінного солоду, звареного з хмелем і медом, з картоплі та інших основ.

Закваска має власний життєвий цикл, вона народжується, розвивається, проходить метаморфози до западного хліба. Перші три дні у заквасці проходять процеси активації диких дріжджів з поверхні зерна, після того, як змолоти борошно та активація патогенної мікрофлори, розвиток хвороботворних бактерій, але коли заквасці повних п'ять днів, відбувається поглинання патогенної мікрофлори й розвиваються молочнокислі бактерії, саме вони стають корисними для людського організму і для дріжджів. Для того, щоб процес тривав, закваску потрібно підживляти кожен день.

Зріла закваска пахне вершками, кефіром, хлібом та фруктами. Природний запах закваски, та свіжоспеченого хлібця, не говорячи вже про процес його приготування, надають можливість повернення відчуття гармонії із своїм тілом та думками, затишку та спокою.

З точки зору терапії процес, у якому є регулярність, турбота, годування, зрощування – це процес поєднання з внутрішніми батьківськими фігурами, що з однієї сторони надають нам любов та підтримку, вигодовують, вирощують, з іншої сторони – навчають нас цьому, чим змінюють ставлення наше до інших людей та нас до себе.

Подібне поєднання з архетипічним, глибинним, надпотужним досвідом, дає нам можливість повернути життєстійкість, яка є вже в нас від наших, бабусь, прабабусь, що випікали хліб своїми руками, проявляли любов та турботу через вигодовування молодшого покоління. Вони пережили багато

усього та виробили свої способи подолання різних життєвих, які передали нам.

З точки зору психотерапії як процесу, особливо жінок, що втратили своїх чоловіків на війні, воїнів, що втратили кінцівки, або частину себе, перебуваючи у полоні, дітей, що втратили батька – тобто категорії клієнтів, що пережили велику втрату, робота з живою закваскою надає можливість через турботу про щось живе, вигодовування чогось живого, формування тіста власними руками, випікання, тобто через фізичне творення, насичитися ресурсами життя, творчості, безпеки, що повертається через нові смисли, родові, сімейні цінності та традиції випікання хліба.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що хліботерапія це напрямок арт-терапії, що набуває шанування та популярності у світі. Її можна застосовувати як самостійний метод та як допоміжний у роботі зі складними запитами: травмою, втратою, посттравматичним стресовим розладом, у дітей та дорослих, у вдів чи військових. Вона надає широкі терапевтичні можливості та ефекти.

### ***Список використаних джерел***

1. Бомон П. Хліботерапія. Вдумливе мистецтво випікання хліба. Київ: Основи. 2021.
2. Голованюк І. Арт-терапія у зарубіжній науковій практиці. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка та соціальна робота. 2017. Вип. 2(41).
3. Титаренко Т. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності. Київ: Міленіум. 2014.
4. Bowen-Salter, H., Whitehorn, A., Pritchard, R., Kernot, J., Baker, A., Posselt, M., Price, E., Jordan-Hall, J., & Boshoff, K. Towards a Description of the Elements of Art Therapy Practice for Trauma: A Systematic Review. *International Journal of Art Therapy*, 2022. №27, 3-16. Режим доступу: <https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1957959>
5. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper and Row, New York. 1990.
6. Haley L., McKay E. A. 'Baking Gives You Confidence': Users' Views of Engaging in the Occupation of Baking. *British Journal of Occupational Therapy*. 2004. №67(3):125-128. Режим доступу: [https://www.researchgate.net/publication/233565629\\_Baking\\_Give](https://www.researchgate.net/publication/233565629_Baking_Give)

s You Confidence' Users' Views of Engaging in the Occupation of Baking

7. Garner L. Creative Expression: Effectiveness of a Weekly Craft Group with Women Who Have Experienced Trauma. Open Journal of Nursing, 2015. №5, 96-103. doi: [10.4236/ojn.2015.52011](https://doi.org/10.4236/ojn.2015.52011).
8. Griffiths S. The Experience of Creative Activity as a Treatment Medium. Journal of Mental Health, 2008. №17, 49-63. Режим доступу: <http://dx.doi.org/10.1080/09638230701506242>
9. Perruzza N. and Kinsella E.A. Creative Arts Occupations in Therapeutic Practice: A Review of the Literature. British Journal of Occupational Therapy, 2010. 73, 261-268. Режим доступу: <http://dx.doi.org/10.4276/030802210X12759925468943>
10. Reynolds F. Managing Depression through Needlecraft Creative Activities: A Qualitative Study. The Arts in Psychotherapy, 2000. №27, 104-114. Режим доступу: [http://dx.doi.org/10.1016/S0197-4556\(99\)00033-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0197-4556(99)00033-7)
11. Schouten, K. A., van Hooren, S., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. Trauma-Focused Art Therapy in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: A Pilot Study. Journal of Trauma & Dissociation, 2019. №20, 114-130. Режим доступу: <https://doi.org/10.1080/15299732.2018.1502712>
12. Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., Syed, Z. Q., & Gaidhane, A. Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review. Cureus, 2022. №14. Режим доступу: <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>

**«ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СУПРОВОДУ  
ОСОБИСТОСТІ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ»**

**УДК 159.95:613.86"364"(477)**

**Гульбс Ольга,**

*докторка психологічних наук,  
професорка Уманського державного  
педагогічного університету імені П.Г. Тичини,  
<https://orcid.org/0000-0002-5300-8570>*

**Лантух Ігор,**

*доктор психологічних наук, професор,  
Харківський інститут Приватного акціонерного товариства  
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»,  
<https://orcid.org/0000-0002-0891-2704>*

**Діхтяренко Світлана,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
Уманський державний педагогічний  
університет ім. Павла Тичини,  
<https://orcid.org/0000-0003-4506-1221>*

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ  
СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ  
В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

В сучасних обставинах війни в Україні проблема стресових ситуацій стала актуальною та архіважливою для кожного пересічного українця. Це, безсумнівно, впливає на його здоров'я, його самопочуття та психічний стан. На сучасному етапі розвитку суспільства стрес розуміється не як деструктивні життєві обставини, а захисна реакція організму на них. Стресорна реакція спрямована на підвищення сталості організму до будь-яких впливів та носить захисно-приспосовний характер. За Г. Сельє, канадським фізіологом, адаптаційний синдром починається із стадії тривоги, під час якої у відповідь на перший шок мобілізуються захисні системи організму людини [1]. У результаті організм отримує сталість не тільки до фактору, що сприяє стресу, але і до інших чинників. Тому усі заклики «перемогти стрес раз і на завжди» не сприймаються буквально, бо боротьба з життєвими проблемами

і є стрес.

Під час війни звернута увага на те, що стрес став розглядатися як особлива деструкція, та неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також це відповідна реакція нервової системи людини, яка піддається цим стресовим ситуаціям. Наслідком впливу стресових ситуацій є погіршення стану здоров'я людини: різні виразки, серцево-судинні хвороби, нервові виснаження тощо.

Перший наслідок стресу – підвищення кров'яного тиску. Воно веде до затвердіння артерій, утворення тромбів і, як наслідок, серцевий напад. Медико-психологічні дослідження доводять, що нервово-психологічні чинники грають значну роль при зародженні деяких видів виразки, від яких страждає людина. Вони вважають, що стрес сприяє розвитку практично всіх відомих хвороб (кардіологічних, терапевтичних, неврологічних): гормони, що виділяються організмом у цьому стані, ослаблюють імунну систему, а це прямий шлях до захворювання.

Стресу піддаються забагато людей у кризових ситуаціях особливо сьогодні, коли Україна знаходиться у стані війни. Так в Україні за 100 днів війни мільйони людей стали переселенцями, багато людей потребують гуманітарної допомоги, постраждала значна кількість дітей, гинуть українські захисники та захисниці. Це все викликає перманентний стрес серед мешканців України. Отже, психологічні особливості впливу стресових ситуацій на здоров'я людини показує, що стрес переходить у свою потужну стадію, не відпускаючи людину, не дозволяючи їй розслабитися і збалансувати свій психологічний стан. Це призводить до емоційного стресу.

Англійський вчений Б. Маліновський уважав, що є ситуації, коли люди знаходяться в емоційному стресі. Тому одним із важливих аспектів психіки людини є її емоційна сфера. Усі негаразди сучасного екстремального воєнного середовища здійснюють вплив на здоров'я людини у комплексі. Це різні емоційні зсуви, які виникають у результаті стресів – нервових перенавантажень при дії надзвичайних обставин. Стреси

руйнують не тільки психіку, але й здоров'я людини у цілому. До емоційних центрів, які знаходяться у головному мозку, надходять імпульси як із зовні, через органи відчуттів, також із середини, тобто від різних внутрішніх органів.

Отже, зіпсувати настрій можуть і поганий сон, і повітряна тривога, і бомбардування, і загибель близьких та рідних тощо. Нервово-емоційне напруження полишають спокій людини, її радощів і призводять до розвитку неврозів, що викликають головний біль, слабкість, безсоння і як наслідок людина стає дратівливою, незадоволеною, тривожною, розсіяною.

В Україні у широкому загалі, на рівні суспільства – позбутися стресу, а саме ситуацій, що його продукує – це встановлення миру. Щодо людини, у теперішньому стані, українські вчені пропонують наступні заходи які мінімізують стреси, зроблять ситуацію, що їх викликають, більш паліативною:

- *зберися*, тобто вміти включитися повністю у справу, щоб для зайвого у свідомості не залишилося місця;
- *виключися*, тобто це висока концентрація уваги, яка спрямована на вихід із напруження;
- *не злися*, бо людина концентрує при цьому свою увагу не на причинах, а на наслідках невдач, що губить здатність до здорового глузду;
- *мобілізація усіх життєвих сил* на нейтралізацію стресу;
- *не розслабляйся*, бо це погіршує контроль за точністю руху, а звідси помилки, що може призвести до невдачі [2].

Проте, під час війни, продукуються увесь час стресові ситуації. На даний час це пандемія, війна, особисті проблеми. Тому стрес перманентно домінує над людиною і впливає на її здоров'я. Отже, їй потрібно у сучасній ситуації вибудовувати захисну стратегію від стресу.

Таким чином, сучасні соціальні обставини в Україні у зв'язку із війною, створюють кризову ситуацію, що є основною засадою відтворення сучасного стресу людини, яка призводить до погіршення її фізичного та соціального здоров'я. Тому єдиним виходом із стресу для людини під час війни є мінімізація самою людиною стресових ситуацій, у які вона потрапляє.

Якщо розглядати стрес з точки зору суб'єкта, то цікаво

звернутися до дослідження цієї проблеми Рене Техіста та Мері Демпсі [3]. Вони надзвичайно оригінально підійшли до розкриття складних механізмів людської психіки, використовуючи образи, які доступні для розуміння кожному індивіду.

Учені вивчали чинники, які провокують безсонні ночі, спонтанні вчинки, неадекватні реакції на події повсякденного життя, тобто стреси. Вони не тільки дали назву їм, а й запропонували їх блокування, виділивши їх чотири іпостасі.

Першу іпостась стресу психологи назвали **«внутрішній годинник»**, який впливає на мозок індивіда, твердячи йому «швидше, швидше», що не дозволяє останньому розслабитися, постійно втілюючи у нього стигму: ти потрібен і цікавий оточуючим лише у тому випадку, якщо зайнятий постійно чим-небудь, протягом усієї доби. Такий ритм не витримує навіть здорова людина. Результат негативний – постійні перевантаження, періоди глибокого падіння сил, що веде до нападу нездорового ентузіазму. Тому треба загальмувати **«внутрішній годинник»**, а саме щоденним відпочинком на 1-2 години, повним спокоєм на деякий час, повільною мовою.

Друга іпостась стресу – це **«угодник»**. Це образ людини, яка завжди з послужливою посмішкою та нікому не говорить «ні». «Угодник» переконаний, що оточуючі дуже цінять його безвідмовність. Прагнучи допомогти усім, він, як, правило, не надає реальної допомоги нікому і цим самим спонукає себе до власного безсилля. Дослідники радять «угоднику» хоча б одного разу сказати «ні», перестати безпричинно уявляти себе незамінним, не керуватися правилом: «якщо не я, то хто?». Проте, «угодники» можуть перетворюватися у свою протилежність. Учені назвали їх **«шаблезубим тигром»**. А це означає, що ці жертви стресу вибухають від кожної дрібниці, вони не йдуть на поступки, можуть нагримати. Ті, на кого спрямована негативна енергія «шаблезубих тигрів» - це нещасні дружини, залякані діти, робітники сфери обслуговування тощо. Порада «шаблезубим тиграм» – утримуватися від крику, сварок, тобто угамуватися.

Наступна іпостась – це **«верхолаз»**, який упевнений, що життя є нескінченим шляхом нагору, а ступінь щастя

знаходиться у прямій залежності від «висоти положення». Для нього робочий день безмежний, чого він вимагає і від підлеглих, будь-який вчинок – звіряє з генеральною лінією, котра виводить його нагору, тобто до кар'єри. «Верхолаз», щодо здоров'я, стає першим кандидатом на інфаркт, нервові виснаження або важку перевтому. Психологи вважають, що індивіди цієї іпостасі повинні більше спілкуватися з колегами, із сім'єю, не тиражувати свої успіхи.

І остання іпостась – це **«критичний суддя»**, який без кінця продукує думку, що оточуючі усе роблять не так, як треба. А якщо ж йому заперечувати, то усі зауваження будуть недоречними. Тому представнику даної іпостасі треба тверезо та самостійно оцінювати свої вчинки, знайти потрібну сферу щодо своїх здібностей або навіть змінити професію.

Отже, є деякі «рецепти» щодо подолання самостійно людиною стресових ситуацій під час війни, не звертаючись до лікаря. Але у цілому не треба це сприймати як панацею. Дуже багато у цьому аспекті залежить від людини, її психологічного здоров'я, середовища, в якому вона існує.

Тому перспективою подальшого дослідження цієї проблеми є розробка цілого комплексу заходів та стратегічної вибудови перспектив щодо шляхів мінімізації впливу стресу на соціальне здоров'я людини, що, на жаль, гальмується війною та її наслідками.

### **Список використаних джерел**

1. Hans Selye, M.D. The Stress of Life. New York, 1956.
2. Shvalb Yu.M. Goal-setting consciousness (psychological models and research). Kiev: Millennium, 2003. 115 p.
3. Эхо планеты. 1991, № 41 (184). С. 44-45.



**УДК 618.3-06:616.891.6-02:616.839-08**

**Жданович Олексій,**

*д.мед.н., проф., проф. каф. акушерства,  
гінекології і репродуктології  
Національного університету охорони здоров'я України  
імені П.Л. Шупика, м. Київ.  
<https://orcid.org/0000-0001-6031-8852>*

**Коломійченко Тетяна,**

*к.тех.н., гол.н.с. каф. акушерства, гінекології  
і репродуктології Національного університету  
охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика, м. Київ.  
<https://orcid.org/0000-0003-1131-3611>*

**Семенченко Олена,**

*аспірант каф. акушерства, гінекології  
і репродуктології Національного університету  
охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика, м. Київ.  
<https://orcid.org/0009-0009-0709-4541>*

## **АДАПТАЦІЯ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ВАГІТНИХ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ**

З моменту повномасштабного вторгнення російських агресорів в Україну минуло вже майже два роки, кількість осіб, зокрема жінок, що зазнали психологічно травмуючих подій, різко зросла, а відповідно набула надзвичайної актуальності проблема психологічних наслідків під час вагітності [2].

Одним із факторів, що впливає на ризик і тяжкість посттравматичного стресового розладу (ПТСР), є біологічна стать, оскільки жінки вдвічі частіше за чоловіків страждають від ПТСР [7].

Результати небагатьох існуючих досліджень, що оцінюють вплив вагітності на симптоми ПТСР, не однозначні: деякі дослідження показують нижчий рівень симптомів ПТСР у вагітних [6], а інші – більше гіперзбудження та дефіцит гальмування страху [5]. Епідеміологічні дослідження свідчать, що частота ПТСР на 4-5% вища у вагітних порівняно з невагітними жінками [8], а, як відомо, стрес під час вагітності

негативно впливає на її перебіг і результати [3, 4].

Необхідними умовами для нормального перебігу вагітності є адаптація основних фізіологічних функцій організму жінки до змін внутрішнього та зовнішнього середовища. Провідна роль у реалізації регуляторно-адаптаційні механізмів належить вегетативній нервовій системі (ВНС) [9, 10].

Універсальним індикатором компенсаторно-пристосувальних реакцій є серцево-судинна система. Простим і доступним методом оцінювання стану кардіореспіраторної системи є реєстрування варіабельності серцевого ритму (ВСР) [1].

**Мета** дослідження - оцінити стан регуляції ВНС вагітних із ПТСР за даними ВСР.

**Матеріали та методи дослідження.** Комплексно обстежено 60 вагітних, які спостерігалися і народжували у КНП «Київський міський центр репродуктивної та перинатальної медицини» (КНП «КМЦРПМ»), що є клінічною базою кафедри акушерства, гінекології і репродуктології Національного університету охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика (НУОЗ України імені П.Л. Шупика): основна група – 30 вагітних із підтвердженим діагнозом ПТСР; контрольна група – 30 соматично здорових вагітних без психологічних травм в анамнезі.

Ведення вагітності та лікування проведено згідно з протоколами діагностики та лікування, затвердженими Міністерством охорони здоров'я України. Усім пацієнткам забезпечено консультацію психолога КНП «КМЦРПМ». Діагноз ПТСР встановлено відповідно до Уніфікованого клінічного протоколу первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад». Пацієнтками заповнено анкету для самооцінки наявності та рівня стресу (PCL – шкала самооцінки, що базується на критеріях DSM-IV і містить 17 пунктів – ознак ПТСР).

Вегетативний статус оцінено шляхом реєстрації та аналізу загальноприйнятих параметрів ВСР на підставі комп'ютерної кардіоінтервалографії за допомогою фетального монітора «Кардіолаб Бебі-Кард» НТЦ “ХАІ-Медика” (м. Харків, Україна).

Числові дані наведено у вигляді медіани та міжквартильного

розмаху: Med LQ, UQ. Усі отримані дані оброблено методами варіаційної статистики, прийнятими в медицині, з використанням критерію кутового перетворення Фішера та критерію Манна-Уїтні з рівнем значущості  $p < 0,05$ .

Дослідження виконано відповідно до принципів Гельсінської декларації та погоджено етичним комітетом НУОЗ України імені П.Л. Шупика. Робота є фрагментом НДР «Удосконалення тактики прекоцепційного консультування та ведення ранніх термінів вагітності жінок з порушеннями репродуктивного здоров'я». Отримано інформовану згоду пацієнток на проведення діагностики та лікування.

### **Результати дослідження та їх обговорення**

У жінок із ПТСР встановлено високу частоту ускладнень вагітності, пологів, стану новонародженого. У третини (33,3%) цих пацієнток відмічено загрозу переривання вагітності (проти 10,0% у жінок контрольної групи;  $p < 0,05$ ), у 43,3% – плацентарну недостатність (проти 13,3%;  $p < 0,05$ ), що проявлялося у 30,0% дистресом плода (проти 6,7%) і у 23,3% затримкою розвитку плода - ЗРП (проти 3,3%;  $p < 0,05$ ), у 13,3% діагностовано прееклампсію (проти 3,3%;  $p < 0,05$ ); у 36,7% відмічено загрозу передчасних пологів (проти 6,7%;  $p < 0,05$ ), яка в 30,0% випадках реалізувалася в передчасні пологи (проти 6,7%;  $p < 0,05$ ), 36,7% жінок оперативно розроджено (проти 26,7%;  $p < 0,05$ ), в жінок із ПТСР майже в 3 рази порівняно з контрольною групою вища частота дистресу плода в пологах (20,0%) та асфіксії новонароджених (16,7%).

У жінок основної групи встановлено порушення загального рівня регуляції ВНС. Достовірне зниження SDNN та CV відображає високу активність центрального контуру регуляції. Широкий діапазон ВАР вказує на розбалансованість загального рівня регуляції ВНС. У цих жінок відмічено схильність до активності симпатичної нервової системи (СНС), на що вказує достовірне зростання Амо. При цьому виявлено тенденцію зниження активності парасимпатичної нервової системи (ПНС): дещо знижена медіана показника RMSSD при широкому міжквартильному діапазоні. Зниження медіани абсолютної потужності високочастотного спектра HF при незмінному показнику нормованої потужності HFnorm також вказує на

зниження активності ПНС за рахунок гуморального впливу. На цю ж тенденцію вказує достовірне зниження показника кореляційної ритмографії W.

Достовірне підвищення індексів централізації (ІС), вегетативної рівноваги (ІВР) і вегетативного показника ритму (ВПР) вказує на зміщення балансу ВНС за рахунок симпатичної активації. Встановлено зростання в кілька разів одного з найважливіших індексів – індекса напруги (ІН), який відображає наявність стресу.

Розподіл обстежених вагітних за типом регуляції ВНС згідно діапазонів ІН (Р.М. Баєвський, 2001 р.) підтверджує попередній висновок про переважання активації СНС: у більшості пацієнток основної групи відмічено гіперсимпатикотонію, частота якої у 8 разів вища, ніж у контрольній групі. У частини (13,3%) жінок виявлено ваготонію, причому серед них вирізняються 2 (6,7%) жінки з ІН менше 15 у.о., що може вказувати на виснаження і зрив адаптаційних можливостей. При фізіологічній вагітності переважає симпатикотонія.

Для загального оцінювання стану адаптаційних реакцій використано інтегральний показник активності регуляторних систем (ПАРС), увесь діапазон балів якого розбито на три зони за світлофором Баєвського. У зелену зону (оптимальна напруга регуляторних систем, ПАРС – 1-3 бали) входить більшість (60,0%) жінок контрольної групи і лише 10,0% - основної групи ( $p < 0,05$ ). За ПАРС, 66,7% вагітних основної групи потрапляють у зону напруження (ПАРС 4-7 бали), що удвічі більше, ніж у контрольній групі, причому 16 (53,3%) із них мають оцінку ПАРС 6-7 балів, яка відповідає вираженому напруженню адаптаційних систем, тоді як у контрольній групі така оцінка лише в 4 (13,3%) жінок. У найбільш небезпечну зону (червону, ПАРС - 8-9 балів) потрапляє майже чверть жінок основної групи і лише одна пацієнтка контрольної групи (23,3% проти 3,3%;  $p < 0,05$ ). Червона зона відповідає гіпоадаптації та зриву адаптації. У 2 (6,7%) жінок основної групи ПАРС становить 9 балів (максимальне значення), що вказує на повне виснаження (астенізацію) нейровегетативної регуляції.

## **Висновки**

У жінок з ПТСР зростає частота акушерських і перинатальних ускладнень, серед них плацентарна недостатність спостерігається у 43,3%, що проявляється дистресом плода в 30,0% і ЗРП у 23,3%, прееклампсія діагностується у 13,3%, передчасні пологи відбуваються у 30,0% пацієнток.

Такі ускладнення можуть бути обумовлені розладами вегетативної регуляції, що відображається змінами ВСР. Стан вегетативної регуляції вагітних із ПТСР характеризується гіперсимпатикотонією (63,0%) з ознаками стресу, при цьому в частини (13,3%) жінок відмічається ваготонія, а стан 6,7% пацієнток з індексом напруги менше 15 у.о. може вказувати на виснаження і зрив адаптаційних можливостей.

За інтегральним показником ПАРС, більшість (66,7%) пацієнток потрапляє в зону напруження, причому стан 53,3% відповідає вираженому напруженню адаптаційних систем. У найбільш небезпечну зону (червону – гіпоадаптація і зрив адаптації) входить майже чверть (23,3%) жінок. У 2 (6,7%) жінок основної групи ПАРС становить 9 балів (максимальне значення), що вказує на повне виснаження (астенізацію) нейровегетативної регуляції.

Отже, у вагітних із ПТСР доцільно аналізувати стан вегетативної регуляції за показниками ВСР, що дасть змогу визначити жінок групи ризику акушерських і перинатальних ускладнень.

## **Список використаних джерел**

1. Artemenko VV. (2014). Comparative characteristics of heart rhythm regulation of mother, fetus and newborn in physiological pregnancy and placental dysfunction. *Odesskii meditsinskii zhurnal*. 3: 79-83. [Артеменко ВВ. (2014). Сравнительные характеристики регуляции кардиоритма матери, плода и новорожденного при физиологической беременности и плацентарной дисфункции. *Одесский медицинский журнал*. 3: 79-83].
2. Johnson RJ, Antonaccio O, Botchkovar E, Hobfoll SE. (2022). War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: comparing urban-dwelling to internally displaced persons. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol*. 57 (9): 1807-1816.

3. Kertes DA, Kamin HS, Hughes DA, Rodney NC, Bhatt S, Mulligan CJ. (2016). Prenatal Maternal Stress Predicts Methylation of Genes Regulating the Hypothalamic-Pituitary-Adrenocortical System in Mothers and Newborns in the Democratic Republic of Congo. *Child Dev.* 87(1): 61-72. doi: 10.1111/cdev.12487.
4. Koen N, Brittain K, Donald KA, Barnett W, Koopowitz S, Maré K et al. (2016). Psychological trauma and posttraumatic stress disorder: risk factors and associations with birth outcomes in the Drakenstein Child Health Study. *Eur J Psychotraumatol.* 12; 7: 28720. doi: 10.3402/ejpt.v7.28720.
5. Michopoulos V, Rothbaum AO, Corwin E, Bradley B, Ressler KJ, Jovanovic T. (2015). Psychophysiology and posttraumatic stress disorder symptom profile in pregnant African-American women with trauma exposure. *Arch Womens Ment Health.* 18(4): 639-648. doi: 10.1007/s00737-014-0467-y.
6. Onoye JM, Shafer LA, Goebert DA, Morland LA, Matsu CR, Hamagami F. (2013). Changes in PTSD symptomatology and mental health during pregnancy and postpartum. *Arch Womens Ment Health.* 16(6): 453-463. doi: 10.1007/s00737-013-0365-8.
7. Ravi M, Stevens JS, Michopoulos V. (2019). Neuroendocrine pathways underlying risk and resilience to PTSD in women. *Front Neuroendocrinol.* 55: 100790. doi: 10.1016/j.yfrne.2019.100790.
8. Seng JS, Rauch SA, Resnick H, Reed CD, King A, Low LK et al. (2010). Exploring posttraumatic stress disorder symptom profile among pregnant women. *J Psychosom Obstet Gynaecol.* 31(3): 176-187. doi: 10.3109/0167482X.2010.486453.
9. Vorobei LI, Tkachuk RR. (2016). The state of regulatory and adaptive processes in the mother-placenta-fetus system in pregnant women with neurovegetative regulation disorders. *Health of Woman.* 4: 84-90. [Воробей ЛІ, Ткачук РР. (2016). Стан регуляторно-адаптаційних процесів у системі мати-плацента-плід у вагітних з порушенням нейровегетативної регуляції. *Здоров'я жінчини.* 4: 84-90].
10. Zhdanovych OI, Vorobey LI, Anoshina TN, Kolomiichenko TV. (2020). Perinatal consequences of adaptation disorder with burdened obstetric history. *World of medicine and biology.* 1 (71): 44-49.

**УДК 616-053.5:159.9:37.015.3:316.6**

***Руденко Сергій,***

*доктор медичних наук, доцент, доцент кафедри  
педіатрії інституту післядипломної освіти  
Національного медичного університету  
імені О.О. Богомольця. Київ, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-1821-204X>*

## **МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Проблематика, що висвітлюється у статті, зосереджена на вивченні здоров'я дітей шкільного віку в умовах війни та впливу соціальних пріоритетів на здоров'я дітей шкільного віку та розповсюдженість серед них різноманітних захворювань. Дослідження базується на зібраних даних від 1124 учнів основних освітніх закладів міст Житомира та Луцька, аналізуючи захворювання, які стосуються систем дихання, травлення, нервової та опорно-рухової систем. Велику увагу приділено не тільки фізичному, а й особистісному розвитку дітей, включно з їх ставленням до здоров'я, освіти, праці, дружби, а також суспільних та моральних цінностей.

Одним із важливих чинників впливу на формування фізичного здоров'я є вплив соціальних чинників, зокрема сформованих соціальних пріоритетів. Соціальні пріоритети – це набір особистісних цінностей та соціальних норм, які спрямовують поведінку дитини під час навчання і регулюють її взаємодію з іншими дітьми або соціальними групами. Існуючі проблеми у формуванні соціальних пріоритетів пов'язані з відхиленнями у поведінці, переживаннях і мисленні, які не відповідають прийнятим у суспільстві нормам і можуть виявлятися у різноманітних формах. Ці поведінкові аномалії охоплюють, серед іншого, негативне ставлення до родини, освіти, друзів, роботи та суспільства загалом (K. A. Bailey, et al. (2016), N. Nathan et al. (2018), Y. Huber-Mollema, et al. (2023)). Невідповідне сприйняття соціального оточення дітьми шкільного віку може суттєво впливати на їхнє фізичне здоров'я,

спричинюючи розвиток преморбідних станів, а згодом і хронічних захворювань. (N. Shackleton, F. Jamal , et al. (2016), M. A. Allison, et al. (2020), P.O 'Farrell, et al. (2020), E. Rist&, S.V. Joshi (2021) N. J Webb , T. L. Miller et al. (2022).

На основі проведених досліджень було виявлено, що проблеми у формуванні соціальних пріоритетів можуть проявлятися через такі ключові аспекти, як соціальна ізоляція, хронічний стрес та булінг, кожен з яких пов'язаний із специфічними соматичними та психічними порушеннями. Зокрема, це може призводити до зниження якості харчування, обмеження фізичної активності та порушень сну, що підсилює ризик розвитку хронічних захворювань (K. Godin, et al. (2015), A. Fenwick-Smith, et al. (2015), (G. S. O'Keeffe&, K. Clarke, 2011), M.B. Pallan&, M.J. Rashidi (2013), H. Young, A.Költő et al. (2016),E. Naug, et al. (2023).

Недостатня увага, або невідповідне відношення до збереження свого здоров'я може спричинити до тригеризації ряду хронічних захворювань та спричинити погіршення варіантів їх перебігу.

Огляд сучасних наукових досліджень підкреслює, що сформовані проблеми соціальних пріоритетів можуть стати причиною різноманітних преморбідних відхилень і хронічних захворювань: розлади психічного здоров'я, зловживання алкоголем і наркотиками, серцево-судинні захворювання, гормональні порушення (ожиріння, гіпотиреоз), зниження імунного захисту, функціональні захворювання системи травлення, статевої системи та онкологічні захворювання (G. E Vincent, L.M. Barnett et al. (2017), E. Boers, et al. (2019) M. J. Leach, et al. (2023)

Водночас, попри всю актуальність вивчення взаємозв'язку між наявними проблемами сформованих соціальних пріоритетів та формуванням здоров'я дітей шкільного віку в цілому, ця проблема досліджена недостатньо, що і зумовило тему нашого наукового пошуку.

Важливим аспектом дослідження стала стало усвідомлення потреби у застосуванні комплексного підходу при розробці всебічних програм профілактики, лікування та реабілітації, які б враховували діагностику та запобігання проблемам,



пов'язаним із соціальними пріоритетами.

**Результати дослідження:**

1. Вивчено особливості формування соціальних пріоритетів у дітей шкільного віку в умовах навчання.
2. Визначено основні особливості динаміки впливу окремих соціальних пріоритетів на здоров'я дітей шкільного віку.
3. Проведено системний порівняльний аналіз впливу окремих чинників особистісного розвитку на здоров'я дитини.
4. Обґрунтовано необхідність комплексного медико-психологічного супроводу дітей із наявністю сформованих проблем соціальних пріоритетів та соматичною патологією.

На першому етапі проводилось вивчення поширеності захворювань по групах захворювань у вказаних освітніх закладах.

Статистичний аналіз проводився з використанням методів статистичного аналізу медичної облікової інформації результатів комплексних медичних оглядів лікарями педіатрами, отоларингологами, неврологами та ортопедами медичних закладів за якими були закріплені освітні заклади. У табл. 1 представлено дані поширеності захворювань дихальної, травної, опорно-рухової та нервової систем (табл. 1).

Таблиця 1 представляє поширеність захворювань серед учасників дослідження з розбивкою по чотирьом основним групам хвороб: системи дихання, системи травлення, нервової системи та опорно-рухової системи. Для кожної групи захворювань наведено кількість випадків (n), відсоток від загальної кількості учасників у кожній групі (%), значення P для перевірки статистичної значущості різниці між групами №1 та №2, а також шанси (OR) з 95% інтервалом довіри (CI).

Щодо системи дихання виявлено суттєву різницю в поширеності захворювань між групою №1 (23,5%) та групою №2 (2,1%), з  $P=0,01$  та  $OR=14,64$ , що вказує на значно вищий ризик захворювання на патології дихальної системи у групі №1.

Захворювання системи травлення: Поширеність патологій у групі №1 склала 16,1%, тоді як у групі №2 – лише 5,8%, з  $P=0,001$  та  $OR=3,11$ , що свідчить про вищий ризик таких захворювань у групі №1.

Таблиця 1

Аналіз поширеності захворювань дітей шкільного віку

Параметр	Показник	№1 (n=527)		№2 (n=583)		Усього (n=1255)		P	OR (95% CI)
		n	%	n	%	n	%		
Захворювання системи дихання	Патологія	124	23,5	12	2,1	136	12,3	0,01	14,64 (7,98;26,8)
	Норма	403	76,5	571	97,9	974	87,7		
Захворювання системи травлення	Патологія	85	16,1	34	5,8	119	10,7	0,01	3,11 (2,05;4,71)
	Норма	442	83,9	549	94,2	991	89,3		
Захворювання нервової системи	Патологія	60	11,4	20	3,4	80	7,2	0,01	3,62 (2,15;6,09)
	Норма	467	88,6	563	96,6	1030	92,8		
Захворювання опорно-рухової системи	Патологія	120	22,8	88	15,1	208	18,7	0,01	1,66 (1,22;2,25)
	Норма	407	77,2	495	84,9	902	81,3		

Щодо захворювань нервової системи виявлено різницю між групами, з 11,4% у групі №1 проти 3,4% у групі №2, з  $P=0,001$  та  $OR=3,62$ , що підкреслює вищу ймовірність захворювань нервової системи у першій групі. Захворювання опорно-рухової системи: Поширеність цих захворювань становила 22,8% у групі №1 і 15,1% у групі №2, з  $P=0,001$  та  $OR=1,66$ , вказуючи на вищий ризик серед учасників першої групи.

Приведені показники характеризують базовий рівень захворюваності у дітей в Україні в умовах війни.

Проведено дослідження щодо впливу проблем соціальних пріоритетів у аспекті відношення дітей до навчання і праці, яку було проведено базі медичних закладів Києва у 2015-2024 роках. У дослідженні прийняли участь 2500 дітей шкільного віку, вибірки були верифіковані по віку та статі

Приводимо результати дослідження проблем соціальних пріоритетів щодо сприйняття навчання та праці за 2015 та 2023 роки. У зборі та обробці даних було задіяно проектну систему комп'ютерного моделювання супроводу розвитку дітей шкільного віку «Універсал on line». Матеріали дослідження приведено у таблиці 2.

Таблиця 2

**Проблеми соціальних пріоритетів щодо несприйняття навчання та праці за 2015 та 2023 роки:**

Параметр	Показник	2015		2023		%	OR
		п	%	п	%		
Несприйняття навчання	Проблема	150	12,5	550	42,3	+29,8	5.13 (0.16-0.24)
	Норма	1050	87,5	750	57,7	-29,8	
	Всього	1200	100,0	1300	100,0		
Несприйняття праці	Проблема	193	14,8	452	34,8	+20,0	2.78 (0.31-0.44)
	Норма	1007	85,2	848	65,2	-20,0	
	Всього	1200	100,0	1300	100,0		

Аналіз представленої таблиці дозволяє зробити висновки щодо динаміки соціальних пріоритетів у відношенні до навчання та праці серед досліджуваної групи між 2015 та 2023 роками. Зміни в показниках ілюструють значне зростання

негативного ставлення до навчання та праці за цей період. Зокрема несприйняття навчання: кількість проблемних випадків зросла з 150 у 2015 році до 550 у 2023 році. Це збільшення складає 29,8% відсоткових пунктів, з 12,5% до 42,3% від загальної кількості опитаних. Odds Ratio (OR) для несприйняття навчання становить 5.13, що вказує на збільшення ризику проблемного ставлення до навчання в 5.13 рази в 2023 році порівняно з 2015 роком. Несприйняття праці: кількість проблемних випадків зросла з 193 у 2015 році до 452 у 2023 році, що є зростанням на 20% відсоткових пунктів, з 14,8% до 34,8%. Odds Ratio (OR) для несприйняття праці становить 2.78, показуючи, що ризик проблемного ставлення до праці збільшився в 2.78 рази в 2023 році порівняно з 2015 роком. Значне зростання проблемних випадків в обох категоріях вказує на загострення проблеми соціальних пріоритетів щодо ставлення до навчання та праці. Збільшення відсоткового співвідношення в обох категоріях вказує на тенденцію збільшення несприйняття серед опитаних. Зміна в нормальному ставленні до навчання та праці (-29,8% для навчання та -20,0% для праці) підкреслює зміщення загальних соціальних пріоритетів і потенційно вказує на необхідність змін у системі освіти та робочому середовищі. Ці зміни можуть свідчити про збільшення соціально-економічного тиску, зміну цінностей та переваг у суспільстві, а також про потребу в більш цілеспрямованих заходах для підтримки молоді у їх освітньому та професійному розвитку.

Для несприйняття навчання 95% довірчий інтервал шансового відношення (OR) становить від 0.16 до 0.24. Це означає, що з високою ймовірністю справжнє значення OR знаходиться в цьому діапазоні.

Для несприйняття праці 95% довірчий інтервал OR лежить між 0.30 та 0.44, що також вказує на діапазон, у якому з високою ймовірністю може знаходитися справжнє значення шансового відношення.

Ці інтервали дають уявлення про невизначеність оцінки OR і демонструють, що зміна у сприйнятті навчання та праці має статистично значущий вплив між 2015 та 2023 роками

Результати підкреслюють важливість втручань, спрямованих

на покращення відношення до навчання та праці, що може включати реформування освітньої системи, впровадження програм кар'єрного орієнтування та психологічну підтримку.

**Перспективи подальших досліджень.** Необхідно зосередитись на більш глибокому вивченні причинно-наслідкових зв'язків, а саме – детальніше аналізувати, як саме зростання сприйняття проблем з навчанням (з 12,5% до 42,3%) та працею (з 14,8% до 34,8%) впливає на здоров'я та соціалізацію дітей.

На основі встановленої статистичної значущості різниці у сприйнятті друзів і суспільства ( $P = 0,01$ ), потрібно створити програми, які зміцнюють соціальні зв'язки та сприяють кращій адаптації дітей до умов навчального середовища.

Важливо ініціювати та активізувати співпрацю між освітніми, медичними та соціальними організаціями для розробки комплексних стратегій вирішення виявлених проблем збереження здоров'я школярів.

#### ***Список використаних джерел***

1. M. A. Allison, L. A. Crane, B. L. Beaty, et al., «School-Based Health Centers: Improving Access and Quality of Care for Low-Income Adolescents», *Pediatrics*, vol. 120, e887–e894, 2007. [Online]. Available: <http://www2.nasbhc.org/roadmap/Communications/SBHC%20Improving%20Access%20and%20Quality%20of%20Care%20Low%20Income%20Adolescents.pdf>. Application date: February 25, 2024.
2. K. A. Bailey, A. L. Baker, P. McElduff, and D. J. Kavanagh, «The Influence of Parental Emotional Neglect on Assault Victims Seeking Treatment for Depressed Mood and Alcohol Misuse: A Pilot Study», *Journal of Clinical Medicine*, vol. 5(10), 88, 2016. <https://doi.org/10.3390/jcm5100088>
3. E. Boers, M. H. Afzali, N. Newton, P. Conrod, «Association of Screen Time and Depression in Adolescence», *JAMA Pediatrics*, vol. 173, is. 9, p. 853–859, 2019. [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31305878/> Application date: February 25, 2024.
4. Urie Bronfenbrenner "The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design" Harvard University Press, 1979.P.330
5. K. Godin, S. T. Leatherdale, T. Elton-Marshall. «A systematic

- review of the effectiveness of school-based obesity prevention programs for First Nations, Inuit and Métis youth in Canada». 2015 Jun;5(3): 103-15.doi: 10.1111/cob.12099. Epub 2015 Apr 16.
6. E. Haug, I. Castillo, O. Samdal, O. R. Smith «Body-related concerns and participation in physical education among adolescent students: the mediating role of motivation» Front Psychol. 2023 Sep 22;14:1266740.doi: 10.3389/fpsyg.2023.1266740.eCollection 2023.
  7. Y. Huber-Mollema, F.J. Oort, D. Lindhout, R. Rodenburg. «Well-being of mothers with epilepsy with school-aged children». Epilepsy Behave. 2020 Apr;105:106966.doi: 10.1016/j.yebeh.2020.106966. Epub 2020Mar. 6.PMID: 32146338
  8. A. Fenwick-Smith, E. E. Dahlberg, S.C. Thompson. «Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs». BMC Psychol. 2018 Jul 5;6(1): 30.doi: 10.1186/s40359-018-0242-3.
  9. M. J. Leach , Sue Nichols , S. Trenholm, M. Jones : «Health Literacy of Parents and Carers in a Regional Community: A Cross-Sectional Study». Community Health Equity Res Policy. 2023 Apr;43(3): 275-282.doi: 10.1177/0272684X211022572. Pub 2021 Jun 6.

**УДК 373.2.06:159.922.7-053.2**

**Кротенко Валентина,**

*к. психол. н., доцент кафедри спеціальної  
психології та медицини,  
Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова,  
психолог ГО «Українська посмішка»  
<https://orcid.org/0000-0002-6382-984X>*

**Афузова Ганна,**

*к. психол. н., доцент кафедри спеціальної психології  
та медицини, Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова,  
психолог ГО «Українська посмішка»  
<https://orcid.org/0000-0001-8112-8943>*

**Мартиненко Ірина,**

*д. психол. н., професор кафедри логопедії та логопсихології,  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,  
координатор з освіти ГО «Українська посмішка»  
<https://orcid.org/0000-0001-5003-4653>*

## **ПІДТРИМУЮЧА ВЗАЄМОДІЯ З БАТЬКАМИ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ**

У період сучасної світової пермакризи, яка породжує тотальне переживання невизначеності та невпевненості у майбутньому, однією з найвразливіших категорій населення є діти. Вони через свою фізіологічну, психологічну, особистісну та соціальну незрілість не володіють достатнім арсеналом копінг-стратегій, які дозволили б конструктивно реагувати на негативний вплив суб'єктивно складної життєвої ситуації. В Україні проблема подолання психотравмивного впливу загострення воєнної агресії з боку російської федерації стимулює до пошуку ефективних шляхів підвищення резильєнтності у дітей з метою не лише сприяти збереженню та відновленню психічного здоров'я маленької Особистості, а й закласти основу її посттравматичного зростання у майбутньому [1]. При цьому важлива роль належить т.з. «безпечним»

дорослим з найближчого мікросоціального оточення дитини – її батькам. У результаті опитування, проведеного в рамках проєкту «Надання цифрових інструментів для подолання відставання у навчанні, соціально-емоційного розвитку та оцінки стану психічного здоров'я для найбільш вразливих 35000 дітей у сільській місцевості», було визначено, що практично половина опитаних батьків учнів молодшого шкільного віку з прифронтових територій схильні заперечувати наявність будь-яких проявів психоемоційного неблагополуччя у своїх дітей і не готові до особистої участі у підтримці та відновленні їх психоемоційного благополуччя.

З метою визначення поглядів батьків на потреби у психологічній підтримці дітей молодшого шкільного віку у прифронтових областях України нами була розроблена відповідна анкета для батьків молодших школярів. Ця анкета складалася з двох частин. Перша частина анкети містила перелік ознак психоемоційного неблагополуччя дітей даної вікової категорії, які найчастіше можуть спостерігати дорослі за умови переживання дитиною суб'єктивно складної життєвої ситуації. За основу даного переліку було взято Pediatric Symptom Checklist-17 (PSC-17), що використовується для оцінки психологічних, поведінкових і емоційних симптомів у дітей, який був доповнений нами проявами соматизації і психоемоційного неблагополуччя, притаманними дітям молодшого шкільного віку у суб'єктивно кризових життєвих обставинах [9].

Друга частина анкети містила перелік заходів, які, на думку дорослих з найближчого соціального оточення дитини, могли б сприяти зміцненню, збереженню та відновленню її психічного здоров'я.

В опитуванні взяли участь 1396 батьків дітей молодшого шкільного віку сільських громад Харківської, Донецької, Запорізької, Херсонської, Миколаївської та Дніпропетровської областей. Наведемо результати анкетування, які підтверджують актуальність обраної теми дослідження.

Було визначено, що серед ознак психоемоційного неблагополуччя, які в сучасних реаліях можуть демонструвати молодші школярі, опитані батьки як доволі часті ознаки



психоемоційного неблагополуччя відзначили вередливість, непосидючість (18,3%) та легке відволікання (17,1%) дітей. На нашу думку, це обумовлено більш емоційним характером спілкування у діаді «дитина – батьки» і спрямованістю батьків на дисциплінарні аспекти виховання. Отримані дані опосередковано вказують на увагу батьків до поведінкових проявів психоемоційного неблагополуччя у молодших школярів. Разом з тим, у середньому 50,1% батьків, які взяли участь в анкетуванні, схильні заперечувати наявність будь-яких проявів психоемоційного неблагополуччя у своїх дітей. На нашу думку, це може бути обумовлене декількома причинами, що, беззаперечно, потребують подальшого підтвердження: 1) запереченням як психологічним механізмом захисту – «я не визнаватиму проблеми у психоемоційному стані своєї дитини, щоб: а) її не вважали хворою, б) не докладати зусилля для вирішення цих проблем; в) знизити власну провину за недостатнє піклування про неї; г) .... тощо»; 2) браком часу (з різних причин) для спостереження за власною дитиною; 3) особистісними особливостями батьків, які не дозволяють диференціювати реакції дитини як ознаки психоемоційного неблагополуччя; 4) ідентифікацією стану дитини з власним станом, який суб'єктивно вважається «нормою» в сучасних реаліях; 5) гендерною приналежністю батьків; 6) формальним ставленням до опитування, пасивним протестом щодо участі в опитуванні тощо.

Причинами психоемоційного неблагополуччя дітей батьки найчастіше вважають особливості їх віку (54,8%), рідше – загострення воєнної агресії та переживання дитиною травматичного досвіду війни (21,8%). Серед заходів, які, на думку опитаних батьків, могли б допомогти полегшити чи подолати прояви психоемоційного неблагополуччя, які зараз частіше зустрічаються у дітей молодшого шкільного віку, обрали систематичну групову просвітницьку та психопрофілактичну роботу педагогів закладу освіти із зміцнення психічного здоров'я учнів (26,4%) та державні програми психологічної підтримки учасників освітнього процесу (20,2%). Можна зробити висновок, що практично половина опитаних батьків не готові до особистої участі у

підтримці та відновленні психоемоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. На нашу думку, це може бути обумовлене неналежним рівнем психолого-педагогічної компетентності й/або відсутністю чи недостатністю у батьків відповідних компетенцій із збереження та відновлення психічного здоров'я.

Серед заходів, які опитані дорослі з найближчого мікросоціального оточення молодших школярів у прифронтових областях України визначили як корисні для себе в контексті підтримки психоемоційного благополуччя своїх дітей, понад третини батьків (35,8%) відзначили навчання їх навичкам стресостійкості та психоемоційної регуляції. Ще 41,9% батьків дітей молодшого шкільного віку воліли б мати доступ до інформаційної платформи з відповідними рекомендаціями. Отримані результати підтверджують наше попереднє припущення. Можна зробити висновок, що більшість батьків не готові брати на себе відповідальність з підтримки психоемоційного благополуччя своїх дітей. Але переважна більшість батьків учнів 1-4 класів (61,7%) визнають актуальність систематичної роботи з підтримки психоемоційного благополуччя дітей та вказують на необхідність забезпечити систематичну психологічну підтримку і дитини, і їх самих – дорослих з найближчого мікросоціального оточення дитини [2].

Отже, потужним модулятором стресових реакцій дитини є безпечні стосунки. Для цього недостатньо однієї присутності кваліфікованого дорослого. Важливо, щоб допомога дитині спрямовувалась і з боку її безпосереднього мікросоціального оточення, яке значно більше часу перебуває у контакті з дитиною і може екологічно допомогти їй знайти відчуття безпеки у тілі і у мозку. Тому важливою складовою соціально-емоційного навчання має стати робота з безпосереднім оточенням дитини, яка повинна спрямовуватись на навчання батьків титрувати свою взаємодію з дитиною з метою забезпечення оптимальних сигналів безпеки у відповідності з унікальними потребами кожної дитини.

Проблема полягає в тому, що дорослі не відслідковують стрес у повсякденному житті дитини. А замість цього

орієнтуються на комформність та керування поверхневими соціально-емоційними реакціями, не приділяючи уваги внутрішньому стресу. Зрозуміло, що більш конструктивним підходом було б допомогти дитині впоратись зі стресовими ситуаціями і перетворити їх у досвід, який надалі приведе до особистісного зростання на рівні усвідомленості, співпереживання та залученості [3].

Головне завдання як спеціалістів, так і найближчого оточення дитини – слідкувати за рівнем стресу: він має бути керованим. Як зазначали Connie Lillas та Janiece Turnbull, ми повинні «впевнитись, що поставлені завдання або діяльність не надто складні. У іншому випадку слід повернутись на кілька кроків назад. Упевнитись, що дитина знову зацікавлена та зосереджена, після чого повільно підвищувати рівень складності, забезпечуючи необхідне керівництво та підтримку» [5]. Іншими словами, слід титрувати нашу взаємодію з дитиною у реальному часі. Це дозволить впевнитись у тому, що діти переживають керований стрес, а не алостатичне навантаження [6]. Відслідковувати рівень керованого стресу можна за допомогою спостереження за різними станами вегетативної нервової системи: підвищена усвідомлюваність і збудження сприятимуть розширенню досвіду у зоні найближчого розвитку.

Подібні ситуації допомагають дітям розвивати більшу толерантність до стресових ситуацій. І головним завданням дорослих тут буде співдія соціально-емоційному розвитку дитини через терапевтичне використання власного «Я». Важливо пам'ятати про те, що вступаючи у взаємодію з дітьми, ми допомагаємо їм залишатись у оптимальному стані. Спробуємо розглянути, як саме, у першу чергу батьки, а також вчителі і інші спеціалісти можуть забезпечити соціально-емоційну безпеку через підтримуючу взаємодію. Така практика підтримки у дитини відчуття емоційної безпеки за допомогою нашого власного «Я» відома як практика терапевтичного використання себе. І перш ніж починати навчати дітей різним потрібним і важливим стратегіям самозаспокоєння, доцільно, на нашу думку, взяти за основу досвід безпечних стосунків з іншою людиною і у такий спосіб закласти основу для подальшого соціально-емоційного розвитку. Така основа

сприятиме підвищенню психологічної емоційної стійкості і дасть можливість дитині використовувати інші інструменти самозаспокоєння, і далі – саморозвитку.

Для того, щоб максимально ефективно використати себе у якості терапевтичних агентів, слід знати, який шлях вегетативної нервової системи задіюємо ми самі – спокою, реактивності чи відчуженості [4]. Спостерігаючи за емоційними та поведінковими реакціями дитини у стані дистресу (це може бути істерика, недоречний сміх, замкненість, ігнорування оточуючих, агресія і т.п.), ми можемо відчуті загрозу власній емоційній безпеці. Відповідно, першим кроком у наданні психологічної допомоги дітям має бути оцінка нашого власного внутрішнього стану через саморефлексію і самоаналіз. Тут слід поставити собі питання: «Як я почуваюсь? Що відчуваю?» і спробувати визначити для себе, на якому рівні зараз знаходимось – спокою, реактивності чи відчуженості, використовуючи наступний контрольний перелік:

Спокій	Реактивність	Відчуженість
<ul style="list-style-type: none"><li>- частота дихання нормальна;</li><li>- відчуття спокою у тілі;</li><li>- мовлення мелодійне та інтонаційно виразне;</li><li>- м'язи обличчя розслаблені;</li><li>- я можу думати;</li><li>- я можу планувати;</li><li>- я можу придумати різні варіанти;</li><li>- я можу звернутись по допомогу до інших або зробити перерву, якщо мені важко</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- я засмучений/на;</li><li>- я швидко реагую;</li><li>- я дихаю надто часто або важко;</li><li>- моє тіло напружене;</li><li>- я не можу думати;</li><li>- я відчуваю, що зараз «вибухну»;</li><li>- я говорю голосно або кричу;</li><li>- я не можу спокійно стояти чи сидіти</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- мої реакції уповільнені;</li><li>- я не можу думати достатньо швидко;</li><li>- мені здається ніби я тону або зникаю;</li><li>- мені здається, що я не впораюсь з ситуацією;</li><li>- я почуваю себе безпорадно;</li><li>- мій голос монотонний;</li><li>- моє обличчя нічого не виражає;</li><li>- мені сумно</li></ul>

Якщо ми знаходимось на рівні спокою, то можна розпочинати далі досліджувати і використовувати власну здатність слугувати для дитини емоційним співрегулятором. Якщо ж на рівні реактивності чи відчуженості – слід зупинитись, впевнитись в тому, що дитина знаходиться у стані фізичної безпеки, і дати собі час на адаптацію, оскільки не відчуючи внутрішнього спокою, ми не можемо діяти вдумливо і тому навряд чи зможемо надати допомогу дитині. Найкращий спосіб опанувати себе – це співчутливе усвідомлення власного «Я». Тут важливо зупинитись, проаналізувати свій стан і використати дієві стратегії самодопомоги, які дозволять швидко заспокоїтись. Співчутливе ставлення до себе та визнання власного права на увесь спектр людських почуттів (і позитивних, і негативних) буде корисним як для нас самих, так і для наших дітей. Використання комфортних інструментів самозаспокоєння дасть можливість відчувати міцний зв'язок з самим собою, а вже потім і з дитиною. У якості таких інструментів можна використовувати прогулянки, медитацію, давньо китайську гімнастику Цигун, йогу, молитву, спілкування з другом, будь-які прості фізичні вправи – важливо обрати для себе власні стратегії саморегуляції і використовувати їх якомога частіше.

Оскільки приховати емоційний стан неможливо, самоаналіз дорослого відіграє вкрай важливу роль у взаємодії з дітьми. Емоції передаються від однієї людини до іншої і уловлюються засобом нейроцепції. Роблячи вигляд, що все в порядку, коли насправді це не так, ми ризикуємо заплутати дитину і поставити під сумнів безпечність відносин та бажання допомогти.

Тому, щоб мати можливість реально допомагати дітям у соціально-емоційному розвитку, дорослі мають навчитися допомогти собі. У першу чергу це стосується емоційної присутності, самосвідомості та внутрішнього спокою, тобто усвідомленого самоспівчуття. Провідна дослідниця цієї форми усвідомленості Kristin D. Neff описує усвідомлене самоспівчуття як здатність «піклуватись про себе в складні моменти так, як би ми піклувались про людину, яку дійсно любимо» [7]. Дослідниця виокремлює три складові самоспівчуття: доброта до себе, загальна людяність та

усвідомленість [8].

Першим найпростішим і доступним способом саморегуляції є використання технік правильного дихання, що оптимізує газообмін, кровообіг, вентиляцію усіх ділянок легень, масаж органів черевної порожнини та сприяє покращенню самопочуття. Таке дихання заспокоює, сприяє релаксації та концентрації уваги. Воно допомагає опановувати себе у ситуації стресу, тривожності, емоційного напруження та фізичного дискомфорту.

Безумовним і пролонгованим наслідком воєнної агресії є травматизація всіх учасників цих подій. У групі ризику в першу чергу опиняються діти, які через біологічну, психічну та соціальну незрілість не здатні до адаптивних копінг-стратегій задля збереження належного рівня власного благополуччя (фізичного, психічного, духовного, соціального). Здатність людини відновитися до «достресового» стану після стресових і травмувальних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів – т.з. резильєнтність – не є суто вродженою властивістю індивіда, що обумовлює потребу формувати і розвивати подібні навички з самого дитинства. Однією із складових резильєнтності є вільне, адекватне вираження та регуляція емоцій, що тісно пов'язане з поняттям «емоційний інтелект». Оскільки через вікові особливості розвитку емоційність дітей вища за їх раціональність, варто розглянути можливості розвитку їх емоційного інтелекту для підвищення рівня резильєнтності у травмівних/стресових ситуаціях.

З іншого боку, ситуація воєнної агресії російської федерації часто робить неможливим надання безпосередньої фахової допомоги дитині, яка переживає цей травмівний досвід в Україні (бракує доступу – технічного, фізичного – до відповідних закладів і фахівців), тоді як присутність «безпечного» дорослого – батьків – поряд з дитиною більш ймовірна та, будучи підтримуючою, може розглядатися як умова соціально-емоційного розвитку дитини. Якість взаємодії батьків з дітьми, а також кількість часу, проведеного разом, мають вирішальне значення. Діти потребують безліч позитивних переживань, і саме вони допомагають зафіксувати зміни у нейронних мережах мозку – відомо, що нейрони, які

спрацьовують разом, з'єднуються разом. Іншими словами, чим більше взаємодії батьків з дитиною, тим міцніше ця стратегія укорінюється у свідомості і пам'яті. Формуючи позитивний, збагачуючий досвід дитини, ми допомагаємо їй впевнено будувати фундамент свого соціально-емоційного розвитку.

### ***Список використаних джерел***

1. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 100–104.
2. Мартиненко І., Афузова Г., Кротенко В. Оцінка потреб у психологічній допомозі в прифронтових областях України. *Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення*: мат-ли І Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнародною участю), 13 жовт. 2023 р. Київ: НУБІП України, 2023. С. 31–35.
3. СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма для навчання серця й розуму: 2-ге вид. / Голов. ред. О. Елькін. Київ: ТОВ «Інжиніринг», 2023. 148 с.
4. Delahooke M. *Beyond Behaviours: Using Brain Science and Compassion to Understand and Solve Children's Behavioural Challenges*. Eau Claire, WI: PESI Publishing, 2019. 315 p.
5. Lillas C., Turnbull J. *Infant Child Mental Health Early Intervention: A Neurorelational Framework For Interdisciplinary Practice*. United Kingdom: WW Norton, 2009. 570 p.
6. McEwen B. S. Stressed or stressed out: what is the difference? *Journal of psychiatry & neuroscience : JPN*. 2005. Vol. 30(5). Pp. 315–318.
7. Neff K. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: HarperCollins, 2011. 320 p.
8. Neff K. D. The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*. 2016. Vol. 7(1). Pp. 264–274.
9. Pediatric Symptom Checklist-17 (PSC-17). URL: <https://depts.washington.edu/dbpeds/Screening%20Tools/PSC-17.pdf>
10. Porges S. W., Dana D. *Clinical Applications of the Polyvagal Theory*. New York: Norton Professional Books, 2018. 464 p.

**Кабанцева Анастасія,**

*к.психол.н., учена секретарка, завідувачка  
відділення клінічної психології Державного закладу  
«Науково-практичний медичний  
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»  
ORCID 0000-0001-7678-6052*

**Жогіна Ольга,**

*завідувачка відділення клінічної нейрофізіології,  
лікар невропатолог Державного закладу  
«Науково-практичний медичний  
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»  
ORCID ID: 0009-0007-3420-9581*

## **КОМПЛЕКСНА МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З НЕВРОЛОГІЧНОЮ ПАТОЛОГІЄЮ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВІЙНИ Й БОЙОВИХ ДІЙ**

**Вступ.** Сучасне інформаційне середовище безпосередньо впливає на психічну діяльність людини, його психічне здоров'я, на формування його соціальної поведінки. Засоби масової інформації все частіше транслиують суперечливу інформацію, що негативно впливає на мешканців усіх регіонів країни, провокує виникнення тривоги, фрустрації, підозрілості, сприяє зростанню нервового напруження, соціальної ізоляції у населення [1].

Інформаційна безпека в сучасному суспільстві виступає як нагальна проблема, яка потребує комплексного та системного вирішення та здійснюється на різних рівнях. Виділяють три рівні забезпечення інформаційної безпеки суспільства та особистості: нормативний, інституційний та особистісний. Особистісний рівень пов'язують, перш за все, із самовихованням, самоосвітою, формуванням високого рівня інформаційної культури особистості. На цьому рівні відбувається формування необхідних особистісних якостей щодо забезпечення інформаційного самозахисту особистості



[4]. Найбільш сприйнятливими до впливу інформації, особливо негативної, зі слабкими навичками інформаційного самозахисту є хворі, які зазнали впливу інформаційно-психологічної війни й бойових дій. У зв'язку з цим, надання комплексної медико-психологічної реабілітації осіб з неврологічною патологією, які зазнали впливу інформаційно-психологічної війни й бойових дій набуває особливого перспективного значення.

Активні бойові дії на території України можуть суттєво погіршувати фізичне та ментальне здоров'я населення. З травмою війни стикаються не лише військовослужбовці, а й цивільне населення, включаючи жінок, чоловіків і дітей, які опинилися у зоні бойових дій або піддаються впливу військових конфліктів та терористичних актів. Цивільні особи можуть стати жертвами війни через різноманітні причини, включаючи обстріли, вибухи, атаки, захоплення, знищення майна та інші наслідки військових дій. Це може призвести до різних видів травм, як фізичних (поранення від снарядів, куль, обгортання у післявоєнні пожежі, травми від обвалень будівель, опіки), соціальних (втрата родини та друзів, розлука з близькими, втрата житла та майна, переселення та безпритульність), так і психологічних (посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожні розлади та інші психічні проблеми, пов'язані зі страхом, стресом, викликані подіями війни). Лікування та реабілітація осіб, які зазнали травми війни, містить медичну допомогу, психологічну підтримку, соціальну реабілітацію та інші інтервенції, які спрямовані на відновлення ментального здоров'я та покращення якості життя [2]. Медико-психологічна реабілітація на сьогодні є одним із важливих напрямків сучасної медицини.

**Мета роботи:** проаналізувати та виділити основні напрямлення медико-психологічної клінічної реабілітації осіб з неврологічною патологією, які зазнали впливу інформаційно-психологічної війни й бойових дій.

**Результати та обговорення.** У період сьогодення, що характеризується наявністю озброєного конфлікту, інформаційно-психологічної війни відзначається суттєве зростання населення, яке потребує спеціалізованого лікування та реабілітації. У пацієнтів відмічаються великі моральні та

психологічні страждання (травми), що були перенесені внаслідок озброєного конфлікту, проживання або перебування в умовах воєнних дій, тимчасової окупації, внутрішнього переміщення, залишення свого місця проживання або перебування у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту. Такий життєвий досвід супроводжується погіршенням стану здоров'я та якості життя, різними формами відхилень психоемоційного стану.

Завданнями медико-психологічної реабілітаційної допомоги є:

- досягти найкращого рівня функціональної незалежності: фізичної, когнітивної і поведінкової ;
- запобігти ускладненням, супутнім важким неврологічним поразкам;
- відновити самооцінку і створити позитивний настрій, який сприяє розвитку збережених здібностей, а також домогтися найкращої соціальної реінтеграції.

Згідно з тривимірною концепцією наслідків хвороби, її вплив на організм людини розглядається на трьох рівнях:

I рівень – наслідки хвороби на рівні органу – морфофункціональні зміни з боку окремих органів або систем (в класифікації відображені «як порушення»);

II рівень – наслідки на рівні організму (в класифікації «обмеження життєдіяльності») порушення інтеграційних функцій цілісного організму або його здібностей до пересування, самообслуговування, орієнтації, спілкування, контролю за своєю поведінкою, навчання, праці, що дозволяють індивідууму адаптуватися до навколишнього середовища і не залежати від допомоги сторонніх осіб;

III рівень – наслідки на соціальному рівні (в класифікації «соціальна недостатність») соціальна дезадаптація.

Серед захворювань периферичної нервової системи найчастіше виділяють дорсо-плексопатії різного генезу, різні форми невритів, невралгій, а також усілякі різновиди даної патології, що мають різну топографію і проявляються нерідко різкими болями перманентного характеру. Хвороби периферичної нервової системи розповсюджені в неврологічній клініці та складають до 50,0% причин звернень амбулаторних хворих. Як правило, вони не несуть загрози для життя хворих,

водночас являються основною причиною втрати працездатності. Причинами ураження периферичної нервової системи можуть бути гострі та хронічні інфекції, травми, інтоксикації, гіповітамінози, ішемії, переохолодження, компресії, дегенеративні зміни в хребті.

У структурі ушкоджень здоров'я, внаслідок воєнного озброєного конфлікту найбільшу питому вагу складають поранення, травми та каліцтва (травми голови, верхніх та нижніх кінцівок, травми шиї, грудної клітини, грудного відділу хребта, живота, торакоабдомінальні ушкодження, ураження ока та орбіти, периферичних нервів, шкіри, полі травми) – 71%.

Організація реабілітаційної допомоги повинна ґрунтуватися на:

- дотриманні технологічності на всіх етапах медичної допомоги з використанням медико-технологічних документів зі стандартизації медичної допомоги: адаптовані клінічні настанови, стандарти медичної допомоги, нові клінічні протоколи медичної допомоги, уніфіковані клінічні протоколи медичної допомоги;
- мультидисциплінарному («бригадному») принципі організації реабілітаційної, медико-психологічної допомоги, який передбачає взаємодію лікарів-спеціалістів, клінічних психологів, що дозволяє комплексно оцінити стан хворого на початку реабілітації, сформувати план проведення й оцінити ефективність реабілітаційних заходів в динаміці та після завершення курсу щодо досягнення мети індивідуальної програми реабілітації (поліпшення психологічного стану хворого, поліпшення клініко-функціонального стану хворого, відновлення порушених функцій у хворого) та подальших рекомендацій на наступних етапах реабілітації хворого [3, 5];
- інформаційному супроводі реабілітаційного процесу — маршрутизація пацієнта у системі реабілітаційного процесу.

Основними складовими ефективної реабілітації є: безперервність; висока кваліфікація спеціалістів, які працюють за бригадним принципом організації роботи; компетентність; індивідуальність реабілітаційних програм та комплексний підхід.

Відправним моментом у плануванні програми відновлювального лікування служить реабілітаційний діагноз, який складається із: клініко-функціонального діагнозу; індивідуально-типологічних особливостей хворого; характеристики порушень звичної життєдіяльності та психологічної характеристики.

Комплексна медико-психологічна реабілітаційна допомога осіб з неврологічною патологією включала пов'язані між собою наступні засоби реабілітації:

- медикаментозне лікування (за нозологією відповідно до стандартів медичної допомоги);
- фізіотерапевтичне лікування за показаннями (електро-магніто-лазеро-ультразвукова терапія, гідротерапія, ароматерапія, масаж, лікувальна фізкультура, інверсійний стіл KETTLER, тракційне витягання хребта, літотріпсія, механотерапію, у т. ч. з використанням сучасного устаткування з біологічно-зворотнім зв'язком, внутрішньовенне лазерне опромінення крові);
- психотерапію, психокорекцію.

Комплексну медико-психологічну реабілітацію отримали 72 особи з дегенеративно-дистрофічними розладами хребетного стовпа (М 42.0-М54.0 по МКБ-10), які перебували на лікуванні у відділенні нейрофізіології та нейрореабілітації Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України». За результатами пройденого курсу реабілітації позитивну динаміку психологічного благополуччя відмічають 44 особи (61,1%), фізичного стану – 47 осіб (65,3%), соціальної активності – 37 осіб (51,4%). При вивченні реабілітаційного потенціалу рівень внутрішньої картини дорівнював 56,9%, мотиваційний компонент – 61,3%, емоційний компонент – 54,6%, самооцінний компонент – 61,6%, комунікативний компонент – 62,6%, загальний рівень – 60,5%.

**Висновки.** Комплексна медико-психологічна клінічна реабілітація осіб з неврологічною патологією, які зазнали впливу інформаційно-психологічної війни й бойових дій передбачає взаємодію лікарів-спеціалістів, клінічних психологів, що дозволяє комплексно оцінити стан хворого на

початку реабілітації, сформулювати реабілітаційний діагноз, провести реабілітаційні заходи, оцінити їх ефективність в динаміці й після завершення курсу задля досягнення мети індивідуальної програми клінічної реабілітації та подальших рекомендацій на наступних етапах реабілітації хворого.

***Список використаних джерел***

1. Боднар І.Р., Вовчанська О.М. Державна політика та інформаційна безпека України: післякризові виклики. *Вісник Львівської комерційної академії. Серія економічна*. 2014. Вип. 46. С. 28–32.
2. Кабанцева А.В. Командна робота колективу в умовах воєнного часу: соціально-психологічні виклики, особливості, дії. *Професіоналізація державної служби: вітчизняні виклики та європейські орієнтири: матеріали Міжнар. круглого столу до Дня державної служби (Київ, 20 черв. 2023 р.)* / за заг. ред. Л. Г. Комахи, Н. М. Корчак, Н. Б. Ларіної. Київ: ННІ ПУДС КНУ, 2023. С. 202-204.
3. Ковальова С.В., Дондарєва І.С., Пономарьова Г.В., Данильчук А.В., Галенко М.О. Мультидисциплінарний підхід до реабілітації пацієнтів з порушеннями рухових функцій внаслідок перенесеного інсульту. *PMJUA*. 2018. № 3(2/1). С. 30.
4. Панченко О.А. Інформаційна безпека в епоху турбулентності: державно-управлінський аспект: монографія. Київ: КВІЦ. 2020. 332 с.
5. Панченко О.А., Кабанцева А.В. Клінічна реабілітація в умовах інформаційно-психологічної війни. *Перспективи розвитку медичної та фізичної реабілітації на різних рівнях надання медичної допомоги: матеріали щорічної науково-практична конференція з міжнародною участю (Тернопіль, 23-24 вересня 2021 року)*. Тернопіль: ТНМУ, 2021. С. 63-65.

**Рибик Лариса,**

*голова Міжнародної асоціації психологів  
по роботі з горем та тяжкою втратою,  
кандидат психологічних наук,*

ORC ID: <https://orcid.org/0000-0002-3280-1406>

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХРОНІЧНОЇ СКОРБОТИ**

Горе – це біологічно обумовлений процес. Переживання горя – це пристосування до життя після втрати. При цьому, інтенсивність та тривалість скорботи залежать від унікальних факторів втрати.

«Кінцеві» втрати мають певні точки відліку: дата народження близької людини, дата її смерті і початок скорботи, а згодом – повернення до життя. У кожної людини свій термін скорботи. Відповідно до наших соціокультурних норм та релігійних традицій, траур триває 1 рік.

У сучасній психології хворобливі прояви діагностуються через 6 місяців після втрати в МКБ-11 та щонайменше 12 місяців у DSM-5. Для характеристики ознак інтенсивного горя ми використовуємо термін «Розлад тривалого горя» (РТГ). Це нещодавно визнаний психічний розлад, що характеризується поширеним інтенсивним горем, яке триває довше, ніж культурні чи соціальні очікування, і заважає функціонуванню [1].

Розлад характеризується наявністю дистресу розлуки, тобто інтенсивним бажанням воз'єднання з втраченою близькою людиною, тугою, сумом та одержимістю думками про неї, а також супутніми симптомами.

Для діагностування розладу тривалого горя, у особи, що переживає втрату, мають бути наявні щонайменше 3 з 8 зазначених симптомів.

- втрата почуття ідентичності – втрата соціальної ролі матері, дружини, побратима, що має відображення на зовнішньому плані через моделі поведінки і на внутрішньому – сенси життя та смерті, усвідомлення, своєї ролі і свого місця після втрати;

- виражене почуття недовіри щодо реальності – окрім недовіри в те, що втрата є реальністю додаються галюцинації в перші три місяці після втрати;
- уникнення нагадувань – місць, які пов'язані з близькою людиною, думок про близьку людину і про власне майбутнє без цієї людини, спогадів (здебільшого приємних, що в свою чергу призводить до ідеалізації), речей близької людини, які іноді залишаються як «музейний експонат»...
- інтенсивний емоційний біль, такий як гнів або смуток – тяжкі емоції є природними в перші місяці після втрати, відсутність динаміки, такої як «переключення» між різними емоційними станами або статичність в інтенсивності може призвести до ускладнення;
- труднощі у відновленні контактів з іншими чи власним життям – спілкування з іншими людьми завдає болю, сприйняття власного життя як «нікчемного» без близької людини;
- відчуття емоційного заціпеніння – «анестезія мозку», несвідоме пригнічення будь яких емоцій, оскільки немає ресурсу «опрацювати» чи «пережити» ці емоційні стани;
- відчуття, що життя є безглуздом і немає подальшого сенсу – втрата спільного майбутнього призводить до втрати цілей та сенсів, відбувається трансформація системи цінностей
- емоційна та соціальна самотність – усамітнення, є природнім і короткостроковим явищем, але воно може перейти в емоційну самотність (мене ніхто не розуміє) та соціальну самотність (навколо мене немає людей, які б могли мене підтримати).

Такі сильні переживання впливають на:

- соціальну та професійну реалізацію;
- на стан здоров'я людини, зокрема це може проявитися у розвитку або загостренні серцево-судинних захворювань (синдром розбитого серця);
- на появу суїцидальних думок, що згодом можуть призвести до самогубства;
- на виникнення деструктивних взірців переживання: вживання психоактивних речовин, релігійність, що набуває категоричної та навіть фанатичної форми, звернення до

езотериків, ясновидців, вішунів, медіумів, гадання на картах Таро і т. п.

Модель з пошуку езотеричних доказів того, що людина жива, часто використовується в нашій країні членами родин зниклих безвісти при переживанні невизначеної втрати.

На інтенсивність горя впливає безліч факторів, що їх умовно можна поділити на 3 групи:

1. Взаємовідносини в родині протягом життєвого циклу – близькість або амбівалентність [3].
2. Обставини втрати: довга хвороба, раптовість втрати, травматичність, тобто втрата на перетині травми і горя, комплексність втрати – декілька втрат одночасно або у певному короткостроковому періоді.
3. Особистісні фактори: вік, стать, здатність самотійно вирішувати повсякденні питання тощо.

Отже, зникнення безвісти близької людини апріорі можна віднести до складного горя, яке має свою траєкторію розвитку реакцій.

Є безліч інших, зовнішніх та внутрішніх тригерів, що впливають на хронічну скорботу. До зовнішніх тригерів можна віднести інформацію про активні бойові дії, окупацію, повідомлення про обмін полонених, спілкування з військовослужбовцями, перегляд каналів з травмуючим контентом, про які ми вже згадували. Також це особливі родинні дати, зустрічі в колі сім'ї, де не вистачає зниклої особи.

До внутрішніх тригерів, окрім усіх емоційних та когнітивних складових, важливо звернути увагу й на покладені на себе зобов'язання з пошуку.

Родина або представник сім'ї покладає на себе обов'язки по поверненню зниклого. Вони щиро вірять в те, що це їхнє зобов'язання та відповідальність, і саме це служить тим внутрішнім запалом, який дозволяє «звернути гори», але водночас він і «спалює» після кожного з етапів пошуку, що не приніс результату. Кожен з уявних варіантів розвитку подій викликає бажання перевірити, знайти докази, підтвердити або спростувати факт смерті близької людини. Але, якщо черговий етап пошуків знов виявляється неуспішним, ниточка обривається, а слід близької людини губиться у безлічі версій та



здогадок, родина поринає у відчай. З кожною невдачею члени сім'ї зниклого безвісти втрачають надію та сили, мету, що давала їм ресурс жити далі, рухатися крізь невизначеність, навіть у власних думках не дозволяти собі думати про найгірше. Вони опиняються на згарищі власних надій та сподівань.

Ми вже казали вище, що втрата по своїй природі є кінцевою. Але в невизначеній втраті немає дати смерті. Є лише дата зникнення – дата, з якої розпочинається невідомість. Це також початок горя, яке є нескінченними і згодом може вилитись у «хронічна скорбота». Цей вид скорботи є мінливим, адже почуття горя тісно пов'язані з рівнем надії та тривають аж до отримання інформації про смерть або повернення, що часто розтягуються на все життя. Проте, наявність інформації ще не означає, що процес скорботи завершиться, це означає лише те, що нарешті добіг кінця стан невизначеності.

Природа невизначеної втрати перешкоджає процесу пристосування до життя без близької людини або завершенню горя. При цьому, хронічна скорбота є динамічним станом, на який впливають зовнішні та внутрішні фактори, вона є періодичною або постійно прогресуючою. Доктор Венді Торлі визначає хронічну скорботу як «живе горе» за втратою когось, хто не помер [4]. Переживання процесу горя, яке починається з прийняття реальності, не відбувається через постійний пошук, опір просуванню вперед в трансформації особистості та намагання зберегти сталість. Реакції скорботи можуть бути інтенсивними та суперечливими, що зазвичай важко сприймається оточенням і може діагностуватися як складна втрата. Але найскладніше, що родина адаптується до хронічної скорботи, і це стає «нормою життя» [2]. Родина здатна переживати позитивні емоції, надія може додавати членам сім'ї оптимізму та ресурсу, але все, що відбувається в родині, хороше й погане, відбувається на фоні хронічної скорботи.

На тлі надії можуть почати розвиватися фантазії про те, як би все було, якби... Якби знайшли. Якби не було війни. Якби... Проте, розбіжність між фантазією та реальністю лише посилює хворобливі реакції. Зростає зневіра, невпевненість у власних силах, звинувачення себе та інших в тому, що зроблено недостатньо. Запускається вир різних станів та думок, що

переходять одне в інше. Щоденне повернення до тяжких переживань, які не мають вирішення, розчарування в собі та інших, що поглиблює смуток та породжує страх. Страх за своє майбутнє та долю близької людини.

Особливістю війни в Україні є передусім те, що вона відбувається у прямому ефірі. Безліч каналів та соціальних мереж демонструють жахи війни, наші кривдники викладають в мережу відео тортур та знущань. Перегляд цього відео-контенту не може не формувати страхи. Щоденні страшні новини про нові втрати України, про нові бойові зіткнення та гарячі точки фронту, про нові масовані обстріли мирних міст постійно повертають людей до переживань, що були напередодні. Скорбота прогресує, іноді підсилюючи реакції горя.

Водночас, відмінність у «реальностях», а саме тієї, що була до зникнення, та тої, що є зараз, також є невизначеною. Те, про що ми говорили в попередніх розділах, – завмирання, як реакція на невизначену втрату і намагання зберегти все як було. На таке зберігання витрачається величезна кількість емоційних ресурсів, а відкладання на потім та ігнорування позитивних аспектів життя значно знижує рівень задоволеності життям в цілому і пропорційно підвищує рівень хронічної скорботи.

Для здорової адаптації до нових умов життя, потрібно реконструювати картину майбутнього, але це означає погодитися зі змінами. Для багатьох прийняття реальності дорівнює погодитися з тим, що близька людина не повернеться. Тобто, якщо члени родини погоджуються на зміни відповідно до реальності, в якій немає рідної людини, більшість сприймають це як зраду. Саме тому вони обирають утримувати минуле, в якому є місце для зниклої людини, і боротися проти забуття. Майбутнє ж для осіб, що переживають невизначену втрату, – це лише фантазії та мрії.

Дуже складно зберігати рівновагу в стані невизначеності, важко формувати майбутнє в стані «фаталістичного теперішнього», де зовнішні сили й обставини зруйнували життя родини, де є страх, що будь які кроки до щасливого майбутнього приречені на невдачу, оскільки вплив зовнішніх факторів занадто вагомий. Людина не може будувати своє життя з позиції фаталістичного теперішнього, адже воно нам не належить. І це

нормальний захисний механізм психіки, коли людина занурена у минуле. Там є фіксація на моментах спільного життя, радості та позитивних змінах. Розрив стосунків з близькою людиною – це не свідомий вибір, це втручання війни в мирне життя родини, а отже це провокує небажання миритися з реальністю [5].

### ***Список використаних джерел***

1. Kobak K, Shear MK, Skritskaya NA, Bloom C, Bottex G. A Web-Based Therapist Training Tutorial on Prolonged Grief Disorder Therapy: Pre-Post Assessment Study. JMIR Med Educ. 2023 Mar 27;9:e44246. doi: 10.2196/44246. PMID: 36972105; PMCID: PMC10131787.
2. Roos, S. (2002). Chronic sorrow: A living loss. New York: Bruner-Routledge, Taylor and Francis Group
3. Rubin SS, Malkinson R, Witztum E. Traumatic Bereavements: Rebalancing the Relationship to the Deceased and the Death Story Using the Two-Track Model of Bereavement. Front Psychiatry. 2020 Sep 15;11:537596. doi: 10.3389/fpsyt.2020.537596.
4. Thorley, Wendy. (2022). Chronic Sorrow Let's talk about.
5. Рибик Л. А. «Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків»: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Київ, 2019, 286 с.

**УДК 159.942:2-536.92(043.2)**

***Осінов Віталій,***

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент, заступник директора з навчальної роботи  
КЗВО «Кременчуцька гуманітарно-технологічна  
академія імені А.С.Макаренка»  
ORCID: 0000-0001-5241-0827*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ХРОНІЧНОГО БОЛЮ**

Хронічний біль – це не просто медична проблема, а комплексний стан, який впливає на якість життя людини, її психічне здоров'я, соціальну активність та працездатність. Розуміння психологічних аспектів, що сприяють розвитку та

підтримці хронічного болю, може відігравати ключову роль у розробці ефективних стратегій лікування та реабілітації.

Феномен болю є складним і багатогранним, а його аналіз з різних наукових точок зору відкриває цілісне уявлення про це явище. Вивчення цього феномену потребує міждисциплінарної співпраці [8], яка охоплює дослідження біологічних, психологічних, соціальних та філософських аспектів болю, кожен із яких вносить свій вклад у розуміння його природи і функції.

З біологічної точки зору, біль є важливим захисним механізмом, що інформує організм про потенційну або фактичну шкоду структурам тіла людини [14]. Біль виникає, коли спеціалізовані нервові рецептори (ноцицептори) активуються і генерують нервові сигнали, які передаються до центральної нервової системи. Ці сигнали передаються через периферичні нерви до спинного мозку, а звідти – до головного мозку [5].

Тонкі мієлінізовані волокна передають гострий локалізований біль, а немієлінізовані волокна відповідають за дифузний, тупий біль. Мозок обробляє всі сигнали болю через таламус, який діє як головний комутаційний вузол для обробки сигналів болю та інших сенсорних сигналів; через соматосенсорну кору, де відбувається ідентифікація болю; через лімбічну систему, яка визначає емоційну реакцію на біль [13]. Переживання болю це суб'єктивний процес на який можуть впливати багато різних факторів, включаючи емоційний стан та попередній досвід [11].

Мозок може модифікувати відчуття болю через процес, відомий як модуляція болю. Це означає, що певні мозкові області можуть відправляти сигнали назад до спинного мозку, щоб підсилити або зменшити передачу болю [13]. Система ендогенних опіоїдів, такі як ендорфіни, відіграють ключову роль у природному зменшенні болю [10].

Пошкодження центральної або периферичної нервової системи може викликати хронічний біль, у цьому випадку він втрачає свою первинну захисну роль і перетворюється на окреме захворювання, викликаючи ряд фізичних, емоційних та соціальних викликів. Нервові клітини в цьому стані

продовжують надсилати сигнали болю до мозку, навіть коли причина болю вже не існує. Це явище призводить до формування так званої «пам'яті болю» в клітинах тіла. Отже, хронічний біль може з'явитися через неможливість усунення причинного тригера або коли біль стає хворобою з власним правом існування [4].

Психологічні аспекти болю охоплюють широкий спектр емоційних та когнітивних процесів, які впливають на сприйняття болю, його інтенсивність та тривалість. Емоції дуже сильно впливають на сприйняття болю. Стрес, тривога та депресія можуть посилити відчуття болю, людина в цьому стані стає більш чутливою до больових сигналів. З іншого боку, позитивні емоції та психорелаксація можуть знизити сприйняття болю. Фокусування уваги на відчутті болю може також збільшити його інтенсивність. Люди, які постійно концентруються на своєму болю або очікують його появи, починають відчувати біль сильніше. Навпаки, відволікання уваги або зосередження її на інших завданнях може допомогти зменшити больові відчуття [5, 9].

Попередній досвід переживання болю також впливає на те, як людина починає сприймати повторну появу больового синдрому, тобто формуються відповідні реакції на біль, включаючи розвиток страху й тривожності, що пов'язано з певними подразниками або ситуаціями. Культурні традиції та соціальні норми і вірування теж значно впливають на те, як людина сприймає біль [8], на готовність її висловлювати біль, а також на стратегії його подолання.

Розуміння ролі психологічних чинників в розвитку хронічного болю відкриває нові можливості для його лікування. Психотерапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, міндфулнес та релаксаційні техніки, можуть значно поліпшити стан пацієнтів, допомагаючи їм краще контролювати біль та пов'язані з ним емоційні стани [2, 3, 4, 5].

Вивчення психологічних чинників, які сприяють переходу гострого болю в хронічний, має велике значення для розробки стратегій профілактики хронізації болю [1]. Це може включати інтервенції, спрямовані на зниження рівня стресу, підвищення ресурсів справляння та раннє втручання при перших ознаках

психологічних труднощів. Інтеграція психологічної допомоги є ключовою для ефективного процесу реабілітації пацієнтів цієї категорії.

Метою роботи є визначення ролі та впливу психологічних чинників, таких як стрес, тривога, депресія, та стратегії копінгу, на розвиток і перебіг хронічного болю та огляд ефективних психотерапевтичних інтервенцій, спрямованих на зниження інтенсивності болю та покращення якості життя осіб, що страждають на хронічний біль.

Розвиток та підтримка хронічного болю тісно пов'язані з психологічним станом особи. Конкретні психологічні чинники, які можуть відігравати роль у цьому процесі, включають стрес, тривогу, депресію, соматизацію та емоційне неблагополуччя [12, 13].

Стрес є значним фактором, який може не тільки сприяти розвитку хронічного болю, але і підтримувати його на високому рівні, впливаючи на біологічні процеси в організмі, психологічний стан індивіда, а також на його соціальне життя. Стрес спричиняє викид адренокортикотропного гормону (АКТГ) з гіпофіза, який стимулює вироблення кортизолу наднирниками. Кортизол, відомий як «гормон стресу», може посилювати відчуття болю, збільшуючи чутливість до болю (гіпералгезія) або спричиняючи біль там, де зазвичай його не мало бути (алодинія). Стрес також може порушити баланс нейротрансмітерів, таких як серотонін і норадреналін, що відіграють важливу роль у модуляції болю, сприяючи його хронізації. Довготривалий стрес також може сприяти запальним процесам в організмі, які пов'язані з хронічним болем.

Тривога часто супроводжує хронічний біль, може як передувати йому, так і бути його наслідком. Люди з високим рівнем тривоги часто мають підвищену чутливість до загроз, включаючи біль. Це може призвести до посилення сенсорних сигналів болю, що збільшує їх сприйняття та інтенсивність. Тривога також стимулює симпатичну нервову систему, що може посилити спазми мускулатури тіла, порушити сон і підвищити чутливість до болю. Тривога може призвести до гіподинамії через страх посилення болю, що в довгостроковій перспективі призводить до ослаблення м'язів і зменшення толерантності до

болю. Тривожні розлади можуть спонукати людину до соціальної ізоляції, що, в свою чергу, може підсилити відчуття болю через відсутність стронньої підтримки та засобів для його копіngu.

Депресія часто спостерігається у людей з хронічним болем і може як посилювати відчуття болю, так і робити людину більш вразливою до розвитку хронічного болю. Депресія може впливати на фізичне здоров'я через біологічні механізми, такі як зміна рівня нейротрансмітерів, що сприяє порушенню обробки сигналів болю в організмі. Депресія може призвести до негативних когнітивних змін, таких як песимістичне мислення, занижена самооцінка та відчуття безпорадності, що може збільшити сприйняття болю та ускладнити його копінг. Зниження активності, погіршення харчування та порушення сну, що часто спостерігаються при депресії, можуть також сприяти підтримці та посиленню відчуття болю.

Соматизація є процесом, при якому пацієнт відчуває і говорить про свої фізичні симптоми болю, які важко діагностувати та лікувати, оскільки вони не мають явної медичної причини. Соматизація може спричинити розвиток негативних когнітивних патернів, таких як катастрофізація або надмірна увага до болю, що може ускладнити його сприйняття і зробити його більш інтенсивним та стійким. Соматизація може посилювати тривогу та депресію, які в свою чергу можуть посилити відчуття болю і сприяти його хронізації.

Емоційне неблагополуччя є станом, при якому індивід відчуває негативні емоції та настрої, такі як роздратування, гнів, страх, смуток, розпач, відчуття безпорадності і т.д., що може тривати довгий час і впливати на виникнення та підтримку хронічного болю на основі тісного взаємозв'язку між фізичними та психічними аспектами здоров'я. Люди, які переживають емоційне неблагополуччя, схильні до негативних думок про свій біль (перебільшення серйозності болю), безпорадність (віра в те, що нічого не можна зробити для полегшення болю). Емоційне неблагополуччя діє як тригер, який постійно активізує та посилює сигнали болю, а також викликає фізіологічні реакції в організмі, спазми або зміни в мікроциркуляції тканин тіла, що сприяє посиленню больового відчуття та зменшення

ефективності механізмів копінгю.

Розуміння взаємозв'язків між цими психологічними чинниками та хронічним болем є важливим для розробки ефективних терапевтичних стратегій, що включають як медикаментозну терапію, так і психотерапевтичні підходи, спрямовані на покращення якості життя пацієнтів [7].

Згідно з наказом МОЗ України № 2118 від 13.12.2023 «Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню», когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та майндфулнес-базовані методики є ефективними інструментами для зміни сприйняття болю, зменшення стресу, покращення емоційного стану та підвищення загальної якості життя пацієнтів [6].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним з найбільш ефективних психотерапевтичних підходів для лікування невротичних, пов'язаних зі стресом та соматоформних розладів (F40-F48). Основною метою КПТ в контексті лікування хронічних больових синдромів є зміна способу мислення пацієнта про його біль, реакції на біль та модифікація поведінки, що підтримує цикл хронічного болю.

Основні компоненти КПТ при хронічних проявах болю:

- надання інформації пацієнту про фізіологію болю, про те, як його емоційні та когнітивні фактори можуть впливати на сприйняття болю. Це допомагає зрозуміти, що хронічний біль є складною проблемою, що вимагає комплексного підходу до лікування;
- визначення негативних думок пацієнта, які пов'язані з посиленням болю та його наслідками для життєдіяльності. Наприклад, думка «Я ніколи не зможу побороти цей біль» може бути переосмислена на «Я зможу навчитися керувати своїм болем»;
- формування навичок подолання болю, що включає навчання технікам релаксації, таким як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном, методи покращення сну, фізичні активності та вправи на витривалість;
- зміна поведінкових реакцій на біль, що включає навчання пацієнта змінювати свою поведінку у відповідь на біль, замість уникання активності або надмірної активності, яка може провокувати біль, навчають знаходити баланс і



поступово збільшувати свою фізичну активність;

- підвищення стресостійкості, що включає навчання стратегій копінгу для ефективного керування стресом, який може посилювати біль або сприяти його виникненню;
- постановка цілей пацієнтам, що допомагає їм встановлювати реалістичні цілі для поступового зниження впливу болю на їх життя та в цілому покращення якості життя.

Майндфулнес-базовані методики такі як: зниження стресу на основі майндфулнес (MBSR), майндфулнес-базована когнітивна терапія (МВСТ) рекомендуються для лікування стійких соматоформних больових розладів (F45.4). Ці методики стають все більш популярними для лікування хронічного болю, пропонуючи пацієнтам немедикаментозні способи керування болем та його наслідками. Вони навчають пацієнта зосереджувати увагу на поточному моменті, спостерігаючи за своїми думками, емоціями та фізичними відчуттями без оцінювання. Це допомагає зменшити емоційну реакцію на біль.

Практика медитації на усвідомленість (Mindfulness Meditation). Ця форма медитації зосереджується на уважному спостереженні за диханням, думками, емоціями, та фізичними відчуттями. Це допомагає пацієнтам вчитися залишатися зосередженими на теперішньому моменті, а не зациклюватися на болю або його потенційних наслідках.

Практика медитації співчуття та самоспівчуття. Ці практики фокусуються на розвитку співчуття до себе та інших, що може допомогти зменшити емоційне навантаження, пов'язане з хронічним болем, і сприяти більш позитивному ставленню до власного досвіду. Йога, яка включає елементи міндфулнесу через усвідомлену присутність під час виконання асан, також допомагає зміцнити тіло, покращити гнучкість та знизити фізичний біль.

Терапія прийняття та зобов'язання (Acceptance and commitment therapy або АСТ) – це терапія із сімейства когнітивно-поведінкової терапії. Цей підхід звертає особливу увагу на емоції і пропонує конкретні техніки роботи з ними, пацієнти вчаться жити повноцінним життям, не зважаючи на біль, та зосереджуються на тому, що є важливим і значущим для них.

Гіпнотерапія може використовуватися для зниження сприйняття болю через гіпнотичну індукцію, яка вводить пацієнта в стан зосередженої уваги або трансу, де він може бути більш відкритим до сугестій зі зниженням болю та керування стресом.

Вибір психотерапевтичних інтервенцій залежить від індивідуальних особливостей пацієнта, включаючи тип та інтенсивність болю, особистісні характеристики та переваги в лікуванні. Комбінування різних підходів може забезпечити найкращі результати в зниженні інтенсивності хронічного болю [3].

Отже, вивчення психологічних чинників, які сприяють розвитку та підтримці хронічного болю, відкриває значні перспективи для більш ефективного його лікування. Стрес, тривога, депресія, соматизація та емоційне неблагополуччя негативно впливають на сприйняття болю, його інтенсивність та тривалість, що, в свою чергу, може перетворити гострий біль на хронічний.

Серед психотерапевтичних інтервенцій, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та практики міндфулнесу та медитації є найбільш ефективними в зниженні інтенсивності хронічного болю та покращенні якості життя пацієнтів. КПТ допомагає впоратися з негативними думками та емоціями, пов'язаними з болем, в той час як міндфулнес та медитація зосереджуються на розвитку усвідомленості та прийнятті, що допомагає зменшити відчуття болю.

Враховуючи все вищесказане, для досягнення найкращих результатів у лікуванні хронічного болю необхідний інтегрований підхід, який включає як медичні, так і психотерапевтичні стратегії. Такий підхід дозволяє не тільки розглядати фізичні аспекти болю, але й ефективно впливати на психологічні чинники, що сприяють його підтримці та хронізації.

### ***Список використаних джерел***

1. Бурдейний А., Сташенко С. Первинний хронічний біль як соматизація дистресу. Психосоматична медицина та загальна практика. *Психосоматична медицина та загальна практика*. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/431> (дата звернення: 30.03.2024).

2. Божко Л. Психолог може допомогти подолати хронічний біль. *Факти ICTV. Здоров'я*. URL: <https://health.fakty.com.ua/ua/psykholohiia/hronichnyj-bil-dopomogty-mozhe-i-psyholog/> (дата звернення: 30.03.2024).
3. Купко Н. Настанови щодо оцінювання хронічного болю та ведення пацієнтів із первинним хронічним болем. *НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2021. №7 (128). С. 51-55. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/7%28128%29#gsc.tab=0> (дата звернення: 30.03.2024).
4. Основні аспекти ведення пацієнтів із хронічним болем. *Здоров'я України. Інформація для спеціалістів охорони здоров'я*. URL: <https://health-ua.com/article/66082-osnovn-aspekti-vedennya-patcentv-zhronchnim-bolem> (дата звернення: 30.03.2024).
2. Пилипчак О. Психотерапія хронічного болю. *Благодійна організація «Центр психічного здоров'я і травматерапії «Інтеграція»*. URL: <https://integration.kiev.ua/психотерапія-хронічного-болю/> (дата звернення: 30.03.2024).
3. Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню: *Наказ МОЗ України від 13.12.2023 р. № 2118*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0126-24#Text> (дата звернення: 03.04.2024).
4. Хаустова О. Персоналізована терапія хронічного болю: погляд психіатра. *Здоров'я України. Інформація для спеціалістів охорони здоров'я*. URL: <https://health-ua.com/article/63291-personalзована-terapiya-hronchnogo-bolyu-poglyad-psihatra> (дата звернення: 30.03.2024).
5. Шаттенбург Л., Кульчинський Я. Психодинаміка болю. *НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2019. № 4 (105). С. 34-37. URL: [https://health-ua.com/journals/j\\_nero\\_news/42750-zhurnal-nejroNEWS-psihonevrologiya-ta-nejropsihatrya--4-105--2019](https://health-ua.com/journals/j_nero_news/42750-zhurnal-nejroNEWS-psihonevrologiya-ta-nejropsihatrya--4-105--2019) (дата звернення: 30.03.2024).
6. Arnaudo, E. (2021). Psychogenic pain as imaginary pain. *Rivista internazionale di Filosofia e Psicologia*, 12(2), 190-199. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000860>
7. D'Souza, R. S., Langford, B., Wilson, R. E., Her, Y. F., Schappell, J., Eller, J. S., ... & Hagedorn, J. M. (2022). The state-of-the-art pharmacotherapeutic options for the treatment of chronic non-cancer pain. *Expert Opinion on Pharmacotherapy*, 23(7), 775-789. <https://doi.org/10.1080/14656566.2022.2060741>.
9. Eccleston, C., & Crombez, G. (2017). Advancing psychological therapies for chronic pain. *F1000 Research*, 6.

<https://doi.org/10.12688/f1000research.10612.1>

10. Quidé, Y., Norman-Nott, N., Shariati, N. H., McAuley, J., & Gustin, S. (2022). Is chronic pain an affective disorder? Moderation of resting-state functional connectivity within the emotional brain by depressive symptoms. medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2022.02.11.22270877>
11. Kim, S., Lee, J., & Boone, D. (2022). Protective and Risk Factors at the Intersection of Chronic Pain, Depression, Anxiety, and Somatic Amplification: A Latent Profile Approach. Journal of pain research, 15, 1107–1121. <https://doi.org/10.2147/JPR.S340382>
12. Woolf, C. J. (2010). What is this thing called pain?. The Journal of clinical investigation, 120 (11), 3742-3744. <https://doi.org/10.1172/JCI45178>.

**УДК 796.011.3-057.87:364.652.2**

**Шепеленко Тетяна,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту  
Український державний університет залізничного транспорту,  
<https://orcid.org/0000-0002-6401-2364>*

**Гринько Віталій,**

*викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Український державний університет залізничного транспорту,  
<https://orcid.org/0000-0002-5118-9558>*

**Ржавська Юлія,**

*викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Український державний університет залізничного транспорту*

## **ПРОФІЛАКТИКА ЗАПОБІГАННЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Вже більше двох років українці живуть з постійним відчуттям страху, який постійно посилюють звуки повітряних тривог, вибухів, обстрілів, залпів артилерії, новини про смерть мирних мешканців українських міст, воїнів-захисників, руйнація будинків, звістки про рідних тощо [5]. Все це руйнує

нормальний психічний стан та призводить до його змін. Але незважаючи на воєнні дії, життя продовжується, продовжується освітній процес.

Найголовніше під час війни – це стабільний психологічний стан молоді, без якого життя та навчання в кризових умовах не можуть бути успішними [3]. Науково-педагогічний персонал кафедри фізичного виховання та спорту Українського державного університету залізничного транспорту на заняттях з фізичного виховання пропонують студентам прийоми самодопомоги, надають прості техніки, методики та практики, які допомагають впоратися з психічними розладами та приводять до ладу психічний стан.

Довготривалі методи боротьби зі стресом, проявами тривоги, депресії відомі широкому загалу. Це такі прості методи як, правильне харчування, здоровий і тривалий сон, фізична активність, спорт, відпочинок та зміна ставлення до недосконалого світу загалом. На заняттях з фізичного виховання постійно проводяться бесіди та надаються практичні рекомендації щодо додання пригніченого стану, тривоги, стресу, депресії [5].

Ні для кого немає секрету, що активний образ життя має багато переваг для формування стійкого психічного здоров'я. Рекомендації з фізичної активності вказують на те, що фізична активність покращує роботу мозку, підвищує його когнітивні функції, знижує ризик виникнення депресії та тривоги, також допомагає покращити сон та настрій. Саме під час фізичної активності можна подолати депресивний стан, розчарування, роздратування, апатію, безнадійність, самотність та тримати свій стан бадьорим. Але все це за умови регулярної фізичної активності.

Одним з головних чинників впливу на людський організм фізичної активності це боротьба з депресією, проявами тривоги та стресом. Слід підкреслити, все те, що позитивно впливає на організм людини, також позитивно впливає і на розум [3].

Фізичні вправи це більш ніж просто покращення фізичної форми. Вправи мають переваги такі, як підвищення енергії, розвиток фізичних якостей, виступають як засіб для підняття настрою, зменшують втому, покращують концентрацію уваги та

психічне здоров'я, підвищують стійкість організму до різних захворювань.

Рух тіла є потужною зброєю проти відчуття тривоги, стресу та депресії. Рухи допомагають підвищити рівень енергії, як фізичної так і розумової, тому що під час виконання вправ виробляються ендорфіни, так звані гормони хорошого самопочуття та гормони щастя. Під час занять фізичними вправами можна відволіктись від поганих думок, більш усвідомлено пережити момент відчуття тривоги, стресу, депресії.

Під час занять викладачі постійно нагадують про необхідність сконцентруватися та усвідомлювати кожну вправу, наприклад: проговорювати про себе, що ноги торкаються землі, що міцно тримаєшся, зосередитись на ритмі свого дихання та серцебиття. Такі дії допомагають студентам заспокоїти тривожні думки, зміцнити тіло та розум, зняти м'язове напруження, прискорений пульс. Проговорюється, що під час виконання вправ в організмі відбуваються такі зміни, як ріст нейронів, зменшуються запалення в мозку, що у свою чергу знижує рівень стресу та надає відчуття спокою, тіло розслаблюється та посилає в мозок позитивні сигнали для підвищення настрою, що є ключем до зниження тривоги, стресу та депресії, переключається увага від негативних думок, які пов'язані з тривогою та проявами депресії. В свою чергу регулярні заняття фізичними вправами підвищують психологічну стійкість та допоможуть зберегти спокій у складні дні [4].

Для більшого позитивного впливу на організм під час занять вмикається приємна сучасна музика. Усім відомо, як позитивно музика впливає на дихання, частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск та енергетику. Музичні твори знижують стрес, відчуття тривоги, підвищують силу духа, надихають на творчість.

У профілактиці психічного здоров'я доведена користь дихальних вправ, які виконуються повільно та глибоко, починаючи з нижніх відділів живота. Можна вдих чергувати із затриманнями подиху. Але всі дихальні вправи виконуються спокійно, концентруючи увагу на вправах та добрих думках [3].

Широко використовуються практики свідомості та направленої уваги. Тут викладачі надають рекомендації з техніки дихання, звертається увага що під час виконання дихальних

вправ необхідно слідкувати за своїми відчуттями, слухати своє тіло, розслабляти та напружувати частини тіла, представляти себе у красивому місці, уявляти ситуацію, в який дуже приємно та спокійно, намагатися відчувати запахи, звуки. Такі практики надають можливість студентам підтримувати себе в адекватному стані протягом всього періоду тяжких випробувань.

Для перевірки психологічного стану раз на місяць студентам пропонуються пройти тестування. Представлено три таблиці (табл. 1,2,3) за результатами яких можна відстежити та вчасно відрегулювати рівень психологічного стану. Перед студентами ставиться задача чесно оцінити психічний стан за шкалою від 10 до 1, потім підрахувати суму трьох таблиць разом.

*Таблиця 1*

**Рівень психічного напруження та стресового стану**

10	Екстремальний/нестерпний стан
9	Ближчий до екстремального/надзвичайно важкий стан
8	Високий/дуже важкий стан
7	Більш середнього/ важкий стан
6	Середній/неприємний стан
5	Помірний/ледве неприємний стан
4	Легкий/ трохи дискомфортний стан
3	Дуже легкий/комфортний стан
2	Майже не відчутний
1	Розслаблений стан

*Таблиця 2*

**Рівень морального стану**

10	Екстремальний/нестерпний стан
9	Ближчий до екстремального/надзвичайно важкий стан
8	Високий/дуже важкий стан
7	Більш середнього/важкий стан
6	Помірний/ яскраво неприємний стан
5	Помірний/хиткий від легкого до помірного
4	Легкий/ коливання у настрої
3	Дуже легкий/комфортний стан
2	Майже не відчутний/добрі відчуття
1	Розслаблений стан/комфортний стан

**Рівень виснаження**

10	Екстремальний/колапс
9	Ближчий до екстремального/майже колапс
8	Високий/на межі колапсу
7	Більш середнього/відчувається перевтома
6	Середній/помірна перевтома
5	Помірний/легка перевтома
4	Легкий/ дещо неприємна перевтома
3	Дуже легкий/легка втома
2	Майже не відчутний/втома відсутня
1	Не відчутно/комфортні відчуття

Результат 3-10 балів говорить про те що у вас немає труднощів зі стресом чи вираженого пригнічення та перевтоми. Ваш рівень фізичного стану нормальний. Вам дуже важливо продовжувати турбуватися про власний фізичний та психоемоційний стан. Необхідно зменшити кількість перегляду болючих та тривожних новин (не більше 5 хв. на годину), робіть те, що знаходиться у зоні вашого впливу, намагатися мати у кожному дні фізичну активність (мінімум 60 хв), яка приносить приємні емоції, наповнюють сенсом та приносять досягнення, підтримуйте взаємини з важливими людьми, спілкуйтеся. Дотримуйтеся режиму сну та харчування наскільки це можливо.

Результат 11-18 балів може вказувати на те, що життєва ситуація починає продукувати стрес, пригнічення, втому. Необхідно впроваджувати методики психологічного та фізичного відновлення, провести аналіз того, що продукує надмірний стрес, пригнічення чи втому. Краще за все прибрати такі чинники або максимально знизити їх вплив. Важливо зосередитися на 3-х сферах: сон, фізична активність та харчування. Спробувати відновити баланс в них. Кожен день повинен бути наповнений приємними, ресурсними та корисними активностями. Можна звернутись до спеціаліста у сфері психічного здоров'я, який допоможе відновитися. Це може бути психолог, психотерапевт або лікар з психічного здоров'я.

Результат 19-30 вказує на те, що стрес, пригнічення або втома загрожують вам. Необхідно швидше звернутися до



спеціаліста у сфері психічного здоров'я (психолог, психотерапевт або лікар), який зможе допомогти застосувати необхідні методики відновлення або лікування [6].

Сьогодні дуже важливо дбати про психічне здоров'я молоді, щоб протистояти викликам війни. Інакше пережитий стрес, прояви тривоги, стан депресії понесуть наслідки на психічному рівні. У майбутньому можливі порушення концентрації уваги, пам'яті, логіки і швидкості мислення, критичного сприйняття ситуації та своїх дій та вчинків. Наслідки пригніченого стану виявлятимуться у погіршенні виконання поставлених задач, порушенні розумових функцій, виснаженні, відстроченні психічних реакцій, порушенні психічного здоров'я та у прояві психологічних проблем.

Сучасні умови життя висувають нові вимоги до здоров'я, психічного стану та фізичних можливостей молоді. Майбутні фахівці повинні володіти високою професійною кваліфікацією, бути здоровими, фізично витривалими, мати високу працездатність, бути психічно стійкими. Студенти – особлива виробничо-професійна група певного віку зі специфічними умовами праці та життя. В студентів у 17-18 років ще повністю не завершився фізичний розвиток, ще не повністю сформувався психічний стан, стійкість до проявів зовнішнього середовища, а особливо під час війни [1, 2].

Відчуття тривоги, стресу та стан депресії стають дуже шкідливими, коли вони сильні та довготривалі. Такі стани вважаються основними винуватцями у розвитку психосоматичних захворювань, погіршення ментального здоров'я молодого покоління. За допомогою фізичного навантаження можна підтримувати організм в робочому стані та запобігти захворюванням психіки.

Задача викладачів фізичного виховання допомогти студентам залишатися стійкими, мужніми, впевненими в собі, завжди оцінювати ситуацію вірно та швидко, в будь-який час, бути готовими до рішучих та обміркованих дій, завжди мати «свіжу» голову. Тому зараз особливо необхідно всі зусилля сконцентрувати на допомозі молоді, підтримати їх у сьогоденні, створити для них сприятливі умови для навчання, для підвищення мотивації до навчання, до праці, до життя та

### **Список використаних джерел**

1. А.М. Буц, Ю.М. Савченко, І.О. Сапегіна, С.С. Довженко Основні засоби профілактики нервово-психічних напружень : консп. лекції. Харків: УкрДАЗТ, 2010. 24 с.
2. М. Цимбалюк, Н. Жигайло Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтегрального процесів. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136
3. Х. Шевченко Психологічне здоров'я українців під час війни і як його врятувати URL: <https://ukrainian.voanews.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psuxolog-psuxolohichnapidtrumka-mentalnezdorovja/6715242.html> (дата звернення: 24.04.2023)
4. Психологія й війна: як це впливає на психоемоційний стан людини Суспільне , новини URL: <https://suspilne.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijni-vplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini/> (дата звернення: 24.04.2023)
5. Психологічна підтримка студентів під час освітнього процесу в умовах воєнного стану, Дніпровський державний Медичний університет URL: <https://dmu.edu.ua/ua/nd/1653-psikhologichna-pidtrimka-studentiv> (дата звернення: 21.04.2023)
6. Тест: Швидка діагностика психологічного стану, Психологічний центр «Без паніки» <https://trevog-bolshe.net/viyna-zdorovya/test-shvydka-diagnostyka-psyhologichnogo-stanu> (дата звернення: 20.04.2023)

**УДК [159.98:7]:373.3/.5.043.2-056.2/.3"364"**

***Лопухіна Тетяна,***

*канд. пед. наук, доцент кафедри педагогіки і психології*

*Донецького обласного ІППО*

*ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2670-9785>*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВODІ ДІТЕЙ З ООП ЗА УМОВ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Введення в Україні воєнного стану, внаслідок повномасштабного воєнного вторгнення росії на територію України, змінило всі сфери людського життя у країні. Діти з

ООП у стані війни належать до найвразливішої категорії населення. Звуки повітряної тривоги та вибухи створюють надзвичайні ризики для ментального здоров'я дитини. Перебуваючи в небезпеці, в тривалому стресовому стані, дитина позбавлена не лише нормальних умов для розвитку, освіти, а впершу чергу – базових потреб людини (потреби у їжі, сні, безпеці, соціальній стабільності та ін.). Через відчуття тривоги, напруги, страху, невизначеності ускладнюється процес повноцінної соціалізації дитини, яка і до цього мала низку особливостей і труднощів. Діти, які вимушені бути переміщеними із зони активних бойових дій, постійно мають проблеми, що пов'язані із соціальною адаптацією, перебуваючи (змінюючи) все нові, й нові соціальні умови [4].

На думку вчених діти з обмеженими можливостями здоров'я через особливості їхнього фізичного та психічного розвитку характеризуються певними порушеннями в емоційно-вольовій сфері, підвищеною напруженістю, емоційною неврівноваженістю, невротизацією, тривожністю, невпевненістю у собі, зниженим рівнем домагань. Відповідне послаблення дії вольових механізмів особистості учнів з обмеженими фізичними можливостями спричиняє виникнення у них станів розгубленості, апатії, відчуженості, роздратування, що призводить до виникнення додаткових соціально-психологічних бар'єрів у стосунках з іншими учасниками освітнього процесу [5].

Для надання якісної допомоги дітям із вродженими і набутими складними порушеннями розвитку потрібні спеціальні умови виховання та навчання, спрямовані на корекцію порушень, загальний розвиток та соціалізацію. Однією із груп методів психокорекційної роботи є терапія за допомогою різних видів мистецтва. Використання засобів мистецької діяльності розширює можливості досягнення позитивних змін в інтелектуальному, емоційному та особистісному розвитку дитини.

Терапевтичний потенціал, психокорекційні та психотерапевтичні можливості різних видів мистецтва в гармонізації розвитку різних категорій дітей, у тому числі з функціональними обмеженнями, в педагогічній підтримці дітей з особливими освітніми потребами, засобами ізотерапії,

кінезітерапії, музикотерапії, лялькотерапії, казкотерапії, пісочній терапії, бібліотерапії, кольоротерапії охоплює наукові дослідження І. Дмитрієвої, У. Дутчак, І. Кузави, Л. Куненко, З. Ленів, І. Лисенкової, О. Наконечної, О. Філь та ін.

Потрібно вказати, що результати численних досліджень щодо використання технік арт-терапії в корекційно-розвивальній роботі з різними категоріями дітей з обмеженими можливостями довели, що вони можуть використовуватися не тільки психотерапевтами під час спеціальних занять, а й в інтеграційній діяльності корекційними педагогами, практичними психологами, логопедами, музичними педагогами [3].

Данко А. пропонує п'ять видів терапевтичної творчості для дітей з особливими освітніми потребами.

**Дерево вдячності.** Ця діяльність допомагає дітям зосередитися на сильних сторонах. Готове дерево подяки виглядає як традиційний стовбур дерева з гілками. Дитина пише те, за що вона вдячна на кожному листочку свого дерева і закінчує малюнок, додаючи йому кольору.

*Ключові прийоми:* Роздрукуйте дерево і залиште шаблони. Це дає дитині змогу впевнено створювати своє дерево та листя (за бажанням).

Сформуйте цей проект, перерахувавши речі, за які дитина вдячна, перш ніж дитина почне малювати/створювати своє дерево. Це дозволяє безперервно створювати листя дерев. Якщо дитина любить вирізати та склеювати, вона може зробити листочки окремо та наклеїти їх на дерево.

**Подвійний автопортрет.** Це терапевтичне мистецьке заняття є творчим способом розвитку самосвідомості та самооцінки у дітей. Діти створюють шаблон обличчя, розділений вертикально посередині. З одного боку обличчя, дитина виконує зовнішні характеристики, а з іншого – внутрішні емоції, приховані переживання та особисті надії. Ця діяльність корисна для дітей, оскільки вона вимагає від них дослідження та назви власних проблем, сильних сторін та цілей, а також аналізу зовнішньої поведінки.

*Ключові прийоми* Роздрукуйте шаблони обличчя або допоможіть клієнту зробити його (за бажанням). Забезпечте відстеження очей, носа та рота (необов'язково). Продумайте

мозковий штурм і знайдіть символи або слова, які потрібно вставити в обидві частини малюнку обличчя.

Сформулюйте діяльність, перерахувавши характеристики «внутрішнього Я», а також характеристики «зовнішнього Я».

**Грозова хмара.** Діти використовують різні художні матеріали для створення грозової хмари.

Запитання процесу можуть включати: Які негативні думки/повідомлення є у вашій грозовій хмарі? Що сумного/страшного нависло над вашим життям? Які турботи є у вашій грозовій хмарі?

Діти використовують колір, щоб представити відповіді на ці запитання та розфарбувати свої хмари. Далі вони мають використати п'ять крапель дощу, щоб конкретно відобразити те, що знаходиться всередині їхньої грозової хмари. Наприклад, краплі дощу можуть говорити про розлучення батьків, смерть близької людини або проблеми в дружбі. Зауважте, що це втручання може викликати сильні емоції.

*Ключові прийоми* Майте список кольорів або олівців та допоможіть дитині вирішити, які кольори використати, щоб відобразити свої емоції та переживання.

Дитина може віддати перевагу вирізанню отворів в краплях дощу та хмарі або мати бажання прикріпити краплі дощу та хмару нитками. Також краплі дощу можна приклеїти під хмару.

Заздалегідь складіть список факторів стресу.

**Навички подолання та сонце.** Клієнт створює сонце, наповнене позитивними емоціями, і додає зірочки, щоб символізувати сильні сторони, навички подолання або підтримку. Діти обирають колір або кольори, щоб заповнити своє сонечко, і заповнюють зірки іменами людей підтримки та певними навичками справлятися з труднощами. Запитання процесу можуть включати: Коли ти відчуваєшся найкраще? Що змушує тебе відчувати себе в безпеці/спокої? Хто тебе любить і підтримує? Що ти робиш, щоб почуватися краще?

*Ключові прийоми.* Надайте шаблони сонця та зірок, якщо дитина відчуває себе занадто наляканою, щоб створити власні сонце та зірки (необов'язково).

Підготуйте список навичок подолання. Змодельуйте та практикуйте вибрані навички подолання. Використовуйте нитки, щоб з'єднати зірки з сонцем.

**Хороший друг проти поганого друга.** Ця діяльність спрямована на дітей, які працюють над соціальними навичками та стосунками з однолітками. Це полегшує дослідження хорошої дружби проти нездорової. У великому серці діти використовують слова та символи, щоб показати, що робить хороший друг. На великому сумному обличчі діти використовують символи або слова, щоб перерахувати характеристики нездорових стосунків.

*Ключові прийоми* Використовуйте одну сторінку для серця, а іншу для сумного обличчя. Надайте перелік нездорових і здорових рис стосунків (використовуйте мову, що відповідає віку дитини). Нехай старші діти проаналізують стосунки в їхньому житті. Нехай молодші діти вкажуть, що саме є найважливішим у їхніх дружніх стосунках [1].

Лікувальна казка є дієвим інструментом у роботі з дітьми, які потребують терапевтичного лікування, перебувають у стаціонарі або отримують лікування у домашніх умовах.

Дослідники Казачінер О.С., Бойчук Ю.Д., Галій А.І. рекомендують методику «Лікувальна казка» до застосування у роботі з дітьми, які потребують використання терапевтичних процедур. Прикладом такої казки дослідники обрали казку для дітей із діабетом 1 типу «Глюкоза та Інсулін у казковій країні Гармонія».

Зміст методики. Пригоди розгортаються у казковій країні Гармонії. Там через цукровий діабет виникають негаразди. Врятувати її мешканців та свою подругу Глюкозу поспішає принц Інсулін. Потрібно у доступній формі пояснити дітям складні речі: їм постійно доводиться говорити, чому вони на дієті, чому не можна цукерки, а також познайомити дітей із інструментами діагностування свого стану, із медичними засобами, які потрібно вживати, щоб підтримувати себе в добрій формі.

Після того, як мету казки визначено, потрібно вигадати казкових героїв. Вони будуть позитивними і негативними. Серед позитивних – принцеса Глюкоза, принц Інсулін. Шляхом використання техніки «оживлення предметів» запропонуємо мешканців країни Гармонія – Кров'яна Крапелька (з нормальним рівнем цукру), а також веселих Овочів та Фруктів або інші продукти здорового харчування. Серед негативних

героїв казки можуть бути Солодощі, Цукор, продукти фаст-фуду. Звертаємо увагу на казкові простори: опис Країни Гармонія, у якій мешкає принцеса (чудова, гарна, має багато цікавинок, цілющих річок тощо), та опис Солодкої країни (красива, яскрава, проте мешканці країни їдять лише солодощі, що шкідливо, тощо). Приблизний сюжет казки (який за бажанням можна змінювати):

1. Казкова країна Гармонія. Її опис.
2. Життя Принцеси Глюкози. Акцент на її здоров'ї.
3. Персонажі, які допомагають Принцесі бути здоровою
4. Місто Солодощів. Опис.

5. Хто шкодив Принцесі та бажав, аби вона захворіла на цукровий діабет.

6. Що трапилося з Принцесою у Місті Солодощів? Чому вона там опинилася? Опишіть її пригоди.

7. Принц Інсулін поспішає на допомогу й допомагає Принцесі Глюкозі потрапити додому в Країну Гармонію. Налагодження життя Принцеси.

Під час складання казки характери казкових героїв мають бути чітко зображені: наприклад, Принцеса Глюкоза – примхлива, капризує, любить солодощі, через це вона потрапила до Солодкої країни, не хоче їсти здорову їжу тощо, або, навпаки, добра, тендітна, але піддалася впливу Тістечок, Цукерок, Морозива; Принц Інсулін – добрий, сміливий, чесний, гарний, має зброю – Шприц, вступає у бій із Солодощами та рятує Принцесу Глюкозу, допомагаючи їй підтримувати нормальний рівень цукру в крові.[2].

Отже, найбільш результативним засобом надання психологічної допомоги, що полегшує комунікацію та стає передумовою зниження тривожності через встановлення психологічного контакту стає підтримка, що заснована на засобах арт-терапії.

### ***Список використаних джерел***

1. Данко А. Види терапевтичної творчості для дітей з особливими освітніми потребами. Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конференції, 23–27.10.2023 / уклад. О.Е. Жосан.

- Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. 140 с
2. Казачінер О.С., Бойчук Ю.Д., Галій А.І. Особливості змісту та розроблення лікувальної казки для дитини із психосоматичними порушеннями. Матеріали VI Міжнародної конференції молодих учених «Харківський природничий форум» (18-19 травня 2023 р.). Харків, 2023. С. 275–278.
  3. Kuzenko P., Kuzenko O., Matsuk L. Use of arttherapy techniques in pedagogical accompaniment of children with special education needs. Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. Vol. 8, №. 1 (2021), 141-147 2, с. 141.
  4. Колбасова Х. В. Психологічний супровід навчання дітей з ООП за умов воєнного часу: на допомогу батькам та освітянам. Журнал «Наукові інновації та передові технології» № 7(9) 2022 (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка» с.48)
  5. Панченко Т. Л. Психологічна безпека інклюзивного освітнього середовища. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. - № 28, с.330

**УДК 159.91/.942/.95:613.86**

**Стеценко Ганна,**

*клінічний психолог відділення клінічної психології  
Державного закладу «Науково-практичний медичний  
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»*

**Кабанцева Катерина,**

*головний спеціаліст відділу освіти Іллінівської сільської ради*

**Луненко Алла,**

*директор закладу дошкільної освіти №31  
«Білосніжка» с. Іллінівка Іллінівської сільської ради*

## **МІСЦЕ ПСИХОЕДУКАЦІЇ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

Життя кожної людини має швидкий і динамічний темп



розвитку, що стартує з народження, розвивається у дитинстві, зміцнюється у період юності і продовжується у дорослості. На кожному етапі людина стикається з постійно змінними умовами свого життя. Вони характерні осередку місцевості з її державним і культурним устроєм, родинного оточення і впливають на риси біопсихосоціального формування особистості в цілому. Важливим елементом у проявленні останнього є збереження здоров'я з особливою увагою до його ментальної складової.

Поняття ментальне здоров'я дуже широке і поєднує різні аспекти життя, є невід'ємною частиною щасливого добробуту людини. За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я (психічне здоров'я) – це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти [1]. На психічне здоров'я та добробут людини можуть впливати такі фактори, як-от:

- індивідуальні особливості людини (генетичні та біологічні характеристики);
- соціальні обставини, в яких вона опиняється (соціально-економічний статус, освіта, умови праці);
- середовище, в якому вона живе (доступність основних зручностей, культурні переконання, побут тощо).

Ці фактори можна вважати загальноновизнаними і такими, що постійно впливають один на одного і зумовлюють те, що називається психічним станом людини. Надмірний прояв або ж загострення одного з факторів життя найчастіше спонукає до прояву соматичних, психосоматичних симптомів чи певних психічних розладів. Психічні розлади є порушенням психічного здоров'я людини, вони часто характеризуються певною комбінацією тривожних думок, емоцій, поведінки та стосунків з іншими, наявністю певного наслідкового зв'язку психологічного стресу з соматичними проявами.

Згідно зі статистикою в Україні допомогу отримують лише 25% людей, які мають психічні розлади, зокрема алкогольну залежність. Решта зіштовхується з перешкодами у вигляді стигматизації та сорому, страху перед психіатрією, а також браку інформації та обізнаності. В Україні в умовах воєнного

стану населення стикається майже зі щоденним поєднанням різних видів стресорів, це виявляє потребу в посиленій увазі до заходів психопрофілактики, психодіагностики, терапії та реабілітації у сфері ментального здоров'я та соціальної підтримки.

Відомо, що, за оцінками ВООЗ (2020 р.), провідною причиною смертності у світі є неінфекційні захворювання, через які щороку в світі передчасно помирає чи набувають інвалідності особи у віці 30–69 років, де психічні розлади посідають одну з лідируючих позицій [2].

Більшість причин неінфекційних захворювань можна запобігти, якщо застосувати різні заходи, що спрямовані на:

- розширення уявлень і знань щодо механізмів впливу несприятливого середовища (соціально-культурне оточення, умови життя і праці, інформаційний простір, клімат місцевості, тощо);
- просвіту щодо навичок турботи про власний психоемоційний стан (вчасне звернення до фахівців, використання методів самопомогі, тощо);
- зміну поведінкового фактору (тютюнопаління, нездорове харчування, недостатня фізична активність, зловживання алкоголем, тощо).

В останні роки активно використовується сучасний термін психоедукація у якості позначення виду психопрофілактичної роботи в практичній діяльності спеціаліста галузі охорони ментального здоров'я. Психоедукація як процес психоосвіти входить до консультативних, психотерапевтичних і психокорекційних методів взаємодії психолога з особистістю в індивідуальних та групових формах роботи в громаді. Психоедукація – це процес пояснення, донесення до людей необхідної інформації про ментальне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для здоров'я людини.

Незважаючи на те, що з розвитком мережі Інтернет людина має доступ до великої кількості різноманітної інформації, проте її надмірний обсяг та саме ця різноманітність стають додатковими факторами ризику споживання викривленої, недостовірної інформації, що матиме в подальшому непередбачуваний негативний вплив. Багато досліджень

вказують на те, що наявність великої кількості інформації з будь-якої сфери життя людини не впливає позитивно на психоемоційний стан людини. Надмірна і неякісна інформація здатна спонукати розвиток посиленої тривожності, депресивності, що проявляються у формі пригніченого настрою, нав'язливих думок катастрофічного характеру, що негативно впливають на розвиток знецінення власних можливостей, особистісних якостей і стають одними з пускових факторів ризикової поведінки, що загрожує життю і здоров'ю [3, 4].

Клінічними психологами, лікарями ДЗ «Науково-практичного медичного реабілітаційно-діагностичного центру МОЗ України (ДЗ «НПМ РДЦ МОЗ України») серед відвідувачів закладу щоденно проводиться психоедукаційна робота, що направлена на запобігання розвитку тяжкості наслідків симптомів хвороби, попередженню інвалідизації, підтримки мотивації до соціальної активності у житті. Також робота ведеться серед дітей, підлітків, батьків, працівників системи освіти, охорони здоров'я, установ та організацій іншого підпорядкування [5, 6].

За спільною ініціативою відділу освіти Іллінівської сільської ради, закладу дошкільної освіти № 31 «Білосніжка» та Державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України» у рамках виконання науково-дослідної роботи «Методологічні засади короткострокової реабілітації й абілітації дітей та підлітків, які зазнали гострого стресу під час війни» (термін виконання 2023-2025 рр., номер держреєстрації – 0123U100337) у Донецькій області з жовтня 2023 року по квітень 2024 року реалізовано пілотний проєкт психологічних зустрічей з батьками дошкільників задля зміцнення та збереження ментального здоров'я дорослого населення та майбутніх поколінь нашої держави. Зміст проведення психологічних зустрічей, у першу чергу, включав поглиблення уявлень про закономірності психічного розвитку дитини дошкільного віку, розвінчання багатьох міфів щодо впливу травматичних подій, розповсюдженості наслідків стресу, як для дитини, так і для дорослого. Підчас кожної зустрічі здійснювалися практичні техніки щодо зниження психоемоційного напруження, зміцнення

резильєнтності, збагачення психологічних ресурсів, формувалися навички самопомоги та надання першої психологічної допомоги. Також розглядалися питання з таких тем, саме як-от: ціннісні орієнтації особистості, сім'я як опора та ресурс, нормалізація психологічного стану після раптових надзвичайних подій та відновлення самопочуття в умовах пролонгованого впливу стресових подій. Окремо та детально розглянута тема інформаційно-психологічної безпеки, зокрема: приділено увагу різновидам інформації і її впливу на особистість різної вікової категорії, розглянуто особливості і наслідки гібридної війни, методи деструктивного впливу інформаційно-психологічної війни, використання у ЗМІ засобів псевдологіки та психофізіологічних прийомів, опрацьовано форми особистого захисту від негативного інформаційного впливу.

Кожна зустріч мала свій зміст, що ґрунтувалася на матеріалах попередньої теми, таким чином закріплювалися попередні знання та розширювалося підґрунтя для отримання нових. Заняття проходили у онлайн-форматі, що мало як позитивний, так і негативний ефекти (табл. 1). Тривалість однієї зустрічі в середньому займала 40-45 хвилин з періодичністю один раз у два тижні.

*Таблиця 1*

**Переваги та недоліки проведення заходів у онлайн-форматі**

<i>Переваги</i>	<i>Недоліки</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Залучення великої кількості учасників як серед мешканців, які проживають в громаді, країні, так і за кордоном.</li><li>2. Свобода переміщення.</li><li>3. Економія власного часу на переміщення та підготовку.</li><li>4. Покращення навичок взаємодії з технічним обладнанням;</li><li>5. Застосування інноваційних методів навчання.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Складність встановлення рапорту у порівнянні з учасниками очної групи.</li><li>2. Залежність тривалості зустрічі від джерела живлення, сигналу мережі Інтернету, наявності технічного обладнання;</li><li>3. Невпевненість при використанні технічного обладнання.</li></ol>

Можна відмітити, що кожна форма взаємодії має свої особливості з різним полюсом, а наведені позиції у таблиці 1 підтверджують наявність більшої кількості переваг, чим недоліків. Тому, цілком доцільно практикувати застосування онлайн – формату щодо організації та проведення заходів психоедукації [7, 8].

Командою спеціалістів ДЗ «НПМ РДЦ МОЗ України» у співпраці з Міжнародною організацією «Лікарі світу» найближчим часом планується реалізація гуманітарного інформаційно-просвітницького проєкту, який направлений на доступність первинних консультативно-діагностичних послуг лікарів і психологів серед мешканців громад Київської області. Робота буде спрямована на поширення необхідної і достовірної інформації щодо попередження хворобливих симптомів та методів підтримки здоров'я, що є важливим етапом поліпшення системи медико-санітарної допомоги, яка є фундаментом боротьби з неінфекційними хворобами в сучасних умовах воєнних подій. Увага спеціалістів консультантів – лікарів, психологів зосереджується на безпосередньому і живому спілкуванні з людьми (очний формат зустрічей), поширенню інформації щодо можливості отримання безоплатних медичних та психологічних послуг, розширенню навичок турботи про власне ментальне здоров'я та психологічне благополуччя, зокрема. Такі психопрофілактичні (інформаційні) сесії є важливим засобом формування відповідальної поведінки і створення самою людиною безпечного соціального оточення для себе, своєї сім'ї, громади, що значно мінімізує фінансове навантаження на державу.

### **Висновки:**

1. Воєнні події, які зараз переживає наше суспільство, у поєднанні з ситуацією постковіду спонукає до об'єднання громадських, державних, міжнародних ініціатив у пошуку та реалізації заходів по відновленню і збереженню здоров'я теперішніх і майбутніх поколінь держави. Щоб попередити поширеність проявів симптоматики психічних розладів, за необхідним є зосередити увагу на профілактичних заходах.

2. За непередбачуваних умов військового періоду, важливо якнайширше застосовувати інноваційні методи психоосвіти

зادля зміцнення та збереження ментального здоров'я дорослого населення, що у короткостроковій перспективі сприяє зниженню психоемоційного напруження та формуванню навичок самодопомоги у наданні першої психологічної допомоги. У довгостроковій перспективі таке втручання матиме сприятливий вплив на зміцнення резильєнтності і збагачення психологічних ресурсів майбутніх поколінь, що сприятиме зменшенню фінансового навантаження на державу у сфері забезпечення охорони здоров'я.

3. Досвід роботи спеціалістів Державного закладу «Науково-практичного медичного реабілітаційно-діагностичного центру МОЗ України» з напрямку короткострокової реабілітації й абілітації дітей, підлітків та дорослого населення спонукає продовжувати розширювати співпрацю з представниками громад задля збереження інформаційно-психологічної безпеки людини, виокремленню форм особистого захисту від негативного інформаційного впливу на особистість різної вікової категорії, що є значущим фактором ризику для ментального здоров'я у період воєнного стану.

### ***Список використаних джерел***

1. World Health Organization Mental health strengthening our response 30 March 2018 URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/>
2. Наказ Міністерства охорони здоров'я України 23.02.2016 № 121 Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад.
3. Панченко О.А. Турбулентність мислення в структурі інформаційнопсихологічної безпеки особистості. Психологія і особистість. 2019. № 1(15). С. 35–53.
4. Панченко О.А. Постстресові розлади в умовах інформаційно-психологічної турбулентності. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Маріуполь, 28 лют. 2018 р.) Маріуполь, 2018. С. 50-52.
5. Кабанцева, А.В. Технологія надання медико-психологічної допомоги населенню, яке зазнало збитку психічному здоров'ю. *Науковий вісник Ужгородського національного*

- університету. Серія: Психологія. 2022. №2. С. 41-45.  
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.8>
2. Панченко О.А. Інформаційне забезпечення експрес-діагностики актуального стану пацієнтів / О. А. Панченко, А. В. Кабанцева, Д. О. Костін // Медико-психологічні та інформаційні аспекти реабілітації і абілітації людини. Збірник наукових праць за загальною редакцією Заслуженого лікаря України, професора О.А. Панченка. Київ. КВІЦ, 2020. – 344 с. – С. 192-195.
  3. Кабанцева, А.В. Методологія скринінгу оцінки громадського здоров'я: психосоматичний аспект. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. № 1. С. 27-31. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.5>
  4. Кабанцева, А.В., and К.Г. Селіванова. Методологічні підходи до сучасних інформаційних технологій оцінки психічного здоров'я. Diss. Харків: Нац.аерокосм. ун-т ім. МС Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2020.

**УДК 159.9.018:364.6]"364"**

**Кушнірук Надія,**

*здобувач вищої освіти*

*Харківський національний медичний університет*

**Пашаєва Равана Зейнал кизи,**

*здобувач вищої освіти,*

*Харківський національний медичний університет*

**Черненко Лариса,**

*к.мед.н., доцент кафедри педіатрії №1 та неонатології*

*Харківський національний медичний університет*

## **МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ПРОЖИВАННЯ СТРЕСУ СПРИЧИНЕНОГО ВІЙНОЮ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ**

Тема методів психологічної підтримки дітей під час війни є надзвичайно актуальною, оскільки військові конфлікти та війни залишають серйозні психологічні наслідки для дітей, які в них перебувають. Проживання стресу, пов'язаного з війною, може

привести до розвитку різних психологічних проблем у дітей, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність, порушення сну тощо.

Війна – це не лише час випробувань для дорослих, а й тяжке для дітей. Психічне здоров'я дітей у воєнний період стає особливо вразливим і потребує особливої уваги. Воєнні події, страх, руйнування, постійні вибухи і звуки сирен можуть викликати серйозний стрес та психологічну травму у дітей. У таких умовах методи психологічної підтримки та захисту дітей від стресу набувають особливого значення. Вони відволікають увагу дітей і таким чином допомагають впоратися з емоційними труднощами і зміцнити їх психічну стійкість. У цьому контексті важливо дослідити ефективність таких методів в умовах війни в Україні, щоб забезпечити якісну психологічну допомогу дітям у складний період їх життя.

Сучасний стан психологічної підтримки дітей в Україні в умовах війни має кілька аспектів. Нижче наведений огляд програм та ініціатив, спрямованих на надання психологічної підтримки дітям під час війни, разом з оцінкою їх доступності та ефективності:

**1) Благодійний фонд «Мирне небо Харкова»** та його партнери працюють у Харкові та області. Одним із основних напрямків їх діяльності є допомога дітям, які постраждали під час війни, а саме:

- Кімната для фізичних справ (теніс, шведська стінка, дартс, боксерська груша тощо)
- Кімната для навчання (розвиваючі творчі заняття, онлайн уроки з англійської мови, колективні заняття з психологом тощо)
- Кулінарні майстер-класи для дітей та їх батьків (можливість приготувати їжу, місце спілкування батьків та територія настільних ігор).

Також, в цьому центрі надаються і інші види безоплатної допомоги, такі як:

- Психологічна допомога
- Медична допомога
- Спортивні секції

**2) Спортивний та гуманітарний центр «Акварена»** – це



місце відновлення та розвитку доступного спорту для мешканців Харківщини, місце гуманітарної підтримки дітям та дорослим, постраждалим у результаті війни, ветеранам, ВПО та представникам найбільш вразливих верств населення. Тут надаються наступні безкоштовні послуги для дітей, а саме:

- Центр розваг для дітей: проведення свят за допомогою захоплюючих програм та заходів, які призначені для дітей. Від творчості та рукоділля до спортивних ігор;
- Безкоштовний футбол та гімнастика для дітей;
- Просвітницька робота - лекції для дітей з мінної безпеки.

Оцінка ефективності цих програм відносно висока, оскільки вона базується на різноманітних методах психологічної допомоги та залучає кваліфікованих спеціалістів.

Ці проекти також мають високу доступність, так як всі послуги надаються на безоплатній основі.

**Також є недоліки** у забезпеченні психологічної підтримки дітям під час воєнного конфлікту, що дає можливість зрозуміти, де потрібна додаткова увага та ресурси. Деякі з основних проблем і недоліків у цій сфері включають:

- Недостатність ресурсів: багато зон конфлікту не мають достатньої кількості кваліфікованих психологів та ресурсів для надання ефективної психологічної підтримки дітям.
- Недостатня доступність до послуг: не всі діти, які потребують психологічної підтримки, мають доступ до цих послуг через географічну віддаленість, обмежену мобільність або інші обставини.
- Недостатній доступ до освіти: військові конфлікти можуть призвести до перерв у навчанні, що може мати серйозний вплив на психологічний стан дітей.
- Недостатність міжнародної підтримки: недостатня міжнародна співпраця може ускладнювати забезпечення необхідної підтримки та ресурсів для дітей, що постраждали від воєнних конфліктів.

Ці проблеми та недоліки вимагають системного підходу та співпраці між урядовими органами, міжнародними організаціями, громадськими організаціями та іншими зацікавленими сторонами для забезпечення ефективної та доступної психологічної підтримки дітям в умовах воєнного

конфлікту.

Дослідження проводилося нами шляхом анкетування соматично здорових дітей та їх батьків щодо зміни поведінки та психічного стану їх дітей під час війни, а також методів психологічної підтримки, які використовують батьки та їх ефективності.

Загалом було опитано 50 батьків та їх дітей віком від 1-16 років.

### **Результати.**

Загалом, було обстежено 50 дітей, віком від 1-го до 16 років. Серед обстежених - 31 хлопчик (62%) та 19 дівчаток (38%).

Згідно з результатами опитування, щодо впливу стресу на психічне здоров'я дітей, було виявлено, що дітей віком від 1-5 років найчастіше турбує:

- надмірна збудженість/агресивність – 75%
- порушення сну -50%
- емоційна нестабільність – 50%
- апатія - 25%
- роздратованість – 25%
- енурез - 15%

Дітей віком від 6-11 років найчастіше турбує:

- емоційна нестабільність – 66,6%
- апатія – 33.3%
- порушення сну - 33.3%
- порушення апетиту – 33.3%
- надмірна збудженість/агресивність – 33.3%
- соціальне відсторонення -33.3%
- зниження академічної успішності – 33.3%
- роздратованість -33.3%

Дітей віком від 12-16 років найчастіше турбує:

- порушення сну – 60%
- надмірна збудженість/агресивність – 60%
- апатія-60%
- порушення апетиту – 40%
- зниження уваги - 20%
- соціальне відсторонення – 60%
- емоційна нестабільність – 40%
- зниження академічної успішності -100%

- роздратованість - 60%

Згідно з результатами опитування щодо методів психологічної підтримки та захисту дітей від стресу було з'ясовано:

- Долучають до фізичної активності – 50% (батьків)
- Залучають дітей до читання, малювання, ліплення своїми руками тощо – 80%
- Змінюють обстановку (різноманітні подорожі) – 50%
- Прогулянки на свіжому повітрі і годування пташок – 10%
- Не використовують жодних методів підтримки – 10%

За результатами опитування було виявлено, що лише 30% зверталися за допомогою до спеціаліста.

Вченими виявлено, що заняття малюванням, ліпленням або будь якою творчістю, призводять до зниження активності мигдалевидного тіла, яке відповідає за почуття страху. Таким чином, це допомагає дитині справитися із почуттям тривожності.

Також заняття будь якою фізичною активністю або зміна обстановки ведуть до вироблення гормону щастя – дофаміну, що також поліпшує емоційний стан дитини.

### **Перспективи розвитку:**

Система психологічної підтримки дітей в умовах війни в Україні потребує комплексного підходу та системних змін для ефективного функціонування. Ось кілька пропозицій, щодо вдосконалення цієї системи:

- **Створення більшої мережі центрів психологічної підтримки дітей в районах з активними воєнними діями.**
- **Навчання педагогів і соціальних працівників:** організовувати тренінги та семінари для вдосконалення навичок.
- **Розвиток програм реабілітації:** розробити та впровадити програми реабілітації для дітей, які стали жертвами війни, з використанням різноманітних терапевтичних методик, таких як музикотерапія, арт-терапія та ігрова терапія.
- **Підтримка сімей:** забезпечити психологічну підтримку не лише самим дітям, а й їх батькам, щоб зменшити ризик виникнення сімейних конфліктів та підвищити рівень

сімейного благополуччя.

- **Дослідження та моніторинг:** здійснювати постійний моніторинг психологічного стану дітей, що пережили війну, а також проводити дослідження з метою виявлення найбільш ефективних методів психологічної підтримки.
- **Підтримка та сприяння міжнародного співробітництва** у цьому питанні, включаючи обмін досвідом та кращими практиками, а також фінансову підтримку для реалізації програм психологічної підтримки для дітей в країнах, що переживають війну.

Ці напрямки можуть стати основою для подальшого розвитку системи психологічної підтримки дітей в умовах війни в Україні.

### **Висновок.**

Війна впливає на психологічний стан дітей і викликає різноманітні порушення такі як: порушення сну, надмірна збудженість/агресивність, апатія, порушення апетиту, зниження уваги, соціальне відсторонення, емоційна нестабільність, зниження академічної успішності, роздратованість. Ці порушення потребують психологічної підтримки та допомоги в умовах воєнного конфлікту. Психологічна підтримка включає в себе різноманітні методи, такі як: арт-терапія, спорт тощо. Ці методи дозволяють дітям виразити свої почуття, зняти стрес, зосередитися на позитивних аспектах та знайти способи впоратися з негативними емоціями. Ефективність цих методів підтверджується позитивним впливом на психічний та емоційний стан дітей, покращенням їх самопочуття та психологічного благополуччя. Таким чином, психологічна підтримка є необхідною складовою у відповідь на стресові ситуації та воєнні події, щоб забезпечити психічне здоров'я та добробут дітей.

### **Список використаних джерел**

1. Trauma Interventions in War and Peace: Prevention, Practice, and Policy / Green, Bonnie L. and other ; Edited by Green, Bonnie L. New York : SpringerNew York, 2003. 388 p.
2. Устінов О. В. Психічне здоров'я як складованаціональної безпеки // Український медичний ЧАСОПИС. 2013. № 1. С 5-6.
3. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості // Юридична

- психологія. 2015. № 2. С. 106–113
4. Городяненко В. Г. Соціологічна енциклопедія : уклад. Київ : Академ. видавництво, 2008. 456 с.
  5. Маркова М.В. Постстресова психологічна дезадаптація: закономірності розвитку і специфіка клінічних проявів дезадаптивних станів у окремих специфічних груп населення, вразливих до дії макросоціального стресу. Харків : Друкарня «Мадрид», 2019. 492 с.
  6. Ammar, A., Chtourou, H., Boukhris, O., Trabelsi, K., Masmoudi, L., Brach, M., & Chaari, L. (2020). COVID-19 home confinement negatively impacts social participation and life satisfaction: A worldwide multicenter study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6237.
  7. Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(1), 105-110.
  8. Warning Signs of Mental Illness. (2018). Retrieved from <https://www.psychiatry.org/patients-families/warning-signs-of-mental-illness>
  9. WHO | Mental health: a state of well-being. Who.int. [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/). Published 2014. Accessed April 10, 2019.

**УДК 376.091:005.21]"364"**

***Вакуленко Аліна,***

*учитель-реабілітолог Іллінівського ІРЦ*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Інклюзивна освіта України постала перед важкими викликами сьогодення. Повномасштабне вторгнення на територію нашої суверенної держави країни-агресором щодня, щогодини призводить до нищівних наслідків: знецінення людського життя, обмеження особистих прав та свобод громадян України. Під подвійним ударом опинилися діти з ООП та сім'ї в яких вони виховуються.

Страх за власне життя, життя своєї родини, невизначеність,

зміна місця проживання та звичайного ритму життя руйнівним чином впливає на психологічне здоров'я дитини з ООП, що виводить на перше місце питання надання їй кваліфікованої, якісної та ефективної психологічної підтримки та реабілітації в інклюзивному середовищі.

Уперше в сучасній психології термін «супровід» використали у своїх працях Г.Бардієр, І.Ромазан, Т.Череднікова, сутність якого ними пояснюється як система професійної діяльності психолога та педагога, яка спрямована на створення спеціальних умов для повноцінного розвитку й успішного навчання дитини в конкретному освітньому середовищі [2].

Поняття «супровід» фахівцями розглядається як синонім підтримки, співчуття, співпраці, як створення специфічних умов для навчальної діяльності. Таке розуміння бере початок з робіт О.С. Газмана, А.П. Тряпичіної, О.І. Казкової, Р.В. Овчаровой, Н.Б. Крилова, М.Р. Битянової, Н.С [1].

Глуханюк.О.С. Газман ввів поняття психолого-педагогічної підтримки для дітей у вирішенні ними індивідуальних проблем, які пов'язані з труднощами фізичного й психічного розвитку і на їх фоні життєвим самовизначенням, міжособистісною комунікацією і, власне, освітою. А.П. Тряпичіна і О.І. Казакова пропонують розуміти під супроводом таку діяльність, яка забезпечує допомогу в ситуації життєвого вибору, входження у «зону розвитку». Р.В. Овчарова розглядає супровід як технологію діяльності психолога.

Психологічний супровід – це система професійної діяльності психолога, спрямована на створення оптимальних умов для успішного навчання, розвитку та соціалізації дитини. Під час активних бойових дій, учні з ООП потребують особливої технології психологічного супроводу [3].

Тож доцільно виділити декілька підходів, зокрема функціональний, що забезпечує досягнення максимальних результатів діяльності особистості, де успішним підсумком вважається робота функціональної системи як самостійної одиниці інтегративного об'єднання цілісного організму, що включає у себе елементи різноманітної анатомічної приналежності. Суб'єктний підхід розглядає психологічні

аспекти супроводу, що забезпечує виконання психолого-педагогічний дій, результатом яких є розвиток особистості учня з ООП, тобто розгляд особистості дитини з ООП у аспекті її потенційних можливостей.

Фахівці команди психолого – педагогічного супроводу створюють оптимальний рівень психологічного комфорту дитини з ООП з метою полегшення сприйняття дійсності у період дії військового стану. На нашу думку, психологічні аспекти реабілітації та супроводу особистості в інклюзивному середовищі слід розглядати як систему, що включає в себе внутрішні та зовнішні компоненти розвитку особистості учня з ООП. Особливу увагу слід приділяти перцептивній та соціально-перцептивній сферам, які є одними з тих, що детермінують процес розвитку особистості учня з ООП.

У процесі функціонування системи психологічного супроводу та реабілітації у період ведення бойових дій змінюються особливості педагога, який надає допомогу. Система інклюзивної освіти передбачає наявність і формування універсального набору ціннісних орієнтирів, які забезпечують розвиток таких якостей як стресостійкість, оптимізм, саморегуляція, асертивність, рефлексивні здібності.

Самооцінка та позитивна оцінка цих якостей у інших суб'єктів взаємодії забезпечують мотивацію до навчальної діяльності, розвитку виховних цілей процесу навчання та зниження рівня тривожності у дитини з ООП.

Таким чином, при оптимальному підході вплив на розвиток особистості дитини з ООП має позитивне значення: знижуються нервово-психічні витрати, формується бажання долати перешкоди, що пов'язані із вирішенням проблемних психоемоційних порушень.

### ***Список використаних джерел***

1. Консультативно-діагностичний супровід дітей з особливими освітніми потребами в діяльності психолого-медико-педагогічних консультацій : посіб. / Жук Т. В., Ілляшенко Т.Д., Луценко І. В. та ін. ; за ред. А. Г. Обухівської. – К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. – 247 с.
2. Педагогика многообразия: учебное пособие / авт. кол.: О. Грауманн, В. Гребенникова, М. Емельянова, Г. Нестеренко и

др.; под общ. ред. Г. Нестеренко; науч. ред. С. Цымбал. - Херсон: ОЛДИ-ПЛЮС, 2016. - 420 с.

3. Психологічна служба : Підруч. / [В.Г. Панок (наук. ред.), А.Г. Обухівська, В.Д. Острова та ін.]. – Київ : Ніка-Центр, 2016. – 362 с.

**УДК 376.091:364.62]"364"**

**Бурдун Світлана,**

*директор Іллінівського опорного ЗЗСО  
з поглибленим вивченням іноземних мов Іллінівської сільської ради  
Краматорського району Донецької області*

**Негуляєва Марина,**

*практичний психолог Іллінівського опорного ЗЗСО  
з поглибленим вивченням іноземних мов  
Іллінівської сільської ради Краматорського району  
Донецької області, заступник завідувача  
Олександро-Калинівської філії*

**Денісова Олена,**

*завідувач Олександро-Калинівської філії  
Іллінівського опорного ЗЗСО з поглибленим вивченням  
іноземних мов Іллінівської сільської ради  
Краматорського району Донецької області*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ З ІНКЛЮЗИВНИМ НАВЧАННЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

*Анотація. Ця стаття розглядає психологічну підтримку дітей з особливими потребами в закладах загальної середньої освіти. Вона акцентує увагу на важливості індивідуального підходу до кожного учня, врахуванні його особливих потреб та здібностей. Стаття також обговорює соціальну підтримку, включення до шкільного середовища та взаємодію з іншими учнями як способи зменшення соціальної відчуженості та підвищення самооцінки дітей з особливими потребами. Крім того, стаття вказує на важливість підтримки батьків та їх*



*активної участі у процесі освіти. Вона закликає до створення інклюзивного середовища, де діти з особливими потребами можуть досягти успіху та розкрити свій потенціал.*

*Ключові слова: інклюзивна освіта, інклюзивне середовище, психологічне здоров'я та соціальна адаптація..*

*Abstract: This article is devoted to psychological support of children with special needs in institutions of general secondary education. Much attention is given to importance of individual approach to each student, consideration of his/her special needs and abilities. The article also refers to social support, inclusion to school environment and cooperation with other students as the ways to reduce social exclusion and to increase self-assessment of children with special needs. Moreover, the article stressed the importance of parents' support and their active participation in educational process. It calls for creation of inclusive environment where children with special needs can achieve success and reveal their potential.*

*Keywords: inclusive education, inclusive environment, psychological health and social adaptation.*

У квітні 2021 р. розпорядженням КМУ № 366-р Схвалено Національну стратегію із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року. Метою стратегії є створення безперешкодного середовища для всіх груп населення, забезпечення рівних можливостей кожній людині реалізовувати свої права, отримувати послуги на рівні з іншими шляхом інтегрування фізичної, інформаційної, цифрової, соціальної та громадянської, економічної та освітньої безбар'єрності до всіх сфер державної політики [1].

Прийняття цього документу є важливим фактором подальшого суспільного розвитку у напрямі інклюзивних процесів. Адже за результатами соціологічного дослідження центру «Соціальна дія» українці вважають, що найчастіше їх дискримінують за віком – 40,2% та інвалідністю – 38 % [5].

У цьому відношенні саме інклюзивний туризм має культурно пізнавальний пізнання історії краю, про визначні події, видатних людей; розширення світогляду та набуття нового досвіду) та реабілітаційний відновлення фізичного та соціального стану) потенціал. Долучення людей з інвалідністю до туристичних

подорожей надає можливість відчувати себе повноцінними і повноправними учасниками суспільного життя. [6].

Важливу роль у цьому процесі відіграє психологічна підтримка дітей з особливими потребами в умовах воєнного стану, яка допомагає дітям з ООП адаптуватися до нового середовища, долати труднощі в навчанні та спілкуванні, розвивати свої сильні сторони та жити повноцінним життям.

Питання соціалізації, соціальної адаптації та реабілітації вразливих категорій населення порушували І. Зверєва, А. Капська, Козубовська, Н. Коляда, Л. Міщик, Ж. Петрочко, В. Поліщук, С. Харченко та ін. Розвиток інклюзивного туризму в Україні і за рубежом розкрили С. Александрова, І. Арсененко, Н. Белоусова, Н. Барна, І. Власенко, Л. Жирак, С. Каштан, Н. Коляда, Г. Кучер, В. Лепський, М. Міщенко, І. Молоченко, В. Монастирський, Л. Науменко, О. Топалова, І. Полчанінова, К. Чупіна та ін

Іллінівський опорний заклад загальної середньої освіти з поглибленим вивченням іноземних мов відзначається дружньою атмосферою, де кожен учень відчуває себе важливим та підтриманим. В Іллінівському ОЗЗСО 12 класів з інклюзивною формою навчання, де навчається 21 учень з особливими освітніми потребами. Учні з ООП беруть активну участь у всіх аспектах шкільного життя, від навчання до позаурочних заходів. Робота проводиться з урахуванням індивідуальних потреб, здібностей та можливостей кожного учня.

Психологічний супровід дітей з ООП в умовах воєнного стану в Іллінівському ОЗЗСО забезпечується комплексом взаємопов'язаних і взаємообумовлених психологічних впливів: організаційно-методичних, корекційно-розвиткових, консультативних, психологічно-орієнтованих.

Важлива роль у психологічному супроводі дітей з ООП в умовах воєнного стану належить команді психолого-педагогічного супроводу, до складу якої входять: батьки, адміністрація закладу, психолог, соціальний педагог, дефектолог, фахівці ІРЦ, асистент вчителя та педагог, який працює з класом, де навчаються діти з ООП. Програма психологічного супроводу дітей з ООП в умовах воєнного стану, ґрунтується на принципах індивідуального та

диференційованого підходу, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дітей, а також специфіки порушень дитини.

У межах роботи команди супроводу проведення консультаційних послуг з надання психологічної допомоги педагогам та батькам, учням є складовою реабілітаційних послуг, спрямованих на відновлення оптимального фізичного, інтелектуального, психічного і соціального рівня життєдіяльності особи з метою сприяння її інтеграції в суспільство та заходів, спрямованих на реабілітацію осіб з інвалідністю (згідно Закону України «про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»).

Індивідуальні та групові заняття з дітьми з ООП проводяться з метою розвитку навичок саморегуляції, подолання стресу та емоційної стійкості. Використовується арт-терапія, казкотерапія, ігрова терапія та інші методи корекційно-розвиткової роботи з урахуванням індивідуальних потреб дітей. Використання технік релаксації, медитації та дихальних вправ допомагає зменшити стрес, покращити самопочуття та зосередитися на позитивних аспектах життя.

Надання індивідуальних консультацій дітям з ООП, їхнім батькам та педагогам щодо психологічних особливостей дітей в умовах воєнного стану, методів надання їм підтримки та подолання психологічних труднощів. Батьки дітей з особливими потребами часто потребують підтримки та порад щодо виховання та догляду за своєю дитиною. Консультації від психолога допомагають їм знайти шляхи ефективної підтримки та розвитку своєї дитини.

Сприятлива психоемоційна атмосфера в закладі освіти ґрунтується на взаємоповазі, довірі та співпраці. Проводяться онлайн заходи, спрямовані, на підвищення психологічної культури педагогів, батьків та учнів.

Організація навчальних сесій та тренінгів для дітей та їхніх батьків допомагає збільшити розуміння їхніх потреб та викликів, а також навчає ефективним стратегіям адаптації та підтримки. Підвищення кваліфікації педагогів та співробітників закладу у сфері роботи з дітьми з особливими потребами дозволяє створити сприятливу атмосферу підтримки та розвитку в навчальному закладі. Ці психологічні впливи дозволяють нам створити інклюзивне середовище, де кожна дитина має можливість

розвиватися та досягати свого повного потенціалу.

Воєнний стан в Україні суттєво вплинув на життя всіх людей, у тому числі й дітей з ООП. Через бойові дії та вимушене переміщення, багато учнів, дітей з ООП втратили звичне середовище навчання і навчаються за дистанційною формою.

Для дітей з ООП дистанційне навчання можливе за умови індивідуалізації та активної допомоги батьків, асистента, вчителів. Через те, що діти з ООП під час дистанційного навчання переважно візували, то психологічна підтримка за умов воєнного стану потрібна візуальна. Для візуальної підтримки фахівці використовують відео ресурси, інтерактивні вправи, презентації, опорні схеми, ілюстровані тексти. Всі завдання побудовані таким чином, щоб не перевантажити дітей. Використання диференційованого навчання дозволяє кожному учневі розвиватися з урахуванням його індивідуальних особливостей.

Завдяки роботі психологічної служби Іллінівського ОЗЗСО, учні з ООП краще адаптуються до нового середовища, долають труднощі, пов'язані з навчанням та спілкуванням, розвивають свої особисті якості, покращується психологічний клімат у закладі.

Інклюзивна освіта важлива для всіх учнів, адже вона: забезпечує рівні можливості для всіх дітей, допомагає учням з інвалідністю розвивати свої здібності та досягати успіху, сприяє розвитку толерантності та поваги до різноманітності, створює більш позитивний та сприятливий клімат у навчальному закладі.

Ми створили інклюзивне середовище в нашому навчальному закладі завдяки: створенню команди, яка поділяє цінності інклюзії, розробці та впровадженню інклюзивної політики, навчанню персоналу принципам інклюзивної освіти, забезпеченню доступності навчального середовища, використанню диференційованих методів викладання та оцінювання, наданню необхідної підтримки учням з особливими освітніми потребами, співпраці з батьками та громадою.

Деякі з викликів, з якими ми стикаємося в роботі, це: недостатній досвід роботи з учнями з інвалідністю, негативні стереотипи та упередження.

Ми долаємо ці виклики завдяки: постійному самовдосконаленню та навчанню, співпраці з іншими

навчальними закладами та фахівцями, залученню батьків та громади до вирішення проблем.

Інклюзивна освіта – це не просто модний тренд, це необхідність. Це шлях до створення більш справедливого та гуманного суспільства, де всі люди мають рівні можливості для розвитку та самореалізації. Досвід роботи нашого закладу освіти з даного питання свідчить про успішність і ефективність інклюзивних підходів.

Ми пишаємося тим, що: створили позитивне та сприятливе інклюзивне середовище в нашому закладі освіти, допомогли учням з особливими освітніми потребами досягти успіху в навчанні та розвитку. підвищили рівень обізнаності та розуміння інклюзивної освіти в нашій громаді, стали прикладом для інших навчальних закладів.

### ***Список використаних джерел***

1. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 квітня 2021 р. № 366-р «Про схвалення Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року». Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/366-2021-%D1%80#Text> дата звернення: 15.12.2021 р
2. Міністерство освіти і науки України. (2020). Концепція розвитку інклюзивної освіти в Україні на період до 2030 року.<https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-kontseptsii-rozvitku-inklyuzivnogo-navchannya>
3. Європейське агентство з питань освіти для людей з особливими потребами (Eurydice). (2020). Інклюзивна освіта в Європі: оновлення 2020 року.<https://education.ec.europa.eu/focus-topics/improving-quality/inclusive-education>
4. ЮНЕСКО. (2016). Методичні рекомендації щодо включення учнів з обмеженими можливостями здоров'я в освіту. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000387981>
5. Коваль Л. Права людини: дискримінація і толерантність. Урядовий кур'єр. 2021. № 76. С. 1–2.
6. Кравченко О.О., Міщенко М. С. Інноваційний проект комплексної реабілітації людей з інвалідністю. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. № 2 (7) (2022). С. 1039.

**Федорчук Тетяна,**

*практичний психолог закладу дошкільної освіти № 7  
«Дюймовочка» Славутської міської ради  
Хмельницької області*

## **РОЛЬ КОМАНДИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

В умовах сьогодення у освітньому середовищі питання інклюзії та підтримки дітей з особливими освітніми потребами набувають все більшої актуальності. Сучасна система дошкільної освіти України дедалі більше орієнтується на принципи інклюзивного навчання та виховання, що передбачають створення умов для всебічного розвитку та успішної соціалізації дітей з особливими освітніми потребами. Дошкільні заклади є важливим місцем для розвитку та навчання усіх дітей, зокрема і дітей з особливими освітніми потребами. У цьому контексті роль команди психолого – педагогічного супроводу є ключовою для забезпечення якісної освіти та підтримки таких дітей, основою успішного функціонування інклюзивного середовища у закладі дошкільної освіти.

Команда психолого – педагогічного супроводу складається з фахівців з різних областей, які працюють разом для забезпечення оптимальних умов розвитку та навчання дітей з особливими потребами. Команда психолого-педагогічного супроводу відіграє важливу роль у забезпеченні якісної освіти та підтримки дітей з особливими освітніми потребами у дошкільному закладі. Завдяки комплексній роботі команди психолого-педагогічного супроводу такі діти мають можливість повноцінно розвиватися, навчатися та соціалізуватися.

**Основні завдання команди психолого-педагогічного супроводу:**

- комплексна діагностика: команда проводить всебічне обстеження дитини з особливими освітніми потребами, визначаючи її особливості розвитку, сильні та слабкі сторони, а також окреслюючи індивідуальні освітні

- потреби;
- розробка індивідуальної програми розвитку: на основі діагностики команди психолого-педагогічного супроводу розробляє індивідуальну програму розвитку, яка окреслює цілі, завдання та методи роботи з дитиною з особливими освітніми потребами;
- психолого-педагогічний супровід: члени команди надають психологічну, логопедичну, дефектологічну та інші види допомоги, необхідні для розвитку та навчання дитини з особливими освітніми потребами;
- консультування: команда психолого-педагогічного супроводу консультує педагогів, батьків та інших фахівців щодо особливостей розвитку та навчання дітей з особливими освітніми потребами, а також щодо методів роботи з ними;
- методична робота: команда психолого-педагогічного супроводу організовує та проводить методичні семінари, тренінги та інші заходи для підвищення кваліфікації педагогів з питань інклюзивної освіти;
- співпраця з батьками: команда психолого – педагогічного супроводу постійно співпрацює з батьками дитини з особливими освітніми потребами, залучаючи їх до процесу її розвитку та навчання.

**Принципи роботи команди психолого-педагогічного супроводу:**

- індивідуальний підхід: завдяки комплексній діагностиці кожна дитина з особливими освітніми потребами отримує допомогу, яка відповідає її потребам;
- системність роботи: команда психолого-педагогічного супроводу забезпечує системний та послідовний супровід дитини з особливими освітніми потребами протягом усього періоду її перебування в дошкільному закладі;
- професійна допомога: команда психолого-педагогічного супроводу складається з кваліфікованих фахівців, які мають досвід роботи з дітьми з особливими освітніми потребами;
- інклюзивне середовище: команда психолого-педагогічного супроводу сприяє створенню інклюзивного середовища в

дошкільному закладі, де всі діти, незалежно від їхніх особливостей, почуваються безпечно.

Кожна дитина з особливими освітніми потребами унікальна, і вона потребує індивідуального підходу до навчання та розвитку. Команда психолого-педагогічного супроводу забезпечує індивідуалізовану підтримку, розробляючи індивідуальні навчальні плани, адаптуючи матеріали та методики навчання відповідно до потреб кожної дитини. Батьки відіграють важливу роль у розвитку своєї дитини, тому співпраця з ними є невід'ємною частиною роботи команди психолого-педагогічного супроводу. Ця співпраця включає консультації, навчання батьків методам та стратегіям, які можна застосовувати вдома для підтримки розвитку дитини, а також спільне розроблення цілей і стратегій виховання та розвитку дитини.

Команда психолого-педагогічного супроводу веде моніторинг прогресу кожної дитини з особливими освітніми потребами. Вони збирають дані про досягнення дитини, аналізують ці дані та вносять корективи до програми розвитку дитини, якщо це необхідно.

Отже, роль команди психолого-педагогічного супроводу у дошкільному закладі для дітей з особливими освітніми потребами надзвичайно важлива. Ця команда сприяє створенню безпечного та підтримуючого середовища, де кожна дитина має можливість розвиватися на своєму рівні та досягати успіху.

Працюючи практичним психологом в команді психолого-педагогічного супроводу в дошкільному закладі вивчаю особливості психологічного, емоційного та соціального розвитку кожної дитини, здійснюю спостереження та тестування, забезпечуючи об'єктивну оцінку рівня розвитку кожної дитини, її потреб та можливостей. На основі отриманих даних спільно з іншими членами команди психолого-педагогічного супроводу розробляю індивідуальні плани розвитку дітей з особливими освітніми потребами. Ці плани враховують індивідуальні потреби та можливості кожної дитини, сприяють її розвитку. Надаю психологічну підтримку не лише дітям, а й їхнім батькам, консультую батьків щодо особливостей розвитку та виховання дитини, сприяю створенню позитивного психологічного клімату в родині. Допмагаю



педагогам адаптувати навчальні програми, надають консультації з питань роботи з дітьми з особливими потребами, а також проводжу навчальні семінари та тренінги. У своїй корекційно-розвивальній роботі використовую спеціальні програми та ігрові ситуації, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, спілкування та взаємодію з іншими дітьми, що сприяє їхній успішній інтеграції у соціум. Свою діяльність спрямовую на створення атмосфери взаєморозуміння, толерантності та підтримки, що сприяє повноцінній інтеграції дітей з особливими освітніми потребами в колектив.

### ***Список використаних джерел***

1. Закон України «Про освіту». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
2. Наказ Міністерства освіти і науки України № 609 від 08.06.2018 року «Про затвердження примірного положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої та дошкільної освіти». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-primirnogo-polozhennya-pro-komandu-psihologo-pedagogichnogo-suprovodu-ditini-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-v-zakladi-zagalnoyi-serednoyi-ta-doshkilnoyi-osviti>
3. Педагогіка інклюзивної освіти: навчально-методичний посібник/ С.П. Миронова. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. 2018 – 164 с.
4. Колупасва А.А., Данілавичюте Е.А., Литовченко С.В. Професійне співробітництво в інклюзивному навчальному закладі: навчально-методичний посібник. – Київ: Видавнича група «А.С.К.», 2012. – 192 с. (Серія «Інклюзивна освіта»).
5. Інклюзивна освіта. Підтримка розмаїття у класі: практ. посіб. / [Тім Лорман, Джоан Деспелер, Девід Харві]; пер. з англ. Київ: – СПД – ФО Парашин І.С. 2010. – 296 с.
6. Інклюзивне навчання: вибір батьків / А.А. Колупасва, Л.М. Наконечна, – Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. – 56 с. – (Інклюзивне навчання за нозологіями).
7. Путівник для батьків дітей з особливими освітніми потребами: Навчально-методичний посібник у 9 книгах / За заг. ред. Колупасової А.А. – Київ: ТОВ ВПЦ «Літопис-XX» – 2010. – (Серія

«Інклюзивна освіта»).

8. Лідерство та інклюзивна освіта : навч.- метод. посіб./ Єфімова С.М., Корольок С. В.; за заг. ред. Колупаєвої А. А. – ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2012. – 164 с. – (Серія «Інклюзивна освіта»).

**УДК 373.3/.5.064.015.3-051:004.78"364"**

**Чаплик Наталя,**

*заступниця директора з НВР*

*КЗ «Верхньокам'янська ЗОШ І-ІІ ступенів»*

*Званівської сільської ради*

*Бахмутського району Донецької області*

## **РОЛЬ ПЕДАГОГА У НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ В ДИСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Перехід на навчання за дистанційною формою в умовах воєнного часу створило виклики перед педагогічними працівниками з питань підвищення цифрової грамотності. Формування цифрової компетентності вчителя – першочергова вимога навчання за дистанційною формою. Оволодіння навичками роботи на освітніх платформах, електронний документообіг, використання сервісів для дистанційної роботи, знайомство з можливостями штучного інтелекту для подолання освітніх втрат – це виклики, які у максимально стислі терміни мали подолати освітяни. Курси підвищення кваліфікації, вебінари, конференції, інші види формальної, неформальної освіти та самоосвіти дозволили у надзвичайно стислі терміни підвищити цифрову компетентність педагогів і говорити про діджетаізацію освіти.

Поряд з проблемою цифровізації освітнього простору перед педагогами постала проблема забезпечення стабільного психологічного стану учнів, що сприятиме ефективному освітньому процесу. Перманентний стрес – це одна із особливостей воєнного часу. І практично немає людей, які б не

відчули цього на собі. Оскільки адаптація до стресу відбувається поступово, важливо допомогти впоратись із напругою, підвищеною тривожністю та іншими подібними проблемами, навчити учнів протистояти стресу, а батьків – чутливо реагувати на зміни в поведінці своїх дітей. Не випадково з 2023 року педагогічні працівники шкіл зобов'язані щонайменше 10% від загальної кількості годин підвищення кваліфікації приділяти вдосконаленню знань із надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу. «Повномасштабна війна впливає на психологічний стан учасників освітнього процесу, а психологічний стан, своєю чергою, впливає на якість навчання учнів і роботу вчителя. Тому педагогічні працівники повинні володіти навичками спілкування з дитиною, яка зазнала психологічної травми, вміти розпізнавати такі травми, підтримати дитину, себе та іншого педагогічного працівника», – вважає освітній омбудсмен Сергій Горбачов.

Чи не кожна людина в своєму житті відчуває настирливі та негативні думки? Наш розум «блукає» протягом дня з різною частотою та інтенсивністю. Мозок постійно генерує нові думки. Ми не завжди усвідомлюємо розумові процеси, що відбуваються в нашому мозку, деякі з яких є настирливими. Тому доречно концентрувати увагу на тому, як та чи інша думка змушує нас почуватися, тобто включатися в процес спостереження за собою і маркування своїх переживань. Наша тривожна реакція часто маркує настирливі думки як небезпечні, змушуючи нас відчувати тривогу. Дуже важливо усвідомлювати, що ми контролюємо думки, на яких концентруємось. Живучи теперішнім і концентруючись на тому, що відбувається зараз, а не на тому, що сталося б, ми маємо більший контроль над власними думками і над тим, як вони змушують нас почуватися. Необхідно показувати дітям, що, регулярно практикуючи подібний контроль, мозок буде навчений бути менш сприйнятливим до майбутніх настирливих думок.

Якщо педагог помітив, що дитина чи підліток/підлітка перебувають в стресовому стані, необхідно скористатися алгоритмом надання першої психологічної допомоги, а саме

запитати, чи можна з ним поговорити, чи потрібна допомога, пояснити свої цілі (пам'ятайте про мову тіла). Кажіть фрази «я з тобою», «ти в безпеці», «дихай повільніше», попросіть називати предмети, які вас оточують, попросіть робити короткі вдихи та видихи. Вислухайте уважно та зі співчуттям, заспокойте з приводу прояву реакцій, не потрібно змушувати припинити плакати, не сприймайте агресію як таку, що спрямована на вас. Поважайте бажання дитини побути на самоті, але запитайте про плани, надайте інформацію про служби, інстанції, які можуть допомогти. Наприклад, за підтримки Національної психологічної асоціації (НПА) психологи-волонтери створили центр психологічної підтримки “Як ти?” для тих, хто потерпає від останніх подій і відчуває постійні стрес, хвилювання та тривогу. За підтримкою можна звернутися безкоштовно, у будь-який час доби.

Слід інформувати батьків, що підлітки в стані стресу можуть дистанціюватися, уникати всього – сидіти в TikTok і не реагувати. Це спосіб впоратися з напруженням. Варто дати їм конкретне доручення й забезпечити можливість проявити емоції. Уявити себе, сім'ю, місто, країну під веселкою, під захисним куполом, малювати, створювати уявні та зроблені з підручних матеріалів захищені простори. Якщо дитина бліда, розгойдується, не реагує на контакт – розтерти руки, мочки вух, дати шоколад і солодкий чорний чай, узяти за руки, звертатися на ім'я, говорити «мама поруч».

Щоб попередити критичний психологічний стан, насамперед психологи рекомендують впровадити у свою рутину певні ритуали. Наприклад, прогулянка перед сном, або щодення читання книги наодинці. Роз'яснюємо дітям, що такі прості прийоми допомагають відчувати, що незважаючи на війну, у житті є місце приємним моментам, і що не слід відмовляти собі у маленьких задоволеннях. Психологічний стан добре відновлюється під час перебування на природі чи під час спілкування із тваринами. Тому при кожній можливості радьте вирушати на прогулянку хоча б у найближчий парк. Якщо немає домашнього улюбленця, то можна провідувати притулки для тварин, тим більше, що їм завжди необхідна волонтерська

допомога.

Сподіваємося, що компетентність педагогічних працівників у частині надання психологічної підтримки учням, сприятиме ранньому виявленню ознак психологічної травми та інших психологічних станів, попередженню появи посттравматичного стресового розладу, тривожних розладів та депресій, попередженню девіантної поведінки та профілактиці суїциду серед дітей, що пережили психотравмуючі події. Повністю позбутися стресу під час війни навряд чи вдасться. Але якщо ми будемо піклуватись про себе і своїх учнів, про ментальне та фізичне здоров'я, то нам буде значно легше пережити усі випробування цього важкого періоду.

### ***Список використаних джерел***

1. Закон "Про внесення змін до статті 51 закону "Про повну загальну середню освіту" щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу від 11 квітня 2023 року № 3051-IX.
2. Психологічна самодопомога під час війни URL:<https://arpp.com.ua/blog/psychological-self-help-during-the-war/>
3. Ройз Світлана Стресостійке дитинознавство URL:<https://otd.dniprorada.gov.ua/stresostiyke-dytynoznavstvo/>
4. Стрес під час війни URL <https://arpp.com.ua/blog/stress-during-the-war/>

**«ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ  
КОНСТРУЮВАННЯ ПОВЕДІНКОВИХ МОДЕЛЕЙ ОСОБИСТОСТІ  
У НЕСПРИЯТЛИВИХ ОБСТАВИНАХ»**

**УДК 159.944:35.082.4"364"**

**Шимко Віталій,**

*доктор психологічних наук,  
старший науковий співробітник,  
професор кафедри професійної психології  
Національної академії СБУ  
ORCID: 0000-0003-4937-6976*

**ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА СТАВЛЕННЯ  
ДО РОБОТИ. ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ  
ЗА П'ЯТИФАКТОРНОЮ МОДЕЛЛЮ ОСОБИСТОСТІ**

Умови війни, сповнені стресу, страждань та невизначеності, невідмінно впливають на кожний аспект людського життя, включаючи його професійну сферу. Соціально-психологічна атмосфера та економіко-культурні наслідки війни накладають величезний вплив на психіку та емоційний стан особистості, що знову актуалізує необхідність вивчення диференціально-психологічних особливостей ставлення до праці в умовах воєнного стану.

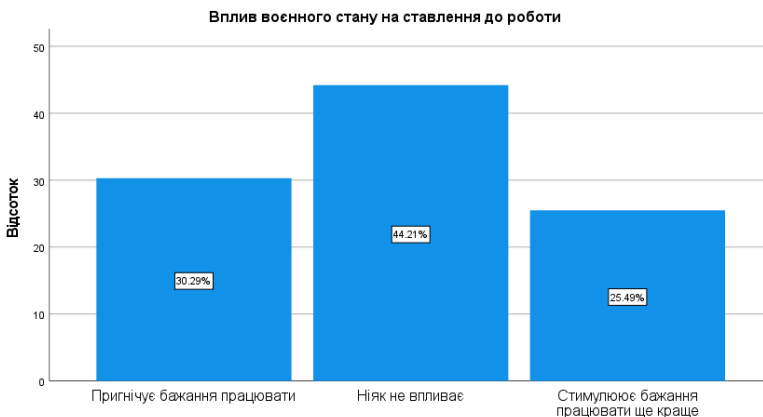
Задля досягнення вказаної мети нами проаналізовані результати анонімного анкетування персоналу ДУ «Центр пробації», в якому прийняли участь 1667 респондентів (представники центральної організаційної ланки та регіональних підрозділів установи по всій Україні). Дослідження було проведено у вересні 2023 року за допомогою анкети, яка включала набір соціально-демографічних характеристик, ряд запитань щодо сприйняття респондентами різних аспектів їх повсякденної праці, а також українську адаптацію короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (10-пунктовий вербальний тест рис особистості, розроблений С. Гослінгом, П. Ренфру і В. Свонном) [1].

Зразок анкети, набір отриманих даних та розгорнуті результати їх математико-статистичної розробки (IBM SPSS Statistics 27.0.1.0) розміщено для докладного ознайомлення

зацікавленою науковою спільнотою в Гарвардському міжнародному репозиторії [2]. З огляду на міркування доцільної лаконічності в даній публікації наведені лише найбільш сутнісні результати щодо вище сформульованої мети дослідження. Передуючи їх викладу, уточнимо провідні характеристики вибірки.

Зокрема відмітимо, що найбільша частка учасників (24.1%) знаходиться у віковому діапазоні від 36 до 40 років. Відносно молоді групи також добре представлені: 12.4% у віці від 26 до 30 років та 20.9% у віці від 31 до 35 років. З іншого боку, серед респондентів менша частка тих, хто належить до старших вікових груп. Наприклад, лише 1.4% мають вік від 56 до 60 років, а ті, хто старше 60 років, складають усього 0.8% від загальної кількості. Більшість учасників є одруженими (63.9%), з меншою кількістю неодружених (22.4%) і розлучених (13.7%). Також більшість учасників не має дітей (34.5%), але є значна кількість тих, хто має одну (40.2%) або дві (23.5%) дитини. Поділ респондентів за категоріями посад засвідчив, що більшість учасників є працівниками (71.5%), а решта – керівниками (28.5%).

Розподіл часток респондентів щодо впливу воєнного стану на їх ставлення до роботи зображено на Рисунку 1, а усереднені показники параметрів «Великої п'ятірки» у відповідних групах представлено на Рисунку 2.



*Рис. 1. Вплив воєнного стану на ставлення до роботи*

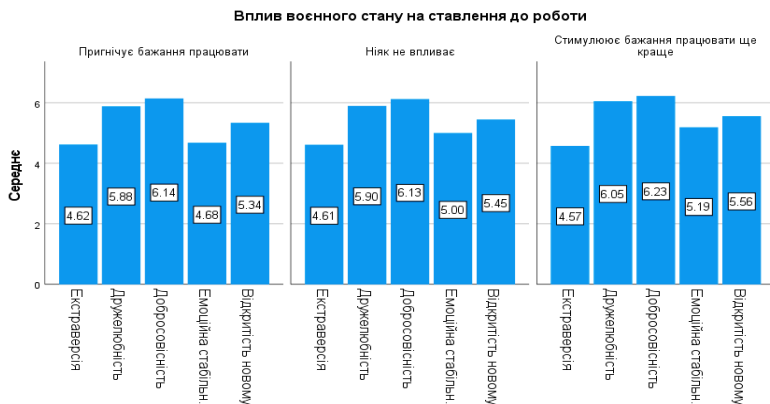


Рис. 2 Середні показники рис «Великої п'ятірки» в різних групах

Для оцінки диференціально-психологічних відмінностей у відповідних групах ми застосували One-Way ANOVA. З огляду на суттєво різну кількість респондентів в цих групах та непереконливі показники гомогенності дисперсій відповідних змінних, було застосовано тест Brown-Forsythe (Табл. 1), а для Post-Hoc порівняння використано критерій Games-Howell

Таблиця 1

**Результати ANOVA (Brown-Forsythe).**  
**Диференціально-психологічні відмінності респондентів,**  
**згрупованих за впливом воєнного стану**  
**на ставлення до роботи**

<i>Parameters</i>	<i>Statistica</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>	<i>Eta-squared</i>
Екстраверсія	.384	2	1439.671	.681	>.001
Дружелюбність	7.362	2	1435.531	.001	.009
Добросовісність	2.832	2	1457.465	.059	.003
Емоційна стабільність	26.434	2	1448.395	.000	.031
Відкритість новому досвіду	6.043	2	1459.779	.002	.007

З'ясовані достовірні міжгрупові відмінності за показниками дружелюбності, емоційної стабільності та відкритості новому досвіду супроводжуються відверто низькими показниками Eta-



squared (Табл. 1). Цей критерій характеризує величину ефекту (effect size) з точки зору впливу незалежної змінної (в даному випадку – частина респондентів з різною оцінкою впливу воєнного стану на ставлення до роботи) на дисперсію залежних змінних (диференціальних складових п'ятифакторної моделі особистості).

Поряд з вказаним, Post-Нос аналіз виявив статистично достовірні відмінності в усіх трьох групах лише за рисою – Емоційна стабільність. Дружелюбність відрізнялась між двома парами груп: 1 (Пригнічує бажання працювати) і 3 (Стимулює бажання працювати ще краще) та між 2 (Ніяк не впливає) і 3. Відкритість новому досвіду виявилась різною лише в протилежних групах – 1 і 3.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку між диференціально-психологічними особливостями фахівців та їх ставленням до праці в умовах воєнного стану виявило ряд ключових аспектів, які можуть бути важливими для розвитку стратегій управління та підтримки персоналу в надзвичайних ситуаціях. По-перше, підтверджено спостереження інших дослідників, що воєнний стан суттєво впливає на ставлення працівників до їхньої роботи. Розподіл часток та усереднені показники рис "Великої п'ятірки" свідчать про різні відгуки та реакції на воєнний стан у різних групах, що вказує на важливість індивідуального підходу в управлінні персоналом у подібних умовах. По-друге, диференціально-психологічні відмінності у рисах, таких як дружелюбність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду, виявились ключовими факторами, що визначають ставлення до праці в умовах війни. Дружелюбність, зокрема, виявилась значущою у регулюванні міжособистісних відносин у колективі та сприяє позитивному ставленню до праці.

### ***Список використаних джерел***

1. Кліманська, М., Галецька, І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). Психологічний часопис, 2019. 5(9), 57–76. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>
2. Shymko, V. Job satisfaction and work motivation under the martial law conditions. Big five personality traits survey. Harvard Dataverse, 2024. <https://doi.org/10.7910/DVN/A5MPPS>

**Glebova Tatiana,**  
*Ph.D., LMFT*  
*Couple & Family Therapy Program,*  
*Alliant International University/*  
*California School of Professional Psychology,*  
*Sacramento, CA, USA,*  
*tglebova@alliant.edu*  
*ORCID ID 0000-0002-0360-5318*

## **STRENGTHENING RELATIONAL WELL-BEING AS A RESILIENCE FACTOR IN THE WAR SITUATION**

### **Abstract**

One of the immediate and long-term “casualty” of war is a disruptive effect on human connections within and outside a family. At the same time, fair and trustworthy relationships, the “relational immune system”, is a critical protective and resilience factor for children, families and professionals helping them.

**Keywords:** sociocultural trauma, relational well-being, resilience, burnout

Strengthening relational well-being is important for decreasing immediate and long-term negative effects of sociocultural traumas on children and their parents as well as for reducing risks of burnout among professionals working with them. Families in Ukraine experience the immediate and direct effects of war in numerous ways – destruction of homes and material resources, death or injuries of loved ones, family separation, constant worries about safety, to name a few. Security or safety is one of the main universal human rights (United Nations, n.d.) and a necessary condition for optimal human functioning. Wars destroy that foundation in multiple ways with a physical safety being a primary one. Social safety is another aspect and basic human need. Research shows that threats to social safety such as social conflict are among the most powerful predictors of not only psychological well-being but also physical health (Slavich, 2020). One of the immediate and long-term “casualty” of war is a disruptive effect on human connections outside and within a family. Current research in the USA shows various pathways how wars may negatively impact family well-being. One of them is

through parenting and parent-child relationships. While dealing with or putting aside their own feelings and challenges, parents try their best to protect and support their children. However, enormous stress experienced by adults and depletion of their individual coping resources may lead to increase of destructive behaviors such as substance use and domestic violence including child abuse (e.g., Cesur & Sabia, 2016).

If caregivers are constantly focused on basic survival and protection of the family, or feel scared, depressed, or anxious because the world around is dangerous or they lost their loved ones and their support system, they are mentally less available for their children and their responses to their children are less “child attuned”. Traumatic experiences can also cause parents to display intense emotions such as anger, leading to child abuse and neglect or, in other words, to practice of a rejecting parenting style (Field et al., 2013). There is also a possibility of an opposite parenting style - over-protective, since survivors of mass trauma may also experience the world as a dangerous place and want to shield their children from it. Parents who have been affected by war may convey an increased emotional vulnerability to their children, and their children may in turn feel a greater sense of responsibility to take care of their parents leading to children’s destructive parentification or family role reversal. When a family is in crisis, such as in situations of wars or hardship, sometimes children take adult roles of caring for family members or supporting family. Experience of helping adults and family may contribute to developing strengths and a sense of self-competence that may be a great resource for the future. It may have unhealthy consequences, though, when parentification is prolonged and the child’s contributions to the family are unacknowledged.

There is ample literature on the impact of trauma on parenting that, in turn, has been considered to be one of the mechanisms of transgenerational transmission of trauma (e.g., Lang & Gartstein, 2018). In the US and other countries there is extensive research on the effects of military deployment on the mental health of veterans. Recently some studies investigated the long-term impact of parental wartime military service on children’s mental health and found long-term negative consequences on even grown children such as higher probability to have been diagnosed or treated for anxiety and

depression than the children of comparable group (Forrest et al., 2018). Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) symptoms in the parents were directly related to over or under protecting children and the children's insecure and disorganized attachment (van Ee et al., 2016). Women with PTSD have a risk of engaging in hostile behavior as well as physical and psychological aggression towards children (Lang & Gartstein, 2018).

Trauma experts in different fields underline that severe traumatic experience shakes the fundamental conception of world and human relations. Summarizing the existential psychology perspective on trauma Reuther (2017) stated, "The aftermath of trauma may result in myriad debilitating cognitive, behavioral, emotional, and physiological symptoms, but it is critically important to consider the profound impact trauma has on the lived experience of the whole person as a being in the world" (p. 535). One of the frequent consequences of multiple and prolonged sociocultural traumas such as war and the associated hardships is a decrease of basic trust. This not only impacts direct victims but can be transmitted to future generations. While the symptoms of such ongoing collective trauma vary, efforts to ameliorate these problems need to address the overarching assault to safety and trust that disrupts the fundamental human interconnectedness (Glebova & Knudson-Martin, 2023).

It is important to note that response to sociocultural trauma such as the ongoing war may produce not only destructive or negative effects but evoke new ways of adaptation, stimulate strengths, and create new meanings. Acknowledgement of these responses to trauma is reflected in concepts of resilience (e.g., Walsh, 2016), posttraumatic growth (Tedeschi & Calhoun, 2004), and Adversity-Activated Development (Papadopoulos, 2007). Walsh (2016) emphasized that "Resilience entails more than managing stressful conditions, shouldering a burden, or surviving an ordeal. It involves the potential for personal and relational transformation and positive growth that can be forged out of adversity" (p. 315). One of those new meanings may be a highlighted importance of meaningful relationships with significant others.

Fair, trustworthy and safe relationships, the "relational immune system", is a critical protective and resilience factor. Strengthening relational well-being during the challenging time is one of important

ways to decrease negative effects of sociocultural traumas on children and their parents (Glebova & Knudson-Martin, 2023). However, a protective function of supportive relationships goes beyond the family. In the study of burnout among family therapists in the US it was shown that higher levels of trusting, fair relationships with significant others were associated with a lower level of burnout at work (Waters, 2021).

Professionals working with people are at risk of developing burnout or compassion fatigue. Professionals in Ukraine like this conference's participants experience doubled risks of traumatization and its negative consequences – their own stress or trauma due to the war and “vicarious traumatization” or secondary traumatic stress due to a nature of their work. To decrease their effects on workers, it is important to increase relational resources within the community and organizations such as support and trust among coworkers and supervisors as well as fairness in the organizational environments (SAMHSA, 2022).

In conclusion, while focusing on decreasing immediate effects of war on individuals such as a response to trauma through various individual coping techniques and resources, attention to relational well-being at all systemic levels – familial, communal, organizational, is needed. There are many ways how it can be done. This conference itself is an expression of that type of connection – meeting and sharing our experience and knowledge, compassion and hope for the future.

### ***References***

1. Cesur, R., & Sabia, J. J. (2016). When war comes home: The Effect of combat service on domestic violence. *The Review of Economics and Statistics*, 98, 209–225. doi: [https://doi.org/10.1162/REST\\_a\\_00541](https://doi.org/10.1162/REST_a_00541)
2. Duggan-Waters, N. M. (2021). *Associations between the level of relational ethics and differentiation of self on marriage and family therapists' level of burnout in community agency settings* (Publication No. 28489772) [Doctoral dissertation, Alliant International University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
3. Field, N. P., Mounq, S., & Sochanvimean, V. (2013). Parental styles in the intergenerational transmission of trauma stemming from the

- Khmer Rouge regime in Cambodia. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(4), 483-494. doi: 10.1111/ajop.12057
4. Forrest, W., Edwards, B., & Daraganova, G. (2018). The intergenerational consequences of war: anxiety, depression, suicidality, and mental health among the children of war veterans. *International Journal of Epidemiology*, 47, 1060–1067. <https://doi.org/10.1093/ije/dyy040>
  5. Glebova, T. & Knudson-Martin, C. (Eds.). (2023). *Sociocultural trauma and well-being in Eastern European family therapy*. AFTA SpringerBriefs in Family Therapy, Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-29995-7>
  6. Lang, A. J., & Gartstein, M. A. (2018). Intergenerational transmission of traumatization: Theoretical framework and implications for prevention. *Journal of Trauma and Dissociation*, 19, 162-175. doi: 10.1080/15299732.2017.1329773
  7. Papadopoulos, R. K. (2007). Refugees, trauma and Adversity-Activated Development. *European Journal of Psychotherapy & Counseling*, 9, 301-312. doi: 10.1080/13642530701496930
  8. Reuther, B. T. (2017). Philosophical and existential perspectives on trauma. In S. N. Gold (Editor-in-Chief), *APA handbook of trauma psychology: Vol. 1. Foundations in knowledge* (pp. 527-545). American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/0000019-026>
  9. Slavich, G. M. (2020). Social safety theory: A biologically based evolutionary perspective on life stress, health, and behavior. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 265-295. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045159>
  10. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) (2022). *Addressing Burnout in the Behavioral Health Workforce Through Organizational Strategies*. SAMHSA Publication No. PEP22-06-02-005. Rockville, MD: National Mental Health and Substance Use Policy Laboratory. Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
  11. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18. doi: 10.1207/s15327965pli1501\_01
  12. van Ee, E., Kleber, R. J., & Jongmans, M. J. (2016). Relational patterns between caregivers with PTSD and their nonexposed children: A review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 17, 186–203. <https://doi.org/10.1177/1524838015584355>
  13. United Nations. (n.d.). *Universal declaration of human rights*. <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human->

rights

14. Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13, 313-324. doi: 10.1080/17405629.2016.1154035

**UDC 159.9.018:364.62-47-053.2:347.424**

**Poul Valentyna,**

*PhD in Psychology, Associate Professor,  
Head of the Department of Pedagogy  
and Psychology at the Donetsk Service Teacher  
Training Institute State Institution  
of Higher Education (Kyiv, Ukraine)  
ORCID 0000-0002-9010-3841  
<https://orcid.org/0000-0002-9010-3841>*

## **INTEGRAL APPROACH IN CHILD'S PERSONALITY SUPPORT: UNIVERSAL SKILLS OF ADAPTATION TO UNFAVORABLE LIFE CIRCUMSTANCES**

*Abstract:* The issue of introducing a timely, mobile, and flexible response to the needs of children, which change their attitudes and encourage them to set new goals and master integral competence - the ability to cope with various life situations, to restore their psycho-emotional state in unfavorable circumstances. The experience of psychological and pedagogical support of students during hostilities based on an integral approach by developing universal skills of adaptation to unfavorable life circumstances is presented. The presented work was carried out within the framework of the regional research and experimental site "Technologies of psychological support of personality for the construction of behavioral models of personality in adverse circumstances" based on preschool and general secondary education institutions of Donetsk region.

*Key words:* universal skills, psychological and pedagogical support, integral approach, integral competence, child's personality, unfavorable life circumstances.

The importance of the integral approach to supporting the child's personality and developing universal skills of adaptation to unfavorable life circumstances was considered from the following

perspectives:

1) any implementation of practical changes in education reform represents unfavorable circumstances for the educational process participants;

2) focusing on educational results through the competency-based approach and creating an inclusive educational environment;

3) addressing the issue of psychological support for participants in the educational process who have experienced and/or continue experiencing the harmful effects of the war in Ukraine, fundamentally disrupting the sense of personal security and causing stress, in particular.

Constantly changing forms of education in the context of the COVID-19 pandemic, military actions, and fast-growing IT technologies disrupts established communication links, the usual routine, causes fear for life, health, feelings of loss, insufficient knowledge of information (or its absence), financial losses, etc.

Highlighted problems of the child's personality development in the modern educational environment and its psychological and pedagogical support require a holistic view of the solution for the integration competence development, i.e. the formation of a qualification level that expresses the main competence characteristics of learning and professional activity (On approval of the National..., 2019), which contributes to a harmonious life in society and successful self-realization. There has been a theoretical substantiation of the introduction of psychological and pedagogical support for the child's personality within the educational environment under the conditions of reforming the education system using an integral approach (Poul & Volzhentseva, 2021).

Most scientists consider the concept of child adaptation in terms of socialization in the modern space of an educational institution. Attention focuses on the impact of the consequences of the military conflict on the psychological state of students and their parents (Poul, Talbot, Malieieva, Meleshko, 2021) with the subsequent introduction of psychological and pedagogical support for the child's personality in the context of an integrated approach.

By "unfavorable circumstances" is meant any circumstances that have caused stressful or difficult life experience, within which a person gains the ability to take care of personal life and participate in



public life independently, i.e. personal experience of adaptation and restoration of their life activity in new or changed circumstances (Poul, 2022: p. 42).

The term "difficult circumstances" refers to social, economic, conventional, communicative, age-related, medical, family, and other problems and other challenges that a person is unable to overcome on their own and that cause social inadaptation, falling out of the usual social systems (Law of Ukraine "On Social Services", 2019), i.e., requiring external assistance.

At the preparatory stage of the research, the peculiarities of understanding by participants in the educational process (teachers, parents, and children) of unfavorable circumstances and their personal choice of behavioral models in certain circumstances were clarified. In this regard, an online questionnaire "I understand! I choose! I act!" <https://psr-uc.com/> has been provided. Questions in the questionnaire aimed to determine certain criteria: cognitive and personal (awareness of unfavorable circumstances, their impact on personal condition and relationships with others), emotional and physiological (emotional states, well-being, performance, adaptability) and behavioral (planning, regulatory, evaluative). The study was carried out from March to June 2021 based on preschool institutions and general secondary education institutions in Donetsk region. The study covered 4553 people, including: 1755 children aged 5 to 17 (which is 38.63% of the total number of respondents), 916 teachers (20.16%) and 1882 parents (41.43%). The survey was conducted online on a voluntary basis, ensuring the confidentiality of each participant, with children aged 5-7 years old in a face-to-face format by psychologists (Poul, 2021).

The analysis of the results obtained at this stage led to several conclusions.

First, certain differences in children's and adults' attitudes and views on unfavorable circumstances and attitudes toward them have been identified. Most children consider unfavorable circumstances to be situations related to the breakdown of relationships with parents and the environment. Adults understand unfavorable circumstances as situations related to their own and their relatives' health, loss and separation, and financial issues.

Secondly, the research has revealed the specific features

regarding the awareness of the impact of adverse circumstances on the personal state and on relationships with others.

Thirdly, the emotional and physiological reactions of participants in the educational process to unfavorable circumstances have been identified: 1) common for children and adults are distress, sadness, rage, anger and fear, anxiety, stress, psycho-emotional stress, headache and helplessness; 2) for parents and teachers – sleep disorders and emotions of disappointment, alertness, caution, embarrassment, despair and disbelief; for children – aggression, physical stress, panic, loneliness, guilt, shame, surprise and disregard; 3) only 12% of adults and children are able to adapt to the situation in unfavorable conditions in most cases, a quarter - to partial adaptation; the same degree of mobility and speed of adaptation has been noted in adults; children are less mobile, but adapt to them faster.

Fourth, there are differences between the intentions to develop a strategy for dealing with unfavorable circumstances and the actual choices of children, teachers, and parents. The overwhelming majority of participants in the educational process need to choose active strategies (search for the right or optimal solution, act urgently, etc.), but in real life they choose passive ones (do not know what to do, have no options, wait for others to resolve the situation). At the same time, after leaving them, adults and children analyze the experience, why it happened, and try to plan other options for action if unfavorable circumstances may recur (Poul, 2021, 2022).

It is important to develop the integral competence of children and parents, helping families to adapt to changes in the modern environment. In this regard, we pay special attention to teaching the skills of mobile adaptation and recovery, namely:

- 1) the ability to restore one's state in case of severe stress, anxiety, and fear;
- 2) the ability to look for different ways to resolve a situation that greatly disturbs the child;
- 3) the ability to regain strength through favorite activities;
- 4) the ability to ask for help in resolving a situation;
- 5) the ability to help a neighbor (friend, family) and involve friends in common activities.

Pedagogical and psychological support of a child's personality within the context of an integral approach due to its particularities,

which are determined by the unity and integrity in the levels of interaction of the subjects of the educational process, approaches, forms and technologies of its implementation. We consider it as an inseparable interaction of all participants in the educational process, aimed at creating and maintaining an environment in which each person gains the ability to make conscious life choices and experience in identifying and successfully solving various life situations, implementing the experience gained, socializing in society; and can be implemented in the modern constantly changing educational process through universal technologies (Poul & Volzhentseva, 2021: pp. 128-130).

The next stage of the work was the development of a universal technology that would allow a person (child and adult) to master the above skills, become an assistant to themselves in mastering any new activities and behavioral patterns that would take into account their specific needs, prevent overload and become a unique means of solving unfavorable life situations through the technology of game quests "Unfavorable Weather" offered by us. The format of the game case makes it possible to provide simultaneous psychological support for children during the game quest tasks by adults (parents, teachers, educators, psychologists) and peers; to play several times until the child has mastered a certain skill, which will become the basis for successful adequate actions in the new environment.

While developing the technology of the game case "Unfavorable Weather" we considered important aspects of the integral approach (Poul, 2022; Poul & Kolgan, 2023):

- individuality and community of use;
- accessibility and easiness (ease) of use;
- flexibility;
- time certainty;
- interactivity;
- efficiency;
- practicality and activity in application;
- versatility and mobility (game quests are designed in such a way that they allow children and adults to master their own skills to adapt to new or changed circumstances, to become an assistant to themselves in mastering any new activities and behavioral

patterns that consider their specific personal needs, prevent overwork, and become a unique method of solving unfavorable life situations).

The testing of the author's program of a series of classes of the game case " Unfavorable Weather" for the development of universal skills for children and adolescents aged 5-7, 8-12 and 13-17 (cross-cutting skills) for adaptation and recovery in adverse circumstances lasted from October 2022 to April 2024 and included several stages.

First, the program's methodological support was developed, and the following materials were included for each age category:

1) methodological recommendations for teachers to conduct 7 meetings of the game quest " Unfavorable Weather" with children of different ages and parents;

2) a series of game quests ("GET ROCKED!", "PREPARE!", "CHARGE!", "JOIN!", "ACT!") with the characters of Belli Thunder (for children aged 5-7), Parcel and Ray (for schoolchildren aged 8-12), Umbrella and Sunflower (for teenagers aged 13-17) in the form of workbooks for notes and interactive presentations that can be used on mobile phones;

3) feedback questionnaires for children, parents and teachers based on the results of each game quest in the form of Google forms;

4) game diagnostic questionnaires " BEFORE" (Introductory meeting "MEET UP") and "AFTER" (Final meeting "I CAN") of the game case " FAVORABLE WEATHER" in the form of 2 Google forms and workbooks;

5) a video recording of each training for teachers who could not connect to the meetings or had a serious connection breakdown during the meetings;

6) a checklist for preparing and conducting meetings with children and parents.

Secondly, teachers and psychologists were trained, which included 7 online training sessions with video recording.

Thirdly, groups of 4 to 6-8 children aged 5-7 and their parents from 4 families, students aged 8-12 and 13-17 were organized.

Fourth, during the entire pilot period, weekly online group supervisory support for teachers was provided.

Fifth, teachers and parents provided feedback.

The analysis of the feedback responses revealed that teaching

universal skills under the game case program "Bad Weather" allows preschool and school-age children to adapt flexibly to unfavorable situations, namely: 1) to restore their condition in case of strong excitement, anxiety, and fear; 2) to look for different ways to solve a situation that greatly worries the child; 3) to restore strength through favorite activities; 4) to ask for help in solving a situation; 5) to help a neighbor (friend, family) and involve friends in common activities.

At the same time, we should take into account the challenges of this work in the current Ukrainian realities.

Due to military actions and the partial occupation of the territory of the Donetsk region, the number of participants decreased. Accordingly, efforts were made to motivate and attract new participants to the program.

Due to blackouts, constant air raids, insufficient speed or inconsistent internet/mobile connection, only half of the trained teachers and psychologists started working with children.

For this reason, as well as due to constant shelling, relocation, change of residence, school and work schedule, and overload of children and parents (who were in different regions of Ukraine and other countries, as well as in the territories of hostilities), being in unsafe conditions for meetings, and other reasons, some children and parents were unable to provide online feedback.

Therefore, processing the survey results requires further careful analysis, considering the above reasons. At the same time, the analysis of the feedback provided by the participants of the "Unfavorable Weather" game case program testing makes it possible to provide simultaneous psychological support for children during the completion of game quests by adults (parents, teacher, educator, psychologist) and peers; to play several times until the child masters a certain skill, which becomes the basis for successful adequate actions in the new environment. The advantages are: a greater sense of psychological safety and security, maintaining trusting relationships with parents, ensuring confidentiality; the ability to interact and work with friends from different parts of the world.

The author expresses gratitude to the teachers and practical psychologists of preschool education institutions and schools who, after appropriate training and receiving relevant methodological materials, held meetings with children and parents on the program of

the game case "Unfavorable Weather". The results were processed and analyzed by the author of the study based on feedback from children, parents, and teachers.

### **References**

1. Law of Ukraine "On Social Services." (2019). Bulletin of the Verkhovna Rada (VVR). 2019. 18, Art. 73. P. 1. para. 15. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#>
2. Poul, V. S. (2021) Psychological safety of the individual in unfavorable circumstances: issues of understanding and personal choice. Psychological security of the individual : an international collective monograph / Grigory Skovoroda University in Pereyaslav ; Brest State University named after A.S. Pushkin ; edited by I.V. Volzhentseva. Pereyaslav (Kyiv region): Dombrovskaya Y. M. ; Brest: Brest State University, 2021. P. 639-663. <https://cutt.ly/pYWRtZv>
3. On approval of the National..., 2019 - On approval of the National Qualifications Framework. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine "On Amendments to the Annex to the Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine "On Approval of the National Qualifications Framework" of November 23, 2011 No. 1341" of June 12, 2019 No. 509. Access mode: <https://cutt.ly/4EWE3II> .
4. Translated with [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (free version) Poul, V. (2022). Issues of Adaptation and Recovery of Preschoolers and Their Parents in Unfavorable Life Circumstances. *Preschool Education: Global Trends*, 2, 38-62. (in Ukraine) <https://doi.org/10.31470/2786-703X-2022-2-38-62>
5. Poul, V., & Kolgan, T. (2023). An Integral Approach in Supporting Educational Seekers of Donetsk Region: Teletechnologies of Adaptation, Recovery and Development During the War. *CONTEMPORARY TECHNOLOGIES AND SOCIETY: INNOVATIONS, ARTIFICIAL INTELLIGENCE, AND CHALLENGES*. Collective Scientific Monograph. Katowice. 279-285 (in Ukraine). <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/fc72d78bb069f493b87e716a1f31a05b.pdf>
6. Poul, V., Talbot, Ch., Malieieva, O., Meleshko, L. (2021). Psychological and pedagogical support of teachers' personal and professional development in the conditions of armed conflict. *Designing an Individual Trajectory of Educator's Professional Development in the Context of the Concept of «Lifelong Learning»*

- : Collective Scientific Monograph. B. Shneider (ed.). Dallas: USA: Primedia eLaunch LLC. 2021. 236 p. P. 5-27. DOI: <https://doi.org/10.36074/d-oblipppo.monograph-2021.01>
7. Poul, V., & Volzhentseva, I. (2021). Psychological and pedagogical support of personality: a view in the context of the integrated approach. *HUMANITARIUM*, 44(1), 123-132. (in Ukraine). <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2020-44-1-123-132>

**УДК 373.2.062-044.332(043.2)**

**Безугла Алла,**

*практичний психолог I категорії*

*ЗДО №6 «Мальвіна»*

*відділу освіти Мирноградської міської ради*

*Донецької області*

## **ДОСВІД НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ УНІВЕРСАЛЬНИМ НАВИЧКАМ АДАПТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ**

З початком воєнних дій важливим стає питання психолого-педагогічного супроводу та підтримки особистості дошкільника у процесі адаптації до несприятливих життєвих обставин війни. Важливо створити безпечне та сприятливе середовище для дітей, де вони зможуть відчувати підтримку, розуміння та оволодіти необхідними навичками. Педагоги та психологи повинні бути готові надавати дітям необхідну допомогу у подоланні стресу та тривоги, що можуть виникнути в умовах війни [2, 3]. Важливо враховувати індивідуальні потреби та особливості кожної дитини, щоб забезпечити їхню адекватну адаптацію до складних обставин.

У рамках роботи регіонального дослідно-експериментального майданчика «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості в несприятливих обставинах» [1] педагоги закладу дошкільної освіти №6 «Мальвіна» взяли участь у апробації програми серії занять ігрового кейсу «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок (cross-cutting skills) адаптації та відновлення у несприятливих обставинах життя серед вихованців

5-7 років та їх батьків (автор: Поуль В.С. – завідувачка кафедри педагогіки і психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидатка психологічних наук, доцентка) [4]. Доєдналося до роботи 6 родин вихованців, які перебували в місті. Зустрічі практичного психолога та вихователів з дітьми та їх батьками проходили в очному режимі з дотриманням правил безпеки. Збори щотижня в такому форматі давали змогу дітям живого спілкування, спільної діяльності, зважаючи, на те, що навчальний процес в місті відбувається в дистанційному режимі

Діти в ігровій формі разом із героями Беллі і Громом протягом 7 зустрічей набували досвіду адаптації, вирішення проблем і відновлення своєї життєдіяльності в нових або змінених для них обставинах. Перша і остання зустрічі носили діагностичний характер, під час яких виявляли ситуації, що хвилюють дошкільників, та способи реагування на них, набуті під час попереднього життєвого досвіду. 5 зустрічей були спрямовані на формування універсальних навичок адаптації і відновлення свого стану під час сильного хвилювання, відчутті страху. Розглянемо особливості поведінки та взаємодії дітей в ході означеної роботи.

Під час квесту «ПРОКАЧАЙСЯ!» – PUMP UP діти опановували навичку відновлювати свій стан при сильному хвилюванні, тривозі, відчутті страху, а саме виконували дихальні вправи. На початку зустрічей їм було дуже складно виконувати дихальні вправи, які тривали декілька секунд, вже на останніх зустрічах час збільшився до 1 хвилини, завдяки регулярному повторенню та практикуванню разом з батьками вдома.

Квест «ПІДГОТУЙСЯ!» – START UP надав дошкільникам можливість навчитися знаходити різні шляхи вирішення ситуації, яка їх сильно хвилює: діти створювали свій власний «План безпеки», обираючи безпечні для себе та оточуючих варіанти поведінки. В цьому їм допомагали підтримка батьків та відповідні питання про їх і допомоги дорослого.

По завершенню квесту «ЗАРЯДЖАЙСЯ!» POWER UP змогли відновлювати сили через улюблені ігри, заняття та справи, створювати план своєї зарядної станції «POWER UP», «заряджатися» під час та після перебування у несприятливій



ситуації. Це найулюбленіша та найлегша в опануванні дітьми навичка, тому що навіть її обговорення та практикування викликало безліч позитивних емоцій.

У наступному квесті «ПРИЄДНУЙСЯ!» JOIN UP за допомогою знаку «долонька-приєднання», вчилися дотримуватися правил у формулюванні своїх прохань і пропозицій у вирішенні ситуацій, наданні допомоги друзям, рідним, залученні до спільної гри. На початку це виявилось складно та вимагало часу та зусиль у практиці. Такі ускладнення зумовлені тим, що в процесі спілкування батьки відповідно до попереднього родинного досвіду самі ініціювали допомогу, не очікуючи на просьбу з боку своєї дитини, на свій розсуд попереджаючи негативні її реакції.

Під час ігрового квесту «ДІЙМО!» АСТ UP діти вправлялися у вмінні діяти та допомагати героями Беллі або Грому у ситуації, яка хвилює; обирати, що саме робити, враховуючи страхи героїв та використовуючи універсальні навички cross-cutting skills.

Важливою складовою апробації програми було впровадження всіх запланованих видів діяльності. Наприклад, виконання вправи-ритуалу «Коло теплих долоньок» створювало серед учасників відчуття стабільності та безпеки, а привітання героїв ігрового квесту Беллі і Грома давало можливість порухатися та отримати гарний настрій.

Завдяки дотриманню «Правил в роботі групи» діти та батьки мали можливість чути один одного, підтримувати, не оцінювати та не засуджувати, що спонукало дорослих до спільної діяльності, поваги до думки дитини. Проведення оцінки психоемоційного стану дитини «Скануй свій стан» давало змогу зосередитися та відчувати себе, так би мовити, «тут і зараз». Діти з цікавістю та легкістю визначали своє фізичне самопочуття, рівень активності, настроїв, бажання спілкуватися, готовність допомагати іншим. Наразі вкрай важливо надавати дітям підтримку та відчуття відносної безпеки. Створенню відчуттю опори, позбавитися напруги і негативних емоцій допомагала техніка «Відпочинок у безпечному місці». Надання учасниками зворотного зв'язку наприкінці занять давало можливість проаналізувати хід зустрічі, поділитися враженнями, надати

пропозиції, поставити питання та отримати відповіді.

Аналізуючи результати вступної «MEET UP» та заключної «I CAN» зустрічей програми серії занять ігрового кейсу «Несприятлива погода» можна стверджувати про її дієвість у оволодінні дітьми універсальними навичками (cross-cutting skills) адаптації та відновлення у несприятливих обставинах життя.

Наведемо приклад реагування в ситуації, яка хвилює, представлені у вигляді малюнків і розповіді дитини. На початку проведення занять Альвіна К. розповідала про ситуацію, що найбільше її хвилює так: *«Боюся гучних звуків. Коли гримить грім, коли стають вибухи. Боюся ракет»* (Мал. 1а). А вирішенням цієї ситуації було: *«Коли мені страшно, я біжу до мами. Вона допомагає мені, оберігає»* (Мал. 1б).



а) Ситуація, що найбільше хвилює



б) Спосіб вирішення ситуації, що найбільше хвилює

*Мал. 1. Приклади малюнків Альвіни К на вступній зустрічі*

За результатами заключної зустрічі несприятлива ситуація, що турбує Альвіну К. не змінилася: *«Я дуже боюся, коли чую гучні звуки. Коли летять ракети, а потім дуже гучно – мені дуже страшно. Навіть коли на вулиці грім, я все одно боюся»* (Мал. 2а); змінився спосіб її вирішення: *«Коли я чую гучні звуки, мені страшно. Я одразу біжу зі своєї кімнати до мами. Ми разом ховаємося в коридорі. Щоб заспокоїтися разом дихаємо. Мама дає мені навушники з дитячими піснями, я люблю їх слухати. Коли вже стає тихо, я прошу у мами щось солоденьке, це мене заспокоює»* (Мал. 2 б).



а) Ситуація, що найбільше хвилює



б) Спосіб вирішення ситуації, що найбільше хвилює

Мал. 2. Приклади малюнків Альвіни К. на заключній зустрічі

Дошкільники навчилися заспокоюватися, виконувати дихальні вправи, втілювати спільно з батьками власне створений «план безпеки», практикувати відновлення та практику «заряджатися» улюбленими справами. Вони стали менш розгубленими, більше впевненими у своїх діях. Спільні зустрічі з дітей і дорослих стали вкрай необхідними у підтримці психоемоційного стану вихованців та їх батьків. Наведемо приклад зворотного зв'язку після проведення заключної зустрічі мами Платона Г., яка поділилася: *«На заключній зустрічі дитина показала, що навчилася дихати і заспокоюватись. Вміє використовувати «план безпеки». Заряджатися чимось смачненьким. Просити про допомогу дорослих або дітей».*

Отже, за результатами спостережень під час апробації програми серії занять ігрового кейсу «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок (cross-cutting skills) можна зробити висновок, що вона є доцільною в роботі з дітьми та їх батьками як у несприятливих життєвих обставинах, так і для підготовки моделі поведінки дитини у разі їх виникнення.

### **Список використаних джерел**

1. Про проведення дослідно-експериментальної роботи з темою «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості у несприятливих обставинах» у 2021-2024 роках на базі дошкільних та загальношкільних закладів Донецької області. *Наказ директора департаменту освіти і науки Донецької облдержадміністрації від 22.02.2021 № 49/163-21-ОД URL: [HAKA3-1.pdf](https://haka3-1.pdf) ([slavpedlicei.com.ua](https://slavpedlicei.com.ua))*
2. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році. *Лист*

Міністерства освіти і науки України від 21.08.2023 №1/12492-23 [https://drive.google.com/file/d/1ZMrGsMG5Py\\_6291KnS\\_ZD0ouS9nwnY99/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1ZMrGsMG5Py_6291KnS_ZD0ouS9nwnY99/view?usp=sharing)

3. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році. Лист Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 № 1/8794-22 <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/62e/a2a/960/62ea2a960bc53893879406.pdf>
4. Poul V., Kolgan T. (2023). An Integral Approach in Supporting Educational Seekers of Donetsk Region: Teletechnologies of Adaptation, Recovery and Development During the War. *CONTEMPORARY TECHNOLOGIES AND SOCIETY: INNOVATIONS, ARTIFICIAL INTELLIGENCE, AND CHALLENGES*. Collective Scientific Monograph. Katowice. 279-285 (in Ukraine). <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/fc72d78bb069f493b87e716a1f31a05b.pdf>

**УДК 373.2.091:159.942-044.382](083.94)**

**Золотько Галина,**

*спеціаліст I категорії, практичний психолог,  
дошкільний навчальний заклад № 34 «Вуглик»  
відділу освіти Добропільської міської ради  
Донецької області*

**Палій Галина,**

*спеціаліст вищої категорії, вихователь,  
дошкільний навчальний заклад № 34 «Вуглик»  
відділу освіти Добропільської міської ради  
Донецької області*

## **ТЕХНОЛОГІЯ ІГРОВОГО КВЕСТУ «НЕСПРИЯТЛИВА ПОГОДА»: РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ**

У стані війни діти дошкільного віку належать до найуразливішої категорії населення. Перебуваючи в небезпеці, в тривалому стресовому стані, дитина позбавлена нормальних умов для розвитку та освіти. Через відчуття тривоги, напруги, страху, невизначеності ускладнюється процес повноцінної соціалізації дитини. Діти, які вимушені бути переміщеними із

зони активних бойових дій, стикаються з проблемою соціальної адаптації, перебуваючи в нових соціальних умовах [1]. З метою надання ефективної психолого-педагогічної допомоги дітям дошкільного віку педагоги ЗДО № 34 «Вуглик» взяли участь в регіональному дослідно-експериментальному майданчику «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості в несприятливих обставинах». У рамках якого, з 2022-2024 рік, було здійснено апробацію авторської програми серії занять ігрового кейсу «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок (cross-cutting skills) адаптації та відновлення в несприятливих обставинах життя (автор: Поуль В.С. – завідувачка кафедри педагогіки і психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидатка психологічних наук, доцентка) [3].

Починаючи роботу, важливо було зацікавити батьків та дітей темою зустрічей та донести до них наскільки необхідним є оволодіння будь-якими новими видами діяльності (технологіями), які дозволять особистості стати помічником для самої себе, будуть враховувати її конкретні потреби, попереджати перевантаження та стати унікальним засобом вирішення несприятливих обставин для кожної окремої дитини або дорослого [2, с.56]. Методичні матеріали, які увійшли до електронного кейсу «Case cross-cutting skills for Child «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок адаптації та відновлення дітей 5-7 років» [3, с.283-284] та його інтерактивний формат дали можливість здійснити задумане.

Апробацію здійснювали 2 педагога-тренера (психолог і вихователь), які пройшли підготовче тренінгове навчання, отримали від автора методичне забезпечення для роботи з дітьми 5-7 років та батьками. Серія ігрових занять-квестів проводилася з 8 родинами в 2-х групах по 8 учасників (дитина і один із батьків), всього було залучено 3 хлопчика, 5 дівчаток, 8 батьків. Робота з першою групою проводилася у дистанційному форматі, а з другою – в очному.

З кожною групою дітей організовувалося по 7 зустрічей, з яких 2 – діагностичні, 5 – навчальні. На заняттях дошкільники мали змогу познайомитися з новими друзями: героїнею-

повітряною кулькою Беллі, якій 5 років, та героєм-хмаринкою Громом – 6 років. Разом з ними діти весело гралися, навчалися навичок та практикувалися в них.

На вступній зустрічі «ЗНАЙОМСЯ» MEET UP педагоги, діти та батьки мали змогу познайомитися один з одним та з головними героями ігрових занять, обговорити правила роботи в групі, долучитися до ритуалу «Коло теплих долоньок», який викликав у дітей позитивні емоції та в подальшому став інструментом для емоційного налаштування на роботу, розповісти за допомогою малюнків про свій психоемоційний стан. Для учасників ця зустріч була незвичною, але цікавою. Діти захопилися героями Беллі і Громом, із задоволенням малювали себе, свою родину, страхи та розповідали про них. Страхи виявилися різноманітними, а саме: страх лікарів, темноти, висоти, павуків, гучних звуків тощо. Переважна частина батьків були здивовані тими речами, які хвилюють їхніх малят.

Для опановування нових навичок робота розпочалася з проходження ігрового квесту і першим з них став «ПРОКАЧАЙСЯ!» – PUMP UP. На ньому діти та батьки вчилися техніці повільного дихання впродовж 2-х хвилин, яке допомагає заспокоїтися під час сильних хвилювань і обговорювали безпечне місце, де це можна зробити. Майже всім дошкільникам та дорослим, вдалося з першого разу, дихати дві хвилини. На наступних зустрічах діти розповідали про те, як вони практикують техніку дихання та з ким це роблять. Наводимо приклади висловлювань дітей:

*Катя Щ.: «Я дихала вдома кожен день ввечері з мамою, а тато засікав час»;*

*Артем М.: «Дихав з бабусею та котом Мурчиком 2 хвилини»;*

*Андрій Д.: «А я дихав сам, коли мені було потрібно заспокоїтися».*

При опрацюванні другого квесту «ПІДГОТУЙСЯ!» – START UP дошкільнята вчилися вмінню створювати «план безпеки» в ситуації, яка їх сильно хвилює. Діти відразу зрозуміли принцип складання «плану безпеки» та охоче ділилися своїми ідеями щодо його використання (табл. 1).

Таблиця 1

**План безпеки дошкільнят в несприятливій ситуації**

Дитина	Вид страху	План дій
Катя Щ. (6 років)	Висоти	1) покликати маму, 2) обійняти її, 3) піти додому, 4) подихати та заспокоїтися, 5) з'їсти смачненьке
Артем М. (6 років)	Темноти	1) покликати маму/тата, 2) увімкнути світильник, 3) подихати, 4) попросити розповісти казку

Згодом, на наступних зустрічах, малята вносили зміни у свої плани, додаючи, або прибираючи якусь дію. Батьки активно допомагали схематично зобразити ідеї на малюнку, а потім разом практикували план дій, допомагали вдома знайти місце, де буде зберігатися створений план дій (на стіні, на холодильнику, в телефоні, в рюкзачку...).

Третій квест «ЗАРЯДЖАЙСЯ!» POWER UP був націлений на розуміння дітьми й батьками поняття «заряджайся» та вміння створювати план своєї зарядної станції. Діти пригадували, що вони люблять, що їм приносить задоволення, покращує настрій та зрозуміли, що дії плану допомагають відновити сили та набути енергії. До плану зарядної станції увійшли цікаві ідеї: ліпити, малювати, грати в настільні ігри, відпочивати на природі, слухати музику, танцювати, співати, влаштовувати сімейне чаювання зі смаколиками (мал. 1). Діти висловлювали думки про те, що заряджатися краще, запросивши рідних, або друзів, бо це весело і корисно.



а) План зарядної станції  
Маши С. (5 років):  
1) помалювати, 2) з'їсти цукерку, 3) запросити маму пограти



б) План зарядної станції  
Андрія Д. (5 років):  
1) подивитися телевізор, 2) полежати, 3) пограти з подругою

Мал. 1. Приклади планів зарядних станцій учасників апробації програми ігрового кейсу «Несприятлива погода»

Наступний квест «ПРИЄДНУЙСЯ!» JOIN UP допоміг малцям опанувати навичку вміти просити про допомогу у несприятливих обставинах, запрошувати до спільної дії. Наприклад, Маша С. звернулася з проханням «Мамуля моя люба, давай пограємо з ляльковим будинком для того, щоб підняти настрій. Дякую, мамуля, що будеш зі мною грати» (мал. 2).



*Мал. 2. Приклад візуалізації Машин С. долоньки «ПРИЄДНУЙСЯ»*

«Долонька приєднання» стала несподіваним, але дуже зрозумілим інструментом для закріплення знань про створення просьби, задля приєднання до спільної діяльності. Виявилось, що озвучити свою просьбу, по правилам, не так-то й легко. Труднощі викликало вміння описати більш детально своє прохання та пояснити навіщо потрібно це робити. За відгуками батьків навичка «ПРИЄДНУЙСЯ» допомогла налагодити комунікацію в родині. Малюки стали чіткіше та більш зрозуміліше висловлювати свої прохання, просити про допомогу словами, уникаючи істерик.

Ігровий квест «ДІЙМО!» АСТ UP завершив серію навчальних занять та дав змогу зібрати в рюкзачок всі універсальні навички (cross-cutting skills) з якими познайомилися діти і батьки. Учасникам зустрічі були запропоновані різні несприятливі ситуації в які потрапили Беллі і Грім, а вони намагалися запропонувати героям потрібні навички, щоб вирішити їх (табл. 2). Хоча всі мали знання про навички, але підібрати потрібні, в певних ситуаціях, виявилось важкувато. Це доводить, що без практики цих вмінь, просто знання не є дієвими.



Таблиця 2

**Приклади ідеї дітей щодо вибору навичок  
вирішення несприятливих ситуацій**

Дитина	Несприятлива ситуація	Пропозиції дій для героїні/героя ігрового квесту
Катя Щ. (6 років)	Беллі злякалася гучного тріску, коли падає гілка з дерева	Запропонувала Беллі заспокоїтися, подихати, покликати Грома на допомогу, щоб він побив у барабан і повідомив про небезпеку, а потім піти з ним в безпечне місце. там підзарядитися солодким, пограти разом та покружляти
Андрій Д. (5 років)	В Грома пропав «голос» барабану	Порадив не панікувати, подихати, а потім покликати тата Беллі, щоб він на повітряній кулі відніс барабан в ремонт, бо Грім без нього не може

На заключній зустріч «Я МОЖУ» І CAN діти знову малювали свої страхи, як бачать шляхи їх вирішення, як уявляють себе дорослими. У деяких дітей змінилися страхи, а головне на малюнках ми побачили, як помінялося бачення того, що треба робити під час вирішення несприятливих ситуацій. Якщо під час вступної зустрічі для подолання страху (висоти) Маша С. запропонувала голосно поплакати (мал. 3а), то на заключній зустрічі до несприятливої ситуації (посварилася з подружкою) вона вже склала план дій з використанням універсальних навичок: подихати, заспокоїтися, запросити подругу поїсти кавуна, щоб помиритися, а потім піти пограти в цікаві ігри. (мал. 3б)



а) План дій у несприятливій ситуації на вступній зустрічі при опитуванні «ДО»



б) План дій у несприятливій ситуації на заключній зустрічі при опитуванні «ПІСЛЯ»

*Мал. 3. Приклад планів дій у несприятливій ситуації Маші С.  
до і після апробації програми ігрового кейсу  
«Несприятлива погода»*

Важливо зазначити, що в дистанційному і очному форматі проведені зустрічі мають однаково достатні можливості для оволодіння універсальними навичками адаптації та відновлення в несприятливих обставинах життя. Наводимо приклади відгуків батьків з анкет зворотного зв'язку, які вони надавали після кожної зустрічі:

*Мама Андрія Д.: «У нас в сім'ї з'явився новий ритуал – подихати ввечері. Вдома облаштували безпечне місце у вигляді «халабуди». Намагаємося більше проводити часу разом, щоб зарядитися».*

*Мама Каті Щ.: «Після цікавих занять, я помітила, що моя донька стала більш впевненою, менше плакати, коли щось трапляється, не боятися просити про допомогу».*

Порівнявши результати гри «Смайлик» на вступній (опитування ДО) і заключній (опитування ПІСЛЯ) зустрічах можна зробити такі висновки. У 50% дітей змінилося ставлення до несприятливої ситуації – з дуже не подобається до не подобається. 38% дітей на запитання, наскільки сильно несприятлива ситуація впливає на твої стосунки з батьками та друзями, з позначки – дуже не подобається, перемістилося до – не реаую на них. А 25% дітей на питання, наскільки несприятлива ситуація впливає на твої стосунки з іншими людьми, з позначки – не подобається до не реаую на неї.

Завдяки відгукам батьків, дітей, педагогів можна впевнено затвердити, програма серії занять ігрового кейсу «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок (cross-cutting skills) адаптації та відновлення в несприятливих обставинах життя є дієвою та підтримуючою.

### **Список використаних джерел**

1. Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні. *Лист Міністерства освіти і науки України* від 02.04.22 року №1/3845-22.
2. Поуль, В. (2022). Питання адаптації та відновлення дошкільників та їх батьків у несприятливих життєвих обставинах. *Дошкільна освіта: світові тенденції*, 2, 38-62. <https://doi.org/10.31470/2786-703X-2022-2-38-62>.
3. Poul V., Kolgan T. (2023). An Integral Approach in Supporting Educational Seekers of Donetsk Region: Teletechnologies of

Adaptation, Recovery and Development During the War.  
*CONTEMPORARY TECHNOLOGIES AND SOCIETY:  
INNOVATIONS, ARTIFICIAL INTELLIGENCE, AND  
CHALLENGES. Collective Scientific Monograph. Katowice. 279-285  
(in Ukraine). <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/fc72d78bb069f493b87e716a1f31a05b.pdf>.*

**УДК 373.2.091:159.923”364”**

**Юріна Юлія,**

*практичний психолог I категорії  
Добропільської загальноосвітньої школи I-II ступенів № 6,  
Дошкільного навчального закладу  
загального розвитку № 29 "Джерельце"  
відділу освіти Добропільської міської ради  
Донецької області*

## **КОНСТРУЮВАННЯ ПОВЕДІНКОВИХ МОДЕЛЕЙ У НЕСПРИЯТЛИВИХ ОБСТАВИНАХ ЯК КРЕАТИВНИЙ ПІДХІД ДО ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ**

Під час війни діти дошкільного віку відносяться до найбільш вразливої категорії населення. Перебуваючи тривалий час у небезпеці, в стресовому стані дитина позбавлена нормальних умов для освіти, розвитку і дозвілля. Через почуття страху, жаху, напруження, тривоги, невизначеності ускладнюється процес повноцінної соціалізації дитини. Онлайн заняття ігрового квесту «Несприятлива погода» – це побудова ефективної взаємодії у партнерському трикутнику «педагог-дитина-батьки», що дозволяє налагодити дистанційну підтримку, продовжити психоедукацію батьків, а головне – сприяє оволодінню всіма учасниками освітнього процесу навичками діяти відповідно ситуації.

Педагоги закладу дошкільного навчального закладу загального розвитку № 29 «Джерельце» відділу освіти Добропільської міської ради працювали в режимі цілеспрямованого, закономірного, безперервного розвитку з доцільними, керованими, позитивними змінами у вихованні

дошкільників. Оновлення освітнього процесу в дошкільному закладі відбувалося шляхом активного впровадження інновацій, оскільки інноваційна діяльність є характерною ознакою сучасної освіти та її майбутнього. Інноваційний розвиток сприяє активізації творчої ініціативи фахівців, впровадженню наукових ідей, сучасних технологій у педагогічну практику, сприяє конкурентоспроможності закладу на ринку освітніх послуг. Постійний розвиток надає сили витримувати складні виклики часу – довготривалий карантин, продовження роботи під час воєнного стану.

За період карантину було отримано досвід результативної праці в онлайн форматі: змістовність наповненого YouTube-каналу закладу, у соціальній мережі Facebook створено сторінку закладу, де розташовувався цікавий змістовний контент для дітей, батьків та працівників дошкільної освіти; на сторінці практичного психолога – консультації за запитами; завдяки інформаційному блогу дошкільного закладу постійно підтримувався зв'язок з вихованцями та їх батьками; на платформі відкритої online-школи дошкільної освіти «Дошкільник-онлайн» Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти вихователі ділилися досвідом з колегами з різних регіонів України.

У період пандемії COVID-19 незвичні умови життєдіяльності, соціальна ізоляція, часткова дезінформація підвищували рівень стресового напруження як дітей, так і дорослих. Означені фактори впливали на емоційний стан та добробут дошкільників та їх батьків, учителів, вихователів і зумовили виклик у оволодінні новими адекватними та ефективними поведінковими моделями особистості у несприятливих обставинах для забезпечення комфортного психологічного мікроклімату в колективі, позитивних відносин з вихованцями, батьками, дітьми між собою; пошуку ефективних форм роботи для покращення психосоціального благополуччя особистості незалежно від рівня її проблем.

Педагоги дошкільного навчального закладу загального розвитку №29 «Джерельце» відділу освіти Добропільської міської ради для подолання означених виклику підтримали ініціативу щодо проведення в області дослідно-

експериментальної роботи за темою «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей у несприятливих обставинах» у 2021-2024 роках за підтримки наукового керівника Поуль В.С., кандидата психологічних наук, доцента, завідувача кафедри психології та розвитку особистості Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. Заклад освіти мав належні умови для проведення означеної діяльності: відповідний фаховий рівень педагогічних працівників, досвідченого практичного психолога, якісну матеріально-технічну базу. Педагогічний колектив цілеспрямовано працював над упровадженням інноваційних підходів створення безпечного та комфортного освітнього середовища, формування життєвих компетенцій в учасників освітнього процесу. Відповідно до ст. 55 Закону України «Про освіту» батьки здобувачів освіти надали письмову згоду на участь дітей у зазначеній інноваційній дослідно-експериментальній роботі.

На першому етапі було проведено соціологічне дослідження щодо розуміння учасниками освітнього процесу несприятливих обставин та конструювання ними відповідних поведінкових моделей у несприятливих обставинах, що стихійно склалися в життєвому досвіді дітей, батьків та педагогів (лютий-травень 2021) [5]. Увагу було звернено на узгодження методичних і технічних завдань, а також визначення робочої концепції дослідження, розробку процедури та підбір діагностичного інструментарію керівником проекту. Науковим керівником здійснено навчання фахівців закладу із застосування психолого-педагогічного діагностичного інструментарію, представлено ретельно прописані методичні рекомендації, на систематичних супервізійних зустрічах надавалася підтримка за різними рівнями психологічного супроводу.

Участь батьків і дітей у дослідно-експериментальному проекті була повністю анонімною. Робота здійснювалася з використанням кодування персональних даних респондентів з метою забезпечення конфіденційності, які повністю виключали можливість ідентифікувати особистість та надавали можливість отримати проміжні звіти і слідкувати за змінами у поведінці саме конкретних дітей, котрі приймали участь у проекті. Науковим

керівником було представлено адаптований кейс діагностичного психологічного інструментарію, який розкривав критерії та показники адаптації дітей до несприятливих обставин, опис особливостей проведення технології опитування старших дошкільників, яка тривала 15–30 хвилин. Робота з дітьми проводилася офлайн, мовою, якою зазвичай відбувається спілкування з батьками вдома. Технологія включала три етапи, дотримання послідовності яких продукувало у дитини певну динаміку емоційного стану: створення довірливих стосунків та позитивної взаємодії при обговоренні нейтральних тем; далі занурення й розповідь про ситуацію, яка є несприятливою для дитини, обговорення її емоцій та загального стану; наприкінці створення позитивного настрою та уявлення свого майбутнього життя [4, с.42–44]. Аналіз результатів проведеного опитування дозволив визначити емоції та психофізіологічні стани, які найчастіше відчувають діти й батьки під час несприятливих обставин. Кількісний аналіз результатів проведеного опитування щодо усвідомлення несприятливих обставин та їх впливу на особистісний стан та на стосунки з оточенням було представлено на науково-інформаційній студії «Здатність до конструювання поведінкових моделей особистості в несприятливих обставинах освітнього процесу: виклики, реалії, досвід».

Війна в Україні докорінно порушила процес життєдіяльності нашого закладу. Особливої актуальності набула проблема формування особистості, яка вміє гнучко реагувати на зміни в навколишній дійсності, бути емоційно зрівноваженою й компетентною, приймати відповідальні рішення в екстремальних умовах, долати труднощі на шляху до мети. Сьогодення характеризувалося негативними подіями, пов'язаними з війною, стрімкими соціально-економічними змінами, що відбуваються останнім часом. Такі умови в країні унеможливають розвиток здорової особистості, породжують негативні емоції, зокрема тривогу, страх, напруженість.

Навчитися переживати страх і долати його необхідно для нормального функціонування психіки, а отже, страхи можуть слугувати показником дорослішання (Л. Бобро, О. Васильченко, Н. Карпенко, І. Леус, Л. Олійник, Я. Омельченко, Н. Пов'якель, Л. Райчук та ін.). На перший план постають партнерські стосунки

дорослого з дитиною, засновані на довірі один до одного, віри дорослого в природний «здоровий глузд» дитини і її здатність продуктивно використовувати підтримку дорослого в ситуаціях спільної діяльності. Це створює необхідні для ефективної взаємодії емоційно-позитивний фон і пізнавальну мотивацію [2, с. 45]. Метою підтримки є створення умов для розвитку дітей дошкільного віку, що складаються з атмосфери фізичної та психологічної безпеки вихованців, задоволення їх інтересів та умов індивідуально-особистісного розвитку. Роботу продовжили в онлайн форматі із-за відсутності бомбосховища дошкільному закладі.

На другому етапі (жовтень 2022 – квітень 2024 роки) на рівні закладу здійснено апробацію електронного кейсу методичних матеріалів «Case cross-cutting skills for Child (для друзів Беллі і Грома) авторської програми «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок адаптації та відновлення дітей 5-7 років у несприятливих обставинах» (автор Поуль В.С.), представленого у формі розроблених посібників, методичних матеріалів і рекомендацій для дітей, педагогів, батьків закладу [6, с. 183].

Формат ігрового онлайн квесту – під час дистанційного навчання це зручний і доступний формат взаємодії. Проходити квест можна індивідуально разом з батьками і, навіть тоді, коли всі учасники команди знаходяться в різних місцях. Для організації апробації програми ігрового кейсу «Несприятлива погода» з дітьми 5-7 років та їх батьками були необхідні такі технічні умови: відеозв'язок, можливість відкривати посилання під час зустрічі; можливість рухатися перед екраном комп'ютера або телефону.

Родина є самим дієвим ресурсом для дитини у формуванні пізнавальної активності, емоційної стабільності та набуття практичного досвіду під час взаємодії зі світом. Підтримка, яку надають дитині протягом і після неприємних або травматичних подій батьки, вихователі, родичі, є вирішальним чинником у подоланні негативних наслідків травматичного стресу в дітей. Прислухаючись до того, що відбувається, батьки можуть знайти шляхи допомоги дитині впоратися зі своїми почуттями. Найкраща допомога, яку вони можуть надати своїм дітям, – це

турбота про себе. Для того, щоб успішно впоратися з «ною» батьківською роллю, їм самим має бути добре тому, що їх стан суттєво впливає на стан їхніх дітей [3]. Відповідно батьків було залучено до спільного з дітьми проходження всіх етапів ігрового квесту [4].

Попри складні умови (відключення електрики та інтернету), педагоги провели апробацію авторської програми цікавих ігрових квестів із дітьми 5-7 років та їхніми батьками. Проведена в ігровій формі оцінка психоемоційного стану дітей дозволила батькам зрозуміти особливості стану та поведінки їх дітей у несприятливих обставинах. Заняття проходили в комфортному й дружньому середовищі, в якому діти із захопленням розв'язували завдання квесту разом із героями Беллі та Громом. На зустрічі ігрового квесту «ПРОКАЧАЙСЯ!» PUMP UP діти і батьки вчилися відновлювати свій стан при сильному хвилюванні. У зворотному зв'язку після зустрічі батьки писали: *«Було цікаво дізнаватися з кожним кроком зустрічі, що буде далі. Сподобалося дихати та бити в барабан разом з Громом», «Хочу подякувати вам, що допомагаєте батькам, дітям впоратися зі своїми страхами»*. Дошкільнята й їхні батьки набули універсальних навичок (cross-cutting skills) для адаптації і відновлення в несприятливих обставинах життя та застосовували їх у своєму житті, зокрема: малюнки планів дій та зарядних станцій зберігали над ліжком і в телефоні; бабусі і дідусі знали про «долоньку-ПРИЄДНАННЯ», разом із котом «ПРОКАЧУВАЛИСЯ» – дихали тощо. Зустріч «ЗАРЯДЖАЙСЯ!» – POWER UP навчила батьків та вихованців вмінню відновлювати свій настрій, створювати «план своєї зарядної станції – POWER UP» у ситуаціях несприятливих обставинах та після них. Діти малювали та ділилися своїми ресурсами «зарядки» з іншими. Четверта зустріч ігрового квесту «ПРИЄДНУЙСЯ!» навчила вмінню просити про допомогу у вирішені ситуації, несприятливих обставин, запрошувати приєднуватися до спільних дій – JOIN UP. На зустрічі «ДІЙМО!» АСТ UP діти вправлялися у вмінні діяти та допомагати іншим у ситуації, яка хвилює; обирати, що саме робити, використовуючи універсальні навички cross-cutting skills.

Батьки щиро дякували за можливість опанувати означені



навички, говорили, що й надалі використовуватимуть cross-scatting skills разом зі своїми дітьми. Наводимо приклади зворотному зв'язку батьків на останній зустрічі апробації програми:

*Мама Юлії Ч.: «Ця зустріч, як і попередні, мені дуже сподобалась. Я відчуваю себе вже набагато краще, тому що багато чому навчилася. Тепер я знаю, що треба робити у несприятливих обставинах».*

*Мама Уляни Ш.: «Квест сподобався. Дитині було цікаво. Я дізналася, про що моя дитина думає, що її хвилює».*

*Мама Івана У.: «Зустрічі цікаві, підштовхують дитину міркувати».*

*Мама Максима С.: «Зустріч дуже цікава і корисна. Дякую за такий гарний досвід, будемо обов'язково згадувати і тренувати здобуті навички!».*

Отже, заняття ігрового квесту «Несприятлива погода» є дієвими та підтримувальними в такий непростий для нас час. Означена програма може стати одним із ефективних шляхів вирішення сучасним педагогом важливого завдання – «формування в дітей упевненості в собі й у своїх силах, а також позитивного ставлення до себе й навколишнього світу» [1], конструювання ефективних поведінкових моделей у несприятливих обставинах.

### **Список використаних джерел**

1. Про затвердження Базового компоненту дошкільної освіти (державного стандарту дошкільної освіти) нова редакція. *Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.01.2021 № 33*. 38с. [https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro\\_novu\\_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doschilnoyi%20osvity.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doschilnoyi%20osvity.pdf)
2. Васильченко О. А. Ігрова терапія як метод соціальної роботи з дітьми дошкільного віку. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право, 2013. Вип. 3 (19). С. 44-48.
3. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році. Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 № 1/8794-22 <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/62e/a2a/960/62ea2a960bc53893879406.pdf>
4. Поуль В.С. Питання адаптації та відновлення дошкільників та їх батьків у несприятливих обставинах життя. Vol. 2 (2022):

«Preschool Education: Global Trends.» С.38-62  
<https://doi.org/10.31470/2786-703X-2022-2-38-62>

5. Поуль В.С. Психологічна безпека особистості в несприятливих обставинах: питання розуміння та особистісного вибору. Психологічна безпека особистості : міжнар. колектив. монографія / Університет Григорія Сковороди в Переяславі ; Брест. держ. ун-т ім. О. С. Пушкіна ; за заг. ред. І. В. Волженцевої. Переяслав (Київська обл.) : Домбровська Я.М. ; Брест : БрДУ, 2021. С. 639-663. <https://cutt.ly/pYWRtZv>
6. Poul V., Kogan T. (2023). An Integral Approach in Supporting Educational Seekers of Donetsk Region: Teletechnologies of Adaptation, Recovery and Development During the War. *CONTEMPORARY TECHNOLOGIES AND SOCIETY: INNOVATIONS, ARTIFICIAL INTELLIGENCE, AND CHALLENGES*. Collective Scientific Monograph. Katowice. 279-285 (in Ukraine). <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/fc72d78bb069f493b87e716a1f31a05b.pdf>

**УДК 373.2.091:159.942-044.382](083.94)**

**Денисенко Лариса,**

*вчитель початкових класів ЗОШ І–ІІІ ступенів № 3  
Краматорської міської ради Донецької області*

**Пилипенко Світлана,**

*вчитель початкових класів ЗОШ І–ІІІ ступенів № 3  
Краматорської міської ради Донецької області*

## **ЯК ДАВАТИ СОБІ РАДУ У НЕСПРИЯТЛИВИХ ОБСТАВИНАХ**

Війна, хвороби, несприятливі ситуації, постійна тривожність впливають на фізичне й психічне здоров'я людини. В стресових ситуаціях опиняються не тільки дорослі, а також і діти. Сучасний світ ставить перед маленькими громадянами виклик розвиватися не лише фізично, а й психічно, бути здатними до самостійності й уміти діяти вірно та ефективно в умовах небезпеки або стресу.

Онлайн навчання, військовий стан, постійні тривоги,

обмежене спілкування з однолітками – це виклики, з якими стикнулися наші учні початкових класів.

Цього навчального року Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти з метою сприяння адаптації та відновленню у несприятливих обставинах життя дітей 5-16 років, батьків та педагогів продовжив здійснювати апробацію авторської програми серії занять ігрового квесту «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок (cross-cutting skills) (автор Поуль В.С., доцент, кандидат психологічних наук, завідувач кафедри педагогіки та психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти) [2] у межах діяльності регіонально дослідно-експериментального майданчика «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості в несприятливих обставинах» [1].

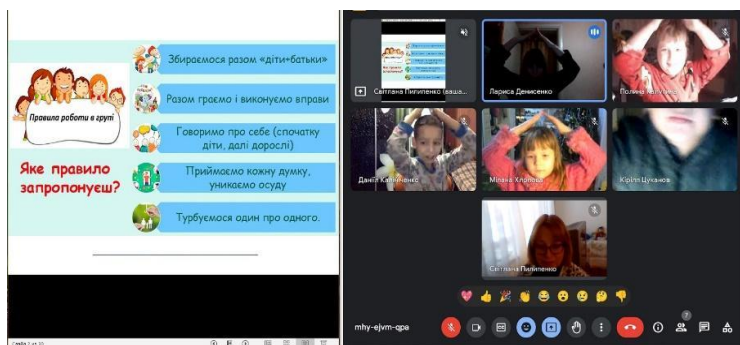
Педагоги нашого закладу долучилися до апробації програми, оскільки під час військового стану заняття з розвитку універсальних навичок у дітей 5-7 років у дистанційному форматі є актуальними й необхідними. Відомо, що з будь-якої ситуації є вихід, треба тільки його знайти, але цьому треба вчитися, оскільки «...всі ми можемо переглянути ситуацію, яку маємо, і почати по-новому» (Ф. Перлз) [3].

На першому етапі була підготовка вчителів і вихователів для роботи за програмою серії занять ігрового кейсу «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок (cross – cutting skills) «Адаптація та відновлення у несприятливих обставинах дітей 5-7 років». Спочатку, ми опрацьовували цей кейс у ролі дітей і з задоволенням виконували всі діяльності: сканували свій стан «до» і «після»; вчилися вмінню відновлюватися при сильному хвилюванні, тривозі, відчутті страху на квесті «ПРОКАЧАЙСЯ!» – PUMP UP; створювали «план безпеки» під час зустрічі «ПІДГОТУЙСЯ!» – START UP; навчилися відновлювати свій настрій, зробили план зарядної станції «ЗАРЯДЖАЙСЯ!» – POWER UP у ситуаціях несприятливих обставинах та після них; просити про допомогу на зустрічі «ПРИЄДНУЙСЯ!» – JOIN UP і обирати відповідні навички у різних ситуаціях у квесті «ДІЙМО!» – ACT.

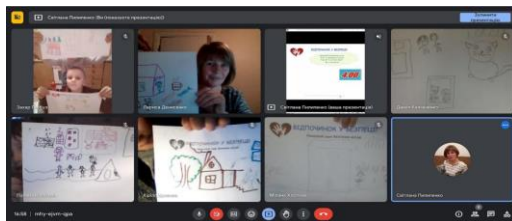
На другому етапі почалася робота з першокласниками. Для

роботи ми отримали методичні рекомендації, презентації до занять і для дітей – навчально-розвивальне видання «Альбом-скринька «Обирай і грай!» Case cross-cutting skills for Child «Несприятлива погода» для друзів Грома». Після кожного заняття тренери і батьки надавали зворотній зв'язок. Протягом всієї роботи відбувалися супервізійні зустрічі, на яких обговорювали те, як проходили заняття з дітьми та батьками, вносилися корективи та пропозиції до програми й методичного забезпечення серії занять цього ігрового кейсу.

Наша група складалася із п'яти учнів та їхніх батьків. Було створене безпечне відкрите середовище для спілкування дітей і батьків. Вони із задоволенням почали працювати, брали активну участь у виконанні завдань квестів, ділилися своїми думками та ідеями. Діти розповідали про ситуації, що їх хвилюють і як вони себе почувають. Виявилося, що діти бояться павуків, темряви, вибухів, цунамі, привидів і чудовиськ. Разом із Громом та його родиною і подружками-хмаринками почали навчання, опрацьовуючи різні ритуали: візуалізацію правил роботи (рис. 1), вітатися як Беллі і Грім. Найулюбленішими активностями стали ритуал «Коло теплих долоньок» і гра «Хованки-Хамелеона з Громом». Першокласники розповіли про свої уявлення безпечного місця: власна квартира, біля озера на дачі, в спальні батьків, дім з великим яскравим деревом поряд (рис. 2), які доповнювалися протягом усіх зустрічей (до свого безпечного місця діти брали смаколики, іграшки, ігри, книжки, запрошували своїх рідних і друзів).



*Рис. 1. Візуалізації правила «Турбуємось один про одного»*



*Рис. 2. Малюнки дітей «Відпочинок у безпеці»*

На ігровому квесті «ПРОКАЧАЙСЯ!» – PUMP UP, оволодіваючи вмінням відновлювати свій стан при сильному хвилюванні, тривозі, відчутті страху, діти вчилися правильно дихати протягом двох хвилин разом із своїми батьками. Не все одразу виходило правильно, але щоденні тренування дали результати: діти ділилися тим, що вони дихають перед сном, знаходячись в укритті і навіть перед виконанням діагностувальної роботи. І це працює!

Виявилося корисним створювати «план безпеки» в ситуаціях сильного хвилювання, тривоги, відчутті страху та в несприятливих обставинах під час зустрічі «ПІДГОТУЙСЯ!» – START UP. Дітьми були запропоновані цікаві плани безпеки для Грома. У власних планах безпеки вони уявляли себе супергероями, зверталися за допомогою до своїх батьків, знаходили цікаві рішення. План безпеки зберігали у дитячій кімнаті на стіні, на письмовому столі, навіть у гаджеті. Упродовж тижня діти із задоволенням програвали його. Дійсно: «Знання – сила!».

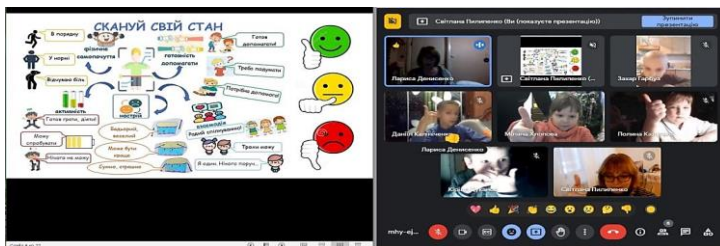
Як відновлювати свій настрій у несприятливих обставинах та після них? На допомогу приходить план своєї зарядної станції, підготовленого протягом квесту «ЗАРЯДЖАЙСЯ!» – POWER UP. Діти об'єднували різні ідеї до зарядної станції під час несприятливої погоди і після неї. Створювали «зарядні станції» для свого знайомого Грома й для себе. Спостереження за дітьми свідчать, що їм допомагають «заряджатися» смаколики, сон, читання книги, співи, гра з батьками у слова, відпочинок на морі. Отже заряджатися – значить набувати запасу енергії, бадьорості, робити запас чого-небудь! І це важливо!

Часто люди потребують допомоги. Як це зробити? Ігровий квест «ПРИЄДНУЙСЯ!» – JOIN UP вчить вмінню просити про допомогу у вирішені ситуації, несприятливих обставин;

запрошувати приєднуватися до спільних дій. «Долонька-помічника» розкрила секрет створення просьб і впровадження спільної дії, запрошувати до спільної діяльності, користуючись алгоритмом побудови прохання. Першокласники зверталися за допомогою до батьків, вчителя, друзів та однокласників. Найскладніше було дітям пояснити, навіщо потрібно зробити те, що вони просять (мізинець). Але ми впоралися, бо разом веселіше!

Приємно, коли нам приходять на допомогу. А чи вміємо допомагати ми? Квест «ДІЙМО!» – АСТ UP вчить вмінню діяти та допомагати іншим у ситуації, яка хвилює; обирати, що саме робити, використовуючи універсальні навички cross-cutting skills. Подорож із Громом, різні несприятливі обставини, які треба було вирішити – це справжнє випробування, під час якої діти на практиці застосовували всі отримані навички, пропонували, як допомогти друзям та спільно діяти у різних складних ситуаціях. Наприклад, для Беллі «*швидко піднятися вище за дерево, схватися в безпечному місці, здутися*», а для Грома «*подихати, одягнути окуляри, подружитися з блискавкою, пограти в гру «Хамеліон»*» тощо. Цікаві ідеї, використання декількох універсальних навичок cross-cutting skills для однієї ситуації, багато позитивних емоцій – результат нашої роботи!

Після проходження квесту заключна зустріч «Я МОЖУ!» - І CAN дала можливість вивчити ступінь оволодіння дітьми навичками адаптації та відновлення в несприятливих обставинах. Вчителі відмітили, що кожен із першокласників був готовий скласти план безпеки до нової ситуації, що їх хвилює, створити зарядну станцію, попросити про допомогу за потреби, подихати в ситуації сильного хвилювання, бажання дітей продовжити такі зустрічі.



*Рис. 3. Вправа «Скануй свій стан»*

Програма серії занять ігрового кейсу «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок (cross – cutting skills) адаптації та відновлення у несприятливих обставинах дітей 5-7 років ефективна і дієва. Діти зрозуміли й запам'ятали, що означають слова «скануй свій стан» (рис. 3), що дихання та уявлення свого безпечного місця допомагає відновити емоційний стан при сильному хвилюванні, тривозі, відчутті страху.

Наведемо приклади зворотного зв'язку батьків дітей: мама Дані К.: «Мій син після занять вже не боїться темряви, діє за своїм планом безпеки, уявляє себе супергероєм, вмикає і вимикає світло у свої кімнаті самостійно» (рис. 4). Тато Мілани Х. поділився тим, що донька, коли хвилюється, бере його за руку і вони разом починають дихати. А мама Поліни К. розповіла, що у кімнаті дитини висить на стіні декілька планів безпеки.

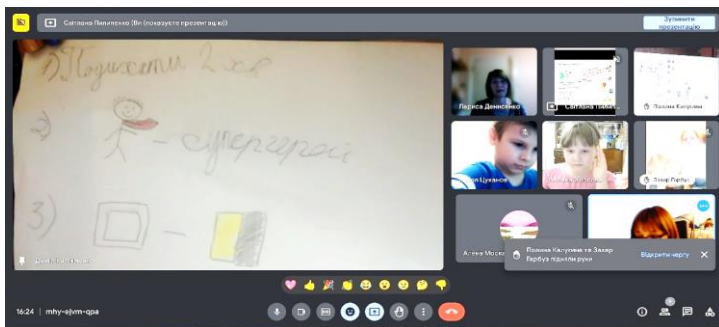


Рис. 4. План безпеки Дані К. (7 років)

Програма серії занять ігрового кейсу «Несприятлива погода» універсальна, оскільки за її допомогою можуть надавати підтримку не тільки психологи, а вчителі й самі батьки. Методичне забезпечення, презентації, яскравий альбом-скринька для дітей – допомога у роботі.

Отже, уміння діяти вірно та ефективно в умовах стресу та несподіваних обставинах є важливим аспектом у розвитку особистості, що дає можливість дітям вирішувати складні ситуації та виробляти власні стратегії адаптації. Саме ця програма сприяє формуванню і розвитку універсальних навичок (cross – cutting skills).



**Список використаних джерел**

1. Про проведення дослідно-експериментальної роботи з теми «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості у несприятливих обставинах» у 2021-2024 роках на базі дошкільних та загальношкільних закладів Донецької області : наказ директора департаменту освіти і науки Донецької облдержадміністрації від 22.02.2021 № 49/163-21-ОД URL: [NAKAZ-1.pdf](https://zakaz3-1.pdf) ([slavpedlice.com.ua](http://slavpedlice.com.ua)) .
2. Poul V., Kolgan T. (2023). An Integral Approach in Supporting Educational Seekers of Donetsk Region: Teletechnologies of Adaptation, Recovery and Development During the War. *CONTEMPORARY TECHNOLOGIES AND SOCIETY: INNOVATIONS, ARTIFICIAL INTELLIGENCE, AND CHALLENGES. Collective Scientific Monograph. Katowice. 279-285 (in Ukraine).* <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/fc72d78bb069f493b87e716a1f31a05b.pdf> .
3. Яворська Л. Як зберегти ментальне здоров'я в умовах війни та відповідальності за бізнес: поради психолога // ВолиньPost: електрон. версія газ. Новини від 06.02.2024. URL: [https://www.volynpost.com/news/234860-iak-zberegty-mentalne-zdorovia-v-umovah-vijny-ta-vidpovidalnosti-za-biznes-porady-psyhologa#google\\_vignette](https://www.volynpost.com/news/234860-iak-zberegty-mentalne-zdorovia-v-umovah-vijny-ta-vidpovidalnosti-za-biznes-porady-psyhologa#google_vignette).

**УДК 373.2.091:159.942-044.382](047.31)**

**Касьянова Світлана,**

*практичний психолог, спеціаліст I категорії,  
Гродівська ЗОШ I-III ступенів Гродівської селищної ради  
Покровського району Донецької області*

**ЕФЕКТИВНІСТЬ РОЗВИТКУ УНІВЕРСАЛЬНИХ  
НАВИЧОК CROSS-CUTTING SKILLS У ПОДОЛАННІ  
НЕСПРИЯТЛИВИХ ОБСТАВИН ЖИТТЯ**

Сучасна освіта зосереджується на розвитку дитини, розкритті її творчого потенціалу, плеканні навичок самостійного, критичного осмислення проблем. Власне ці завдання, з одного боку, забезпечують пріоритетність сфери освіти в суспільному житті, а з іншого, зумовлюють її постійну модернізацію, спрямовану на пошук адекватних відповідей на виклики



суспільного життя [1]. Особливо, це актуально зараз, коли триває війна, і діти знаходяться у стані перманентного стресу – він то більший, то менший, залежно від подій.

У складний воєнний час, який ми переживаємо, усім необхідна допомога і натхнення, щоб стійко триматися. Життя триває, і попри перешкоди та випробування ми рухаємося далі. Долаємо труднощі, забезпечуємо свої основні потреби, пристосовуємося до стресових ситуацій і навіть долаємо їх.

Ми не обираємо, в які часи нам жити, але ми можемо обирати свій шлях в момент подій, що відбуваються. А ліхтариком, що підсвічує наш шлях, можуть бути універсальні вміння або навички про те, як допомогти собі, як підтримувати близьких, як знайти ресурс. І чим більше ми знаємо і вміємо, тим потужніше світимо.

Власне навчальне поняття «вміння» не є новим для української школи, його традиційно вважають важливим компонентом пізнавального процесу, компетентнісного навчання, показником освітніх результатів учнів/учениць.

Державний стандарт базової середньої освіти запровадив і концептуалізував наскрізні вміння як неодмінний складник ключових компетентностей [2]. Автори програмових документів Нової української школи вважають, що ключові компетентності й наскрізні вміння створюють «канву», яка є основою для успішної самореалізації учня – як особистості, громадянина і фахівця [3].

Наскрізні вміння – це світовий, суспільно значущий тренд. Тому відповідна проблематика стає предметом обговорення на освітніх форумах, розглядається у науково-методичній літературі [5].

Дослідження свідчать, що в англomовній літературі зазвичай використовують поняття «cross-cutting skills» (наскрізні вміння), в якому слово skills тлумачиться як уміння або як навички. Ці навички ще називають універсальними, які дозволяють «особистості (дитині та дорослому) опанувати навичками мобільно адаптуватися до несприятливих обставин, стати помічником собі самому при оволодінні будь-якими новими видами діяльності та моделями поведінки, що будуть враховувати їхні конкретні потреби, запобігати перенавантаженню та стануть унікальним засобом вирішення несприятливих ситуацій життя» [4, с.56].

Зрозуміло, що формування наскрізних універсальних умінь

стає неодмінною вимогою до змісту підручників нового покоління. Тож сучасні підручники та посібники мають давати змогу особистості працювати індивідуально або ж у групі, комунікувати, розвивати емоційну сферу, когнітивні, творчі здібності тощо.

Наша школа прийняла участь у апробації авторської програми серії занять ігрового кейсу «Несприятлива погода» для дітей 8-12 років з метою розвитку універсальних навичок (cross-cutting skills (CCS)) адаптації та відновлення у несприятливих обставинах (автор Поуль В.С., доцент, кандидат психологічних наук, завідувач кафедри педагогіки та психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти) у межах діяльності регіонально дослідно-експериментального майданчика «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості в несприятливих обставинах» [6]. На протязі наших зустрічей здобувачів освіти навчали цікавих навичок – cross-cutting skills, які допомагають вирішувати будь-які ситуації.

Вступна зустріч «ЗНАЙОМСЯ» MEET UP була проведена для того, щоб створити безпечне, комфортне відкрите середовище для спілкування дітей і батьків. Позналилися з новими друзями: Бандеролькою та Промінчиком, і намалювали свій образ, ним виявилися певні символи, предмети тощо, які визначали особливості кожного учасника (мал. 1). Так, Мілана представила себе, *дівчинкою, якій все цікаво* (мал.1.1) *«Я відчуваю себе чарівною квіткою. Мене звуть Поліна»* (мал.1.2); *«Мене звати Михайло, мені подобається грати в комп'ютерні ігри і бути переможцем»* ( мал.1.3).



Мал.1.1



Мал 1.2



Мал 1.3

*Мал. 1. Приклади представлення дітей. Вправа «Мій образ»*

В ігровій формі здійснювали оцінку психоемоційного стану дітей і підлітків та налаштували на подальшу участь у зустрічах ігрового кейсу «Несприятлива погода». Також відбувалася психологічна освіта батьків щодо стану їх дітей та як допомогти дітям у несприятливих обставинах. Діти, які пережили травматичні події, але при цьому мали емоційно стабільних батьків, можуть уникнути наслідків пережитого. І навпаки. Першим кроком для батьків є стабілізація дитини опосередковано через турботу про власний стан. Бо існує тісний зв'язок діти-батьки, діти своїм безпечним місцем вважають саме родину та власний будинок (мал.2).



*Мал.2.1. Олександр Г.  
«Бути разом з  
родиною»*



*Мал.2.2  
Михайло О.  
«Це моя родина і  
наш будинок!»*



*Мал.2.3 Поліна В.  
«Моя родина».*

*Мал. 2. Приклади безпечного місця очима дітей*

Навички емоційної регуляції передбачають здатність усвідомлювати, розуміти і керувати своїми емоціями. Діти, які вміють регулювати свої емоції, можуть краще впоратися зі стресом, уникати перевантаження емоціями та знаходити способи їх позитивного вираження.

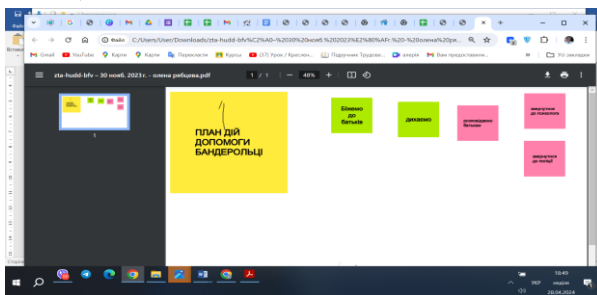
Заняття «ПРОКАЧАЙСЯ!» PUMP UP було проведено з метою навчити вмінню відновлювати свій стан при сильному хвилюванні, тривозі, відчутті страху. Навички релаксації, такі як глибоке дихання, медитація, йога або просте зосередження на природі, допомагають знімати напругу та стрес, сприяючи швидшому відновленню психічного стану. Наводимо приклади відповідей щодо виконання вправи на дихання:

*Мілана Ш.: «Згадую вправу на дихання, коли треба заспокоїтися, дихання дійсно допомагає опанувати себе».*

*Олександр Г.: «Сердився, коли вимикали світло і щоб заспокоїтися дихав, справді ставало легше».*

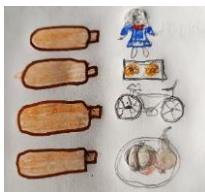
Юлія Г.: «Дихала 1 хвилину, стало легше. Спробувала 2 хвилини, але закрутилось у голові, треба тренуватися».

Вміння створювати «план безпеки» в ситуаціях сильного хвилювання, тривоги, відчутті страху та в несприятливих обставинах було опрацьовано на занятті «ПІДГОТУЙСЯ!» START UP. Проблемне мислення і креативність, здатність аналізувати ситуацію, шукати рішення та використовувати творчі підходи до вирішення проблем дозволяє дітям ефективно реагувати на стресові ситуації і знаходити шляхи подолання труднощів. Разом з дітьми створили план безпеки для Бандерольки (мал. 3).

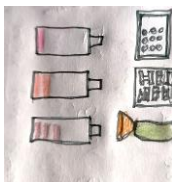


Мал. 3. План безпеки для Бандерольки

Заняття «ЗАРЯДЖАЙСЯ!» POWER UP було присвячено вмінню відновлювати свій настрій, скласти «план своєї зарядної станції – POWER UP» у ситуаціях несприятливих обставинах та після них, створюючи безпечне та підтримуюче середовище для дітей, де вони можуть відпочивати та відновлюватися, підтримуючи інтереси дітей у хобі, мистецтві або спорті. Складання плану зарядної стації стало для дітей захопливим заняттям і цікавою темою для спілкування (мал.4).



Мал.4.1 Поліна В.



Мал.4.2  
Орина К.



Мал.4.3 Михайло О.

Мал.4. Приклади планів зарядних станцій

Пошук ресурсів та розвиток резилієнтності для відновлення у дітей важливі для їхнього психологічного благополуччя та здатності подолати труднощі.

Вміння просити про допомогу у вирішенні ситуацій є важливою соціальною навичкою, яка може бути корисною для дітей і дорослих. Іноді ми не можемо розв'язати проблему самі і отримання допомоги від інших може бути дуже корисним. Вчилися вмінню просити про допомогу у вирішенні ситуації, залучати до спільних справ у ситуаціях несприятливих обставинах та після них на занятті «ПРИЄДНУЙСЯ!» JOIN UP. Разом запропонували Бандерольці способи, як запросити Променя допомогти (табл. 1).

Таблиця 1

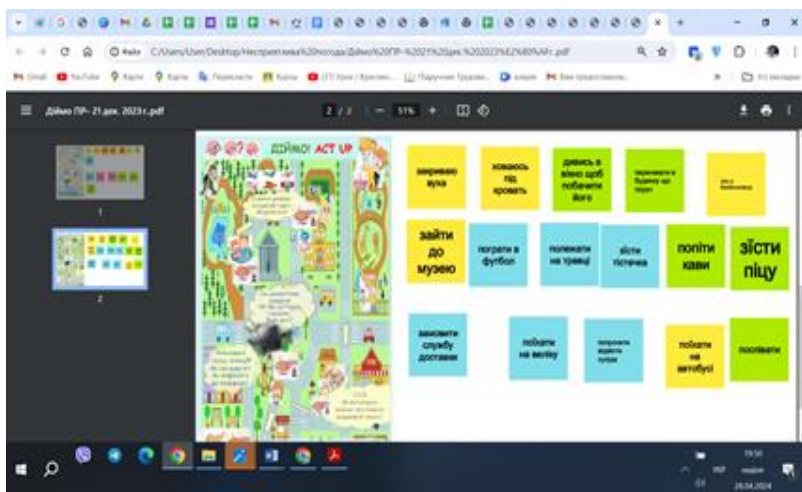
**Результати опитування щодо формування навички  
«ПРИЄДНУЙСЯ»**

<b>Код учасника</b>	<b>Яку просьбу від імені Бандерольки ти запропонував(ла) Променю?</b>
ГРГЮО13Ж	Звернутися до тих хто поряд, наприклад рідних «Давай я прийду до тебе, коли буде гроза, щоб тобі не було страшно».
ГРОМП13Ч	
ГРКОС13Ж	Запросила Промінчика до себе у гості, вдалося зацікавити, що ми разом виготовимо поробку до свята
ГРШМА13Ж	Запропонувала пограти з друзями в гру "Крокодил"
ГРГОС13Ч	Попросив би погратися в ігри з друзями
ГРВПМ13Ж	Я запропонувала Променю виконати домашнє завдання з мистецтва разом і допомогти намалювати малюнок.

Навчання цій навичці допоможе дітям бути більш самостійними, спритними у взаємодії з іншими та більш успішними у вирішенні різних завдань і проблем.

На зустрічі «ДІЙМО!» АСТ UP опрацювали вміння діяти та допомагати іншим у ситуації, яка хвилює; обирати, що саме робити, використовуючи універсальні навички cross-cutting skills і розробляючи ефективні стратегії: розвивайте емпатію, спокій і самоконтроль, комунікаційні навички, навчіться співчувати і розуміти почуття інших. Це допомогло дітям краще відчувати, що саме може бути корисним для людини у хвилюючій

ситуації та запропонувати Бандерольці та Променю ідеї для подолання труднощів, скориставшись універсальними навичками (мал.5).



*Мал.5 Перелік cross-cutting skills для Променя, щоб впоратися з несприятливою погодою*

Навички, які набути через цей процес, допоможуть дітям бути більш підготовленими та ефективними у наданні допомоги тим, хто знаходиться у стресових або хвилюючих ситуаціях.

Під час проведення заключної зустрічі «Я МОЖУ!» І CAN мали змогу вивчити ступінь оволодіння дітьми і підлітками 8-12 років та їх батьками навичками адаптації та відновлення в несприятливих обставинах, щоб з'ясувати ефективність та дієвість запровадження ігрового квесту, здійснити підтримку батьків щодо позитивних змін у психологічному стані їх дітей.

Відгуки дітей: Орина К. «Я можу попросити про допомогу матусю. І ще у мене є великі капці (страх павуків)», Мілана Ш. «В несприятливих ситуаціях завжди звертаюся до батьків, а ще допомагають навички Промінця та Бандерольки. Дихаю», Поліна В. «Зву на допомогу батька або ховаюся у безпечне місце», говорять про те, що програма серії занять ігрового кейсу «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок (cross-cutting skills) адаптації та відновлення в несприятливих

обставинах життя є ефективною та пізнавальною.

Загальна мета полягає у зборі об'єктивних даних про рівень оволодіння дітьми навичками адаптації та відновлення, щоб оцінити ефективність програми і вносити необхідні корективи для підвищення її ефективності. І надалі спостерігаємо за поведінкою дітей у реальних ситуаціях стресу та оцінюємо, як діти реагують на стрес та які конкретні стратегії вони використовують для адаптації та відновлення. Просимо дітей розповісти про свій досвід зі стресом і про те, як вони впоралися з несприятливими обставинами та які вивчені універсальні навички використовують. Робимо оцінку, які навички були найбільш корисними і які ще потребують розвитку.

Універсальні навички (cross-cutting skills), які допомагають дітям і підліткам адаптуватися та відновлюватися під час стресу, включають ряд важливих компетенцій, які сприяють психологічній стійкості і здатності ефективно реагувати на труднощі. Вони не лише сприяють адаптації та відновленню під час стресу, але і підготовляють дітей і підлітків до успішного функціонування в житті та розвитку психологічної стійкості. Важливо розвивати ці навички з раннього віку і підтримувати їх у процесі виховання та навчання.

### ***Список використаних джерел***

1. Ганаба. С. «Навчати мисленню»: епістемологічний проект Метью Ліпмана. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. Вип. 29, 5–11. <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vird-2013-29-3>
2. Державний стандарт базової середньої освіти. *Постанова Кабінету Міністрів України* від 30 вересня 2020 р. № 898. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>
3. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. 2016. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
4. Поуль, В. (2022). Питання адаптації та відновлення дошкільників та їх батьків у несприятливих життєвих обставинах. *Дошкільна освіта: світові тенденції*, 2, 38-62. <https://doi.org/10.31470/2786-703X-2022-2-38-62> .
5. About the 2022 UN Transforming Education Summit, 2022.
6. Poul V., Kolgan T. (2023). An Integral Approach in Supporting Educational Seekers of Donetsk Region: Teletechnologies of



Adaptation, Recovery and Development During the War. *CONTEMPORARY TECHNOLOGIES AND SOCIETY: INNOVATIONS, ARTIFICIAL INTELLIGENCE, AND CHALLENGES. Collective Scientific Monograph. Katowice. 279-285 (in Ukraine).* <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/fc72d78bb069f493b87e716a1f31a05b.pdf>

**УДК 37.018.4:364.62(043.2)**

**Чоста Людмила,**

*в.о. директора, учитель вищої категорії,  
учитель-методист, Краматорська ЗОШ I-III ступенів №16  
Краматорської міської ради Донецької області*

### **ШЛЯХ ДО ЗЦІЛЕННЯ: ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО КВЕСТУ ДЛЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

Психічне здоров'я – це основа функціонування суспільства, проблема його збереження набуває особливого значення в період будь-якої кризи або несприятливих умов. Воєнний стан в країні відчутно змінює всі сфери життя здобувачів освіти, включаючи навчання, психологічний стан, соціальні взаємини та фізичне благополуччя. Учні можуть зазнавати стрес внаслідок загрози безпеки, переїзду або втрати близьких. Крім того, воєнний стан може впливати на доступність освітніх ресурсів, інфраструктуру шкіл та можливості для розвитку [1]. І в таких умовах, психологічна підтримка набуває неабиякої важливості для учнів та їх батьків. Вона допомагає їм подолати стрес, адаптуватися до змін та втрат, зберігати емоційне благополуччя, зміцнювати та розвивати навички психологічної стійкості. Потрібно зазначити, що на сьогоднішній день мало уваги приділяється вивченню питання, що ж насправді відбувається з психологічним здоров'ям дитини, яка пролонгований час знаходиться в ситуації воєнного конфлікту, чи здатна її емоційна сфера витримати високий рівень постійної напруги.

Мета публікації полягає в тому, щоб підкреслити важливість



ігрових квестів як засобу психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу та їхній потенціал у розвитку різних аспектів особистості учнів.

На сьогоднішній день існують різні комплекси дій та засоби зниження поточного стресового стану. Ігровий квест може бути потужним педагогічним інструментом, який активізує навчальний процес та сприяє глибокому засвоєнню матеріалу. Гра може слугувати засобом відпочинку та розваги, що допомагає зняти стрес та навантаження, пов'язані з навчанням або іншими життєвими ситуаціями. Кейс-метод є досить ефективною освітньою технологією, що забезпечує засвоєння теоретичних знань і вдосконалення практичних навичок учасників освітнього процесу. Кейс-метод ефективний у процесі навчання, при самостійному опрацюванні матеріалу і у форматі онлайн-навчання. Крім того, може використовуватися педагогом і в процесі контролю отриманих учнями знань та практичних навичок. Тому є актуальним впровадження кейс-методу в освітньому процесі.

У кожному закладі освіти важливо створити можливості для спілкування, співпраці та розвитку учнів, особливо, які переходять з початкової школи до середньої. Адаптаційний період для п'ятикласників є викликом, але з правильною підтримкою та структурованими заходами може бути успішно подоланий, сприяючи їхньому позитивному розвитку та навчанню. З метою надання ефективної психолого-педагогічної підтримки учням 5 класу педагоги Краматорської ЗОШ І-ІІІ ступенів №16 Краматорської міської ради Донецької області взяли участь у регіональному дослідно-експериментальному майданчику «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості в несприятливих обставинах» [3], протягом 2022-2024 років та в апробації авторської програми серії занять ігрового квесту «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок (cross-cutting skills) адаптації та відновлення учнів 8-12 років у несприятливих обставинах життя (автор Поуль В.С., доцент, кандидат психологічних наук, завідувач кафедри педагогіки та психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти) [2].

Апробацію здійснювали 2 педагога-тренера, які пройшли підготовче тренінгове навчання, отримали електронний кейс методичних матеріалів «Case cross-cutting skills for Junior «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок адаптації та відновлення дітей і підлітків 8-12 років» (автор: Поуль В.) [2]. Науковим керівником було презентовано кейс психологічного інструментарію, який розкривав критерії та показники адаптації дітей до несприятливих обставин, опис особливостей проведення технології опитування, вправи для формування та розвитку в здобувачів освіти навичок відновлення.

Серія ігрових занять-квестів проводилася в дистанційному форматі для двох груп п'ятикласників. З першою групою дітей проведено 7 зустрічей, з яких 2 – діагностичні, 5 – навчальних. На заняттях учні мали змогу познайомитися з новими друзями, головними героями квесту: зі звичайним, трохи мовчазним, хлопчиком Промінчиком та дуже спортивною дівчинкою Бандеролькою. Разом з ними діти весело гралися, навчалися нових навичок та практикувалися в них. З другою експериментальною групою учнів було проведено тільки 2 діагностичні зустрічі: вступна та заключна.

Слід зазначити, що поведінка дітей першої та другої експериментальних груп після проходження квесту суттєво відрізняється. Згідно з результатами опитування, група, яка виконувала завдання під час вступної та заключної зустрічі, на 90 % залишається зі своїми проблемами та страхами. У той же час, діти, які пройшли повний кейс курсу, чітко розуміють, що їх турбує, вони відкрито про це говорять і розуміють, як діяти в тій чи іншій несприятливій ситуації, яка склалася. Різниця дійсно помітна не тільки під час проведення заняття квесту, а й взагалі поведінки дітей на уроках. Учителі, які викладають у цьому класі, зазначають, що діти стали більш відкритими, легше діляться власними переживаннями. Дають поради, як легко за допомогою дихання подолати хвилювання, або як важливо виділити час на те, що дійсно приносить задоволення. Це саме ті універсальні навички, які формуються та розвиваються в учнів під час виконання завдань ігрового квесту.

Особливістю даного кейсу є те, що діти не сприймають

зустрічі, як щось обов'язкове, наприклад, як відвідування уроків. Вони з великим задоволенням спілкуються, малюють, висловлюють свої думки. На початку зустрічі, якщо дитина не готова вільно ділитися своїми думками, вона мала змогу просто вислухати історію інших учнів або головних героїв квесту «Несприятлива погода», поступово включаючись у роботу, і врешті-решт ставала активним учасником квесту, допомагаючи знайти вихід для головних героїв квесту.

Під час вступної зустрічі «ЗНАЙОМСЯ» МЕЕТ UP учасники – педагоги-тренери, діти та батьки – мали можливість познайомитися одне з одним та з головними персонажами ігрових занять, обговорити правила роботи в групі, долучитися до ритуалу «Коло теплих долоньок», який викликав у дітей позитивні емоції. Учасники відзначили, що для них ця зустріч стала приємною та захоплюючою. Діти залюбки вчилися разом із головними героями, з радістю малювали себе, свою родину, свої страхи та розповідали про них. Батьки, які теж долучилися до цієї зустрічі, з цікавістю спостерігали за спілкуванням та були здивовані тим, що хвилює їхніх дітей.

Важливо зазначити, що структура та наповнюваність кейсу, відповідає віковим особливостям учнів. За відносно короткий час, діти вчаться не тільки відчувати стресову ситуацію, а також оволодівають 5 універсальними навичками, які допомагають їм відновлювати стан та адаптуватися до несприятливих обставин. Кожен квест направлений на розвиток певної навички.

Так, для формування вміння відновлювати свій стан при сильному хвилюванні, тривозі, відчутті страху, ми розпочали з ігрового квесту «ПРОКАЧАЙСЯ!» PUMP UP. На цьому етапі діти вивчали техніку спокійного дихання протягом 2 хвилин, яка допомагає заспокоїтися під час сильних хвилювань, і обговорювали безпечне місце для її практики. Не всім дітям вдалося з першого разу виконати вправу дихання на дві хвилини. На наступній зустрічі діти ділилися своїм досвідом у використанні техніки дихання:

Марія П.: *«Я дихала вдома кожен день ввечері та братом, а мама стежила за часом»;*

Артем М.: *«Дихав, коли починав хвилюватися на уроці, бо не*

знав, як розв'язати задачу»;

Марк Р. і Павло Т.: *«Ми тренувалися дихати разом! Один – дихав, другий – стежив за часом. Таке дихання допомагає нам заспокоїтися, коли чуємо вибухи».*

Під час реалізації другого квесту «ПІДГОТУЙСЯ!» START UP, учні вчилися складати план безпеки та шукати різні шляхи вирішення ситуації, яка сильно хвилює. Діти швидко опанували методику створення такого плану та із задоволенням ділилися власними ідеями щодо його застосування (див. табл. 1). Пізніше, на наступних зустрічах, учні вносили зміни до своїх планів, додаючи або вилучаючи певні дії.

*Таблиця 1*

### **План безпеки п'ятикласників в несприятливій ситуації**

Учень/учениця	Вид страху	План дій
Демид М. (12 років)	Гучні звуки	1) перейти в кімнату, де немає вікон 2) покликати дорослих або зателефонувати їм 3) подихати 4) заспокоїтися 5) з'їсти щось смачненьке 6) почати ліпити з пластиліну або складати леґо
Олександра Є. (12 років)	Злива та сильний вітер	1) щільно зачинити вікна 2) покликати маму або бабусю 3) подихати 4) заспокоїтися 5) одягнути навушники 6) увімкнути музику 7) почати малювати

У рамках третього квесту «ЗАРЯДЖАЙСЯ!» POWER UP, основний акцент був зроблений на вмінні відновлювати сили через улюблені ігри, заняття та справи, створювати план своєї особистої зарядної станції. Учні згадували, що вони люблять робити, що приносить їм радість та задоволення, покращує їх настрій. Присутні дійшли висновку, що відновлювати свої сили та заряджатися енергією краще разом з друзями або рідними, бо так значно веселіше й цікавіше. Своєю «зарядною станцією» вважають настільні або комп'ютерні ігри – 4 респондентів, малювання – 2 респондентів, слухання музики, читання книжки, відпочинок на природі по 1 респонденту.

Під час наступного квесту "ПРИЄДНУЙСЯ!" – JOIN IN, діти

навчилися навичці просити про допомогу в складних ситуаціях та запрошувати до спільних дій для вирішення несприятливої ситуації. Вісім із дев'яти респондентів звернулися по допомогу до батьків або друзів, один – до класного керівника.

П'ятикласники навчилися надавати допомогу ближньому (друзям, рідним) та залучати друзів до спільної гри чи справи, обирати, що робити через універсальні навички cross-cutting skills, під час проведення ігрового квесту «ДІЙМО!» АСТ UP, який завершив цикл навчальних занять.

Усі ці навички неймовірно важливі в наш час, як для дітей, так і для дорослих, коли життєві обставини можуть змінюватися і не завжди на краще. Потрібно вміти достатньо швидко реагувати на них і адаптуватися до тих умов, що склалися. Під час виконання завдань квесту, спостерігаємо, що діти починають швидше реагувати на зміну обставин, навіть якщо вони погані, приймають їх та починають шукати вихід із ситуації, яка склалася.

Спостерігаючи за змінами, які відбувалися в поведінці учнів, помітили, що на перших зустрічах вони губилися, їм було складно прийняти достатньо прості рішення. На останніх зустрічах п'ятикласники та п'ятикласниці з легкістю допомагали головним героям квесту долати складні життєві ситуації та шукали шляхи вирішення для себе.

Вправи та активності, які пропонуються в кейсі, роблять зустрічі «живими», різноманітними, інтерактивними. Велика кількість малюнків, яку діти малюють під час квестів, допомагає їм проявити себе, показати, що дійсно їх хвилює. Час, який відведено на проходження квесту проходить непомітно, діти спілкуються, обмінюються власним досвідом та, найголовніше, що в дистанційному форматі кейс “Несприятлива погода” є дієвим інструментом підтримки дитини. Зараз, коли всі знаходяться в різних умовах, дуже важливо дати дитині відчуття важливості, значущості, розуміння того, як потрібно діяти в несприятливих обставинах, які інколи нам демонструє життя.

Учні успішно пройшли квест і продемонстрували високий рівень розуміння та застосування навичок. Вони ефективно аналізували ситуацію, виявляли ключові фактори та пропонували конструктивні рішення. Окрім того, учні виявили

вміння співпрацювати, комунікувати та працювати в команді. Усе це свідчить про їх готовність до викликів та демонструє їхню загальну кмітливість, уміння адаптуватися до несприятливих обставин.

Універсальні навички, які розглядаються в кейсі, цікаві та корисні не тільки дітям, а й дорослим. Батьки і учителі-предметники відмітили, що учні задоволенням ділилися своїми новими вміннями та знаннями зацікавлені, що у них підвищився інтерес до навчання, намагалися проводити більше часу в колі родини. У деяких з'явилися нові сімейні традиції, де вся родина наповнюється позитивною енергією, силою та насагою йти далі. Наведемо декілька відгуків від батьків учнів:

Мама Артема М.: *«Мій син відчув себе справжнім героєм, розвив свої навички і вирішував складні завдання в захоплюючий спосіб. Цей квест став не лише чудовим способом провести час разом, а й підтримав мою дитину в розвитку важливих життєвих навичок. Дякую за такий чудовий досвід!»*

Батьки Павла Т.: *«Цей квест перевершив наші очікування! Ми були вражені, як син став більш впевненим у рішенні проблемних ситуацій. Цей захід не лише дозволив нам як батькам насолодитися часом разом з нашою дитиною, а й дав змогу навчитися щось нове та корисне. Ми радімо цей квест всім батькам, які шукають креативний та пізнавальний відпочинок для своєї родини!»*

Мама Олександри Є.: *«Для моєї доньки участь у квесті – це неймовірні емоції та корисний досвід. Я була приємно вражена, як кожен етап квесту викликав у неї радість та захоплення. Ця захоплива подія не лише розважила її, але й дозволила нам разом вивчати щось нове, вирішувати завдання та навіть змагатися в розв'язанні складних ситуацій. Дякую за такий захоплюючий досвід, який об'єднав нашу родину та допоміг нам зростати разом!»*

Мама Данила Д.: *«Мій син насолоджувався кожним моментом, я була вражена, як він швидко розвивався та легко здобував нові навички. Цей квест надав мені чудову можливість побачити, як мій син росте та стає більш впевненим у собі. Дякую за такий досвід!»*

Яку користь надає вчителю участь в експерименті? Цей

досвід є важливою складовою в професійному зростанні. Він дозволяє розширити знання та розуміння про психологічні процеси учнів, їхні потреби та внутрішні механізми. Участь в апробації авторської програми В.С. Поуль дає цінні інструменти для покращення якості взаємодії з учнями та підтримки їхнього емоційного та академічного розвитку, що, в свою чергу, допомагає виявляти та реагувати на потреби учнів, сприяють вдосконаленню методів підтримки здобувачів освіти з різними стилями навчання та індивідуальними потребами. Упровадження серії занять ігрового квесту «Несприятлива погода» - це можливість поспілкуватися з дітьми в позаурочний час у невимушеній атмосфері, більше дізнатися про хвилювання та вподобання учнів, а також, найголовніше, допомогти їм навчитися керувати власним психоемоційним станом, адекватно реагувати на стресові ситуації, проживати їх та вирішувати.

Результат апробації серії занять ігрового квесту «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок (cross-cutting skills) адаптації та відновлення учнів 8-12 років у несприятливих обставинах життя – створення сталої психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу, що сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та світу навколо, розвивають впевненість у собі та сприяють психосоціальному відновленню. Окрім того, ігровий квест допомагає дітям виробляти навички співпраці, комунікації та розв'язання конфліктів, що є важливими в умовах навчання та життя загалом. Досвід використання ігрового квесту показує його ефективність у розвитку різноманітних аспектів особистості учасників освітнього процесу, зокрема їхньої емоційної стійкості, креативності та адаптивності.

Отже, технологія ігрового квесту «Несприятлива погода» є дієвою, корисною і підтримуючою, відіграє важливу роль у психосоціальній підтримці учасників освітнього процесу, сприяє їхньому відновленню в умовах труднощів та несприятливих обставин.

### ***Список використаних джерел***

1. Про Національну стратегію розбудови безпечного та здорового

- освітнього середовища в новій українській школі. (2020). Указ Президента України – Указ Президента України від 25 травня 2020 р. № 195/2020. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>.
2. Poul V., Kolgan T. (2023). An Integral Approach in Supporting Educational Seekers of Donetsk Region: Teletechnologies of Adaptation, Recovery and Development During the War. *CONTEMPORARY TECHNOLOGIES AND SOCIETY: INNOVATIONS, ARTIFICIAL INTELLIGENCE, AND CHALLENGES. Collective Scientific Monograph. Katowice. 279-285 (in Ukraine)*. <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/fc72d78bb069f493b87e716a1f31a05b.pdf>
  3. Про проведення дослідно-експериментальної роботи за темою «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості у несприятливих обставинах» у 2021-2024 роках на баз дошкільних та загальношкільних закладів Донецької області. Наказ директора департаменту освіти і науки Донецької облдержадміністрації від 22.02.2021 № 49/163-21-ОД URL: [НАКАЗ-1.pdf \(slavpedliceys.com.ua\)](#)

**УДК 373.3/.5.091.113:159.942-044.372](083.94)**

**Народа Вікторія,**

*практичний психолог закладу ЗОШ I-III ступенів №20  
Торецької міської ВЦА Бахмутського району  
Донецької області*

## **ДОСВІД УПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ІГРОВОГО КЕЙСУ «НЕСПРИЯТЛИВА ПОГОДА»**

Збройний конфлікт на території нашої держави, який триває з 2014 року, безумовно, продовжує бути травмуючим чинником для всього українського суспільства, а особливо для дітей. Важливо в цих умовах намагатися створити у закладі освіти освітнє середовище, в якому всі учасники відчуватимуть фізичну, психологічну, інформаційну та соціальну безпеку, комфорт і благополуччя [1].

За результатами анкетування батьків, опитування здобувачів освіти було виявлено, що в умовах сьогодення



психофізіологічний розвиток учнів молодшої ланки не відповідає загальноприйнятій нормі. Встановлено порушення емоційно-вольової сфери дітей, а саме: пригнічений стан, апатію, підвищену тривожність, панічні атаки, страхи, дратівливість, розгубленість тощо. Зазначений психологічний стан негативно впливає на загальне самопочуття та всі сфери життєдіяльності. Страждає і якість навчання дітей: збільшено кількість пропусків занять та невиконаних завдань.

У 2021 році заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 20 розпочав участь у регіональному дослідно-експериментальному майданчику «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості в несприятливих обставинах»[3]. Протягом 2022-2024 років заклад освіти взяв участь в апробації авторської програми серії занять ігрового квесту «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок (cross-cutting skills) адаптації та відновлення учнів 8-12 років у несприятливих обставинах життя (автор Поуль В.С., доцент, кандидат психологічних наук, завідувач кафедри педагогіки та психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти) [2]. Метою роботи стала апробація технологій психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості в несприятливих обставинах в умовах освітнього процесу.

На першому етапі під час консультацій та семінарів-практикумів опрацьовано інструктивно-методичні матеріали щодо забезпечення нормативно-правових, організаційних, психологічних та методичних умов забезпечення роботи дослідно-експериментального майданчика. На другому етапі визначили категорії учасників означеної діяльності, здійснили обґрунтування для педагогів і батьків здобувачів освіти її актуальність. Психологиня закладу пройшла підготовку щодо використання діагностично-психологічного інструментарію при проведенні констатувального дослідження щодо визначення у дітей рівнів здатності до конструювання поведінкових моделей у несприятливих обставинах та аналізу одержаних даних. На цьому етапі також були підготовані анкети, опитувальники з метою визначення ефективності застосування учасниками освітнього процесу технологій конструювання поведінкових моделей у

несприятливих обставинах.

На наступному етапі планувалося працювати з учнями всього класу, але, на жаль, умови сьогодення вносять свої корективи. Спочатку карантин, а потім повномасштабне війна. Більшість дітей виїхала, але є такі родини, які залишаються на території, де поблизу йдуть бойові дії. Нашим завданням було створення сприятливого середовища в учнівському колективі, навчити дітей і батьків навичок допомоги в стресових ситуаціях, адаптації до несприятливих обставин, відновлювали свій стан та проявляти свої здібності й таланти. Продовження нашої роботи в дистанційному форматі дозволяло забезпечувати комфортний психологічний клімат та покращення психологічного стану дітей, позитивно впливало їх активність на уроках і краще засвоєння навчального матеріалу.

У навчальному році 2022/2023 кожний учасник освітнього процесу переживав низку соціальних потрясінь, які негативно позначилися на емоційному стані, зокрема дітей. При виборі технології роботи ми враховували провідний вид діяльності дітей навчальну та її ігрову форму, оскільки саме в грі молодші школярі можуть відображати все, що відбувається навколо, а переніс на ігрового героя своїх переживань і хвилювань стає для них можливістю впоратися із ситуацією, яка вже трапилася, або вони є її свідками. Відповідно працювали з головною героїнею квестів «Бандеролька» при здійсненні з учнями 4 класу апробації програми серії занять ігрового кейсу «Несприятлива погода» з розвитку універсальних навичок адаптація та відновлення в несприятливих обставинах для дітей 8-12 років [2]. Серію зустрічей проводили з міні групою з 4 осіб (2 хлопчика та 2 дівчинки 9 років) на протязі 7 тижнів: вступну, 5 квестів та заключну. Батьки були відсутніми через свою зайнятість, водночас допомагали дітям здійснити зворотній зв'язок з впровадження даної програми при тісній взаємодії з психологом та класним керівником. Заняття з дітьми проводяться після уроків один раз на тиждень, а батьки ввечері відправляли тренерам малюнки, відповіді, які потім фіксувалися для подальшого аналізу. Ми отримали можливість виявити хвилювання та переживання дітей, які почали ділитися, що їх турбує. Тренери не сподівалися, що учні відкрито почнуть

розповідати про свої тривожні думки, страхи під час зустрічей. Кожна дитина має свої сильні переживання (хтось боїться блискавки, грому, сильного вітру), на які наклалися нові – повітряні тривоги, вибухи тощо). У той же час завдяки цим заняттям вони навчилися долати свій негативний емоційний стан, відновлювати психологічну рівновагу.

Розкриємо деякі особливості проведення зустрічей. Під час вступної зустрічі запам'ятовували правила взаємодії, яких дотримувалися кожен раз та в ігровій формі здійснювали оцінку психоемоційного стану дітей. На першому ігровому квесті «ПРОКАЧАЙСЯ!» PUMP UP завдяки дихальним вправам вчилися відновлювати свій стан, а виконуючи ритуал «Коло теплих долоньок» закріплювали навичку регулювати свої емоції. Діти навчалися відновлювати свій стан під час сильного хвилювання, тривоги, відчуття страху. Заняття «ПІДГОТУЙСЯ!» – START UP сприяло формуванню вмінню створювати «план безпеки», шукати різні шляхи вирішення ситуації, яка сильно хвилює. Зустріч «ЗАРЯДЖАЙСЯ!» – POWER UP дала можливість знайти свої ресурси щодо відновлення свого настрою. Під час ігрового квесту «ПРИЄДНУЙСЯ!» у невимушеній атмосфері діти формували свої вміння просити про допомогу, приєднуватися у вирішенні ситуації. Ігрове заняття «ДІЙМО!» АСТ UP сприяло формуванню вміння надати допомогу ближньому та залучати друзів до спільної гри чи справи, використовуючи універсальні навички з кейсу.

У 2023-2024 навчальному році в апробації авторської програми серії занять ігрового квесту «Несприятлива погода» [2] взяли участь учні 5 класу (та сама група дітей), але головним героєм гри став «Промінчик». Дітям він також дуже сподобався. Цьогоріч творча група тренерів поставила собі за мету з'ясувати, чи змінилися страхи у дітей, як вони продемонструють нам свої набуті навички. І наші очікування справдилися. Дуже цікаво було працювати, як з дітьми, так і з батьками, тому що дорослі та діти по-різному переживають, відчувають тривогу та мають свої страхи. Звичайно, дитячі страхи змінилися, але кожна дитина навчилася будувати свій «план безпеки» та боротьби зі своїми страхами, хвилюваннями, негативними емоціями (табл.1).

**Приклади відповідей учасників апробації програми ігрового кейсу «Несприятлива погода» на вступній та заключній зустрічах**

<b>Вступна зустріч</b>	<b>Заключна зустріч</b>
<b><i>Відповіді учасників щодо переживань та ситуацій, які хвилюють</i></b>	
Мене хвилює що відбувається в країні, я втомилась чути вибухи, мені стає страшно, я бачу як моя мама починає також хвилюватися	Коли лунає тривога, але я навчилась бороти свій страх
Мене хвилює війна і вибухи ракет	Страх від того що війна не закінчиться. Або що знову прийдесть кудись пересуватися по країні.
Я дуже боюся темряви і грому(	Найбільш я боюся заблукати у лісі((((
Дуже боюся павуків	Коли я допомагаю мамі прибирати квартиру, мені буває попадаються павуки, і я їх боюся
Мене хвилює, що зараз відбувається у нас в країні	Дуже хвилююся, коли починається злива з грозою
Війна, вибух ракет	Я хочу додому, але ця клята війна розкидала нас по всій країні. Сподіваюсь що одного ранку я прокинусь і мені скажуть що увесь цей жах скінчився
<b><i>Відповіді учасників щодо вирішення ситуацій, які хвилюють</i></b>	
Намалювала веселку, для мене вона символізує мир	Я починаю малювати, можу навіть запропонувати старшому братику допомогти мені, мені так стає більш краще, коли ми разом можемо малювати та мені так не страшно
Я намалювала маму, мені стає легше в її обіймах	Збираю їх (павуків) пилососом
Одразу виникає бажання слухати музику, щоб не чути як мама хвилюється за мене	Слухаю музику, дивлюсь на свій план безпеки, дихаю

З огляду на вищесказане, можна зробити висновок, що унікальність програми ігрового кейсу «Несприятлива погода» полягає у можливості працювати як онлайн, так і офлайн, а на результативність діяльності тренерів та дітей це не впливає. Одже, під час проведення занять та узагальнення даної роботи було доведено, що програма діє.

Завдяки участі в регіональному дослідно-експериментальному майданчику «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості в несприятливих обставинах», ми (тренери і батьки) навчилися разом вирішувати складні ситуації, а діти тепер вміють будувати власну стратегію поведінки в несприятливих обставинах. Будемо надалі користуватися здобутими новими навичками адаптації та відновлення в несприятливих обставинах. Перспективи подальшої роботи вбачаємо в продовженні апробації цієї програми зі здобувачами освіти, які знаходяться за кордоном, і продовжують навчання в нашій школі.

### ***Список використаних джерел***

1. Про Національну стратегію розбудови безпечного та здорового освітнього середовища в новій українській школі. (2020). Указ Президента України – Указ Президента України від 25 травня 2020 р. №195/2020. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>.
2. Poul V., Kolgan T. (2023). An Integral Approach in Supporting Educational Seekers of Donetsk Region: Teletechnologies of Adaptation, Recovery and Development During the War. *CONTEMPORARY TECHNOLOGIES AND SOCIETY: INNOVATIONS, ARTIFICIAL INTELLIGENCE, AND CHALLENGES. Collective Scientific Monograph. Katowice. 279-285 (in Ukraine)*. <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/fc72d78bb069f493b87e716a1f31a05b.pdf>.
3. Про проведення дослідно-експериментальної роботи з теми «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості у несприятливих обставинах» у 2021-2024 роках на базі дошкільних та загальношкільних закладів Донецької області. *Наказ директора департаменту освіти і науки Донецької облдержадміністрації* від 22.02.2021 № 49/163-21-ОД URL: [НАКАЗ-1.pdf \(slavpedlice.com.ua\)](#)

**Бурдун Світлана,**

*директор Іллінівського опорного закладу ЗСО  
з поглибленим вивченням іноземних мов  
Іллінівської сільської ради  
Краматорського району Донецької області*

**Кашуба Олена,**

*практичний психолог Іллінівського опорного ЗСО  
з поглибленим вивченням іноземних мов Іллінівської сільської ради  
Краматорського району Донецької області*

**Тугай Тетяна,**

*вчитель англійської мови, Іллінівський опорний заклад ЗСО  
з поглибленим вивченням іноземних мов  
Іллінівської сільської ради Краматорського району  
Донецької області*

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ У НЕСПРИЯТЛИВИХ ОБСТАВИНАХ**

*Анотація. Стаття розглядає важливість психологічної підтримки дітей та підлітків, які стикаються з негативними ситуаціями та умовами. Наголошується на важливості створення безпечного середовища, де діти та підлітки можуть відчувати підтримку, розуміння та можливість висловити свої емоції та думки, що допомагає не лише адаптації до постійних змін у сучасному суспільстві, але й активно сприяє їх розвитку і досягненню успіху. Стаття розглядає інноваційний інструмент психологічного супроводу – ігровий квест "Несприятлива погода", який використовується для стимулювання розвитку позитивних стратегій поведінки у дітей та підлітків у складних ситуаціях.*

*Ключові слова: психологічний супровід, підтримка, безпечне сприятливе середовище, позитивні стратегії поведінки, універсальні навички (cross-cutting skills), адаптація, відновлення, психологічне благополуччя.*

Війна створює небезпечні та травматичні умови, які можуть викликати широкий спектр психологічних проблем у дітей та

підлітків, включаючи депресію, тривогу, гнів, сум, почуття втрати та безнадії, самотності та відчуження. Важливо їм забезпечити підтримку та допомогу у формі психологічного супроводу, навчити управляти стресом, травматичними спогадами та емоційними проблемами [5]. Підтримка особистості дитини в умовах війни включає розвиток універсальних навичок адаптації, які допоможуть їм впоратися зі складними життєвими обставинами та стати більш стійкими й резильєнтними.

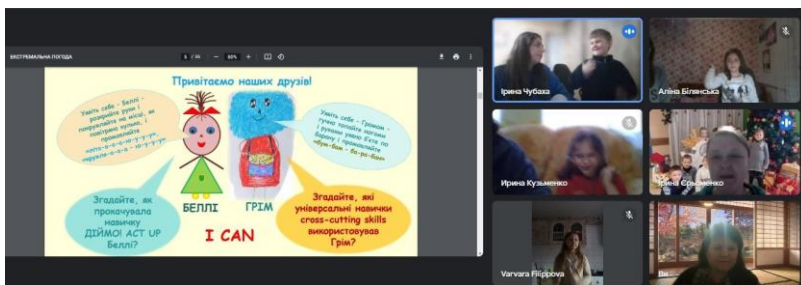
Психолого-педагогічний супровід та підтримку в умовах надзвичайних ситуацій розглядали Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко [6], в контексті особистості інтегрального підходу означений супровід дитини в освітньому середовищі досліджували науковці В. Поуль, І. Волженцева [1].

Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі має на меті створення й підтримку здорових та безпечних умов життя і діяльності учасників освітнього процесу як у повсякденному житті, так і в умовах надзвичайних ситуацій [3]. Іллінівський заклад освіти працює у напрямку створення середовища, яке б забезпечувало адаптацію до постійних змін у сучасному суспільстві й сприяло її зростанню та досягненню успіху. Участь у різноманітних проєктах стимулює до впровадження інноваційних методик, технологій та підходів до навчання, підвищує здатність швидко реагувати на потреби суспільства, які постійно змінюються. Учасники проєктів навчаються аналізувати проблеми, шукати творчі рішення, спілкуватися та працювати в команді, набувають навичок вирішення проблем.

Конструювання поведінкових моделей особистості в умовах несприятливих обставин, зокрема війни, є викликом для розвитку сильних та стійких психологічних механізмів. Заклад долучився до діяльності регіонально дослідно-експериментального майданчика «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості в несприятливих обставинах» [4], протягом 2022-2024 років взяв участь в апробації авторської програми серії занять ігрового квесту «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок (cross-cutting skills) адаптації та відновлення учнів 5-7

та 13-17 років у несприятливих обставинах життя (автор Поуль В.С., доцент, кандидат психологічних наук, завідувач кафедри педагогіки та психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти) [2]. Роботу здійснювати 2 педагога-тренера (психолог і вчитель), які пройшли підготовче тренінгове навчання, отримали від автора методичне забезпечення для роботи, зокрема електронний кейс «Case cross-cutting skills for Child/ Teenager «Несприятлива погода» для дітей, методичні матеріали, презентації і рекомендацій для педагогів і батьків» [2, с.283-284].

В апробації програми онлайн-ігрового квесту «Несприятлива погода» взяли участь три дівчинки та один хлопчик з віковою категорією 7 років (2 клас) та їх батьки у кількості чотирьох осіб, а також чотири дівчини та два хлопця з віковою категорією 13-14 років (8 клас). З кожною групою було проведено 7 онлайн-зустрічей, із них 2 – діагностичні («Знайомся», «Я можу» [2]), щоб визначати стан дітей 5 зустрічей були спрямовані на формування універсальних навичок адаптації та відновлення («Прокачайся!», «Підготуйся!», «Заряджайся!», «Приєднуйся!», «Діймо!» [2]). На початку та в кінці кожної зустрічі проводилися оцінки психоемоційного стану учнів. Після кожної зустрічі педагоги, батьки з дітьми та підлітки надавали зворотній зв'язок щодо аналізу свого стану та опрацювання навичок. На фото представлені приклади зустрічей з групами різних вікових категорій (Рис. 1, Рис. 2)



*Рис.1 Приклад зустрічі для учнів 7 років онлайн-ігрового квесту  
«Несприятлива погода». Тема: «Фрагмент  
заключного заняття «Я можу»»*



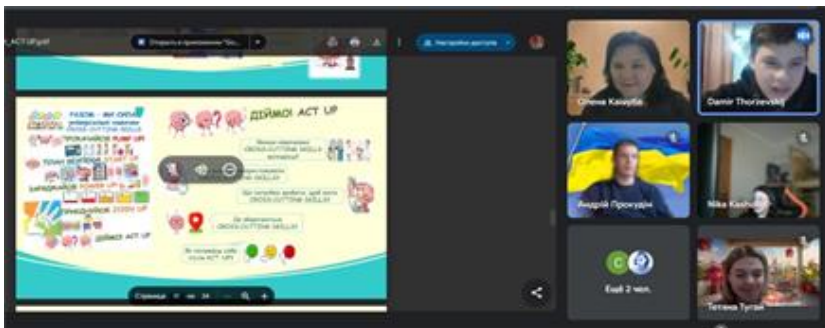


Рис. 2 Приклад зустрічі для учнів 13-17 років онлайн-ігрового квесту «Несприятлива погода». Тема: «Фрагмент заняття «Діймо»»

На заняттях учні молодшої і середньої ланки стикалися з різними завданнями та викликами квесту. Діяння щодо формування універсальних навичок адаптації у несприятливих обставинах виявили різницю у моделях поведінки учнів 7 років та підлітків 13-14 років. Це пов'язано з їхнім рівнем розвитку когнітивних, емоційних та соціальних навичок. Молодші школярі зазвичай думають конкретно і мають обмежену здатність розуміти абстрактні концепції, тому заняття включали прості та конкретні приклади адаптації, цікаві рольові ігри, творчі завдання. Батьки завжди перебували поруч і брали активну участь у квесті, надавали допомогу в разі потреби.

Учні середньої ланки розвивали здатність до абстрактного мислення та розуміння складних концепцій. Заняття з ними включали дискусії, аналіз кейсів та критичне мислення. Діти розвивали самостійність, виконуючи різні завдання, висловлюючи свої думки та приймаючи особисті рішення. Вони здатні більш глибоко розуміти причини та наслідки адаптації в несприятливих обставинах.

Перша зустріч «Прокачайся» (PUMP UP) допомогла навчити учасників вмінню відновлювати свій стан при сильному хвилюванні, тривозі та відчутті страху. Під час зустрічі діти отримали можливість намалювати свої страхи та проаналізувати їх. Молодших учнів найчастіше хвилювала: темрява, висота, гучні звуки під час обстрілу, павуки. Проте, старші учасники висловлювали свої страхи, які виявилися майже повністю

відмінними від попередніх. Підлітки зазначили: «Мене хвилює, коли цькують якусь людину, бо це може призвести до травми та розвитку комплексів» (Вероніка); «Мені складно знаходитися перед великою купою людей, складно сконцентруватися» (Дар'я); «Хвилює ситуація з війною, яка зараз оточує мене. Відчуваю переживання через те, що ми відклали своє життя на потім. Я думаю, що це скоро закінчиться та все буде добре. Однак, мені важко складати плани через те, що ніколи не знаєш, що трапиться завтра» (Софія); «Мене хвилює ситуація, яка відбувається в нашій країні. Переживаю за стан, в якому ми зараз живемо, відчуваю розпач, сум. Думаю про те, щоб скоріше закінчилась війна» (Андрій).

Ігровий квест «Підготуйся» (START UP) вчив вмінню створювати «план безпеки» в ситуаціях сильного хвилювання, тривоги, відчутті страху та в несприятливих обставинах. Майже всі діти (і молодшої, і старшої групи) в своїх планах, як спосіб вирішення складної ситуації, означили дихальну вправу та пошук підтримки батьків або друзів.

Вік дитини має вплив на спосіб вибору ресурсів, якими вона користується для відновлення свого фізичного та психоемоційного благополуччя. Так, під час зустрічі на ігровому квесті «Заряджайся» (POWER UP), учні створювали свої «зарядні станції», обираючи ті, чи інші можливості для себе. Нижче наведена таблиця 1 демонструє результати порівняльного аналізу відповідей учасників квестів.

*Таблиця 1*

**Порівняльна таблиця вибору ресурсів для відновлення  
та психологічного благополуччя дітей віком 7 років  
і підлітків віком 13-14 років**

Ресурси	Відповіді дітей 7 років	Відповіді підлітків 13-14 років
Гра і розвага	Гра з іграшками, настільні ігри, конструювання, малювання, заняття рольовою грою, ігрові майданчики, самостійне створення ігор в	Фізичні ігри, комп'ютерні та мобільні ігри, розваги на веб-сайтах, медіаплатформи, читання книг

	Scratch, комп'ютерні та мобільні ігри	
Фізична активність	Спорт, колективні фізичні активності, прогулянки, танці, катання на велосипеді	Спорт, фізичні вправи, танці, прогулянки, риболовля, прибирання своєї кімнати
Спілкування з батьками, рідними, друзями	Розмови, обійми, спільні заняття, посиденьки разом з батьками та рідними, ігри	Спілкування з батьками (розмови, традиції сім'ї) й друзями
Музика	Танці, спів	Слухання улюбленої музики, спів, танці, гра на музичних інструментах
Фільми, мультфільми	Перегляд мультфільмів	Перегляд аніме, фільмів, реаліті-шоу
Релаксаційні вправи	Дихальні вправи	Дихальні вправи, візуалізація
Творчість та хобі	Малювання, музика, гра в рольові ігри, конструювання тощо	Малювання, письмо, фотографія, готування, шопінг
Соціальна підтримка	Підтримка сім'ї, спільні ігри з друзями	Підтримка друзів, родини та психолога
Соціальна активність	Участь у шкільних заходах	Участь у соціальних заходах закладу освіти та громади, у роботі учнівського самоврядування
Задоволення фізіологічних потреб	Смачна їжа, напої	Сон, вживання їжі та напоїв
Піклування за тваринами	Прогулянки з домашніми тваринами	Піклування за домашніми тваринами, прогулянки з ними

Аналіз отриманих даних дозволив визначити певні розбіжності щодо вибору ресурсів двома групами. Так, молодші школярі частіше обирали ігри, малювання, дихальні вправи,

спілкування з сім'єю тощо. З іншого боку, підлітки виявили інтерес до більш складних методів відновлення енергії та психологічного благополуччя, таких як спорт, танці, музика, релаксаційні та дихальні вправи, підтримка близьких та друзів, психолога тощо. Варто зазначити, що можливості для відновлення енергії та психологічного благополуччя можуть варіюватися в залежності від індивідуальних переваг кожної дитини.

Зустріч «Приєднуйся!» (JOIN UP) допомагала опановувати вміння просити про допомогу у вирішенні ситуації, залучати або приєднуватися до спільних справ, що є корисними двом віковим діапазнам. Молодші школярі 7 років починають входити в соціальні групи, взаємодіяти з однолітками та іншими людьми. Підлітки 13-17 років переживають значні зміни у своїй ідентичності, емоційному стані та соціальному оточенні, стикаються зі складними міжособистісними взаєминами, навчальними випробуваннями та визначенням власного місця в світі [7].

Завершальним етапом формування навичок адаптації та відновлення була зустріч «Діймо» (ACT UP). Учасникам двох квестів сподобалася можливість спробувати виробити практичні стратегії для головних героїнь, допомагаючи вирішувати складні ситуації. Вони були захоплені спільними пошуками різних варіантів розв'язання проблем. Вчилися пристосовуватися до змін, досягати своїх цілей навіть у складних умовах.

На заключній зустрічі з підлітками («Я можу» I CAN) щодо їх особистого загального враження про квест «Несприятлива погода», було отримано наступні відповіді: *«Мені дуже подобався цей квест», «Мені сподобалося, все дуже класно», «Дихальна вправа допомагала мені трохи заспокоїтися», «Дякую за цей квест, він дуже допоміг»*. Усі учасники висловили позитивне враження про квест, вважають його корисним, висловлювали свою вдячність та задоволення від участі в програмі.

Було проведено опитування батьків щодо участі їх дітей 7 років у апробації програми серії занять ігрового квесту «Несприятлива погода». Результати представлені в таблицях 2, 3.

Таблиця 2

**Результати опитування батьків щодо участі їх дітей 7 років  
у апробації програми серії занять ігрового квесту  
«Несприятлива погода» (1-5 питання) (у %)**

Номер питання	Питання	Відповіді батьків	
		Так	Ні
1	Чи вважаєте ви важливим, щоб ваша дитина брала участь у апробації ігрового квесту «Несприятлива погода»?	100%	-
2	Чи має ваша дитина досвід несприятливих обставин?	100%	-
3	Чи вважаєте ви, що ваша дитина потребує додаткової підтримки або ресурсів для успішної адаптації до несприятливих обставин?	75%	25%
4	Чи були ви зацікавлені у дослідженнях або програмах, спрямованих на допомогу дітям у адаптації до стресових ситуацій?	100%	-
5	Чи маєте ви які-небудь обмеження або сумніви стосовно участі вашої дитини в діяльності на дану тему?	-	100%

Результати таблиці 2 свідчать, що 100% батьків вважають важливим, щоб їх дитина брала участь у апробації ігрового квесту «Несприятлива погода» та зацікавлені у дослідженнях або програмах, спрямованих на допомогу дітям щодо адаптації до стресових ситуацій; 75% стверджують, що їх дитина потребує додаткової підтримки або ресурсів для успішної адаптації до несприятливих обставин.

Таблиця 3

**Результати опитування батьків щодо участі їх дітей 7 років  
у апробації програми серії занять ігрового квесту  
«Несприятлива погода» (6-10 питання) (у %)**

№ питання	Питання	Відповіді батьків		
		Високий	Середній	Низький
6	Як ви оцінюєте рівень адаптації			

	вашої дитини до негативних життєвих ситуацій до участі в онлайн-квесті «Несприятлива погода»?	-	50%	50%
7	Як ви оцінюєте рівень адаптації вашої дитини до негативних життєвих ситуацій після участі в онлайн-квесті «Несприятлива погода»?	Високий 75%	Середній 25%	Низький -
8	Які стратегії адаптації ваша дитина використовує, щоб впоратися з несприятливими обставинами?	Поговорити з близькими людьми 75%	Займатися фізичною активністю 75%	Розвивати хобі або творчість 25%
9	Які дії ви вживаєте для підтримки своєї дитини під час негативних життєвих ситуацій?	Спілкування та прослуховування 100%	Надання практичної допомоги 50%	Пошук професійної підтримки 25%
10	Які були б ваші очікування щодо користі, яку ваша дитина може отримати від участі в квесті?	Розуміння та навички адаптації 100%	Психологічна підтримка 50%	Встановлення контактів з іншими учасниками 25%

Аналіз даних таблиці 3 свідчить, що після участі в онлайн-квесті рівень адаптації дітей до негативних життєвих ситуацій

підвищився. Для того, щоб впоратися з несприятливими обставинами учасники квесту частіше обирають спілкування з близькими людьми та фізичну активність. 100% батьків, підтримуючи свою дитину в складних ситуаціях, намагалися вислухати її та поспілкуватися з нею.

Отже, за нашими спостереженням та результатами опитування батьків та підлітків, можна зробити наступні висновки.

Зустрічі онлайн-ігрового квесту «Несприятлива погода» створюють безпечне середовище для вираження власних почуттів та думок, що відіграє важливу роль у побудові довіри та співпраці. Ця технологія надає унікальну можливість дітям та підліткам покращити свої навички та стратегії управління стресовими ситуаціями, розв'язувати труднощі й приймати рішення в умовах невизначеності. Також сприяє розвитку вміння міжособистісної взаємодії, створенні поведінкових моделей, які можуть бути корисними в несприятливих обставинах. Такий підхід є дієвим у формуванні інтегральної компетентності дітей та підлітків, що забезпечує їх адаптацію до змін у сучасному середовищі за умови опанування cross-cutting skills (CCS) – універсальних навичок.

Упровадження онлайн-ігрового квесту, як засобу створення позитивних стратегій поведінки особистості в несприятливих обставинах є перспективним напрямком психологічного супроводу дітей та підлітків.

Подальша робота буде включати розробку програм психологічної підтримки учнів закладу освіти, спрямованих на стимулювання розвитку позитивних стратегій поведінки у дітей та підлітків в складних ситуаціях з урахуванням специфічних потреб цільової групи та використанням онлайн-ігрового квесту «Несприятлива погода». У професійній діяльності педагога плануємо використовувати цю технологію під час занять для налагодження психологічного фону учнів; елементи ігрового квесту застосовувати на ранкових зустрічах, на різних етапах уроку. Для практичного психолога ігровий квест "Несприятлива погода" має велику цінність, як інструмент у профілактичній та корекційній роботі.

**Список використаних джерел**

1. Поуль В., Волженцева І. (2021). Психолого-педагогічний супровід особистості: погляд у контексті інтегрального підходу. *HUMANITARIUM*, 44 (1), 123-132. DOI: <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2020-44-1-123-132>
2. Poul V., Kogan T. (2023). An Integral Approach in Supporting Educational Seekers of Donetsk Region: Teletchnologies of Adaptation, Recovery and Development During the War. *CONTEMPORARY TECHNOLOGIES AND SOCIETY: INNOVATIONS, ARTIFICIAL INTELLIGENCE, AND CHALLENGES. Collective Scientific Monograph. Katowice. 279-285 (in Ukraine)*. <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/fc72d78bb069f493b87e716a1f31a05b.pdf>
3. Про Національну стратегію розбудови безпечного та здорового освітнього середовища в новій українській школі. (2020). Указ Президента України – Указ Президента України від 25 травня 2020 р. №195/2020. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>.
4. Про проведення дослідно-експериментальної роботи з теми «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості у несприятливих обставинах» у 2021-2024 роках на базі дошкільних та загальношкільних закладів Донецької області. Наказ директора департаменту освіти і науки Донецької облдержадміністрації від 22.02.2021 № 49/163-21-ОД URL: [НАКАЗ-1.pdf \(slavpedlicey.com.ua\)](https://zakaz3-1.pdf)
5. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події: Навч.-метод. посіб. / Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова; за заг. ред. О. Калашник. Київ, 2022. 100 с URL: <https://rm.coe.int/manual-for-psychologists-web/1680a9754f>
6. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак та ін. ; за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.
7. Токарева Н. М., А.В. Шамне, Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу. Кривий Ріг, 2014. 312 с.



**УДК 159.922.8:539.389.3**

**Пасічник Ольга,**

*практичний психолог НВК ЗОШ I-III ступенів – ліцей  
Добропільської міської ради Донецької області,  
керівник педагогічної спільноти  
практичних психологів і соціальних педагогів*

## **ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ**

Актуальність підтримки підлітків у військовий час у країні та повне дистанційне навчання в Донецькій області не може бути переоцінена. Підліткам, які вже переживають вікові бурхливі періоди, тепер доводиться стикатися з додатковими викликами, пов'язаними з війною в Україні, таких як [1]:

1. Посттравматичний стрес: Стресові реакції, пов'язані з війною, можуть впливати на психічне здоров'я та добробут підлітків.
2. Соціальна ізоляція: Втрата зв'язку з друзями через переселення або обмежений доступ до соціальних мереж та інтернету.
3. Емоційна невпевненість: Сприйняття нестабільності та небезпеки може призвести до відчуття страху, тривоги та невпевненості у майбутньому.
4. Втрата рідних та близьких: Страх за життя родичів та друзів, втрата близьких людей.
5. Економічна нестабільність: Економічні труднощі сімей можуть впливати на матеріальний благополуччя та доступ до основних ресурсів для підлітків.
6. Психологічний тиск: Відчуття відповідальності за допомогу сім'ї або допомогу в домашніх справах під час відсутності одного з батьків.
7. Втрата перспективи: Складності у здобутті освіти або плануванні майбутньої кар'єри через військові дії та соціальну нестабільність.
8. Психологічне навантаження: Потреба в адаптації до нових життєвих обставин, пошук ресурсів для подолання стресу та збереження психічного здоров'я.

У сучасних умовах шкільні психологи стають ключовими фігурами у підтримці психічного здоров'я підлітків. Вони не тільки відповідають за психологічну допомогу та консультування, але й активно розробляють, здійснюють апробацію та впроваджують нові методики, вправи та прийоми, щоб підтримувати підлітків у цих складних умовах.

Означені виклики наштовхують шкільних психологів шукати все нові та нові техніки, вправи та прийоми. Створити простір для відкритого спілкування підлітків про власні особистісні турботи та досвід вирішення проблеми також важливо, як і проводити роботу з актуальних соціальних тем, таких як протидія торгівлі людьми, ВІЛ/СНІД тощо.

Спілкування про страхи, бажання, мрії, можливо навіть фобії і те, як підлітки з цим живуть і борються, є не менш важливим. Це дозволяє підліткам відчувати підтримку, зрозумілість та емоційне розуміння з боку дорослих. Такий підхід допомагає підліткам відкрити свої емоції, вивчити способи подолання стресу та розвивати ресурси для збереження психічного здоров'я.

Практика показує, що кращий спосіб підтримки підлітка – це створення безпечного простору для відкритого та щирого спілкування, де вони можуть ділитися своїми думками, почуттями та турботами, а також знаходити підтримку та розуміння.

На тлі глибокого досвіду професійної діяльності, розробки цілого ряду авторських програм та накопичення значущої педагогічної практики, пошук нових ефективних методів та прийомів для роботи з підлітками не припиняється. Одним з особливо цінних у цій роботі став досвід долучення до діяльності регіонального дослідно-експериментального майданчика «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості в несприятливих обставинах» [2], у межах якого протягом 2023-2024 навчального року здійснено апробацію авторської програми занять ігрового квесту «Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок адаптації та відновлення учнів 13-17 років у несприятливих обставинах життя (автор Поуль В.С., доцент, кандидат психологічних наук, завідувач

кафедри педагогіки та психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти) [3].

Спочатку психолог закладу пройшов тренінгове онлайн навчання в листопаді-грудні, під час якого було отримано методичні матеріали «Валізка секретиків Парасольки Case cross-cutting skills for Teenager «Обирай і дій!» для роботи тренера з учнями 13-17 років. З січня по березень включно підготовлений тренер-психолог нашого закладу здійснив апробацію ігрового квесту «Несприятлива погода» з підлітками в оф-лайн форматі. Очні зустрічі з підлітками стали можливими завдяки співпраці закладу освіти з ГО «Потрібні ТУТ», донорами якої є фундації AVSI, що забезпечило проведення занять у безпечних умовах – в укритті, що наразі є над важливим.

Співпраця з громадською організацією «Потрібні ТУТ», яка працює в громаді, дозволила ефективно реалізувати впровадження вищезазначеної програми в офлайн форматі у воєнний період, коли можливості для очного спілкування обмежені. Облаштування безпечного укриття для зустрічей є ключовим аспектом у проведенні таких заходів, що забезпечує сприятливі умови для спілкування та психологічної підтримки, дозволяє вчасно виявляти тривожні маркери в поведінці підлітків та надавати їм необхідну допомогу в разі потреби. Така співпраця з громадськими організаціями є важливим кроком у підтримці підлітків у військовий час та під час повного дистанційного навчання, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та соціальній адаптації. У нашій громаді було впроваджено ціла низка різноманітних проєктів у співпраці з різними громадськими організаціями та шкільними психологами. Означена робота з ними наразі є дуже необхідною, оскільки очне спілкування набагато ефективніше за дистанційне, оскільки надає можливість зустрічатися у безпечних умовах, що є першочерговим і головним аспектом при запуску таких програм та проєктів.

Робота проводилася з 2-ма групами підлітків: першу групу склали учні, з якими провели 7 зустрічей, з яких 2 – діагностичні, 5 – навчальні; другу групу (контрольну) – здобувачі освіти, з якими було проведено 2 діагностичні

зустрічі. В кінці кожної зустрічі учасників просили надати зворотній зв'язок.

Матеріали ігрового квесту створено таким чином, щоб підлітки мали можливість відкрито та/або опосередковано, через головну героїню дівчинку-підлітка Парасольку (її особисті секретики та її рідних і друзів), проговорити та опрацювати свої страхи, що допомагало учням краще розуміти та адекватно відчувати власні емоції. Такий підхід не тільки допомагає ідентифікувати внутрішні конфлікти в несприятливих обставинах, а й створює комфортну атмосферу для їх обговорення та побудову особистісних моделей поведінки їх подолання. Ігровий формат квесту сприяє активній взаємодії та спілкуванню між учасниками, розвиває навички комунікації, висловлювати і приймати різні варіанти вирішення ситуації та стресостійкості. Квест охоплює різноманітні техніки та прийоми, які перепливають один в одного, і створює підґрунтя для виокремлення особистого позитивного досвіду поведінки кожного учасника в ситуаціях, які сильно хвилюють. Серед них варто відзначити техніки дихальних вправ, спрямованих на релаксацію та стрес-розвантаження, техніка згуртування «Join up – Приєднуйся!», сприяючі формуванню командного духу та взаємодопомоги, а також вправи для заземлення та збагачення ресурсами, які допомагають підліткам краще розуміти свої емоції та впорядковувати свої думки. Всі ці методики спрямовані на створення позитивного емоційного досвіду та підтримку психологічного благополуччя у підлітків.

Аналіз спостережень у межах апробації свідчить, що старші підлітки більш зацікавлені в міжособистісному спілкуванні та малюванні, ніж у письмовому викладенні своїх думок. Слід відзначити певну особливість опанування ними навичок ігрового квесту. Безпосередньо під час зустрічі при першому опрацюванні дихальні техніки та рухові вправи не знайшли відгуку серед підлітків, які відчували певну ніяковість та невпевненість у їх застосуванні. Однак на наступних зустрічах учні активно ділилися досвідом використання дихальних вправ у їх повсякденному житті, підтверджуючи їх ефективність для зниження рівня стресу. Деякі з учасників самостійно знайшли додаткові ресурси для навчання практик дихання.

Підлітки створювали реальні плани безпеки та обговорювали варіанти вирішення повсякденних проблемних ситуацій, на які раніше не звертали уваги під час ігрового квесту «Підготуйся!», що дуже сподобався дітям. Ці ситуації були різноманітні: від буденних, що повторювались, до складніших, на які підлітки не знаходили виходу.

*Наведемо приклад для ілюстрації.* Учениця А., відпочиваючи на водоймі та купаючись з друзями, постійно потрапляла в ситуації, коли її жартівливо топили. Незважаючи на її прохання друзів утриматися, завжди знаходилися "розумники", які жартома потопляли її, особливо з урахуванням того, що А. плаває не найкраще. Вихід з цієї ситуації вона знайшла, не плаваючи в гучній компанії або біля друзів. Якщо відпочивала з великою компанією, то плавала з надувним кругом. Якщо ж хотілося попригати з пірса у воду, вона вирішила робити це тоді, коли інші вже вийшли з води, разом з найкращою подругою вдвох, або вибирала дні, коли друзів буде менше.

Під час впровадження ігрового квесту «Приєднуйся!» були відмічені деякі особливості поведінки (незначні складності), виявлені після спілкування з підлітками. Основна проблема, яка виникає у більшості випадків, полягає в бажанні підлітків не навантажувати своїх оточуючих, близьких та рідних людей своїми проблемами та страхами. Учасники квесту вказали, що вони можуть впоратися з усіма завданнями самостійно, без необхідності додаткової допомоги. Якщо ж така допомога все ж буде потрібна, то першочерговою є допомога друзів чи парня, а в крайньому випадку, чи при панічному страху – батьки.

За результатами опрацювання програми, було виявлено позитивні зміни в психологічному стані підлітків, зокрема у зменшенні рівня стресу, покращенні емоційного стану та збільшенні здатності до адаптації до нових життєвих умов.

Учні 8 класу контрольної групи з інтересом приймали участь у всіх активностях, включаючи вправи на дихання. Вони також прагнули ділитися своїм досвідом серед однолітків та виявили зацікавленість у проходженні програми ігрового квесту «Несприятлива погода».

Отже, впровадження програми ігрового квесту

«Несприятлива погода» для розвитку універсальних навичок підлітків 13-17 років відповідає потребам цієї вікової категорії, особливо у складних умовах військового конфлікту. Ця програма сприяє розвитку згуртованості та психологічної стійкості у підлітків, що підтверджується їхнім бажанням спілкуватися та обмінятися досвідом у вирішенні проблем та розробити власні поведінкові моделі та ресурси подолання несприятливих обставин життя. Знаходження можливостей організації співпраці з громадськими організаціями в громадах програм з метою навчання підлітків навичкам адаптації і відновленню в несприятливих обставинах життя в очному форматі є важливим. На дистанційних зустрічах більшість людей, а це стосується не лише підлітків, часто прагнуть вимкнути камеру. В очних зустрічах це просто неможливо. За допомогою спостереження за мімікою, рухами та поведінковими реакціями можна зрозуміти багато речей: про що краще спілкуватися, чого краще уникати, а про що навіть краще поспілкуватися лише один на один тощо.

### ***Список використаних джерел***

1. Михайленко В.В., Платонова Н.В. Психологічні особливості підлітків у військовий час. *Український журнал педагогіки*. 2019. №2 (54), 56-64.
2. Про проведення дослідно-експериментальної роботи з темою «Технології психологічного супроводу конструювання поведінкових моделей особистості у несприятливих обставинах» у 2021-2024 роках на базі дошкільних та загальношкільних закладів Донецької області. Наказ директора департаменту освіти і науки Донецької облдержадміністрації від 22.02.2021 № 49/163-21-ОД URL: [HAKA3-1.pdf](https://haka3-1.pdf) ([slavpedlicev.com.ua](http://slavpedlicev.com.ua))
3. Poul V., Kolgan T. (2023). An Integral Approach in Supporting Educational Seekers of Donetsk Region: Teletechnologies of Adaptation, Recovery and Development During the War. CONTEMPORARY TECHNOLOGIES AND SOCIETY: INNOVATIONS, ARTIFICIAL INTELLIGENCE, AND CHALLENGES. Collective Scientific Monograph. Katowice. 279-285 (in Ukraine). <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/fc72d78bb069f493b87e716a1f31a05b.pdf>

**УДК 159.942.5:316.613.432/“364”(043.2)**

**Кітова Ольга,**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри природничо-математичних дисциплін  
та методики їх викладання Донецького ОБЛППО  
<https://orcid.org/0000-0002-8946-8763>*

**Ткаченко Ганна,**

*магістр з управління навчальними закладами,  
бібліотекар Донецького ОБЛППО  
<https://orcid.org/0000-0002-4214-6142>*

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЗДАТНІСТЬ ДОСЯГНЕННЯ РІВНОВАГИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Більше двох років українці живуть в умовах війни, яка наповнила їх життя звуками сигналів повітряної тривоги та вибухів, а в регіонах наближених до бойових дій звуками пострілів та залпів артилерії. Це активізувало природні реакції на складні умови та небезпеки, відомі як «бийся, тікай або завмири». Перелічені умови викликали відчуття безпомічності, невпевненості, постійного страху та зміну фізичного стану людини. Такий стан може бути тимчасовим, а може тривати декілька днів і тижнів, призвести до психологічних розладів, стресів та депресії.

Науковці, що спостерігали за людьми, які пережили війну, звернули увагу на те, що вплив війни також може призвести до глибшого розуміння цінності життя, що, як наслідок, може підвищити досягнення й рівень задоволення життям. Така реакція людини на дійсність залежить від здатності знаходити в собі важливі ресурси, поступово пристосовуватися до нової реальності та відновлюватися всупереч всім стресовим обставинам. Тобто мова йде про здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу – про резильєнтність (а ще: резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо). Про те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами, про резильєнтність, яка наче парасолька, що тримає нас більш-менш сухими від дощу, у той час як ми

продовжуємо йти вулицею [1].

Останнім часом поняття резильєнтності активно ввійшло в наше життя та впроваджується як в соціальному житті так і в психологічному лексиконі. Термін «резильєнтність» було запозичено з фізики, де він позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опору матеріалів).

В одній із статей резильєнтність визначено як сукупність притаманних суб'єктом рис, які роблять його здатним долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. В контексті цивілізаційної суб'єктності, зазначає автор, резильєнтність – це така стратегія, яка здатна зберегти збалансований розвиток та успішно протистояти зовнішнім і внутрішнім викликам; зусиллями політичної та інтелектуальної еліти передбачати й нейтралізувати ці виклики. Отже, як зазначено, якщо поняття резильєнтності розглядати стосовно соціального життя (системи) однією з найбільш важливих її складових є зовнішньополітична резильєнтність, яка потребує постійного поглибленого аналізу міжнародного середовища на предмет наявності в ньому явних та гібридних загроз, здатності ефективно протидіяти їм. Крім того, з метою запобігання можливим викликам суспільного життя, увагу приділено доцільності виокремлення військово-політичної, економічної, енергетичної, соціально-політичної й правової, гуманітарної, духовно-культурної та освітньої й наукової резильєнтності тощо [2].

З психологічної точки зору резильєнтність як було зазначено вище, це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами. Так, у зарубіжній психології під резильєнтністю (англ. *resilience*) розуміється здатність «гнути, але не зламати, прийти в норму, і можливо навіть рости в умовах негативного життєвого досвіду» [5].

Таке тлумачення поняття резильєнтності прослідковується і в навчальних матеріалах центру інноваційної освіти «Про.Світ» в межах навчальної програми «Школа – простір безпеки», яка реалізується у партнерстві з освітньою організацією «Навчай



для України» у рамках проєкту «Спільно для вчителів» за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. А саме, звернуто увагу на визначення поняття резильєнтності Ф. Лозелем як здатності людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Увагу приділено тому що, незважаючи на простоту визначення цього поняття науковцем, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання». Ця концепція передбачає і позитивний результат, який досягається попри високий ризик (наприклад, коли людині доводиться долати багато факторів, що викликають стрес та напругу), і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом.

Отже, багато науковців розглядають процес резильєнтності саме з цієї точки зору: не лише досягнення рівноваги після травматичних подій, а й вихід із певним «приростом» – підвищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання).

Психологи зазначають, що рівень розвитку резильєнтності у кожного з нас різний, він залежить від багатьох чинників (особливостей нервової системи, особливостей розвитку в дитячому віці, особливостей виховання, типу сформованої емоційної прив'язаності до значущого дорослого тощо). Проте її можна тренувати, адже, на думку експертів, люди можуть засвоїти та виробити навички, які допоможуть краще справлятися із труднощами. «Оскільки резилієнс – це процес ефективного подолання негараздів, то найцікавіше і найцінніше у ньому те, що він не визначається тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення і поведінку, тому бути більш стійким до труднощів може навчитися кожен».

Серед факторів, які впливають на резильєнтність, психологами звернуто увагу на:

- доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- здатність робити реалістичні плани та втілювати їх;
- розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності (це вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей);

- плекання цінностей і планування життя згідно з ними;
- розвиток власної «системи підтримки»: змістовних та глибоких стосунків із близькими людьми, з природою, з Богом, а також зі собою;
- плекання надії;
- розвиток здатності вирішувати проблеми [1].

До ключових аспектів розвитку резильєнтності віднесено: плекання добрих і змістовних стосунків, можливість складати плани на майбутнє та вирішувати проблеми, здатність справлятися зі складними емоціями (зокрема, завдяки практиці майндфулнес), застосовувати ефективні навички спілкування тощо.

Незалежно від того, чи ви переживаєте складний період у житті, чи хочете бути більш готовими до нових викликів, психологи радять декілька способів, які можуть допомогти «нарастити» резильєнтність та посприяти вашій стійкості:

- погляньте на виклики під іншим кутом зору;
- зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати, змінити або що від вас залежить;
- спробуйте знайти сенс у труднощах;
- наповнюйте виклики надією і помічайте інший досвід, який існує поруч з труднощами;
- починайте з маленьких кроків;
- розвивайте стосунки та шукайте підтримки [1].

Сьогодні, враховуючі сучасні реалії, науковцями зазначено, що усвідомлення реальності військового стану, створення нових або трансформація старих способів взаємодії з реальністю та із собою, залучення ресурсів, необхідних для збереження власного життя, є нагальною потребою кожної людини. Це обумовлює необхідність допомоги людям у подоланні негативних наслідків війни, які супроводжуються кризами, стресами, посттравматичними стресовими розладами тощо. Виходом із цієї ситуації є психологічне забезпечення резильєнтності суспільства [7].

Саме тому уваги вимагають чисельні інтернет-ресурси – програми, курси, тренінги спрямовані на подолання стресу та негативних емоцій під час війни та забезпечення психологічного відновлення особистості.

Так, всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», що створена за ініціативи першої леді Олени Зеленської, спрямована на піклування про ментальне здоров'я, можливість зробити цю опіку щоденною звичкою для українців. У межах програми розроблено онлайн-платформу (<https://howareu.com/>) для надання безкоштовної професійної психологічної допомоги та підтримки українців у цей непростий час та можливості отримати інформацію про організації що надають безоплатну психологічну підтримку та допомогу [3].

Задля підтримку психічного здоров'я Міністерством освіти і науки спільно з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) для порталу «Дія. Цифрова освіта» створено освітній серіал «Бути ПОРУЧ». Він допомагає вчителям, вихователям, батькам, волонтерам краще зрозуміти почуття та емоційні реакції дітей, дізнатися як психотравмувальні події впливають на розвиток та поведінку дитини, як з цим пов'язане харчування, фізичне навантаження та ментальне здоров'я, навчитися надавати їм необхідну підтримку, реагувати на несподівані ситуації та застосовувати методи заспокоєння (<https://osvita.diiia.gov.ua/courses/buty-poruch-kurs-z-osnov-psykholohichnoi-pidtrymky>) [4].

Громадська спілка «Освіторія» за підтримки Міністерства освіти і науки України та Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) розробила безкоштовний курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів та шкільних психологів «Розумію». Учасники курсу мають змогу отримати багато корисної інформації щодо стабілізації власного емоційного стану в умовах постійного стресу та напруги війни, а також навчитися використовувати практичні інструменти для підтримки під час адаптації до нових реалій навчання (<https://rozumiu.com.ua/>).

Розвитку обізнаності педагогічних працівників щодо психосоціальної підтримки та розбудові комфортного освітнього середовища сприяють проєкт «Навчаємось разом» та курс «Школа стійкості», які реалізуються спільно зі студією онлайн-освіти EdEra за фінансової підтримки Європейського Союзу й Міністерства закордонних справ Фінляндії та підтримки Міністерства освіти і науки України (<https://study.ed-era.com/uk/courses/course/2863>).

Платформа «Зрозуміло!» пропонує курс «Як підтримати

дитину під час війни?», який спрямовано на те щоб допомогти дітям та їхнім батькам пережити війну та її страшні наслідки, навчитися правильно говорити з дитиною про війну, реагувати на стресові ситуації, боротися із панічними атаками та залишатися емоційно стійкими, готовими до адаптації та спокійними навіть у стресових ситуаціях (<https://courses.zrozumilo.in.ua/courses/course-v1:eef+EEF-024+May2022/about>).

На сайті ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» надано добірку матеріалів, які можуть бути корисними для використання в роботі під час воєнних дій та допомагати здійснювати психосоціальну підтримку учасників освітнього процесу (<https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/>).

Команда ГО «Смарт освіта» разом із сімейною й дитячою психологинею Світлою Ройз створили сторінку для ресурсної допомоги батькам та педагогам під назвою «Ресурсна скриня». На сторінці представлені 23 практики-гри, вправи та інструменти, які допомагають екологічно проявити агресію, зрозуміти психічний стан дитини, дізнатися про її переживання й тривоги, встановити довірливі стосунки, навчити дітей співпереживанню та стресостійкості (<https://learning.ua/blog/202204/ihry-dlia-proiavu-zlosti-i-zniattia-stresu-vid-svitlany-roiz/>).

Враховуючи те, що сучасні діти вже не уявляють своє життя без гаджетів, а мобільні телефони стали для них невід'ємною частиною життя та «другом», який відволікає від стресу, допомагає та підтримує, розроблено низку мобільних застосунків, які можуть допомогти оцінити своє психологічне благополуччя, рівень тривожності та містять інструменти для самопідтримки та боротьби з проявами стресу [6]. Прикладом є мобільний застосунок Svitlo, який створено клінічним психологом та визнано у фаховій спільноті. Після завантаження застосунку пропонується виконати тест на психологічне благополуччя й виявити рівень тривоги. За результатами опитування застосунок автоматично сформує рекомендовані медитації. Крім того, користувачам пропонують безкоштовно пройти онлайн-курси «Медитація для початківців» та «Пережити важкі часи». Вони складаються з орієнтовно

10-хвилинних аудіолекцій та завдань після кожної з них. У розділі «Поличка» можна почитати статті на психологічну тематику (<https://svitlo.app/>).

Набір простих, практичних методів розслаблення має мобільний застосунок BetterMe: Mental Health. Використання цього застосунку допомагає керувати щоденним стресом та покращувати психічне здоров'я за допомогою дихання, що є природною терапією проти тривоги. Застосунок пропонує різні дихальні практики, медитації, історії та звуки для сну, містить інформацію щодо підвищення рівня усвідомленості: “Самопізнання”, “Вправи для подолання стресу”, “Основи емпатії”, “Самооцінка” тощо (<https://betterme.world/ua/product/meditation>).

Створити позитивний образ себе завдяки особистому плану благополуччя допоможе мобільний застосунок VOS (План психічного здоров'я), який розроблено психологами. Він містить набір першокласних заходів та вправ, які забезпечать вам душевний спокій. Родзинкою застосунку є доступ до цілодобового терапевтичного чату 24/7 з консультантами, які з'єднують вас із психологом (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vos.app&hl=uk&gl=US>).

Мобільний застосунок UpLife базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії, містить сесії, що тривають близько 15 хвилин. Вони насичені аудіо або відео матеріалом для інтерактивних вправ, медитаціями та тілесними практиками, які забезпечують максимальний терапевтичний ефект та допомагають впоратись зі стресом через війну (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.olearis.uplife&hl=uk&gl=US>).

Отже, резильєнтність є багатоаспектним поняттям, яке пов'язане зі здатністю пристосовуватися до нової реальності, долати негаразди, протистояти викликам, відновлюватися, досягати підвищення функціональних компетентностей всупереч всім обставинам. Рівень резильєнтності кожної окремої особистості залежить від багатьох чинників та характеризується адаптивністю до негативного впливу різних факторів, здатністю справлятися з труднощами та проблемами, протистояти стресу, зберігати стабільний емоційний стан та

психічне здоров'я. Сьогодні, враховуючи сучасні реалії війни та обумовлені нею кризово-стресові стани значну увагу приділено розвитку резильєнтності, засвоєнню та виробленню навичок, які допоможуть краще справлятися із труднощами не лише під час офлайн зустрічей з психологами, а і за допомогою чисельних інтернет-ресурсів, призначених для формування антистресовості, досягнення психологічної стабільності та рівноваги.

### **Список використаних джерел**

1. Божик Софія Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? URL : <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/> (дата звернення : 25.04.2024)
2. Божок Є. Резильєнтність : стратегія виживання в умовах гібридних загроз. URL : <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnih-zagroz.html> (дата звернення: 18.04.2024).2
3. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» : [сайт]. URL : <https://howareu.com/> (дата звернення: 22.04.2024).
4. Дія. Цифрова освіта : [портал]. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/buty-poruch-kurs-z-osnov-psykholohichnoi-pidtrymky> (дата звернення: 23.04.2024).
5. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives / SM Southwick [et al.]. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5. URL : <https://www.tandfonline.com/journals/zept20> (дата звернення: 18.04.2024).
6. Топ-5 мобільних застосунків для боротьби зі стресом та тривожністю / *WoMo*. URL : <https://womo.ua/top-5-mobilnih-zastosunkiv-dlya-borotbi-zi-stresom-ta-trivozhnistyu/>(дата звернення: 22.04.2024).
7. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8> (дата звернення: 23.04.2024).

**УДК 159.942.5:316.613.432**

**Рогозян Олена,**

*викладач технологічних дисциплін  
ВСП «Старобільський фаховий коледж СНУ ім. В. Даля»*

**Ткаченко Юлія,**

*викладач технологічних дисциплін  
ВСП «Старобільський фаховий коледж СНУ ім. В. Даля»*

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК НАЙВАЖЛИВІША НАВИЧКА СУЧАСНОГО ЖИТТЯ**

Сучасний стан українського суспільства з упевненістю можна характеризувати як кризовий. Війна на сході України, соціально-політична нестабільність у суспільстві – фактори, що призводять до травматизації (фізичної і психологічної) багатьох верств населення в тому числі викладачів та здобувачів закладів освіти. Саме тому перед фахівцями в галузі психологічних, медичних і соціальних наук актуалізується потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності та резильєнтності людини [5].

Актуальність дослідження зумовлена потребою формування резильєнтності викладача закладу освіти в умовах військового стану як здатності чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість в умовах військового стану в процесі реалізації професійної діяльності, спрямованої на формування ключових компетентностей майбутніх фахівців згідно з вимогами міжнародних інституцій.

Термін «резильєнтність» походить від латинського слова «resilire», що означає «відскакувати», «повертатися до форми». У психології резильєнтність означає здатність людини успішно впоратися зі стресом, труднощами, негативними подіями або навіть травматичними ситуаціями і повертатися до стану психологічного добробуту та функціонування [2].

Розуміння того, як і в який спосіб деякі люди здатні вистояти, відновитися, психологічно зростати та ставати сильнішими після складних життєвих подій або катастроф, цікавить психологів і психотерапевтів, а також працівників гуманітарних організацій. Дослідження життєстійкості важливі, оскільки розуміння

здатності людини до позитивної психологічної адаптації в несприятливих ситуаціях може допомогти фахівцям у сфері психічного здоров'я розробити конкретні психологічні техніки для психологічної профілактики та розвитку життєстійкості, витривалості та стресостійкості, розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо [6].

Життєстійкість може бути вродженою, набутою або їх поєднанням. Спадковість і генетика впливають на здатність бути життєстійким, але середовище, досвід і навчання також мають важливий вплив на розвиток життєстійкості. Вроджена життєстійкість може передаватися у спадок і проявляється в ранньому дитинстві. Деякі люди народжуються з вродженою здатністю справлятися зі стресом і труднощами, мають менше негативних емоцій, легко адаптуються до змін, швидко відновлюються після травматичних подій і краще справляються з невизначеністю [7].

У літературі зазначається, що життєстійкість також можна набути через життєвий досвід, шляхом взаємодії з іншими людьми та цілеспрямованої активності; розвиток самосвідомості, емоційного інтелекту, оптимізму, позитивного мислення; формування навичок міжособистісного спілкування, управління емоціями. Дуже важливими є «кейси» людей, які є мотивуючими. Успішні приклади показують, що можна досягати цілей, незважаючи на труднощі та перешкоди. Що допоможе зміцнити себе психологічно? Вчитися шукати підтримки в інших, сприймати невдачі як можливість для особистісного зростання та навчання, обирати сприятливе та розвиваюче середовище [7]. Це стає зрозуміло якщо проаналізуємо декілька запропонованих понять резильєнтності, факторів що зумовлюють її та дій, що є необхідними для збереження та посилення резильєнтності.

Науковці розглядають резильєнтність з різних точок зору: 1) як здатність людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їхніх соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків



важких подій (Гусак та ін., 2017) [3]; 2) як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач (Кокун та ін., 2022) [4]; 3) як динамічний процес, в якому навички розвиваються та змінюються протягом життя людини, а зусилля особистості щодо розвитку резильєнтності матимуть накопичувальний ефект і відбиваються на всіх сферах її життя [7].

Рівень резильєнтності особистості, загалом, зумовлюється такими психосоціальними факторами, як цілеспрямоване подолання, позитивні емоції, моральна мужність, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, мету або місію, увага до фізичного здоров'я, високий рівень позитивної соціальної підтримки [5].

Серед дій, першочергово необхідних для збереження та посилення резильєнтності, виділяються наступні: прийняти, що зміни є частиною життя; дивитися на все в перспективі; пам'ятати про хороші речі в житті; проводити практику усвідомленості; піклуватися про фізичне здоров'я; зосередитися на позитивних очікуваннях; визначити ресурси; підтримувати зв'язки; допомагати іншим; шукати можливості та помічників [11].

Як зазначає К. Балахтар [1].

Щоб допомогти викладачам закладів освіти працювати в умовах війни, варто розвивати резильєнтність. Це надважлива якість для українців. Резильєнтність складається з кількох елементів:

- надія – пов'язана із впевненістю в тому, що ми можемо пройти через складнощі та «вийти до світла»;
- оптимізм – у контексті війни це не про веселощі, а про віру в те, що перемога буде;
- адаптивність – здатність пристосовуватися до змін, у військовий час – дуже швидко;
- стійкість – здатність не опускати руки навіть попри трагічні обставини.

Для викладачів закладів освіти це критично: якщо у вас немає власного ресурсу – на жаль, ви роздаєте свій стан

здобувачам і колегам, як вай-фай. Це неможливо приховати через вимучену посмішку. Так, надзвичайно складно піклуватися про себе під час війни. Проте необхідно, щоб тримати рівновагу. Аби нагадувати тілу, що воно живе, треба дбати про сон, харчування, фізичні навантаження. Знайдіть доступний собі спосіб піклуватися про тіло.

Щоб підтримувати дух, насамперед кожній людині потрібно бути на своєму боці – що б не відбувалося. Бути для себе самого найкращим другом.

Важливе значення має підтримка міцних стосунків, оскільки внутрішня опора людини в складних життєвих обставинах стає слабшою. І важливо шукати опору зовні, щоб спиратися на неї.

Важливо уникати катастрофічного мислення, адже у людей опускаються руки, коли здається, що нічого не можна вдіяти.

Протилежність навченій безпорадності – позитивне світосприйняття. Навіть під час війни. Йдеться про три ідеї, які є ключовими:

1) «так буде не завжди». Це про віру. Війна також закінчиться, перемога буде. Проте тут важливо не встановлювати дати, адже ніхто не знає, коли саме.

2) «не все так погано». Це про надію. Так, є безліч жакхливих подій. Проте є й ті, за які можна триматися, щоб іти далі.

3) «Я люблю себе», а, отже, не кажу собі: «Все погано – і я сам поганий, тому що не зробив...». Натомість ми маємо говорити собі: «Так, мені болить. І іншим болить. Але я роблю все, що можу в цій ситуації».

Вітчизняні науковці зазначають, що резильєнтність може проявлятися у різних аспектах нашого життя. На думку Божка Є., Пирожкова С., Хамітова Н., зовнішні та внутрішні виклики і загрози цивілізаційній суб'єктності країни, необхідно розглядати резильєнтність в контексті економічної, соціально-політичної, правової, військово-політичної, духовної, культурної, освітньої, наукової, мережевої та інформаційної стійкості [2].

Аналіз найпоширених точок зору надає можливість умовної класифікації різних сфер резильєнтності (табл.1).

Таблиця 1

**Умовна класифікація різних сфер резильєнтності**  
(за Божко Є, Пирожков С., Хамітова Н. та ін. [2, 7])

Назва	Визначення/ Характеристика	Умови формування/ розвитку	Приклади прояву
<i>Особиста резильєнтність</i>	здатність людини ставати сильнішою, адаптуватися та виживати, коли вона стикається з негативними життєвими ситуаціями, такими як безробіття, сімейні конфлікти, фінансові труднощі, фізичні та емоційні травми тощо	визначається такими особистісними характеристиками, як оптимізм, толерантність, позитивне мислення та сильна внутрішня воля	люди, які пережили трагедію або втрату, можуть об'єднатися, подолати своє горе і знову знайти радість у житті
<i>Бізнес-резильєнтність</i>	здатність підприємців та бізнес-лідерів швидко реагувати на зміни в економічних умовах, ринку та бізнес-середовищі	допомагає використовувати нові можливості, знаходити вихід із складних ситуацій та забезпечувати майбутнє своїх компаній	бізнес-резильєнтні підприємці після невдалого проекту або бізнес-фіаско не здаються, а навпаки, зібравшись з новими знаннями та досвідом, змінив стратегію знову здобувають успіх у своєму бізнесі

<i>Емоційна резильєнтність</i>	це здатність ефективно керувати своїми емоціями, зокрема стресом, тривогою та негативними почуттями	допомагає долати труднощі і виходити з них сильнішими; є джерелом справжньої сили і допомагає досягати успіху на будь-якому етапі життя	емоційно стійкі люди здатні швидко оговтуватися від негативних подій і переживань
<i>Зовнішньо-політична резильєнтність</i>	здатність ефективно протидіяти явним та гібридним загрозам	постійний поглиблений аналіз міжнародного середовища на предмет наявності в ньому явних та гібридних загроз	подолання загроз, створених супротивниками, з можливістю одночасно адаптивно застосовувати звичайні та нетрадиційні засоби для досягнення своїх цілей
<i>Військово-політична резильєнтність</i>	здатність дослідження міжнародного військово-політичного середовища та власного військово-політичного й військово-технічного потенціалу	постійний поглиблений аналіз власного військово-політичного й військово-технічного потенціалу	визначення стратегічних цілей і пріоритетів державної політики у сфері забезпечення національної безпеки
<i>Економічна резильєнтність</i>	здатність аналізувати зовнішньо- та внутрішньо-економічне середовище на предмет наявності викликів і загроз	окреслення найбільш реальних шляхів відповідей на виклики та загрози	успішна економіка є базисом цивілізаційної суб'єктності

<i>Соціально-політична й правова резильєнтність</i>	здатність аналізувати й нейтралізувати виклики і загрози в контексті розвитку внутрішньої політики	постійний поглиблений аналіз в контексті розвитку внутрішньої політики правової та правоохоронної систем	використання переваг економіко-географічного положення, геополітичного становища України, тощо
<i>Гуманітарна резильєнтність</i>	здатність аналізувати виклики розвитку людини, забезпечення її базових потреб і прав	постійний поглиблений аналіз потреб і прав людини	захист гуманітарної сфери, її суб'єктів та інститутів
<i>Духовно-культурна резильєнтність</i>	здатність до дослідження мистецького та релігійного середовища як таких, що мають найбільший вплив на формування світогляду	аналізу викликів у цій сфері й вироблення рекомендацій щодо їх нейтралізації	різнірні знання, переконання, думки, відчуття, прагнення, надії, з'єднуючись у світогляді, предстають, як цілісне розуміння людьми миру і самих себе
<i>Освітня й наукова резильєнтність</i>	здатність аналізувати виклики у контексті розвитку освіти і науки	аналіз викликів у контексті розвитку освіти і науки, зокрема, зовнішніх впливів на ці сфери	збалансоване поєднання зарубіжних інновацій в організації освітньої і наукової сфер з розвитком продуктивних традицій

<i>Стійкість масової комунікації</i>	здатність до оцінки викликів інформаційного середовища (передусім медіа, соціальних мереж та інтернету) та вміння ефективно їм протистояти	стійкості на рівні мереж та інформації: розвиток соціальних мереж в інтернеті в 21 столітті та комунікації в них	фактор змін в економічній, політичній і духовно- культурній сферах
--	---	---	---

Одним із меседжів Американської психологічної асоціації є: «Бути стійким не означає, що людина вільна від труднощів і страждань». Люди, які переживають серйозні негаразди у своєму житті, схильні до емоційного болю та горя. Дійсно, шлях до життестійкості пов'язаний зі значним емоційним стресом. Життестійкість – це не риса, яку можна мати або не мати, вона передбачає поведінку, думки та дії, яких може навчитися та розвинути будь-яка особистість.

Особливо важливими і доцільними є поради від Тіа Грехем (Tia Graham), американської дослідниці теми щастя та тренерки з лідерства, авторки книги «Щасливий керівник» (Be a Happy Leader). Наведемо деякі з них, а саме: 1) комунікуйте з колегами та здобувачами про те, що їхня робота має велике значення та наповнена змістом; 2) пов'яжуйте мету вашої команди з тим, як ваша робота змінює світ на краще (це мотивує та підбадьорює); 3) якщо ви з колегами підтримуєте Україну – говоріть про те, як ваша допомога впливає на життя людей; 4) зараз багатьом людям складно розповідати про свій стан, через що вони закриваються. Щоб допомогти, підтримуйте, слухайте, ставте відкриті питання. Щоб зрозуміти стан людини, звертайте увагу не тільки на слова, а й на невербаліку; 5) надавайте чесний позитивний зворотний зв'язок; 6) спілкуйтеся з колегами в невеликих групах, оскільки складно розповідати про себе, коли поруч людно, спонукаючи ділитися тим, що хвилює, проживати свій стан у безпечній атмосфері. Застосування означених рекомендацій у діяльності педагогічного колективу нашого закладу освіти стало тімбілдингом, сприяло згуртованості і

психологічної стабільності.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості долати стрес, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми. Перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності окремої особистості так і колективу закладу освіти. Резильєнтність може проявлятися у різних сферах життєдіяльності окремої особистості, так і соціальних груп, а серед її психологічних факторів розвитку визначають націленість на певну мету, почуття узгодженості життя, перевага позитивних емоцій, життєстійкість, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших та ін.

### ***Список використаних джерел***

1. Балахтар К.С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К. : Національний авіаційний університет. 2022. Вип. 1(20). С. 55-62 <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/58483>
2. Божок Є. Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. 15.06.2021. *Укрінформ*. URL: <http://surl.li/faxre>
3. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., та ін. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: *навч.-метод. посіб.* [за заг. ред. Н. Гусак]. К.: НаУКМА. 92 с.
4. Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
5. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс – довідник: *практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2023. 25с.
6. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, ФОП

- Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26-64.
7. Резильентність як найважливіша навичка сучасного життя. URL: <http://surl.li/snvjn/> - назва з екрану
  8. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильентності особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33. С. 73–77.
  9. Титаренко Т. М. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. К.: Марич, 2009. 105 с
  10. Хамініч О.М. Резильентність: життестійкість, життєздатність або резильентність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія “Психологічні науки”. 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
  11. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. (2021). Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/57ea1eca-d4ac-4388-9bea-1bbc8f5b1f1a/content>

**УДК 355.233:159.942/943]:005.734**

***Нестеренко Наталія,***

*ад'юнкт кафедри внутрішніх комунікацій,  
Інституту стратегічних комунікацій,  
Національного університету оборони України  
<https://orcid.org/0000-0002-4330-080X>*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОГО ТА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОГО КОМПОНЕНТІВ УПРАВЛІНСЬКОЇ КУЛЬТУРИ СЕРЖАНТІВ У КОНТЕКСТІ НАБУТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ**

**Вступ.** У контексті дослідження управлінської культури сержантів для обґрунтування принципів і механізмів її розвитку з урахуванням специфіки та контексту їх управлінської діяльності увиразнилася проблема пошуку універсальної методології, за допомогою якої можна поєднати наявні підходи на рівні усвідомлення проблеми діяльнісного опосередкування розвитку суб'єкта військового управління як



професіонала. **Результати і обговорення.** Для діагностування ціннісно-мотиваційного компонента управлінської культури сержантів використано такі методики.

1. Морфологічний тест життєвих цінностей (В. Сопова і Л. Карпушиної) для виявлення ієрархії цінностей і сфер самореалізації особистості. Методика дає змогу визначити життєві цінності, найважливіші для сержанта, і сфери, у яких він прагне реалізуватися. Дослідження проведено за шкалами цінностей, що стосуються самореалізації та життєвих пріоритетів [1].

Перелік життєвих цінностей включає:

- розвиток себе, пізнання індивідуальних особливостей, постійний розвиток власних здібностей та інших особистісних характеристик;
- духовне задоволення – керівництво моральними принципами, переважання духовних потреб над матеріальними (або ступінь домінування духовних потреб над матеріальними);
- креативність – реалізація власних творчих можливостей, прагнення змінювати оточення, дійсність;
- активні соціальні контакти – встановлення сприятливих відносин у різних сферах соціальної взаємодії, розширення міжособистісних зв'язків, реалізація власної соціальної ролі;
- власний престиж – завоювання визнання у суспільстві через дотримання певних соціальних вимог;
- високе матеріальне становище – звернення до чинників матеріального благополуччя як головного змісту існування;
- досягнення – поставлення і вирішення певних життєвих завдань як головних життєвих чинників;
- збереження власної індивідуальності – переважання власних думок, поглядів, переконань над загальноприйнятими, захист своєї неповторності та незалежності.

Згідно з методикою цінності можуть бути реалізовані різними способами, зокрема ми дослідили у сержантів СВ ЗС України такі життєві сфери: професійне життя, освіту, сімейне життя, суспільну активність, захоплення, фізичну активність.

Доречність використання в дослідженні: розуміння цінностей і прагнень сержантів СВ ЗС України дасть змогу

з'ясувати вплив життєвих цінностей військового керівника на професійну сферу.

2. Шкала мотивації для досягнення успіху (Т. Елерс) [2]. В науковій літературі мотивацію досягнень визначають як потребу індивіда досягати успіхів та уникати невдач, що є одним із різновидів мотивації діяльності. Інтеграція афективних і когнітивних процесів створює систему, що регулює діяльність, а зв'язок між мотивацією та емоціями дає змогу визначити дуальну мотиваційно-емоційну оцінку ситуації «радість – страх».

Успішність діяльності індивіда визначають за трьома чинниками: силою мотивації (прагнення до успіху); наявністю в ціннісній системі військовослужбовця цінностей досягнення; ступенем оволодіння необхідними навичками та вміннями. Водночас існують два суперечливих мотиви, які функціонально пов'язані з діяльністю, спрямованою на досягнення успіху та уникнення невдачі. Вибудовування власного життя і військової кар'єри залежить від домінуючого мотиву. На нашу думку, військовослужбовці, які прагнуть просуватися кар'єрними сходинками, спрямовані на досягнення відповідної мети (вибудовування власної кар'єри), досягають вагоміших результатів діяльності. Потреба в досягненні передбачає визначення відповідальності встановленим стандартам результатів діяльності, проведення самооцінювання післядії та відповідальність за наслідки діяльності. Отже, орієнтованість на отримання результату або досягнення професійної майстерності, активна взаємодія з військовослужбовцями по горизонталі або вертикалі із підпорядкованим особовим складом і керівництвом, орієнтованість на задоволення потреб, не пов'язаних із військовою службою (на благо держави, суспільства, рідних), спрямованість на здобуття авторитету або те, щоб бути не гіршим за інших, прагнення до самовдосконалення, сприйняття труднощів як корисного досвіду – все це сприяє набуттю професіоналізації сержанта.

3. Шкала мотивації до уникнення невдач (Т. Елерс) для вимірювання мотивації до уникнення невдач, визначення, наскільки сержанти хочуть уникнути негативних результатів, неуспішності і помилок в управлінській діяльності [2].

Основна шкала – міра бажання уникнути негативних

наслідків чи невдач.

Доречність використання в дослідженні: для з'ясування ставлення сержантів до можливих невдач в управлінській діяльності, що допоможе зрозуміти способи їх реагування на виклики та стресові ситуації, з'ясувати ймовірну здатність впоратися з ними.

Для дослідження емоційно-вольового компонента управлінської культури сержантів використано такі методики.

1. Опитувальник «Когнітивне регулювання емоцій» (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – CERQ) (N. Garnefski, V. Kraaij) для виявлення частоти використання кожної з дев'яти стратегій регуляції емоцій під час виконання сержантом службово-бойової (управлінської) діяльності [3]. Стратегії регуляції емоцій сержантами можна зарахувати до двох категорій:

*«ефективні»:*

- сприяють успішній адаптації і прийняттю того, що сталося;
- допомагають позитивно перефокусуватися (позитивно тлумачити наслідки ситуації);
- дають змогу зосередитися на плануванні, коли військовослужбовець намагається адаптувати ситуацію до життя;
- сприяють позитивному переоцінюванню, коли сержант намагається перетворити ситуацію у набутий досвід;
- дають змогу оцінити проблему у перспективі минулого;

*«деструктивні»:*

- заважають адаптації до ситуації;
- викликають самозвинувачення, коли військовослужбовець бере відповідальність тільки на себе;
- породжують нав'язливі думки про негативні події (румінацію);
- зумовлюють катастрофізацію, гіперболізацію подій;
- спричиняють винувачення інших, прагнення перекласти провину в діях на інших військовослужбовців.

2. Тест життестійкості (Hardiness Survey) (С. Мадді) для вимірювання «життестійкості», тобто здатності сержантів впоратися зі стресом, змінами і невизначеністю в управлінській діяльності [4].

Основними шкалами визначено залученість, контроль і виклик.

Доречність використання в дослідженні: розуміння життєстійкості сержантів допомагає виявити їх можливості, щоб впоратися зі стресовими ситуаціями у військово-професійному середовищі та управлінській діяльності.

Американський психолог С. Мадді ввів термін «життєстійкості» у психологічну науку та визначив його як особливу інтегративну якість особистості, певну систему поглядів і переконань, які дають змогу витримувати стресову ситуацію, позитивно сприймаючи навколишню дійсність і, здатність зберігати внутрішню рівновагу та гармонію [5]. Отже, психологічні установки та ефективні навички допомагають сержантам долати життєві труднощі, змінювати складні обставини життя на нові можливості, набуваючи при цьому корисного досвіду. Особистісне зростання, психологічний розвиток сержантів сприяють їх життєстійкості, яка містить три структурних компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику, які поєднують у собі когнітивно-емоційну та поведінкову складові. Психологічна установка залученості утворюється на основі потреби військовослужбовця бути залученим до процесу життєдіяльності незалежно від сприятливих або несприятливих життєвих обставин; психологічні установки контролю відображають віру у власні можливості, здатність впливати на ситуацію, розглядати шляхи її вирішення з різних боків, тому ступінь драматичності події сприймати лише суб'єктивно; психологічні установки ризику опосередковано вказують на набуте екзистенційне розуміння того, що реакція на стрес під час проходження військової служби є нормою для здобуття професійного досвіду, змоги навчатися та розвиватися. Розвинена життєстійкість сприяє розвитку активної життєвої позиції, відчуттю здатності самостійно вибирати життєвий шлях. Життєстійкість також тісно пов'язана зі статусом досягнутої ідентичності військовослужбовця з військовим колективом та корелює із соціально значущими особистісними якостями: сформованими життєвими цілями, відповідальністю, загальною соціальною активністю, реалізацією власного потенціалу. За С. Мадді,

«стиль Прометея» є здатністю військовослужбовця усвідомлювати психологічне значення набутого життєвого досвіду (негативного або позитивного), здатністю перетворити цей досвід або його наслідки в нові можливості для самовдосконалення. В умовах широкомасштабної агресії з боку Росії розвинена життєстійкість сприяє прийняттю рішень у складних ситуаціях вибору, прийняттю управлінських рішень, дає змогу аналізувати причини поразок і знаходити ресурс для відновлення. Низький рівень життєстійкості вказує на низьку мотивацію до саморозвитку, намагання уникати невдач, пасивність (бездіяльність) в управлінській діяльності сержанта.

**Висновок.** Отже, здатність знаходити сенс у разі зізнання невдач, брати на себе відповідальність та конструктивно вирішувати проблемні ситуації відображають здатність сержанта до творчого самовизначення, яке дає змогу вирішувати життєві та службові (професійні) завдання, керувати власним життям. Життєстійкість впливає на особливості соціальної взаємодії, вибудовування відносин взаємоповаги та розуміння, відображає психологічну готовність особистості до докладання зусиль для здобуття знань, відчуття впевненості, спрямування власної діяльності на досягнення результату.

### ***Список використаних джерел***

1. Кошель Н.А. Дослідження процесів та особливостей смислоутворення в дорослому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Івано-Франківськ, 2021. № 4. С. 32-39.
2. Кириченко А. В. Психологічна готовність військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до діяльності в бойових умовах : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. НУОУ. Київ, 2023.
3. Сандак О. С. Комплекс методик для дослідження особливостей емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія*. Ужгород, 2021. Вип. 4. С. 12–16.
4. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, IV: *Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities* // *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. Vol. 49 (3). P. 292–305.

5. Maddi S.R., Khoshaba D.M., Harvey R.H., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, V: *Relationships with the construction of existential meaning in life* // Journal of Humanistic Psychology. 2011. Vol. 51 (3). P. 369–388.

**УДК 159.923.33:[355.1:341.326**

**Чуй Віта,**

*слухачка кафедри внутрішніх комунікацій,  
Національний університет оборони України*

**ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РОЗВІДУВАЛЬНИХ  
ПІДРОЗДІЛІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ  
ЯК ОСНОВНИЙ ФАКТОР  
УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ**

Професія військовослужбовця розвідувальних підрозділів є однією з небезпечних професій, належить до екстремальних і пов'язана з великою складністю та небезпекою для життя. Військовослужбовці цієї професії можуть стикатися з усіма видами небезпеки: загроза бути вбитим або покаліченим в рукопашному бою чи від різних видів зброї, ризики потрапляння в засідку ворога, на мініні поля, лінію прицілу снайперського вогню, під хімічний або біологічний вплив зброї. Крім того, вони можуть бути піддані психологічному тиску та стресу через постійну загрозу потрапляння в полон, де їх можуть піддавати тортурам або примусовому допиту для отримання важливої інформації. Ця професійна діяльність вимагає від розвідника високого рівня підготовки як у фізичному, моральному, так і в інтелектуальному відношенні, не спроста кажуть – “Найбільший воїн той, хто зміг перемогти себе” [1; 4].

Розвідувальні підрозділи це – неусталена назва частин військової розвідки, що відносяться до спеціальних військ і призначені для ведення військової розвідки з метою добування інформації про противника і райони воєнних дій, а також для виконання спеціальних завдань.

Відповідно до Закону України «Про розвідку» № 912-IX від 31.03.2023 основними завданнями розвідувальних підрозділів є:

- 1) своєчасне забезпечення споживачів розвідувальною інформацією;
- 2) сприяння реалізації національних інтересів України;
- 3) протидія зовнішнім загрозам національній безпеці України у визначених законом сферах.

Розвідники виконують дуже широкий спектр завдань. Це і робота в глибокому тилу ворога, і диверсійно-підривні дії, і збір інформації. Наприклад, організація засідок та спостереження, опитування місцевих жителів, прослуховування і перехоплення радіосигналів та телефонних розмов тощо.

Крім цього військовослужбовці цієї професії беруть безпосередню участь у штурмових та оборонних діях. Для ефективного виконання бойових завдань у розвідувальних підрозділах, як і в інших військових формуваннях, є розподіл на спеціальності: водії, сапери, кулеметники, снайпери та ін.

Робота у розвідці дуже складна, вона потребує спеціальних інтелектуальних здібностей, розвинуеного логічного мислення та відмінної фізичної підготовки. Розвідник повинен уміти та знати все те ж, що й представники інших підрозділів. Зокрема, користуватися усіма видами озброєння, стріляти з різної зброї, “літати” дронами, мінувати, розмінювати та багато іншого. Через специфіку завдань розвідувальних підрозділів військ-розвідник має бути водночас сміливим і відчайдушним, стресостійким і врівноваженим та постійно в гарній фізичній формі.

Відповідно до характерних бойових завдань бойова діяльність розвідувальних підрозділів вирізняється специфічністю, різноманітністю й напруженістю, потребує від кожного розвідника професійності, фізичної та психологічної підготовленості, здатності виконувати будь-які завдання у глибокому тилу противника, а також вести бойові дії під час спеціальних, антитерористичних, оборонних, контрнаступальних та миротворчих операцій. Це зумовлює необхідність розвитку рівня психологічної готовності військовослужбовців цього роду військ [4].

Навіть при складній бойовій обстановці, розвідник іноді має

залишатися непоміченим і спостерігати за ходом бойових дій під вибухи мін і снарядів, свист куль, диму, неприємного запаху, криків і стогін поранених, а також незважаючи на огиду від калюж крові та трупів вбитих солдат, втрати бойових побратимів по зброї. Через постійну зміну дислокації він не може облаштувати власний побут, а місця проживання не мають сприятливих санітарно-гігієнічних умов. Розвідник не має права на помилку, адже неправильні дії можуть наблизити його до смерті або полону. Бойова діяльність висуває до професійної та психологічної підготовленості воїна жорсткі вимоги: вміння виживати за різних умов та обставин, добре орієнтуватися на місцевості, маскуватися і впевнено діяти у глибокому тилу противника та в умовах хімічного, бактеріологічного і радіоактивного забруднення місцевості, вміло володіти різними видами зброї, влучно стріляти, далеко і точно метати гранату і ніж, володіти уміннями і навичками збереження життєдіяльності та виживання в екстремальних умовах, знати тактику дій підрозділів противника, володіти всіма способами розвідки, мати розвинені інтелектуальні здібності, бути фізично та психологічно підготовленим. Воїни-розвідники належать до “елітних” військ, які діють відповідно до девізу: “Sapiens dominabitur astris” “Мудрий панує над зірками”[2; 3].

Отже, професія військовослужбовців розвідувальних підрозділів заслуговує на окрему увагу через її високий ступінь ризику та екстремальність, обумовлені суворими умовами та значною небезпекою. Особливості операційних завдань цих підрозділів характеризуються високим рівнем стресу та відрізняються від стандартних місій інших частин Збройних Сил України, вимагаючи від розвідників виняткової професіоналізму, фізичної та психологічної готовності до виконання завдань, що перевищують можливості інших складових національної оборонної системи.

### ***Список використаних джерел***

1. Кириченко А.В. Психологічна готовність військовослужбовців десантно-штурмових військ Збройних Сил України до діяльності у бойових умовах: дис. ... д-ра. філософ (PhD) : 19.00.09. Київ, 2023. 282 с.
2. Морально-психологічне забезпечення у 2 ч. Вид. 2-ге, перероб.



- зі змінами та доп. Н. А. Агаєв, В. Г. Дикун, В. С. Чорний та ін.; за заг. ред. В. В. Стасюка. Бровари : 7БЦ, 2020. Ч. 1. 754 с.
3. Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій : навч.-метод. посіб. / А. М. Романишин та ін. Львів : НАСВ, 2015. 322 с.
  4. Стасюк В. В. Військова психологія видородової діяльності: підруч. Київ : ПП “Золоті Ворота”, 2012. 458 с.

**УДК 364.62/63:343.226/“364”**

**Харківська Юлія,**

*практичний психолог Центру професійного розвитку  
педагогічних працівників управління освіти  
Торецької міської ВА Бахмутського району  
Донецької області*

## **СТВОРЕННЯ СИСТЕМИ З ПРОФІЛАКТИКИ НАСИЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

Повномасштабна війна, що триває в Україні, провокує зріст вчинення правопорушень, які були поширеними й раніше. Домашнє насильство, булінг, кібербулінг, мобінг є тими явищами, які у період війни можуть лише загострюватися і при цьому залишатися невидимими. Основними завданнями сфери освіти в профілактиці даного явища є формування у дітей та молоді нетерпимого ставлення до насильницьких моделей поведінки, небайдужого ставлення до постраждалих осіб, усвідомлення насильства як порушення прав людини. Важливою, ключовою умовою є саме нетерпиме ставлення до насильства та активна громадянська позиція.

3 01 листопада 2022 року в Україні набрала чинності Стамбульська конвенція, яка спрямована на захист, запобігання та протидію насильству стосовно жінок та домашнього насильства. Конвенція покликана, щоб права та інтереси потерпілих від насильства були в центрі уваги незалежно від перебігу обставин в державі, що зобов'язує відповідні органи, установи до координованої співпраці між собою та з громадськими організаціями. Стамбульська конвенція

наголошує, що на держави-учасниці покладено обов'язок невідкладного, оперативного та належного захисту постраждалих від насильства [1].

До початку повномасштабного вторгнення РФ від домашнього насильства в Україні страждало орієнтовно 1,8 мільйона жінок. При цьому щороку цифри зростали. Зокрема, у 2021 році зафіксовано на 56% більше звернень з приводу домашнього насильства в порівнянні з 2020 роком [1]. Водночас, відповідно до аналізу даних вчинення домашнього насильства у перші місяці повномасштабного вторгнення РФ в Україну, зафіксованих випадків домашнього насильства стало менше порівняно з попередніми роками. Так, у першому півріччі 2022 року, у порівнянні з першим півріччям 2021 року, зафіксовано на 27.5% менше звернень до Національної поліції України з приводу домашнього насильства [2].

Також у період з 01.01.2022 року по 30.06.2022 року Офіс Генерального прокурора зафіксував на 56% менше кримінальних упrowadжень в контексті домашнього насильства у порівнянні з аналогічним періодом 2021 року. Така інформація міститься у дослідженні: «Домашнє насильство в Україні: реагування в умовах війни», яке презентували у вересні 2022 року [1].

Однією із перепон може бути самостійне нівелювання постраждалим цієї проблеми. Так, особа може вважати, що це «не на часі», оскільки в держави вистачає проблем, і загалом це зараз не в пріоритеті. Постраждала особа демонструє певну пасивність, оскільки не вірить в ефективність звернення до правоохоронних органів через те, що фокус уваги суспільства перебуває на перебігу ситуації в державі. Водночас людина може бути обтяжена вирішенням інших нагальних проблем: безпека, житло, робота, діти, нове місце проживання, нове оточення тощо. Можуть виникати ситуації, коли людина опинилася в тимчасовій окупації, тому не має доступу до базових послуг, які надають на підконтрольній Україні території. Іншою, не менш важливою причиною зменшення показників звернень в правоохоронні органи з приводу домашнього насильства, є те, що багато людей виїхало за межі нашої держави.

Означені чинники у своїй сукупності впливають на кількість

звернень постраждалих від домашнього насильства до правоохоронних органів. Водночас, домашнє насильство в умовах війни в Україні не зникло, не стало менш важливим, а пов'язані з цим проблеми залишилися. В умовах воєнного стану безпекова ситуація в Україні є різною, залежно від області та віддаленості зони активних бойових дій. Чим ближче відповідна область до зони бойових дій, тим менше зафіксовано в судах справ, пов'язаних із домашнім насильством. Зокрема, найменшу кількість справ щодо розгляду заяв про видачу обмежувального припису у період з березня по червень 2022 року зафіксовано у Полтавській, Черкаській, Сумській, Одеській, Запорізькій та Чернігівській областях України. Натомість найбільшу кількість справ розглянуто у Львівській, Вінницькій, Хмельницькій, Тернопільській та Волинській області [2].

Війна не скасовує домашнє насильство, а навпаки загострює ситуацію. Традиційно домашнє насильство зачіпає вразливі групи населення, які, поміж іншого, обтяжені вирішенням інших проблем, що виникли через збройний конфлікт в державі. Втім, попри війну, органи та установи повинні докласти максимальних зусиль аби, факти домашнього насильства не замовчувалися, а постраждалі були видимі, зверталися по допомогу та отримували належний захист своїх прав.

На сьогоднішній день проблема є вкрай актуальною та потребує різнорівневої підтримки з боку працівників психологічної служби системи освіти. Якщо брати до уваги регіональну статистику щодо звернень з приводу насильства, то це питання є одним з першочергових для вирішення.

У вирішенні зазначеної проблеми важливо створити ефективну профілактичну систему, яка дозволить звести до мінімуму ризики будь-яких форм насильства в умовах сьогодення. Реалізувати цю профілактичну систему можна через наступні етапи:

1. Взаємодія спеціалістів психологічної служби освітнього закладу з педагогами.
2. Взаємодія спеціалістів психологічної служби освітнього закладу з батьками.
3. Взаємодія спеціалістів психологічної служби освітнього закладу із здобувачами освіти.

Організація активної взаємодії з педагогами повинна є першим напрямом у системі профілактики насильства в освітньому закладі. Учителі є організаторами освітнього процесу і основними трансляторами поведінки в умовах дистанційного навчання. Педагог може як підтримати дитину, так і несвідомо спричинити ті умови, в яких можливе загострення конфліктних ситуацій, відокремлення деяких учнів, виникнення ситуацій булінгу чи кібербулінгу. А тому, психологічна компетентність педагога з питання профілактики насильства, її високий рівень розвитку – першочергове завдання в просвіті педпрацівників. А це і знання нормативно-правової та законодавчої бази з питання, і знання алгоритму реагування на випадки булінгу, і бачення своєї ролі в цій системі, знання прав дитини в ситуації насильства, булінгу тощо.

Педагог повинен володіти знаннями вікових особливостей дітей та вмінням надати першу психологічну допомогу дитині в умовах кризової ситуації та гострого стресу. Учитель, який знає особливості реагування на стрес дітей різного віку, виокремлює індикаторами поведінки, які можуть свідчити про насильство щодо дитини, може запобігти ситуації вчинення булінгу або домашнього насильства. Педагоги повинні використовувати в своїй діяльності психологічні інтерактивні методи та практики, які сприятимуть налагодженню психологічного клімату в класному колективі через спілкування на рівних, повагу до особистості кожної дитини, надання права на помилку.

Важливою складовою в роботі практичного психолога в освіті є психоедукація вчителів щодо підтримки власного ресурсного стану та турботи про ментальне здоров'я в умовах війни, оскільки педагог, який переживає емоційне або професійне вигорання, втратив ресурс, не здатний підтримувати дітей.

Поставлені завдання в роботі з освітянами можливо реалізувати через робочі онлайн-групи фахівців закладу освіти, групові та індивідуальні консультації, акцентуючи увагу на проблемі насильства та її причинах, через електронні кабінети спеціалістів психологічної служби, де педагоги більш детально можуть опрацювати запропоновану інформацію. Так, через онлайн-групи педагоги отримують корисну інформацію системно та структуровано і з легкістю можуть в будь-який час

повернутися до неї, відтворити незрозумілі моменти.

Другим напрямом діяльності психолога, соціального педагога є взаємодія з батьками. Насильство в сім'ї має різні форми (фізичне, психологічне, економічне, сексуальне). В умовах військових дій негативні фактори можуть загострюватися та ще більше провокувати насильницькі дії. Так, погіршення соціального статусу сім'ї, необхідність покинути власну домівку та переміститися в більш безпечні регіони, втрата роботи батьками, постійне перебування в стресовому стані та необхідність вирішувати поточні проблеми, може бути додатковими тригерами вчинення насильства щодо дитини. І в цій ситуації важливий фактор, на який слід звертати увагу це гласність. Необхідна повнота інформації, щоб люди знали суть терміну «насильство в сім'ї» і успішно йому протидіяли. В роботі з батьками фокус уваги необхідно звернути на підвищення рівня їх правової обізнаності. Тобто мати та батько дитини повинні розуміти свою відповідальність за вчинення насильства над нею та розуміти права та обов'язки дитини в сім'ї, розуміти важливість конструктивного спілкування. Також важливими є питання превенції булінгу та кібербулінгу через інформування про процедуру звернень за допомогою у випадку булінгу, кібербулінгу; стабілізації та підтримки власного психоемоційного стану при постійному перебуванні у стресовій ситуації та акумуляції у собі таких емоцій як роздратування, злість, безпорадність, неможливість вирішити проблему чи вплинути на неї якимось, відчай та ін., що відбивається на спілкуванні з дитиною, коли батьки несвідомо можуть «зриватися» на оточенні. Дієвою стає інформована допомога із вивчення актуальних питань дитячої психології: подолання вікових криз дитини, допомоги і підтримки при переживанні гострого стресу, адекватного реагування на симптоми кібербулінгу у дитини, побудови безконфліктного спілкування з дитиною та довірливих стосунків в сім'ї. Реалізація поставлених завдань в умовах сьогодення може відбуватися через інтернет-ресурси, батьківські групи, публікації в Фейсбук, Телеграм-канали, розробку пам'яток, буклетів з актуальних запитів батьків, публікації в Класрумі, участі психологів в батьківських зборах, організації та проведення заходів для батьків, моніторинг запиту

до спеціалістів ПС з боку батьків. Основним завданням в роботі з батьками слід виокремити акцент на розумінні проблеми, звернути увагу на те, що насильство має різні види та форми. І в нинішніх умовах основним для батьків має бути безпека їхніх дітей, зокрема від будь-яких проявів насильства. Практичні психологи, за підтримки підготовлених на I етапі педагогів, можуть ефективніше організувати співпрацю із батьками в цьому напрямку.

Третій напрям роботи з профілактики будь-яких форм насильства спрямовано на активну взаємодію з дітьми, безперервний моніторинг психологічного стану дитини та психологічного клімату в класному колективі, що забезпечується шляхом налагодження ефективної комунікації з педагогами і класними керівниками, визначення проблем та запитів з боку дітей. У рамках вебінарів, практикумів, круглих столів діти вчаться відстоювати свої права, можуть визначити свої обов'язки. Розглядаючи конкретні проблемні ситуації на заняттях, здобувачі освіти знаходять відповідь на питання, що робити в ситуації насильства, булінгу, кібербулінгу тощо. Аргументуючи ту чи іншу думку, діти набувають активної громадської позиції з питання насильства. І в критичних ситуаціях зможуть відстояти не тільки себе, але й захистити слабшого. В умовах дистанційної освіти важливо звертати увагу на розвиток медіаграмотності учнів.

Інтернет-простір доступний кожному, але не кожний може фільтрувати ту інформацію, яку надає всесвітня павутина. І діти – найуразливіша категорія. Ефективними методами профілактики кіберзагроз для здобувачів освіти є навчання безпечному спілкуванню в інтернет-просторі через практичні вправи, активний діалог, проблемні ситуації. Важливо наблизити дитину до реальних ситуацій, в яких вона може опинитися, і опрацювати алгоритм дій, який вона буде використовувати для своєї безпеки. Цікавими і дієвими є рольові ігри, в яких діти вчаться аналізувати ситуації з різних сторін. Ефективним методом розвитку впевненості дитини в собі, у власних силах, розвитку її самоцінності є робота із «Щоденником успіху» або «Щоденником гарних подій». Означена форма роботи дозволяє дитині концентрувати свою

увагу на позитивних змінах в своєму житті, вірити в себе. Дуже важливо вчити дитину розуміти власну самоцінність та приймати себе такою, якою вона є, щоб протидіяти будь-яким насильницьким діям стосовно неї.

Доцільним у роботі з дітьми є інтерактивна взаємодія при проведенні годин спілкування, круглих столів, дискусій, результативність якої відслідковується шляхом моніторингу обізнаності з тих чи інших питань через гугл-форми. Аналіз отриманих даних свідчить про високий рівень обізнаності здобувачів освіти з правових питань проблеми насильства. Для практичного опрацювання моделей протидії насильству в електронних кабінетах спеціалістів психологічної служби міститься необхідна інформація з попередження всіх форм насильства як в освітньому просторі, так в інтернет-мережі.

Отже, ефективна система профілактики насильства в закладі освіти в умовах військових повинна базуватися на активній співпраці із усіма учасниками освітнього процесу, високому рівні теоретичної та практичної компетентності педагогів з проблеми, мотивації батьків на збереженні фізичного та психологічного здоров'я дітей, на розвитку впевненості у собі і власних силах здобувачем освіти. Загальною складовою успіху цієї системної роботи є нетерпиме ставлення до будь-яких форм насильства та активна громадянська позиція кожного.

### ***Список використаних джерел***

1. Марчук І. Яким буває домашнє насильство в Україні та що до нього призводить. Суспільне Рівне. 8.06.2023. URL: <https://suspilne.media/rivne/497800-akim-buvae-domasne-nasilstvo-v-ukraini-ta-so-do-nogo-prizvodit/>
2. Змисла М. Домашнє насильство крізь призму війни. *Українська правда*. Життя. 29.11.2022. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/11/29/251536>

**Федіна Валерія,**  
здобувач вищої освіти,  
Маріупольський державний університет, м. Київ,  
старший інспектор ювенальної превенції,  
відділ ювенальної превенції управління превентивної діяльності  
Головного управління національної поліції в Донецькій області

## **ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД ПРОФІЛАКТИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Вже давно відомо, що підлітковий період життя людини є найбільш бунтівним і ризикованим а підлітки належать до однієї з найбільш вразливих категорій, що піддаються негативному впливу стресових подій адже саме у цьому віці психіка людини зазнає істотних психічних трансформацій та є особливо вразливою.

Батьки, вчителі, сусіди стверджують, що дитина, яка ще вчора була слухняною й милою, ставши підлітком, починає поводити себе вкрай різко і навіть небезпечно. Десятки історій щомісяця на екранах телевізорів та у різноманітних соцмережах демонструють випадки ризикованої поведінки підлітків, що іноді межують із загрозою для їхнього життя, є деструктивними по відношенню до себе а також несуть загрозу для оточуючих та суспільства.

Самогубство залишається однією з найбільш розповсюджених причин загибелі дітей та підлітків в усьому світі. За даними ЮНІСЕФ, для юнаків та дівчат віком 15-19 років самогубство є третьою за частотою причиною смерті. Близько 15% підлітків у країнах з низьким та середнім рівнем доходів має думки про самогубство. За інформацією Уповноваженої Верховної ради з прав людини, за перших п'ять місяців 2021 року неповнолітні особи вчинили 150 спроб самогубств та 56 суїцидів. Ці випадки найчастіше трапляються серед вікової групи 14-17 років. Серед основних причин здійснення дітьми суїциду виділяють стосунки в сім'ї та проблемні стосунки з однолітками (булінг), у тому числі з використанням інтернет-технологій [1]. Суїцидальні спроби в



житті дитини або підлітка, завершені і незавершені, чинять потужний травмівний вплив як на самого суїциданта, так і на його/її оточення – родину, друзів, однокласників, педагогів, громаду в цілому. Доведено, що кожний суїцид у середньому торкається 135 інших осіб. Цей травмівний вплив може мати досить важкі наслідки у вигляді суїцидальних «епідемій», ПТСР та інших психічних розладів, негативно впливаючи на здоров'я, благополуччя та продуктивний потенціал громад [6].

За даними ВООЗ : «частіше, ніж від самогубств, молодь гине тільки в дорожніх аваріях. А якщо брати виключно жінок та дівчат, то у них самогубство є найпоширенішою причиною смерті в молодому віці" [7].

Запобігання суїциду вимагає системи взаємоузгоджених дій багатьох зацікавлених сторін, спрямованих на профілактику цього явища. У світовій практиці склалася система понять, що відображає різні рівні профілактики: превенція (робота на упередження проблеми суїциду і гальмування суїцидальної тенденції), інтервенція (втручання з метою зупинення суїцидальної поведінки, відновлення психологічного благополуччя суїцидента), поственція (система дій, спрямованих на зниження травматичного ефекту суїциду, роботу з жертвами та запобігання повторенню суїцидів і суїцидальної поведінки).

Експерти вважають, що уряди всіх країн повинні терміново створити спеціальні програми щодо запобігання самогубствам.

Більше того, більшість експертів в галузі охорони здоров'я вважають, що слід негайно створити довгострокові і широкі програми щодо запобігання самогубствам, особливо у підлітковому середовищі, фінансувати які повинні уряди країн.

На сьогоднішній день, за даними ВООЗ, подібні програми існують тільки в 28 країнах світу.

Ці програми зазвичай включають заходи з підвищення обізнаності, навчання фахівців і шкільного персоналу, покращення доступу до психологічної підтримки та лікування, а також надання ресурсів для сімей та підлітків. У США, наприклад, програми з запобігання суїцидам підлітків включають ініціативи на федеральному та штатному рівні. Багато штатів також впроваджують навчальні програми для

шкільного персоналу, учнів та сімей щодо виявлення ознак суїцидальної поведінки та надання підтримки.

У Канаді діють програми на національному та провінційному рівнях, спрямовані на підвищення обізнаності та доступ до послуг психічного здоров'я для підлітків.

Деякі провінції мають свої власні програми для шкільних систем і громад.

В Австралії існують програми, такі як Headspace, які надають підліткам доступ до підтримки в питаннях психічного здоров'я та запобігання суїцидам.

Інші програми, такі як Beyond Blue, також спрямовані на підвищення обізнаності та надання ресурсів для запобігання суїцидам підлітків.

У Великій Британії діють програми, наприклад, як Young Minds, що пропонують ресурси для підлітків та їхніх сімей з підвищення обізнаності про суїцидальну поведінку серед молоді, зосереджуючись на підтримці в школах та підвищенні доступу до психічного здоров'я.

Фінляндія, наприклад, стала однією з перших країн, що прийняли подібну національну програму. У результаті рівень самогубств в країні скоротився за десятиліття на 30%.

Кожна країна адаптує програми до своїх специфічних потреб та культурних контекстів.

За статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я встановлено, що через збройні та військові конфлікти в світі близько 10 % людей, які пережили травмувальні події, матимуть у подальшому серйозні проблеми із психічним здоров'ям, а ще у 10% – спостерігатимуться поведінкові зміни, які заважатимуть їх ефективному функціонуванню у соціумі [8].

У реаліях сьогодення українські підлітки зіштовхуються з низкою проблем і викликів, вплив яких на психічний стан їх здоров'я важко переоцінити. Початок збройного конфлікту у 2014 році та повномасштабне російське вторгнення 2022 року супроводжується наслідками для нашої держави: втрати життів та здоров'я наших співвітчизників, економічні проблеми; гуманітарна криза у районах зіткнення, руйнування інфраструктури та порушення прав людини. Війна втручається у життя кожної людини та впливає на всі процеси що

супроводжують соціалізацію молоді. У переважній більшості випадків вплив цей вкрай деструктивний. У воєнних умовах підлітки обмежені батьківською увагою та піклуванням, адже їх батьки зосереджені перш за все на фізичному захисті своїх дітей.

Завдяки глибшому розумінню військових конфліктів у низці зарубіжних країн, безлічі проблем із психічним здоров'ям, що виникали після них, та закордонного досвіду превенції суїцидальної поведінки серед підлітків ми зможемо застосовувати весь напрацьований світовий досвід для зниження психічних порушень та поведінкових розладів у підлітків нашої країни.

На сьогодні в Україні дуже актуальною залишається тема розробки дієвих стратегій профілактики ризикованої та деструктивної поведінки серед підлітків.

У нашій країні не має організацій на кшталт відділу центрів контролю та профілактики захворювань підлітків та шкільного здоров'я (DASH) як у США чи аналогів канадського проекту Діти вулиці (Children of the Street) що значно обмежує можливість відстежувати проекти та програми, які спрямовані на попередження ризикованої та деструктивної поведінки підлітків.

Про профілактичну діяльність щодо такої поведінки підлітків в Україні наразі свідчать звіти та проведені заходи. Різні організації (вітчизняні та міжнародні) щороку готують детальний аналітичний звіт про ризиковану поведінку українських підлітків. Нариклад, такі організації як ЮНІСЕФ зокрема та їх звіт U-Report (міжнародного молодіжного проекту Дитячого фонду ООН), HBSC («Health Behaviour in Schoolaged Children») міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді», який здійснює Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка, Альянс громадського здоров'я, Всеукраїнська благодійна неурядова організація «Конвіктус Україна» які висвітлюють максимально наближену до реальності картину життя підлітків з усіма проблемами та ризиками.

Водночас, профілактичні заходи проводять лише окремі організації, які не мають систематичного характеру та висновків яких для втілення таких рекомендацій наразі бракує.

Тому основним завданням дослідження наразі є аналіз

міжнародного досвіду превенції суїцидальної поведінки підлітків, а також виявлення конструктивних стратегій та дієвих механізмів профілактики суїцидальної поведінки в підлітковому віці на основі досвіду закордонних країн та умови їх адаптації і впровадження в систему роботи із такими підлітками на території нашої держави.

### ***Список використаних джерел***

1. Спеціальна доповідь Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини Стан реалізації національного превентивного механізму у 2021 році м. Київ – 2022 рік.
2. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах. Ч. І. Теоретична частина. 2-ге вид. Київ, 2016. 118 с.
3. Савельєва Н. М. Соціальна профілактика девіантної поведінки: навчальний контент в оновленому форматі: навч.вид. Полтава: ПНПУ, 2020. 184 с.
4. Яцина О. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи (Naukovi perspektivi). 2022. № 7 (25). С. 554-567. 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: 08.05.2023).
5. Itani T., Jacobsen K. H., Kraemer A. Suicidal ideation and planning among Palestinian middle school students living in Gaza Strip, West Bank, and United Nations Relief and Works Agency (UNRWA) camps. International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine. 2017. Vol. 4, no. 2. P. 54–60.
6. Cerel, Julie, et al. "How many people are exposed to suicide? Not six." Suicide and Life-Threatening Behavior 49.2 (2019): 529-534.
7. Чому Підлітки часто скоюють самогубства. Валерія Перассо. Кореспондент із соціальних питань, BBC World Service 25 вересня 2015 взято з [https://www.bbc.com/ukrainian/society/2015/09/150924\\_suicides\\_teens\\_vj\\_stats\\_it](https://www.bbc.com/ukrainian/society/2015/09/150924_suicides_teens_vj_stats_it)
8. World health report 2001 - Mental health : new understanding, new hope (2001) Geneva: Switzerland : World Health Organization.

УДК 172.15:37:004:613.86“364”

**Рудь Людмила,**

заступник директора з навчально-виховної роботи,  
учитель української мови та літератури

Жашківського ліцею №1

Жашківської міської ради Черкаської області

## **ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ ЗАСОБАМИ МЕДІАОСВІТИ – ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗАХИСТУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*Анотація.* У статті розглядається питання формування патріотичної свідомості українців на основі підвищення рівня медіаграмотності засобом медіаосвіти як одного зі шляхів збереження психологічної рівноваги особистості, здатної сформувати стресостійкість, життєстійкість, виваженість, протидіяти емоційному розхитуванню та вигоранню, надавати необхідну допомогу з метою стабілізації емоційного, фізичного, психологічного станів (у сучасних умовах територіальної, психологічної та інформаційної війни).

В умовах війни реальної на теренах Українського простору, паралельно триває війна за прояснену або затуманену людську свідомість – інформаційна, не менш запекла та кривава. Тому на перший план в умовах сьогодення виходить захист своїх кордонів – фізичних, психологічних та інформаційних.

Збереження емоційної рівноваги, підтримка стабільної продуктивної діяльності організму, захист власного емоційного стану від руйнівних впливів – одне з важливих питань у період, коли відбувається реструктуризація всіх наших уявлень про світ та себе в ньому, тобто коли довкола війна. На що можна зіпертись, що дасть внутрішній стержень, щоб вистояти в межах балансуючого світу? Насамперед, по-перше, потрібно присвятити свій продуктивний час тим інформаційним та науковим ресурсам, які озброять нас максимумом необхідної інформації. По-друге, потрібно зважити на внутрішній ресурс, знайти те, що допоможе повірити в себе ще більше, дасть

насагу поважати себе, жити та боротись у цьому шаленому світі сучасності. Увесь процес формування особистості, її ключових життєвоважливих компетентностей має на меті оптимізувати розвиток патріотизму учасників освітнього процесу та їхньої медіаграмотності засобами медіаосвіти, який також стане опорою і підтримкою стабільності психологічної свідомості в умовах війни.

Ідея ресурсності патріотизму в умовах інформаційної війни та оновлення його такими якостями, як свідоме ставлення до інформації, здатність до рефлексії емоцій, почуттів щодо сприйнятого, його критичне осмислення, формування вміння робити самостійні висновки, творче переосмислення – базові ідеї, які задекларовані та аналізуються у взаємозв'язку з Концепцією національно-патріотичного виховання та які, якщо буде потреба, можуть стати ресурсом для протидії дезінформації як одного з маніпулятивних впливів на свідомість.

Дві концепції (Концепції впровадження медіаосвіти в Україні та Концепція Національно-патріотичного виховання) розглядаються як базові, взаємодоповнюючі складові формування патріотично налаштованого, свідомого та освіченого українського суспільства з метою підтримання поінформованості та, як наслідок, збереження психологічного благополуччя особистості на шляху до збереження ментального здоров'я нації в умовах війни.

Освітняни мають боротись на своєму фронті. А він не менш значущий, як той, реальний. Адже в їхніх руках майбутнє держави – діти. І те, що зараз буде закладено в їхні свідомості, якого (позитивного чи негативного) впливу вони зазнають у психологічному аспекті, наскільки навчатись захищати свої ментальні кордони, спророкує майбутнє держави. Тому безпека психологічних кордонів не менш важлива, ніж безпека від реальних куль та снарядів.

На сьогодні потік інформації настільки потужний, що дорослим часом буває дуже складно орієнтуватися в новинах, а дітям розібратись у потоці інформації набагато складніше. Іноді істина підмінюється фейком, стає менш важливою, ніж заклики до емоцій і особистих переконань. Підміна фактів несе загрозу

підміни основних моральних та громадянських, національно-патріотичних основ фейковими, легкими, приємними, емоційно-підігрітими, але від того ще більш небезпечними. Отже, необхідно навчати дітей розрізняти засоби маніпуляції, чітко їх бачити та вміти обходити, як найнебезпечніші міні, шкільну спільноту – відповідально і свідомо споживати інформацію так, щоб не наразити себе та інших на небезпеку, не стати жертвою обману, виокремлювати корисну інформацію від непотрібної чи шкідливої.

Медіаграмотність – це той соціально-психологічний інструментарій, який дасть озброєним ним особистостям уникнути дезінформації, створити наскрізний та стійкий імунітет. Найбільш важливою складовою медіа-освіти у контексті забезпечення здоров'я особистості є формування ціннісних орієнтирів освітньої діяльності як основи духовного здоров'я [4, с.64].

Президія Національної академії педагогічних наук України 21 квітня 2016 року схвалила нову редакцію Концепції впровадження медіаосвіти в Україні, головною метою якої є сприяння розбудові в Україні ефективної системи медіаосвіти, що має стати фундаментом гуманітарної безпеки держави, розвитку й консолідації громадянського суспільства, протидії зовнішній інформаційній агресії, всебічно підготувати дітей і молодь до безпечної та ефективної взаємодії із сучасною системою медіа, формувати в громадян медіаінформаційну грамотність і медіакультуру відповідно до їхніх вікових, індивідуальних та інших особливостей [2, с. 6].

Обов'язковими засадничими моментами впровадження цієї Концепції є внесення корективів в освітній процес: виховати та навчити учнів бути медіаобізнаними, уміти відрізняти факти від суджень, маніпулятивні дії медіа та використовувати у своїй діяльності тільки перевірену інформацію, оминати інформаційне «сміття», захищатися від потенційно шкідливої інформації з урахуванням прямих і прихованих впливів. Мета Концепції впровадження медіаосвіти в Україні – мотивувати вчителів, керівників шкіл, шкільних управлінців розвивати нові медіаосвітні компетентності та імплементувати набуті знання до навчального процесу, допомогти українським школярам

набути навичок критичного сприйняття інформації й усвідомити цінність високоякісної інформації в контексті освітньої діяльності. Навчити вирізняти фейковий та, зокрема, токсичний контент [2, с. 3].

Упровадження Концепції стало досить вагомою передумовою, яка підготувала учнів та студентів, а також усіх учасників освітнього процесу до викликів сьогодення. Медіаосвіта стає дуже вагомою складовою психологічної та інформаційної безпеки нашої держави, на неї покладається надважлива роль у формуванні чіткої громадянської освіти, самоідентифікації особистості засобами рідної мови через використання всіх можливих медіаресурсів.

Метою національно-патріотичного виховання визначено становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання громадянських і конституційних обов'язків, до успадкування духовних і культурних надбань українського народу, досягнення високої культури взаємин, формування активної громадянської позиції, утвердження національної ідентичності громадян на основі духовно-моральних цінностей Українського народу, національної самобутності [1, с. 3].

Потрібні нові підходи й нові шляхи до виховання патріотизму як почуття і як базової якості особистості, що опирається на древню культуру та історію України, досвід державницького життя, які виступають потужним джерелом і міцним підґрунтям виховання дітей і молоді.[1, с. 1]

Пріоритетним завданням суспільного поступу, поряд із забезпеченням своєї суверенності й територіальної цілісності, пошуками шляхів для інтегрування в європейське та євроатлантичне співтовариство, є визначення нової стратегії виховання як багатокомпонентної та багатовекторної системи, яка великою мірою формує майбутній розвиток Української держави. Серед виховних напрямів сьогодні найбільш актуальними виступають громадянсько-патріотичне, духовно-моральне виховання як основні складові національно-патріотичного виховання, як стрижневі, основоположні, що відповідають як нагальним вимогам і викликам сучасності, так і закладають підвалини для формування свідомості нинішніх і



прийдешніх поколінь, які розглядатимуть розвиток держави як запоруку власного особистісного розвитку, що спирається на ідеї патріотизму, поваги до культурних цінностей Українського народу, його історико-культурного надбання і традицій, гуманізму, соціального добробуту, демократії, свободи, толерантності, виваженості, готовності до змін та рушії суспільства до захисту незалежності та територіальної цілісності України [1, с. 2; 5].

Ці дві суттєво важливі та фундаментальні концепції для освітянського простору мають стати важливими складовими освітнього процесу. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні зараджує реалізації в суспільстві концепції національно-патріотичного виховання, яка також має слугувати шляхом формування самоідентифікації та свідомості патріотично налаштованого громадянина Української держави протидії розповсюдженню впливу думки держави-агресора, зокремаї про двомовність, що становить загрозу всьому українському суспільству на сучасному етапі та в перспективі.

На питання «Що головне на війні?» більшість відповідає, що зброя [6, с.64]. Однак, у сьогочасних реаліях зброя – це й слово, можливість доцільного його вживання, вражати ним та заспокоїти. Рідне слово в сучасних умовах – це внутрішній «Джавелін» (надсучасна зброя). Поле битви також існує і у віртуальному світі, перемога в інформаційній війні теж є надважливою, оскільки ґрунтується на міркуванні, точки зору, переконанні, світогляді кожної конкретної особистості. Мобільна до змін медіаосвіта легко реагує на виклики часу та може стати фундаментальною складовою інформаційної безпеки і патріотичного виховання, стратегічним засобом для кожної особистості сформувати свою позицію, зберегти свою ментальність, цілісність, ідентичність. Адже саме ці фактори дають змогу протистояти вразливості людини до маніпуляцій та насильства, розуміти ситуацію, що склалася, та відповідно реагувати на неї. [2, с.5].

Отже, формування свідомості засобами медіаосвіти є важливою складовою становлення внутрішньої мотивації для кращого розуміння ситуації в цілому, ідентифікуванню небажаних психологічних та інформаційних впливів,

удосконаленню знань із цифрової безпеки дітей та дорослих, підвищення психосоціальної стійкості, тобто захисту психологічного здоров'я особистості з метою протидії дезінформації та маніпуляціям в умовах інформаційної війни.

### **Список використаних джерел**

1. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти в Україні. *Наказ Міністерства освіти і науки України 06 червня 2022 року № 527*. URL: <http://surl.li/rqzlx>
2. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні (нова редакція) / за ред. Л. А. Найдьонові, М. М. Слюсаревського. Київ. 2016. 16 с. URL: <http://surl.li/pinyi>
3. Інформаційна грамотність як важлива складова модернізації системи освіти. *Матеріали обласної науково-практичної інтернет-конференції*. Автор-упорядник Ю. М. Зоря. Черкаси : ЧОПОПП, 2020. 119 с. URL: <http://surl.li/rqzmt>
4. Великодна Є. М. Медіа-освіта як система забезпечення здоров'я особистості у медійно-інформаційному просторі. *Грані*. 2014. №6.-С.64-69. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Grani\\_2014\\_6\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Grani_2014_6_13)
5. Розвиток інформаційної культури як умова єдності українського суспільства: *монографія*. [О. Онищенко (кер. проекту), В. Горовий, Ю. Половинчак та ін.]; НАН України, Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. Київ, 2017. 277 с.
6. Кулеба, Д. Війна за реальність. Як перемагати у світі фейків, правд і спільнот. Київ : КНИГОЛАВ, 2019. 384 с. – (Полиця нон-фікшн).

**УДК 373.3/.5.091.113:613.86:159.923.35-051**

**Пономаренко Наталя,**

*практичний психолог ЗЗСО*

*Бахмутської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 24*

*з поглибленим вивченням окремих предметів та курсів*

*Бахмутської міської ради Донецької області*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РАНКОВИХ ЗУСТРІЧЕЙ ЯК СПОСІБ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

Напад на Україну викликав у людей багато емоцій, серед

яких гнів, страх, занепокоєння та розгубленість. Війна викликала тривогу та занепокоєння безпекою в регіоні, а також у всьому світі. Деякі сім'ї були стурбовані за близьких людей, які безпосередньо постраждали, наприклад ті, хто проживав в районі бойових дій, ті, хто тимчасово знаходився на території, де велись чи ведуться бойові дії і намагаються повернутися додому; або ті, хто служить у Збройних силах України, урядових установах чи агентствах допомоги. Більшість людей дізнаються про перебіг війни та її наслідки через ЗМІ чи соціальні мережі. Як правило, діти та молодь звертаються за допомогою та настановою до людей, яким довіряють. Батьки та інші особи, які доглядають за ними, можуть допомогти їм розібратися з тим, що вони бачать і чують, розмовляючи з ними, визнаючи їхні почуття та знаходячи способи впоратися разом.

Війна в Україні стала викликом і для освітян. Форми та методи роботи, які працювали ще вчора, сьогодні стали історією. Кожен освітянин щоденно оновлює та удосконалює свої знання та навички, практикує нові форми роботи та подання освітнього матеріалу для дітей, шукає дієві форми оцінювання, підлаштовує отриману інформацію до кожного класу, дитини.

Вагомого значення набуває створення психологічно комфортного освітнього простору для здобувачів освіти. Ускладнює це завдання і різні формати здобування освіти: офлайн, дистанційна, змішана. Незважаючи на масштабність і складність проблеми, система освіти має у своєму розпорядженні значні можливості для надання допомоги учасникам освітнього процесу. Її професійний та організаційний ресурс, сфера соціального впливу дають змогу здійснювати комплексний і системний підхід до всіх учасників освітнього процесу [1].

Підтримка ментального здоров'я здобувачів освіти є пріоритетним напрямом роботи соціально-психологічної служби школи. Ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе [2]. Особливе значення набувають ранкові зустрічі. Перед початком уроків вчитель збирає здобувачів освіти, щоб привітатися та створити позитивний

настрій. Включення кожної дитини, її активна участь в обміні досвідом, обговоренні проблем, у прийнятті рішень в атмосфері довіри, взаємоповаги, взаємопідтримки, співпраці, заохочення й сприйняття кожним кожного як умови проведення ранкової зустрічі, які повторюються кожного дня, сприймаються дитиною як атрибут життя класної групи й свого власного, забезпечують позитивні емоції й переживання щодо приналежності до даної групи, щодо цінностей, які в ній культивуються й підтримуються, щодо затвердження власного «Я». Усе це дозволяє стверджувати, що ранкові зустрічі сприяють особистісному розвитку дитини [3]. Доцільним є супровід ранкових зустрічей 1-11 класів фахівцями соціально-психологічної служби закладу загальної середньої освіти: практичним психологом та педагогом соціальним. Корисним є спрямування зустрічей на:

- вивчення та відпрацювання технік емоційного розвантаження;
- зняття м'язового тонусу;
- виконання вправ на «заземлення»;
- покращення емоційного стану;
- розвитку вміння відчувати власне тіло та його потреби;
- вправи з розслаблення та самомасажу;
- стабілізації внутрішнього стану дитини;
- розвитку емоційного інтелекту та креативного мислення;
- підтримка дитини в ресурсному стані;
- пошук позитивної енергії у повсякденних справах;
- використання арт-терапевтичних вправ для позитивного налаштування в майбутнє;
- навчання технік зцілення себе та надання психологічної підтримки оточуючим;
- зняття стану скутості;
- розвиток комунікативних здібностей;
- розвиток когнітивних процесів;
- вивчення вправ майндфулнес;
- тілесно-орієнтовані вправи;
- формування колективної імунної системи класу;
- розвиток взаємопідтримки, навичок чути один одного.

Тематика проведення ранкових зустрічей може бути різною:

«Я та мій режим дня», «В очікуванні Нового року...», «Чи вмієш ти "читати" думки оточуючих?», «Що сховалось?», «Що таке толерантність?», «Моя мета на 2024 рік», «Асоціації», «Мій вибір», «Уявімо, що ти...», «Талісман- долонька турботи», «Перевіримо? Наскільки швидко ти мислиш?», «Зробимо незвичну гімнастику!», «Канікули Іжачка», тощо.

Доречним буде використання наступних методів роботи:

- мозковий штурм;
- вправи з арт-терапії;
- елементи казкотерапії;
- кінолекторій;
- психологічні ігри;
- інтерактивні ігри;
- моделювання проблемних ситуацій;
- асоціативний куш;
- елементи сторітелінгу.

Для зацікавленості учнів та візуалізації вправ можна використовувати дитячі метафоричні асоціативні картки, кубіки Рорі, психологічні ігри «Емоційний інтелект», «Асоціації», «Меморі», картки для казкотерапії «Іжачок», мотиваційні вислови, цитати, мультимедійні презентації, відеоролики, мультфільми.

Таким чином, психологічний супровід ранкових зустрічей виконує декілька функцій одночасно:

- навчання та практика технік турботи про себе у здобувачів освіти дає можливість перенесення та використання отриманих знань у інші стресові та нестандартні ситуації;
- можливість навчання цим технікам своїх знайомих та рідних розповсюджує психологічну обізнаність серед населення України;
- зниження рівня тривоги та стабілізація емоційного стану сприяє попередженню конфліктних ситуацій, що виникають під час освітнього процесу;
- формування ненасильницького спілкування як запорука налагодження батьківсько-дитячих відносин;
- ефективний спосіб психологічної підтримки як дистанційної освіти, так і офлайн;
- підтримка ментального здоров'я здобувачів освіти 1-11

класів;

- налагодження взаємодії зі здобувачами освіти за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій;
- позитивне налаштування здобувачів освіти та класних керівників на день, і майбутнє в цілому;
- навчання технікам психологічної підтримки як здобувачів освіти, так і класних керівників,
- використання вчителями отриманих знань під час психологічних хвилинок.

Ранкові зустрічі – важлива традиція, яка створює сприятливу атмосферу для здобуття освіти. Вони надають можливість підготувати дитину до отримання знань, організувати розклад дня та спрямувати її насагу на досягнення успіху. Ранкові зустрічі налаштовують учнів на доброзичливу атмосферу і заряджають дітей на весь день позитивними емоціями, формують товариське ставлення до всіх оточуючих. Таким чином, особистість легко знаходить комфортні шляхи реалізації в соціумі.

### ***Список використаних джерел***

1. Міністерства освіти і науки України № 1/12492 від 21.08.2023 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році».
2. ЯК ТИ? Уроки з психології для школярів (10–14 років) : навч.-метод. посіб. для педагогів і психологів / Алексеева О., Антощенко Я., Базима Н., Беженова С., Бесчастна Л., Вінницька М., Гондюл І., Гольцева І., Дорошенко Н., Задорожна Н., Марченко Л., Мирошниченко У., Падій О., Попельницька О., Савицька Н., Сербайло К., Ситник Н., Тараріна О., Хмелева-Токарева О., Цимбал С., Шевченко Ю. – Київ, 2024. – 347 с.
3. Крокуємо до успіху: ранкові зустрічі: навчально-методичний посібник / уклад.: Н. Б. Ларіонова, Н. М. Стрельцова, М. О. Банник. - Харків: «Друкарня Мадрид», 2018. - 114 с.

**УДК: 159.922.7:398.21]“364”**

**Прасолова Анна,**

*магістрантка Факультету  
соціальної педагогіки та психології  
Запорізького національного університету,  
Україна, м. Запоріжжя*

**Науковий керівник:**

**Грандт В.,**

*канд. психол. наук, доцентка кафедри психології  
Запорізького національного університету,  
Україна, м. Запоріжжя*

## **КАЗКОТЕРАПІЯ, ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ У ПОДОЛАННІ СТРАХІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

В умовах сьогодення край важливо забезпечити належну увагу та психологічну допомогу дітям, які переживають воєнні події в Україні. Це необхідно, оскільки збройний конфлікт має серйозний вплив на емоційний стан та психічний комфорт дітей. Психологічна підтримка в цей період може забезпечити дітям необхідні інструменти для подолання страхів і стресу, допомагаючи їм розвиватися в ментально стійких і здорових особистостей. Такі інтервенції можуть мати величезне значення для подолання травматичних наслідків війни в їхньому житті.

Війна в Україні створює у дітей нові та посилює вікові (природні) страхи, пов'язані зі змінами у їхньому оточенні та загальному стані безпеки. Розуміння цих нових страхів та їх впливу на психічний стан дітей має велике значення для розробки адекватних психологічних стратегій підтримки та допомоги. Дослідження цих страхів дозволить зрозуміти, як діти реагують на війну та які психологічні механізми можуть бути використані для зменшення їх впливу та підтримки психічного здоров'я дітей в умовах стресу та небезпеки.

Дослідження дитячих страхів привертає значну увагу в психологічній науці. Розвиток методів експериментального вивчення цієї проблеми стає все більш важливим для практичної роботи фахівців. Останні дослідження та публікації свідчать про

те, що аналіз феномену дитячого страху тісно пов'язаний з виявленням емоційної сфери особистості дитини. Вивченню цього явища, його походження, проблеми та методи корекції присвятили свою увагу українські вчені, серед яких Н. В. Карпенко, Т. О. Даценко, І. В. Бабарикіна, І. В. Ревуцька, О. М. Кормило, Н. М. Дубравська та інші.

Більшість дослідників сходяться на тому, що проблема тривоги і страху як проблема психологічна була вперше висунута і підлягала спеціальному аналізу у дослідженнях З.Фрейда. Він одним із перших розглядав спільно і страх і тривогу і поєднав їх в одне поняття – «anxiety». У психоаналітичній літературі проблема емоцій розглядається через поняття «афекту». Джерелом афектів – є біологічні потяги, вмістилище яких є «Воно» – несвідоме. Контакти людини із зовнішнім світом призводили до виникнення механізмів, які обмежувалися емоційними реакціями та надавали їм завершеної форми, що в окремих випадках призводило до витіснення деяких емоцій зі свідомості. Процес витіснення відбувався завдяки виникненню «anxiety», у результаті чого порушувався зв'язок деяких емоційних процесів з іншими сферами особистості, що іноді призводило до психологічних розладів. З. Фрейд визначає страх, як поєднання певних відчуттів ряду задоволення – незадоволення з відповідними іннерваціями розрядки напруження та їхнього сприйняття, а також, імовірно, і відображенням певної значимої події [2, с. 123].

М. Мовчан [8] описує страх як одну з основних емоцій людини, яка проявляється ще в ранньому дитинстві та супроводжує її протягом усіх життєвих етапів. Саме ця емоція виконує важливі соціальні та психологічні функції.

Сучасний словник психологічних термінів дає таке визначення поняттю «страх»: «Страх – це емоція або почуття, що виникають через відчуття небезпеки». Походження страху подвійне: 1) як прямий наслідок травматичного фактора; 2) як сигнал про виникнення загрози повторення цього фактора. Страх здійснює витіснення і відповідає витісненому бажанню, але не еквівалентний йому [9].

На думку Н.М. Дубравської [1], страх має функціональне призначення, він служить попередженням суб'єкта про можливу



небезпеку, допомагає зосередити увагу на джерелі цієї загрози та стимулює пошук шляхів її запобігання. Виникненню та закріпленню страхів сприяють такі характеристики, як тривожність, підозрілість, недовіра, песимізм, невпевненість у собі, а також надмірна залежність від інших осіб (батьків, родичів, вихователів тощо). Усі ці характеристики стають основою для виникнення та зміцнення страхів, що виникають у надзвичайних обставинах.

Дитячі страхи можуть виникати внаслідок різних ситуацій або подій, таких як втрата близької людини, травматичні враження, переїзд, медичні процедури тощо. Вони можуть виявлятися у формі важливих емоційних реакцій, таких як тривога, страх, нервовість, а також у відповідній поведінці, наприклад, ухилення від небезпеки, пошук підтримки та захисту, агресія чи втеча.

Науковці М.П. Міщенко та І.В. Хавіна [7] класифікують страхи на ситуаційний (виникає в нових ситуаціях) та особистісно-обумовлений (залежить від індивідуальних особливостей, тривожності та вразливості людини). Він може бути реальним або уявним, гострим або хронічним. Окрім того, існують вікові страхи, що зазвичай виникають у зв'язку з певними етапами розвитку дитини.

Зважаючи на те, що страх є природною емоцією, реакція дитини на нього та способи його опрацювання, також є природними. Проте в певних обставинах дитина може не впоратись із віковим страхом, що може призвести до перетворення його у патологічний. Патологічний страх вже не виконує захисну функцію для дитини, а скоріше заважає її взаємодії з оточенням, розвитку її особистості і психіки, може викликати відчуття дискомфорту або незручності у взаємодії з іншими людьми та психосоматичні захворювання. Тому вкрай важливо ефективно опрацьовувати страх та запобігати його негативним наслідкам.

Діти, які пережили травматичні події через поранення або перебування у статусі біженців, зазнають серйозних психологічних труднощів. Ті, хто не отримують належної психологічної підтримки, можуть стати замкнутими, більш схильні до зростання почуття страху та боязкості, частіше

відчувають відчуження від своїх ровесників та стикаються з проблемами у встановленні довірчих стосунків з оточуючими.

Те, як діти переживають травматичні події, як у них виражається затяжний стрес, здебільшого залежить від їх віку та розвитку. Діти, які переживають травматичні події, можуть відчувати безпорадність і невизначеність щодо постійної небезпеки: загальний страх, що виходить за межі травматичної події і впливає на інші аспекти життя [3, с. 49].

Також, необхідно звернути увагу на те, що діти різного віку можуть досить чутливо реагувати на стресові ситуації, зокрема на війну в Україні. В таких умовах з'являються нові страхи, такі як страх війни, прольотів ракет та літаків, страх за власне життя та життя близьких, вибухів та посилюються вікові (природні) страхи, які можуть суттєво вплинути на психічний стан та емоційний розвиток дітей.

Кобзева І. зазначає, що діти, які живуть у зруйнованих районах внаслідок воєнних дій, ризикують пережити низку загроз для власного розвитку і благополуччя. Ці загрози зазвичай викликають сильний страх у ситуації, коли діти стають свідками або, можливо, жертвами насильства у своєму звичному місці проживання, свідками знищення майна (домівок) і вимушені бігти в паніці. Дітям, що живуть в умовах тривалого воєнного конфлікту, можливо, доведеться перебувати у постійній тривозі через бойові дії або бомбардування, які з'являються в їхньому житті, бути обережними та оминати наявні наземні міни або боєприпаси, що не розірвалися. Багато з цих подій можуть мати як негайні (безпосередні), так і довгострокові наслідки для дитячого психічного розвитку [4, с. 67].

Казкотерапія виступає як важливий інструмент у допомозі дітям у подоланні страхів, сприяючи їхньому психологічному зростанню, розвитку та загальному психічному благополуччю. Карл Юнг, засновник аналітичної психології, та його послідовники стверджували, що саме казка відображає психічну реальність людини, її внутрішні ритми й суперечності, а найголовніше – вона містить сценарії пошуку духовної рівноваги та психологічного розвитку особистості.

Завдяки казкотерапії дітям стає легше долати внутрішні комплекси, вони знаходять пошук шляхів виходу із важких

ситуацій, при цьому з повною силою утримують віру в добро, адже в світі казок воно завжди перемагає зло. Казки викликають у дітей глибокі емоції, спонукаючи роздумувати і сприймати світ навколо себе з іншого погляду. Образи казкових героїв взаємодіють одночасно з свідомістю та підсвідомістю дитини, тим самим допомагаючи виявити та розуміти власні почуття та переживання. Казка дарує можливість виходу за межі звичайного, дозволяючи дитині зануритися у світ почуттів і фантазії, подивитись на власні проблеми зі сторони обраного казкового героя. Через взаємодію з казковим світом дитина отримує можливість розвивати свою емоційну сферу, збагачується різноманітними образами, які сприятимуть формуванню її уяви.

Г. В. Локарева та О. В. Філь [5] виокремлюють такі види та форми казкотерапії:

1. аналіз казки, який включає вирішення завдань казки (стимулювання творчого мислення дитини), безпосередній її аналіз (народної, клієнтської, індивідуальної або групової) та бібліотерапію (терапевтична та корекційна робота з книгою);
2. створення казки у груповому або індивідуальному форматі (створення власної авторської казки під обраним псевдонімом; створення казки групою по колу в письмовій або усній формі, спільне створення казки разом із спеціалістом тощо);
3. розповідання казки. Це – найпоширеніша форма використання казки, яка має низку особливостей: розповідання у групі по ролях, по черзі, від першої або третьої особи; розповідання від третьої особи фахівцем; розповідання дитиною в індивідуальній формі від першої (від імені обраного героя) або третьої особи тощо);
4. малювання казки (групове по черзі, індивідуальне, малюнок фрагменту, казкових героїв, колажу тощо);
5. лялькова казкотерапія (постановка казки методом експромту, без заучування ролей та репетицій);
6. казкова імідж-терапія (перевтілення дитини у певний казковий образ вподобаного героя).

У казках відображаються різні моделі поведінки, що допомагають дитині отримати «перший» незвичайний життєвий

досвід у вигаданому світі. Під час занурення в сюжет казки та співпереживання всіх його етапів разом із героєм, дитина знайомиться з різноманітними життєвими ситуаціями, що сприяють формуванню необхідних навичок та вмінь для їх вирішення та подолання.

Казка певною мірою задовольняє три природні психологічні потреби дитини: 1) потреба в незалежності. У кожній казці герой діє самостійно, покладаючись на свої сили; 2) потреба у всемогутності. Герой виявляється здатним подолати найнеймовірніші перешкоди, виявляється переможцем, досягає успіху; 3) потреба в активності. Герой завжди знаходиться в дії. Виховання чуйності у дітей через казку – це ще одна перевага казки перед іншими засобами виховання [6, с. 103].

Під час «проживання» казки, виникають міцні зв'язки між подіями в казці та поведінкою дитини у реальному житті. Коли батьки обговорюють прочитані казки з дитиною, життєві уроки засвоюються швидше, сприяючи гармонійному розвитку та успішній самореалізації дитини. Цей активний процес обговорення казок допомагає дитині розібратися у своїх емоціях та страхах, знайти стратегії подолання труднощів та навчитися реагувати на них більш ефективно. У випадку, якщо казки залишаються без обговорення, дитина може відчувати більшу невпевненість та неспроможність у вирішенні своїх страхів, що може призвести до пасивного усвідомлення цінностей та уроків, які передає казка.

Підсумовуючи викладене вище, можна сказати, що страх є природною та важливою складовою емоційного розвитку у дітей. Це – реакція на потенційну небезпеку або невідомість, яка може допомогти дитині уникнути можливих ризиків. Страх може виникати на різних етапах дитинства та приймати різноманітні форми та прояви. Розуміння реакцій дітей на страх дозволяє розробляти ефективні психологічні стратегії для їх підтримки та допомагає у виробленні навичок подолання стресових ситуацій.

Казкотерапія має велике значення, як метод психологічної підтримки дітей, особливо в період російсько-української війни, де страхи та тривоги можуть бути особливо великими. В умовах сьогодення казкотерапія стає ефективним інструментом для

допомоги дітям в подоланні їхніх страхів та емоційних труднощів. Казки, завдяки своїй універсальності та символічності, дозволяють дітям знайти опору та розуміння в складних життєвих ситуаціях. Вони створюють можливість для дітей приймати себе та долати свої страхи, сприяють розвитку самостійності, активності, розширюють їхню уяву та допомагають знайти альтернативні способи реагування на стресові ситуації.

Крім того, через ідентифікацію з персонажами та сюжетами казок, діти можуть відчувати себе сильнішими та здатними долати власні страхи та перешкоди. Ця методика допомагає дітям розвивати емоційну компетентність та вміння керувати власними емоціями, що є ключовими навичками у подоланні стресу та тривоги.

#### ***Список використаних джерел***

1. Дубравська Н. М. Дитячі страхи: психологічний експурс. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2016. № 2. С. 77-79. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkib\\_2016\\_2\\_60](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkib_2016_2_60)
2. Живанова В. А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі / А.В. Живанова // ВІСНИК НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка, 2010. – Вип. 3. – С. 121-125.
3. Кісарчук З. Г., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Омельченко Я. М., Царенко Л. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Я. М. Омельченко, Л. Г. Царенко ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво Логос». 2015. 207 с.
4. Кобзева І. Подолання психічної травми у дітей засобами казкотерапії / І. Кобзева // Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Серія : Філософія. Педагогіка. - 2022. - № 1. - С. 66-72. - URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/dnipakmo\\_2022\\_1\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/dnipakmo_2022_1_14)
5. Локарева Г. В., Філь О. В. Казкотерапія в підготовці соціальних педагогів до професійної діяльності: теорія і практика : монографія / Г. В. Локарева, О. В. Філь. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2016. – 416 с.
6. Магдисюк Л. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса

- Петрівна Федоренко, Марія Іванівна Замелюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. – 152 с.
7. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти* : матер. міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», (21 жовтня 2016 р.). Харків : НТУ«ХП», 2017. Вип. 46(50). С. 18-31. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/41149dda-c077-4cdc-8e19-d032b457aced/content>
  8. Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів / М. М. Мовчан // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова: Зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 29 (42). – С. 210-218.
  9. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / Віктор Борисович Шапар – Х.: Прапор, 2005. – 640 с.

**«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ  
ЧЕРЕЗ ВИКОРИСТАННЯ ПОТЕНЦІАЛУ  
ПРИРОДНИХ ЕКОСИСТЕМ ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ  
ПРИРОДНО-ЗАПОВІДНИХ ТЕРИТОРІЙ»**

**УДК 379.8:061.2 – 053.5/.6: [37.015.31:502/504]**

**Пащенко Олена,**

*старший науковий співробітник,  
Інститут проблем виховання НАПН України,  
заступник голови Всеукраїнської екологічної ліги, м. Київ,  
ORCID ID – 0000-0002-1625-3622*

**ПРОЄКТ «ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ  
У ПРИРОДІ»: УМОВИ ВОЄННОГО СТАНУ  
ТА ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ В УКРАЇНІ**

**Вступ.** Протягом сотень років у багатьох культурах світу в розрізі таких наук, як філософія, релігія, підкреслювалася важливість ролі, яку Природа відіграє в забезпеченні відчуття благополуччя людини. Не втрачає своєї актуальності це питання і в сучасних дослідженнях, адже Природа – це не просто умова та передумова людського існування; це ще й символ людських переживань, ідентичності, нюансів спілкування з іншими людьми та напрями життєвого шляху. Особливу увагу дослідників привертає проблема впливу Природи на когнітивні функції людини та психічне здоров'я, вона знаходить відображення в роботах з екологічної психології, соціології, міського планування та архітектури, медицини та ландшафтної естетики. Гуманітарні науки та мистецтво давно відкрили факт фасилітуючої ролі природного світу в душевному житті людини. Палеоботаніка та етноботаніка розглядають усю людську культуру крізь призму світу рослин; у філології ж існує напрям «флоропоетика», а також терміни «флорообраз». У прикладній психології цінність світу Природи як джерела психотерапії та самопомогі людини лише починає усвідомлюватися, а практики її використання поки що залишаються інтуїтивними. Одним із перших, хто звернув увагу на важливість Природи для гармонійного та здорового розвитку особистості, був американський журналіст Р. Лейв, який запропонував виразний термін «синдром дефіциту Природи» [4].

Практики-консультанти використовують світ Природи в психотерапевтичній роботі, розрізняючи кілька форм впливу; провідним поняттям всім технік і практик є екотерапія [1]. Екотерапія – це напрям прикладної екологічної психології, що відповідає за створення ресурсних для людини взаємин із Природою [7]. Пасивна взаємодія передбачає просто перебування на природі або прогулянки в парках та диких лісах, тоді як активна – це садівництво, робота на фермі, садова терапія, терапія квітництвом, пригоди на природі та охорона природного середовища [2].

Благотворна дія садівництва вперше була помічена в процесі реабілітації англійських та американських солдатів – ветеранів Другої світової війни; пізніше цей прийом став використовуватися як психотерапевтична технологія у так званих лікувальних садах [5].

Нині в Україні знову тісно переплелися поняття «війна» та «реабілітація Природою», адже воєнні дії, які спричинила російська агресія, є причиною появи в населення фізичних і психологічних розладів різної тяжкості. Найбільш вразливі категорії населення, однією з яких є діти, потребують негайних заходів щодо оздоровлення, відпочинку, відновлення. Саме тому експертами Всеукраїнської екологічної ліги був розроблений проєкт «Психологічна реабілітація у Природі», що має на меті створення системи надання дієвої психологічної підтримки та реабілітації дітям, які постраждали від російської воєнної агресії, використання потенціалу природних екосистем для відновлення після травматизації та рекреаційних можливостей природно-заповідних територій.

**Мета та завдання.** Мета статті полягає в розкритті концепції проєкту «Психологічна реабілітація у природі» як напряму роботи з дітьми, що постраждали від воєнних дій; науковому обґрунтуванні механізмів психотерапевтичних ефектів Природи та благотворного впливу Природи на психологічний стан людини, що були покладені в основу проєкту.

Для досягнення поставленої мети було визначено низку завдань, а саме:

1. Теоретично дослідити стан вивчення проблеми



психологічної реабілітації засобами Природи в науковій літературі.

3. Обґрунтувати на основі узагальнення наукового досвіду та емпіричного дослідження актуальність реалізації проєкту «Психологічна реабілітація у природі».
4. Визначити перспективи масштабування проєкту як напряму психореабілітаційної роботи з дітьми в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення.

Наукова новизна та теоретична значимість дослідження полягає у вивченні механізмів психологічної реабілітації дітей, що постраждали внаслідок війни, з позицій екологічного підходу. Практична значимість дослідження полягає в розкритті специфічного характеру взаємодії з природою дітей, які постраждали від війни, зокрема тих, хто має статус внутрішньо-переміщених осіб, що дає можливість розробити більш адекватну, психологічно обґрунтовану систему методів і прийомів, спрямовану на забезпечення найповнішої їхньої соціально-психологічної реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення.

**Методи дослідження.** Реалізація поставлених завдань досягалася за допомогою комплексного використання методів дослідження, а саме:

- теоретичних методів: вивчення та аналізу провідних наукових досліджень з питань психотерапевтичного впливу Природи на людину;
- емпіричних методів: спостереження, анкетування;
- статистичних методів: кількісного і якісного аналізу результатів анкетування.

Анкетування проводилося серед працівників освіти, які безпосередньо працюють із дітьми-переселенцями в умовах освітнього процесу та позашкільної діяльності (учителі, психологи, волонтери, педагоги закладів позашкільної освіти тощо), з метою визначення необхідності реалізації програми додаткової психологічної реабілітації дітей, що постраждали від війни, та з'ясування оцінки респондентами психотерапевтичних можливостей взаємодії дітей з природою.

Анкетування проводилося в липні 2022 року з

використанням Google-форми, в анкетуванні взяли участь 53 особи.

**Результати дослідження.** Пояснення механізмів психотерапевтичних ефектів природи розкриваються в теоріях психології середовища. Згідно з еволюційною гіпотезою біофілії Е. Вілсона, нашим далеким предкам для виживання було абсолютно необхідно спостерігати за природою та тісно контактувати з нею; залишки цих програм поведінки роблять людину суб'єктивно більш захищеною, продуктивною і менш тривожною [7].

Серед інших концепцій, які пояснюють сприятливі впливи Природи на людину, варто виокремити теорію відновлення уваги Р. Каплан, у якій говориться, що людина швидше відновлюється в естетичному середовищі, де привабливі стимули самі захоплюють увагу і немає потреби в довільному зосередженні, яке викликає втому [3]. Теорія відновлення після стресу Р. Ульріха також стверджує, що в доісторичні часи території з багатими природними ресурсами сприяли видобутку їжі та води і сучасний мозок зберігає програми, що виділяють переваги зеленого середовища над урбаністичним [8]. Ключова відмінність двох останніх теорій полягає в тому, що Р. Каплан мала на увазі когнітивне відновлення, Р. Ульріх – афективне, вивчаючи емоційні, ментальні та психофізіологічні способи зняття напруги, що виникає через стрес [8]. Як доповнення до цих теорій, актуалізується також естетико-афективна теорія, яка розглядає антистресові ефекти Природи як результат процесів, що ініціюються в найстаріших ділянках мозку, через що люди інтуїтивно відгукуються на безпечні місця, де вони могли б відпочити, а ці місця зазвичай покриті рослинністю [8].

Теорія порога значення (порога дії) окреслює, як саме довкілля взаємодіє із суб'єктом на емоційному, когнітивному й поведінковому рівнях. Якщо настрій погіршується через погані події та обставини, то людина, переживаючи регрес, повертається до більш простих невербальних комунікацій з Природою, які задані звуками, запахами та краєвидами. І насамкінець зазначимо, що феноменологічна теорія фіторезонансу відзначає паралельність життя рослин і людини, що спонукає людей резонувати на характеристики рослин, які

необхідні для пробудження самості – стабільність, укоріненість, гнучкість, елегантність та краса. П. Шепард, прихильник означеної теорії, працюючи з пацієнтами психіатричної клініки, зіставляв садівницькі дії та особистий досвід людини [6].

Ці теорії, що окреслюють позитивний вплив Природи на особистість, стали підґрунтям проєкту «Психологічна реабілітація у Природі» Всеукраїнської екологічної ліги (ВЕЛ) – громадської організації, що ставить за мету поліпшення екологічної ситуації в Україні, формування засад збалансованого (сталого) розвитку, формування нового природоохоронного світогляду, підвищення рівня екологічної освіти та культури громадян [10]. Діяльність ліги насамперед спрямована на розширення участі громадськості у формуванні та реалізації державної екологічної політики, побудову громадянського суспільства в Україні, що ґрунтується на загальнолюдських цінностях і принципах екологічної етики, забезпечення екологічних прав громадян, організацію громадського екологічного контролю за дотриманням природоохоронного законодавства, припинення діяльності, яка загрожує екологічній безпеці, природному середовищу та здоров'ю громадян України. Оскільки ВЕЛ приділяє особливу увагу взаємодії із закладами освіти, проблеми освіти, виховання та реабілітації дітей, які потерпали від воєнних дій, не залишилися осторонь. Під час підготовки проєкту «Психологічна реабілітація у Природі» за основу було взято позитивний досвід реалізації у 2016–2022 роках Програми «Екологічними стежками рідної України», яка впроваджена за підтримки Донецької обласної державної адміністрації.

Реабілітація в Природі має великий потенціал для відновлення після травматизації, забезпечує активацію поведінки дитини, зниження тривоги, допомагає адаптуватися в нових умовах та повернутися до позитивного сприйняття життєвих обставин.

Мета Проєкту – збереження або відновлення фізичного та психічного здоров'я дітей, які постраждали від російської збройної агресії; досягнення соціально-психологічного благополуччя; зниження частоти й тяжкості наслідків посттравматичного синдрому.

Завдання проєкту: надання дієвої психологічної підтримки та реабілітації дітям, які постраждали від російської збройної агресії через використання потенціалу природних екосистем і рекреаційних можливостей природно-заповідних територій; створення можливостей для дітей з вивчення та дослідження природної, історичної й культурної спадщини України; формування української національної самосвідомості, патріотизму, любові до рідного краю; підвищення мобільності, соціальної і культурної інтеграції дітей та молоді в суспільне життя України.

Ключові виклики, які необхідно вирішити в межах Проєкту:

1. Вторгнення російських військ призвело до значних жертв серед військових та мирних мешканців, руйнувань міст і сіл, об'єктів військової та критичної інфраструктури, знищення або пошкодження природних територій та об'єктів України. Унаслідок російської збройної агресії мільйони українців покинули домівки, діти втрачають матерів і батьків, звичне середовище існування, можливості отримати якісні освіти, виховання, дозвілля. Виникла гостра потреба в психологічній реабілітації дітей, які постраждали від бойових дій. Така необхідність у психологічному відновленні, оздоровленні та відпочинку буде зберігатися для дітей і в наступні роки.

2. Унаслідок війни виховний та освітній процеси були значно порушені. Більше ніж 1411 дітей постраждали в Україні внаслідок повномасштабної збройної агресії російської федерації. Офіційне число дітей-жертв – 487. Кількість поранених – понад 954. Понад 2,7 мільйони дітей стали внутрішньо переміщеними особами. Щонайменше 650 тис. учнів та 22 тис. педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти були змушені втекти за кордон, зокрема близько 2029 дітей з особливими освітніми потребами. Україна зафіксувала примусову депортацію понад 19531 дитини до росії, але реальна кількість більша. Ці цифри не остаточні, триває робота з їхнього встановлення в місцях ведення активних бойових дій, на тимчасово захоплених і звільнених територіях.

3. Через бомбардування та обстріли загарбників пошкоджені 2855 закладів освіти, з них 330 – зруйновані повністю. В Україні внаслідок воєнних дій діти втратили можливості для звичного

життя, домівки та стали внутрішньо переміщеними особами. Кількість таких дітей збільшується. 2022 року українські діти провели в бомбосховищах та укриттях понад 900 годин під час повітряних тривог.

Партнери Проєкту: Всеукраїнська екологічна ліга, Інститут проблем виховання НАПН України, Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти та Інформаційно-просвітницький центр «Екологічна варта».

Проєкт планується впроваджувати на території тих областей України, де не було бойових дій, у місцях локального перебування дітей-ВПО та їхніх родин. Цільові групи проєкту – діти, які постраждали від російської збройної агресії (8–10 років; 11–13 років). Реабілітація у Природі (nature-based rehabilitation) має великий потенціал для відновлення після травматизації та стресів, забезпечує активацію психологічної стійкості поведінки людини, зниження рівня тривожності. Реабілітаційний ефект Природи пов'язаний з її здатністю бути збагачувальним середовищем для людини, формує особистісну позитивну орієнтацію у світі, сприяє появі нових способів бачити себе і свої ресурси. Застосування системи психологічної реабілітації в природі дозволяє мінімізувати психологічні травми, що отримали діти-ВПО та ті, які постраждали від війни. Це не тільки стабілізує стан дітей, але й має терапевтичний ефект на майбутнє, сприяє якісній адаптації до нових умов і більш швидкій соціалізації. Також фахової підтримки потребують педагоги, що працюють з такими дітьми або самі є із числа ВПО.

У 2023 році проєкт мав практичну реалізацію. Діти та педагоги, які постраждали від війни і мешкають на території Донецької області, або є ВПО з Донеччини до інших територій України, мали можливість очної участі у програмі у Івано-Франківській, Тернопільській, Черкаській, Київській областях. Всього отримали під час програми психологічну підтримку – 700 дітей та 50 дорослих.

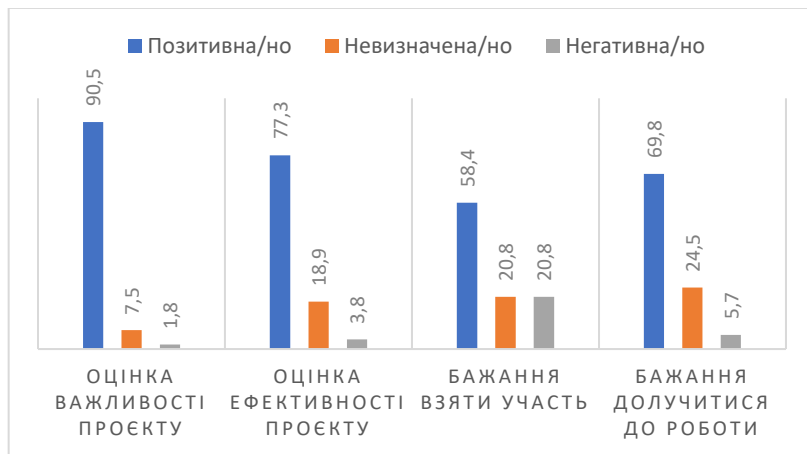
У межах реалізації проєкту було забезпечено 10-денне перебування дітей, підлітків-ВПО та постраждалих унаслідок воєнних дій в Інформаційно-просвітницькому центрі «Екологічна варта» та туристичних комплексах Карпатського

регіону для проходження психологічної реабілітації в природі. Під час реалізації програми з дітьми працювали кваліфіковані психологи, які застосовують сучасні методи відновлення та реабілітації, адаптовані до вікових категорій дітей:

- психологічні тренінги: «Життя без страху», «Світ моїх емоцій», «Радість у спілкуванні», «Почуття любові до себе, до родини, до країни»;
- казкотерапія (використання казок та оповідок для розвитку уяви, розширення свідомості й удосконалення взаємодії із зовнішнім світом);
- лялькотерапія (використання психокорекційного впливу ляльки та інших іграшок у взаємодії дитини і дорослого);
- довкіллеві практики: дослідницькі екологічні проекти, екскурсії в природу, тренінги з формування активної патріотичної позиції в захисті рідного краю, практичні заняття з виховання лідерських якостей, засвоєння екологічно дружніх навичок життя в природі;
- творчі практики: робота творчих гуртків, відвідування історико-культурних заповідників, художніх музеїв, творчі конкурси;
- танцювальна терапія (використання руху й танцю для подальшої емоційної, фізичної та соціальної реабілітації особистості);
- акватерапія (плавання, купання в басейні, водні процедури);
- програми фізичного гартування й оздоровлення; розважально-виховні заходи.

Відбулись тренінги для педагогів, які працюють з дітьми ВПО й постраждалими від воєнних дій або самі є із числа ВПО, щодо можливостей і методики психологічної реабілітації в природі. Актуальність такої роботи підтверджується результатами анкетування. Так, серед опитаних 90,5 % (48 осіб) визначають означений проєкт як дуже важливу ініціативу, 77,3% респондентів (41 людина) упевнені в ефективності психореабілітаційної роботи в природі, 58,4% опитаних (31 особа) бажали б стати учасниками групи, що проходить реабілітацію, а 69,8% (37 опитаних) готові долучитися до реалізації проєкту в межах своєї компетентності. Більш

детальний аналіз відповідей представлено на рис. 1. Також варто зазначити, що серед людей, що взяли участь в анкетуванні, 30,1 % (16 осіб) мають статус ВПО, а 77,3% (41 особа) зауважують, що перебувають у стресовому стані, спровокованому війною.



*Рис. 1. Результати анкетування працівників освіти щодо реалізації проєкту*

Таким чином, результати анкетування підтверджують актуальність Проєкту та його прогнозовану ефективність у роботі з дітьми, що потребують психологічної реабілітації від негативного впливу війни.

**Обговорення.** За попередніми прогнозами Міністерства охорони здоров'я України, станом на початок червня 2022 року психологічної допомоги вже потребували 60 % населення України. Також у прогнозі МОЗ зазначено, що наслідки війни позначатимуться на психічному стані українців ще щонайменше 7 років після завершення збройного протистояння. Тому в червні 2022 року на державному рівні було ініційовано створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки [11]. Ключові завдання програми знаходяться в одній площині із завданнями Проєкту, тож проєкт «Психологічна реабілітація у Природі» є своєрідною партнерською ініціативою Всеукраїнської екологічної ліги.

Відсутність адекватної і дієвої психологічної реабілітації може негативно вплинути на долі людей, життя яких змінила війна, не менш негативно, як власне зброя. Як приклад, можна розглянути наслідки війни США у В'єтнамі (1959–1975): кількість самогубств серед колишніх американських військовослужбовців перевищила втрати під час самої війни (Vietnam statistics). Так, у публікації видання «Utne magazine», що має назву «Опале листя, зламані життя», Edward Tick зазначає, що загалом війна у В'єтнамі забрала життя 158000 військових, 100000 з яких не полягли на полі бою [9].

Такі дані дають можливість констатувати надзвичайну актуальність проекту «Психологічна реабілітація у Природі» й окреслюють можливість розширення кола осіб, залучених до реабілітації, та включення до них військовослужбовців та членів їхніх сімей.

**Висновки.** Теоретичний аналіз провідного наукового досвіду з проблеми дослідження психологічної реабілітації засобами Природи дозволив обґрунтувати механізми психотерапевтичних ефектів природного середовища на психологічний стан людини, що були покладені в основу проекту з точки зору численних психологічних теорій. У процесі дослідження розкрито суть та ключові виклики проекту «Психологічна реабілітація у Природі» як напряду роботи з дітьми, що постраждали від воєнних дій. Визначено перспективи масштабування проекту як напряду психореабілітаційної роботи в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення не лише з дітьми, що мають статус ВПО, а й з дорослими, військовослужбовцями та членами їхніх сімей.

Перспектива подальших досліджень полягає в детальному вивченні екологічного підходу до психологічної реабілітації людей, що постраждали від війни, розробленні та вдосконаленні форм взаємодії в межах проекту, масштабуванні проекту на всі регіони країни.

### ***Список використаних джерел***

1. Buzzell L., Chalquist C. Psyche and nature in a circle of healing. Ecotherapy: Healing with nature in mind. Berkeley, CA: Counterpoint. 2009. P. 17-21.
2. Greenleaf A. T., Bryant R. M., Pollock J. B. Nature-based counseling: Integrating the healing benefits of nature into practice.



- International Journal for the Advancement of Counselling*, 2014. Vol. 36 (2), P. 162-174. <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9198-4>
3. Kaplan R. The role of nature in the context of the workplace. *Landscape and Urban Planning*. 1993. Vol. 26 (1-4), P. 193-201. [https://doi.org/10.1016/0169-2046\(93\)90016-7](https://doi.org/10.1016/0169-2046(93)90016-7)
  4. Louv R. Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder. New York: Algonquin books, 2008. 416 p.
  5. Nilsson K., Sangster M., Gallis C., et al. Forests, trees and human health. New York: Springer Science & Business Media, 2010. 436 p.
  6. Shepard P. Phyto-resonance of the true self. *The healing dimensions of people plant relations: Proceedings of a research symposium*. March 24-27, University of California, Davis: UC Davis, 1994. P. 154-160.
  7. Summers J. K., Vivian D. N. Ecotherapy – A forgotten ecosystem service: *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01389>
  8. Ulrich R. S., Simons R. F., Losito B. D., et al. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 1991. Vol. 11 (3). P. 201-230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
  9. Vietnam statistics: Over 100,000 US Vietnam Vet Suicides to Date! <https://rense.com/general77/hdtage.htm> (дата звернення: 14.06.2023).
  10. Всеукраїнська екологічна ліга. Про створення проєкту «Психологічна реабілітація у Природі» URL: <https://www.ecoleague.net/pres-tsentr-vel/novyny/2022-rik/lypen/item/2291-pro-stvorennia-proiektu-psykholohichna-reabilitatsiia-u-pryrodi> (дата звернення: 14.06.2023).
  11. Міністерство у справах ветеранів України: Юлія Лапутіна взяла участь у засіданні робочої групи щодо Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за участі першої леді України. URL: <https://mva.gov.ua/ua/news/yuliya-laputina-vzyala-uchast-u-zasidanni-robochoyi-grupi-shchodo-nacionalnoyi-programi-psichichnogo-zdorovya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki-za-uchasti-pershoi-ledi> (дата звернення: 14.06.2023).
  12. Проект Плану відновлення України. Матеріали робочої групи «Освіта і наука», стор. 12, 303. URL: [https://uploads-ssl.webflow.com/625d81ec8313622a52e2f031/62dea3670848586db6e9f04\\_%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0%20%D1%96%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0.pdf](https://uploads-ssl.webflow.com/625d81ec8313622a52e2f031/62dea3670848586db6e9f04_%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0%20%D1%96%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0.pdf) (дата звернення: 14.06.2023).

13. Проекти нацпрограми. Розвиток системи освіти. URL: <https://recovery.gov.ua/project/program/improve-education-system?page=2> (дата звернення: 14.06.2023).

**УДК 379.8:502/504:[613.86-053.2]"364"**

**Бурдун Світлана,**

*директор Іллінівського опорного ЗЗСО  
з поглибленим вивченням іноземних мов  
Іллінівської сільської ради  
Краматорського району Донецької області*

**Кашуба Олена,**

*практичний психолог Іллінівського опорного  
ЗЗСО з поглибленим вивченням іноземних мов  
Іллінівської сільської ради  
Краматорського району Донецької області*

**Чубаха Ірина,**

*заступник директора з ВР Іллінівського опорного ЗЗСО  
з поглибленим вивченням іноземних мов  
Іллінівської сільської ради  
Краматорського району Донецької області*

## **РОЛЬ ПРИРОДИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ**

*Анотація. Ця стаття розглядає роль природи у забезпеченні психологічного благополуччя дітей, які постраждали від військових конфліктів. Вона аналізує вплив природного середовища на психічне здоров'я дітей та надає практичні рекомендації щодо використання природи в процесі відновлення. Роз'яснює, що контакт з природою сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою, збільшенню концентрації та зниженню симптомів посттравматичного стресового розладу. Підкреслює важливість природи в процесі відновлення та підтримки психологічного благополуччя дітей, постраждалих від військових конфліктів. Врахування цього фактора може сприяти поліпшенню якості їхнього життя та сприяти*

*процесу загоєння психологічних ран.*

*Ключові слова: природа, психологічне благополуччя, діти, фізична активність дітей, військові конфлікти, стрес, позитивне психологічне становище, сприятливе середовище.*

*Abstract. This article examines the role of nature in ensuring the psychological well-being of children affected by military conflicts. It analyzes the influence of the natural environment on children's mental health and provides practical recommendations for using nature in the recovery process. It explains that contact with nature contributes to reducing stress levels, improving mood, increasing concentration, and reducing symptoms of post-traumatic stress disorder. It emphasizes the importance of nature in the recovery and support of the psychological well-being of children affected by military conflicts. Considering this factor can enhance their quality of life and facilitate the process of healing psychological wounds.*

*Keywords: nature, psychological well-being, children, children's physical activity, military conflicts, stress, positive psychological state, conducive environment.*

Розуміння природи як природної терапії для дітей, які постраждали від військових конфліктів, стає все більш актуальним у сучасному світі. Природа являє собою природну терапію, яка сприяє зменшенню стресу та покращенню психологічного стану таких дітей. Війна, безумовно, залишає глибокі сліди на фізичному та психологічному стані дітей, але природа може виступати як природна терапія, що сприяє відновленню та покращенню їхнього самопочуття.

Перш за все, природа надає безпечне та спокійне середовище для дітей, які пережили жакливі події військових конфліктів. У природі вони можуть відчути себе захищеними та віддаленими від загрози, яка супроводжує їхнє повсякденне життя. Зелені насадження, відкриті простори та природні звуки сприяють релаксації та заспокоєнню нервової системи.

Природа також допомагає відновити зв'язок дітей з навколишнім світом після травматичного досвіду. Втративши відчуття безпеки та стабільності, вони можуть відчувати себе відокремленими від природи та навколишнього середовища. Але контакт з природою допомагає відновити цей зв'язок, надаючи

дітям можливість стати частиною чудового та живого світу.

Ще одним важливим аспектом є заспокійливий вплив природи на дітей, які пошкоджені внаслідок військових конфліктів. Зелені насадження, звуки природи та природні елементи, такі як річки та ліси, сприяють релаксації та зниженню рівня стресу. Це особливо важливо, оскільки ці діти можуть бути перевантажені емоційною напругою та тривогою. Природа дарує їм можливість знайти момент спокою та відновлення енергії, що є особливо важливим для дітей, які зіткнулися з травматичними подіями. Вони можуть втратити зв'язок з природою через постійний стрес та перебудовувати своє життя. Контакт з природою допомагає відновити цей зв'язок, підтримує їхній емоційний розвиток та дозволяє їм відчувати себе частиною природного світу, можливість відволіктися від негативних думок та споглядати щось прекрасне і живе. Вона допомагає змінити фокус уваги, що може зняти стрес і покращити настрій.

Крім того, контакт з природою сприяє фізичній активності дітей. Прогулянки, активні ігри та заняття на свіжому повітрі допомагають їм зняти накопичене напруження, покращити фізичне здоров'я та загальний настрій. Фізична активність у природному середовищі стимулює вироблення ендорфінів в організмі, що сприяє підвищенню настрою та зниженню симптомів депресії.

Фізична активність учнів на природі відіграє важливу роль у сприянні їх фізичному та психологічному розвитку, збереженні природи та формуванні екологічно свідомої молоді. Така активність орієнтована на залучення учнів до активних фізичних дійств, які сприяють збереженню довкілля та покращенню екологічної ситуації. Одним з основних аспектів активності є здоров'я. Вона сприяє підтримці фізичної форми учнів, розвитку їх силових, координаційних та рухових навичок. Проведення занять на природі, таких як піший туризм, катання на велосипедах, гребля човнами або біг, сприяє загартуванню організму, покращенню серцево-судинної системи та загальному фізичному самопочуттю.

Крім того, фізична активність на природі допомагає учням розвивати екологічну свідомість та відповідальне ставлення до

навколишнього середовища. Під час активних занять на природі вони спостерігають природні явища, вивчають рослинний і тваринний світ, а також стикаються з проблемами забруднення довкілля. Це дозволяє учням усвідомити важливість збереження природи та взяти активну участь у її охороні.

Організація екологічних заходів на природі, таких як прибирання сміття, висадження дерев, створення екологічних майданчиків, сприяє формуванню активної громадянської позиції учнів. Вони навчаються бути активними учасниками екологічного руху, долучатися до різних ініціатив та співпрацювати з іншими людьми для досягнення спільних цілей.

Участь в активностях на природі також сприяє розвитку соціальних навичок учнів. Вони навчаються працювати в команді, спілкуватися з іншими учасниками, вирішувати проблеми та приймати спільні рішення. Це сприяє формуванню лідерських якостей та вихованню відповідального громадянина.

Фізичні рухи на природі також можуть мати позитивний вплив на освітній процес. Він допомагає учням засвоювати знання через практичний досвід, дозволяючи їм спрямувати свою енергію та увагу на конкретні завдання. Природа стає природним середовищем для навчання, де учні можуть досліджувати, експериментувати і вивчати різні аспекти світу навколо них.

Значення фізичних вправ полягає і в тому, що вони спонукають учнів до активності, відвертості до нових вражень і занурення у природне середовище. Це розширює їх обізнаність про навколишній світ, розвиває емоційну прив'язаність до природи і сприяє формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя. Природа надає багатий сенсорний досвід, який сприяє емоційній відповіді дітей. Дотик до природних елементів, відчуття вітру, запахи та звуки природи активізують чуття та сприяють відчуттю комфорту та насолоди. Це може бути особливо корисним для дітей, які пережили травматичні події, оскільки вони можуть мати обмежені можливості для вираження своїх почуттів.

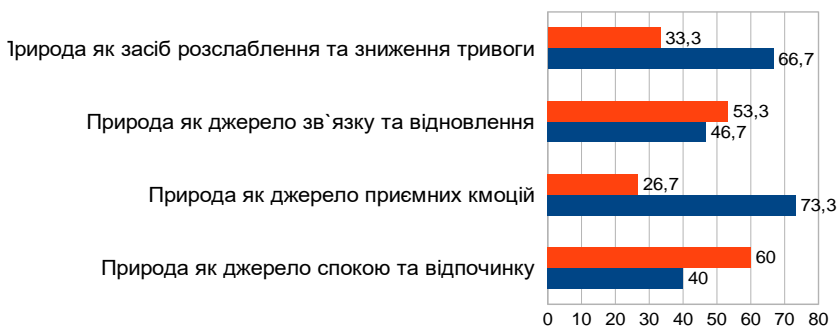
Нарешті, фізичні активності на природі можуть мати вплив на зміни в суспільстві. Вони сприяють формуванню екологічно свідомої молоді, яка розуміє важливість збереження природи і вміє діяти для досягнення цієї мети. Учні, які беруть участь у

цьому на природі, можуть стати активними агентами змін, популяризуючи екологічні цінності та ініціюючи діяльність у своєму оточенні.

Отже, значення фізичної активності учнів на природі включає покращення фізичного здоров'я, розвиток екологічної свідомості, формування соціальних навичок та активну участь у збереженні природи. Це важлива складова сучасної освіти, яка сприяє гармонійному розвитку учнів і формуванню активного громадянина.

Велике значення навчання та виховання в природному середовищі для дітей. Вони можуть отримати корисні навички та знання, спостерігаючи природу, вивчаючи рослини та тварин, розуміючи екологічні процеси. Це допомагає їм розширити свої горизонти, розвивати творче мислення та стимулює пізнавальну активність.

Вивчаючи дане питання було проведено опитування серед (загальна кількість учнів, що взяли участь в опитуванні) 75 учнів щодо їхнього сприйняття природи та впливу природи на їхнє психологічне благополуччя, результати якого представлено на рис.1.



*Рис.1. Результати опитування «Сприйняття природи та впливу природи на психологічне благополуччя учнів»*

Результати опитування показали наступне:

*1. Природа як джерело спокою та відпочинку:*

- 30 учнів (40%) відзначили, що перебування в природному середовищі допомагає їм заспокоїтись та відпочити від стресу, пов'язаного з військовим конфліктом.

- 45 учнів (60%) описували природу як місце, де вони відчують себе безпечними та захищеними. Це свідчить про те, що природа може створювати атмосферу спокою та безпеки для дітей, які можуть бути під впливом стресових ситуацій.

*2. Природа як джерело приємних емоцій:*

- 55 учнів (73.3%) учнів зазначили, що природа надає їм позитивні емоції, такі як радість, щастя і задоволення. Це підкреслює важливість природного середовища як джерела позитивних вражень та емоцій для дітей.
- 20 учнів (26.7%) вони можуть описувати, як природні красоти, звуки природи та природні елементи, такі як квіти, дерева або річки, допомагають покращити їхні настрій.

*3. Природа як джерело зв'язку та відновлення:*

- 35 учнів (46.7%) висловили, що спостереження за природою і взаємодія з нею допомагають їм відчувати зв'язок з чомусь більшим за себе, що сприяє їхньому відновленню після травматичних подій, що підкреслює значення природи як засобу підтримки психологічного благополуччя та реабілітації.
- 40 учнів (53.3%) розповіли про свої взаємодії з тваринами, природними елементами, процесами (наприклад, годування птахів або вирощування рослин), які надають їм почуття значущості та зв'язку з навколишнім світом. Це вказує на потребу дітей встановлювати зв'язок з природою через взаємодію з живими організмами та природними процесами.

*4. Природа як засіб розслаблення та зниження тривоги:*

- 50 учнів (66.7%) відзначили, що природа допомагає знизити рівень тривоги та напруження, що часто супроводжує післятравматичний стрес, що підтверджує роль природи як засобу релаксації та заспокоєння для дітей, які переживають емоційні та психологічні труднощі.
- 25 учнів (33.3%) описали, як спокійність природи та звуки природи (шум лісу, шум води тощо) допомогли їм заспокоїтись, зосередитись, відпочити та забути про

негативні думки та спогади.

Результати опитування надають інформацію про загальну тенденцію сприйняття учнями природи як джерела спокою, приємних емоцій, зв'язку та відновлення, а також як засобу розслаблення та зниження тривоги. Ці результати підкреслюють важливість включення природного середовища в життя дітей, особливо тих, хто переживає стресові ситуації.

Важливо зазначити, що конкретні результати опитування будуть залежати від обсягу та структури питань, а також від характеристик учнів, які брали участь у дослідженні. Детальний аналіз даних опитування може дати більш точне уявлення про сприйняття природи та вплив природи на психологічне благополуччя учнів. На підставі результатів опитування, яке показало, що природа має значний позитивний вплив на дітей, особливо на тих, хто переживає стресові ситуації, можна сформулювати декілька напрямів для подальшої роботи з даною темою: розробка та впровадження програм та ініціатив; психологічна підтримка та терапевтичні підходи; поліпшення природних середовищ; дослідження та освіта; співпраця. Усі ці напрями сприятимуть збереженню природи, покращенню психологічного благополуччя дітей та створенню позитивного впливу природи на їхній розвиток та добробут.

Отже, роль природи надзвичайно важлива для дітей. Вона надає їм безпечне та спокійне середовище, відновлює зв'язок з навколишнім світом, заспокоює їхню нервову систему, стимулює фізичну активність та сприяє навчанню. Уважне використання природних ресурсів та створення спеціальних програм, спрямованих на використання природи як форми терапії, можуть допомогти цим дітям знайти внутрішню гармонію та позитивне психологічне становище.

### ***Список використаних джерел***

1. Крисаченко В. С. Екологічна культура: теорія і практика. Навч. посібник – К.: Заповіт, 1996.– 352 с.
2. Скребець В. О. Екологічна психологія у віддалених наслідках екотехногенної катастрофи: Монографія / В. О. Скребець.– К.: Видавничий дім «Слово», 2004.– 440 с.



**УДК 159.96:613.86-049.3-053.2''364''**

**Клепацька Леся,**

*практичний психолог*

*Городоцької початкової школи*

*Городоцької міської ради Хмельницької області*

## **ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Війна в Україні стала викликом для всього світу, вона стала психотравмуючим фактором для багатьох осіб, і зокрема дітей, насамперед тих, що перебували чи досі перебувають безпосередньо у зоні бойових дій.

Протягом останніх десятиліть проблема збереження здоров'я дітей увійшла до переліку глобальних проблем, від розв'язання яких залежить подальше існування всього людства.

Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності. Таким чином, з одного боку, психологічне здоров'я є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей, з другого боку, забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом усього життя [1].

Сьогодні збереження та зміцнення здоров'я – одна з головних стратегічних задач розвитку держави. Вона регламентується та забезпечується такими нормативно-правовими документами, як Закон України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», «Національною доктриною розвитку освіти України у XXI столітті» [2].

На думку авторів (Л. І. Божович, А. А. Бодалев, В. С. Мухіна, Т. А. Рєпіна) дитина як найбільш чутлива частина соціуму піддається різноманітним негативним впливам [3, С. 24-30].

Українськими науковцями обґрунтовуються методологічні підходи і практичні кейси щодо формування систем соціально-психологічної допомоги у закладах освіти. Виклики соціально-психологічному стану українського суспільства внаслідок повномасштабного вторгнення військ сусіда-агресора та особливості психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни з'ясовує М. Слюсаревський; акад.

В. Панок досліджує питання удосконалення психологічної служби системи освіти, бачення шляхів розвитку і вдосконалення психологічної служби на основі розуміння її як єдиної системи, що забезпечує психологічний супровід освітнього процесу, а також соціально-психологічну реабілітацію всіх учасників освітнього процесу [4].

Психіатричні та психологічні дослідження показали, що війна має довготривалі наслідки для дітей і підлітків.

Під час війни діти – в різній мірі – зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, 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 (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства).

Останні психологічні дослідження показують, що, попри нелюдські умови, діти мають величезний потенціал життєстійкості, що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам. Дослідники визначили кілька захисних механізмів, найважливішими серед яких є ефективні стратегії подолання труднощів, позитивна система переконань, здорові сімейні стосунки та дружба. Бідність, неналежні житлові умови, домашнє насильство, дискримінація і соціальна ізоляція - це лише кілька проблем, які потребують розв'язання після закінчення війни, щоб уникнути наслідків травматичних подій і зміцнити життєстійкість [10].

Як зазначають Paramjit T. Joshi, Deborah A. O'Donnell (2003), психічні розлади насправді є «нормальною реакцією на ненормальні події». Отже, довготривалий вплив насильства на дітей підвищує «ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації» [5].

R. Srinivasa Murthy, Rashmi Lakshminarayana (2006) проаналізували всі дослідження про психічне здоров'я дітей, що

проводилися в таких зонах збройного конфлікту як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Вони дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [6].

Всесвітня організація охорони здоров'я закликає до захисту дітей у збройних конфліктах. За її даними десять відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади).

Відповідно до підходу Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психологічне здоров'я розуміється як стан благополуччя, за якого людина реалізує власні здібності, може справлятися зі звичайними стресами життя, може продуктивно та ефективно працювати на допомогу своїй громаді [7].

У документах ВООЗ визначено роль психологічного здоров'я в життєдіяльності особистості та соціальних спільнот. Зазначається, що психічне здоров'я є фундаментальною основою для нашої колективної та індивідуальної здатності мислити, переживати емоції та взаємодіяти один з одним, заробляти на життя й насолоджуватися ним. Відповідно, психічне здоров'я розглядається як життєво важлива проблема для індивідів, громад та суспільства у всьому світі [7].

Діти які пережили травмуючі події відчувають певні труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою. Деякі учні можуть бути занадто тихими та замкнутими, інші – гіперактивними. У багатьох виникають проблеми з навчанням та успішністю.

Діти в залежності від віку по різному реагують на стрес та кризову ситуацію. Немовлята до одного року здатні «перехоплювати» емоції батьків, відчувати їх страх, тривогу, розгубленість, емоційну нестабільність. Вони відчувають, але не осмислюють те, що з ними відбувається, тому посттравматичний стресовий розлад не розвинеться.

Діти віком 1–3 рр. У дітей цього віку тільки починають формуватися навички мовлення, і вони не здатні розповісти, що їм боляче, пояснити свої відчуття, описати переживання, тому батьки повинні звертати особливу увагу на немовні засоби: маніфестування дитиною своїх проблем, надмірну збудливість дитини, тривожність.

Період від 3 р. до 6 р. Діти цього віку здатні вже не просто відчувати і згадувати травмівні події, але й осмислювати та глибоко переживати їх [8, С. 24-30].

Діти 7-10 років: можуть відчувати провину, неспроможність, злість, фантазії, в яких дитина бачить себе “рятувальником”, “зацикленість” на подробицях події. Дитина боїться втратити звичне та боїться смерті, досить добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє. Тому батькам потрібно обговорювати з дитиною події та переживання і забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями тощо) [9].

Під час війни діти перебувають під постійним фізіологічним (наприклад, погане харчування, перепад температур, відсутність належної особистої гігієни тощо) та психологічним стресом (наприклад, постійна небезпека, надобережність щодо можливих саморобних вибухових пристроїв, або ж поранення чи смерть рідних) і, очевидно, що у більшості з них виникатимуть ті чи інші реакції. Ці реакції часто проявляються як гіперполохливість (сильна реакція, наприклад, на гучний звук), погані сні/жахи, дратівливість, проблеми зі сном [4, С. 35-50].

Діти завжди потребують уваги і турботи дорослих. А особливо – в екстремальних ситуаціях. Наразі діти в Україні перебувають у стані війни – чують сирени під час ракетних атак, спостерігають руйнування будівель, здригаються від вибухів, стають свідками людських втрат. Через ці події багато дітей переживають стрес. Коли дитина тривожиться, вона може стати гіперактивною, примхливою, плаксивою. Вона може погано спати, боятися. І це нормальні реакції на ненормальну ситуацію.

**Висновок.** Дитяча психіка має величезні резерви самовідновлення та саморегуляції. Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події, без професійної допомоги психологів, лише завдяки підтримці та

турботі батьків або близьких людей.

Щоб зберегти психічне здоров'я дитини, треба діяти за принципом «тут і зараз». У той момент, коли дитина знаходиться у стані стресу, у неї перехоплюється дихання. Потрібно навчити дитину робити видихи частіше, ніж вдихи. П'ять-вісім циклів глибокого вдиху через ніс і довшого видиху через щілину між губами заспокоюють дитину, перемкнуть її увагу на тілесні відчуття, відновлять ритм дихання. Добре, якщо в дитини є мильні бульбашки, вони можуть стати рятівним заспокійливим засобом. Або попросіть уявити дитину, що перед нею квітка та свічка: нехай ніжно вдихає аромат квітки, потім задуває свічку. Це дозволить швидко відновити дихання та заспокоїтися.

### ***Список використаних джерел***

1. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним. Дошкільне виховання. 2007. №7. С. 8–10.
2. Журавко Тетяна Психологічна підтримка дітей під час війни // *Věda a perspektivy* № 4(11) 2022. С.177-178. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-4\(11\)-177-187](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-4(11)-177-187)
3. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н. В. Пророк, С. А. Гончаренко, Л. О. Кондратенко та ін., за ред. Н. В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер». 2015. 84 с.
2. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід) // *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10. No. 1. P. 35-47. DOI: 10.25128/2520-6230.23.1.4
3. Joshi P.T, O'Donnell D.A. Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2003 Dec;6(4):275-92. doi: 10.1023/b:ccfp.0000006294.88201.68. PMID: 14719639.
4. Murthy R.S, Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006 Feb;5(1):25-30. PMID: 16757987; PMCID: PMC1472271.
5. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL.: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-ourresponse>.
6. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н. В. Пророк, С. А. Гончаренко, Л. О. Кондратенко та ін., за ред.

Н. В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер». 2015. 84 с.

7. <https://dnz33.edu.vn.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokeyity-dytynu-pidchas-viyny/>
8. <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>

**УДК 338.482:004.773.7]:159.9-053.2"364"**

**Бондаренко Євгенія,**

*вчитель хімії та біології*

*Іллінівського опорного ЗЗСО*

*з поглибленим вивченням іноземних мов*

*Іллінівської сільської ради Краматорського району*

*Донецької області*

## **ВІРТУАЛЬНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДИТИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*Анотація. Стаття розглядає важливість психологічної підтримки дітей в умовах воєнних дій через використання яскравих природних екосистем та їх рекреаційних можливостей. Показана важливість рекреаційного користування природою. Наголошується про заходи, пов'язані з властивостями природи для здоров'я людини, її фізичного та психологічного стану, її культурного розвитку. Виховується екологічне мислення дітей. Природа дає дітям можливість ознайомитись з мальовничими куточками та відвідати цікаві історичні пам'ятки. Важливо, що під час подорожей розвивається світогляд та виховується духовний розвиток та природоохоронні якості.*

*Ключові слова: психологічна підтримка, природні екосистеми, здоров'я, екологічне мислення, природоохоронні якості, історичні пам'ятки.*

У зв'язку з чисельними небезпеками для людей через воєнний стан та стрес на сході України, спостерігаються психічні розлади. У дітей стресостійкість ще не сформована, вони є більш безпорадні під час різних екстремальних ситуацій. У них погіршуються увага, пам'ять, зростає тривожність,

емоційне вигорання тощо. Їх батьки теж відчувають певні труднощі, які зумовлюють додання емоційної та матеріальної підтримки дитини.

За умови воєнного часу в Україні приділяється увага специфіці створення психологічного комфорту дитини. В сучасних умовах проблемою психічної підтримкою дитини у конфліктному та та пост конфліктному періоді займаються українські дослідники Н.П. Бочкор, Е.В. Дубровська, О.В. Залеська. «Дитині, яка постраждала внаслідок воєнного конфлікту на сході України, потрібно приділяти особливу увагу й допомагати формувати внутрішній стан включеності у світ, розкривати себе, власний творчий потенціал. Також необхідно розвивати у дитини усвідомлення світу як цілісності, ґрунтуючись на пізнанні загального зв'язку» [1]. Н.В. Лунченко підкреслює, що «реабілітація – надання психолого-педагогічної допомоги дітям, підліткам, молоді, які перебувають у кризовій або складній життєвій ситуації з метою адаптації та повернення до звичайних умов навчання і життєдіяльності» [2]. Про кризові ситуації пише Л. М. Вольнова: «У таких ситуаціях, коли людина не може справитися з повсякденними турботами життя, баланс або рівновага особистості порушується. Вона відчуває внутрішню напругу, стурбованість, які в результаті призводять до емоційного розладу» [3]. О.А. Калашник наголошує: «У цілому, на сьогоднішній день ситуація складна тим, що протистояння триває і важко передбачити час та спосіб її завершення. Це посилює тривожні настрої в суспільстві, страхи, розчарування» [4]. В Іллінівському опорному закладі загальної середньої освіти з поглибленим вивченням іноземних мов Іллінівської сільської ради Краматорського району Донецької області є система оздоровлення та реабілітації дітей засобами туризму, перебування школярів у таборах відпочинку тощо. Ці заходи формують у дітей патріотизм, любов до природи, зберігання її, екологічне мислення.

Щоб можна було побачити важність деяких територій для спостереження краси краю і подорожам, треба дивитися на природу та ті споруди, які побудувала людина у різні часи. Рекреаційне користування природи – це всі заходи, які пов'язані з властивостями природи для здоров'я людини, її фізичного та

психологічного стану, її екологічного і культурного розвитку. Вплив на організм дітей покращують туристичні подорожі. А ще, освіта та виховання відбувається завдяки пізнаванню дорослих та дітей. Для школярів велике значення має формування екологічного мислення, для якого недостатньо знань з підручників чи з Інтернету. Треба мати позитивні почуття під час подорожей. Коли людина перебуває в природі, вона отримує певні знання та приємні враження, що мають зв'язок з красою навколишнього середовища, дає можливість провести екологічного виховання. Це формує екологічну свідомість учнів.

Люди подорожують, щоб задовольнити свій туристичний інтерес і туристичне враження. Туристичний інтерес – це перспектива одержання туристом об'єктивної інформації, позитивних емоцій. Об'єкти туристичного інтересу – це визначні місця, природні об'єкти тощо. Ще важливі для подорожей культурно-екологічні мотиви. Спілкування з природою – потреба особистісного розвитку людини, а також біологічні й психологічні потреби людей з міст у зміні свого повсякденного перебування на природне середовище. Розвиток туризму і краєзнавства в Україні – це використання природних та історико-культурних можливостей території, природокористування та охорони навколишнього природного середовища.

м Сокаль – райцентр розташований. на правому березі р. Буг. Табір відпочинку дітей знаходиться у м Сокаль Львівської області, де дітям Донбасу надавалася підтримка через використання яскравих природних екосистем та їх рекреаційних можливостей. Влітку 2023 року учні Іллінівського опорного закладу загальної середньої освіти з поглибленим вивченням іноземних мов Іллінівської сільської ради Краматорського району Донецької області відпочивали, оздоровлювалися, відновлювали своє здоров'я. вивчали та досліджували природу, історичні та культурні куточки України для формування української національної самосвідомості та патріотизму, любові до нашої держави. Діти спостерігали за тваринами у середовищі їх існування, милувалися красивою рікою Буг, відвідували старовинну будову синагоги, для дітей проводили поїздки до Львова, розказували про це цікаво місто.



Мета поїздки у Львів – це звичайно ж подивитися на всю красу цього міста, адже в будь-яку пору року тут прекрасно. Прекрасна архітектура, навіть деяка збережена ще від 13 століття, дала гарні почуття дітям. Саме у Львові багато пам'яток в Україні. Учні побачили величні костели та храми, а ще історико-культурний заповідник “Личаківський цвинтар».

Українські Карпати – один з найгарніших регіонів України. Середня висота Українських Карпат становить 1000 м. Одна з найвищих вершин Українських Карпат – Говерла – 2061 м. Щороку тисячі людей здійснюють сходження на неї. З Говерли відкривається прекрасний вид на Чорногірський хребет. Гора Говерла розташована на межі Закарпатської та Івано-Франківської областей, а еколого-пізнавальна стежка до неї проходить заповідною зоною національного парку. А один з найвідоміших карпатських водоспадів – Гук, знаходиться біля підніжжя Говерли.

Учні різних вікових категорій та вчителі Іллінівського опорного закладу загальної середньої освіти з поглибленим вивченням іноземних мов Іллінівської сільської ради Краматорського району Донецької області в серпні 2023 року подорожували до Коломийського району Івано-Франківської області та піднімалися на Говерлу. Зробили загальне фото на фоні українського прапора та принесли з собою прапор з символом нашої школи «Іллінівські Сови». Пізнавати природу – ця задача лежить в основі екологічного мислення школярів. Вона властива екосистемам як природного, так і культурного походження. Природні екосистеми дають змогу ознайомитись туристам і краєзнавцям з визначними пам'ятками та явищами природи, красивими пейзажами; відвідати історичні місця і споруди.

Вчителі формують культуру через освіту та дидактику для розвитку загальноосвітньої сфери дитини, виховання природоохоронної активності та відповідальності за стан природи, її інтелектуального і духовного розвитку. Люди завжди розуміли значення навколишньої природи, естетично вартісні ландшафти. В Україні у XIX ст. створювалися прекрасні ландшафтні парки (Софіївка, Олександрія, Тростянець тощо), ботанічні сади. Але учні та вчителі

цікавляться природно-заповідного фондом, яке має використання загалом небагатьох територій. Це національні природні парки й регіональні ландшафтні парки.

Київ побудовано на схилах живописної річки Дніпро, що дає можливість милуватися неповторними панорамами великого міста, де розташовані цікаві історичні будівлі, пам'ятки мистецтва й архітектури. Тут велика кількість зелених скверів, парків, музеїв, храмів, театрів. «Батьківщина-Мати» – монументальна скульптура в Києві. Розташована на високому правому березі ріки Дніпро. «Музей просто неба в Пирогові – архітектурно-ландшафтний комплекс усіх історико-етнографічних регіонів України.

Національний ботанічний сад імені М.М. Гришка НАН України – установа, яка має нові ботанічні сади, наукові основи охорони рослин. Ботанічний сад відноситься до природно-заповідного фонду України. Головна задача його – охорона природи збереження рослин, а також робота з питань екології та використання всього природного різноманіття.

Успенський собор Києво-Печерської лаври – один з найдавніших храмів Київської Русі, унікальна пам'ятка архітектури.

У рамках програми Донецької обласної державної адміністрації «Екологічними стежками рідної України» учні під керівництвом вчителів Іллінівського опорного закладу загальної середньої освіти з поглибленим вивченням іноземних мов Іллінівської сільської ради Краматорського району Донецької області в жовтні 2023 року відвідали столицю нашої держави місто Київ. Побували на схилах Дніпра, відвідали архітектурний музей просто неба (скансен) в с. Пирогів та Національний ботанічний сад імені М.М. Гришка. Побували в самому місті біля скульптури «Батьківщина- Мати» та поряд зі Свято-Успенським собором Києво-Печерської лаври .

Вчителі та учні здійснили незабутню подорож до Києва та висловили подяку Донецькій обласній державній адміністрації, Департаменту екології та природних ресурсів Донецької обласної державної адміністрації, інформаційно-просвітницькому центру “Екологічна варта” та їх партнерам: Департаменту освіти і науки Донецькій обласній державній адміністрації, Донецькому

обласному інституту післядипломної педагогічної освіти, Всеукраїнській екологічній лізі, за цікаву мандрівку, яка допомогла нашим учням отримати багато важливої та цінної інформації, залишила приємні та незабутні спогади.

***Список використаних джерел***

1. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014.
2. Психологічна служба та психолого-медико-педагогічні консультації системи освіти України (показники розвитку за підсумками 2010 – 2011 навчального року) / [Лунченко Н.В., Обухівська А.Г., Панок В.Г., та ін.]. – К.: Ніка-Центр, 2011.
3. Вольнова Л. Навчальний посібник «Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю». К.: 2012.
4. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. / Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019.
5. Бейдик О.О. Рекреаційні ресурси України.: – К.: Альтерпрес, 2010.
6. Скансени – Музеї просто неба [Електронний ресурс] : сайт „Україна споконвічна”. Режим доступу: <http://etnoua.info/skanseny-muzeji-prosto-neba>

**«ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ  
ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ  
В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ»**

**УДК 159.92:364.62:335/339].8**

**Мілорадова Наталя,**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри педагогіки та психології, факультету №3  
Харківський національний університет внутрішніх справ  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0716-9736>*

**Доценко Вікторія,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3  
Харківського національного університету внутрішніх справ;  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7757-2793>*

**ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ СЕКТОРУ  
БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
«ШЛЯХ ДО ПЕРЕМОГИ»:  
ЗМІСТ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ**

***Анотація.** Авторами розглянуто особливості проведення програми реабілітації психологів сектору безпеки та оборони «Шлях до перемоги», що проводиться за підтримки громадської організації «Ініціатива Е+» в рамках громадського проєкту «Пошук майбутнього».*

***Ключові слова:** психологічна допомога, програма реабілітації, професійне вигорання.*

Війна вплинула на психологічний стан багатьох людей і тих, хто безпосередньо знаходиться на передовій, і тих, хто потерпає від нестерпного фізичного болю та болю втрат, бомбувань, руйнувань та вимушених переміщень і тих, хто намагається допомогти іншим знизити рівень впливу наслідків війни. Саме психологічний стан фахівців (медичних працівників, консультуючих психологів, лікарів-психотерапевтів, соціальних працівників, волонтерів та ін.), які беруть участь у заходах, спрямованих на надання психологічної допомоги як

військовослужбовцям так і цивільному населенню потребує підвищеної уваги суспільства.

Вигорання знайомий та зрозумілий термін, але не всі можуть відслідковувати і діагностувати його ознаки у себе особисто. Представники допомагаючих професій, під впливом кризового штурму, пропускають через себе безліч негативних думок та емоцій, біль й страждання клієнтів. Війна змушує не тільки стикатися з фізичною небезпекою, а й переживати емоційний стрес та травматичні події. Відбувається порушення звичних життєвих ритмів, що може викликати депресію, тривожність та інші негативні емоції та стани. Це формує підґрунтя для виникнення професійного вигорання, ознаки якого можуть проявлятися у дратівливості, тривозі, втомі від професійної діяльності, зниженні інтелектуальної продуктивності, апатії та відсутності сил, виникненні різноманітних соматичних проблем, емоційному спустошенні, зниженні рівня емпатичності та «економії емоцій», виникненні відчуття «загнаності в клітку», редукції обов'язків, симптомів деперсоналізації та ін.

Тому розробка та впровадження програм реабілітації для представників допомагаючих професій є однією із складових поступового виходу суспільства із загального стресового стану.

Професійне вигорання розуміється нами як психофізіологічна реакція організму людини на тривалі стреси різного рівня інтенсивності, обумовлена її професійною діяльністю, що розгортається в поетапному проходженні рівнів напруження, резистенції та виснаження [1]. Це психологічний стан, пов'язаний з відчуттям емоційного та фізичного виснаження.

Для зниження рівня впливу стресових подій на психологів сектору безпеки та оборони, які безпосередньо працюють з військовослужбовцями та їхніми родинami, за підтримки громадської організації «Ініціатива Е+» в рамках громадського проєкту «Пошук майбутнього» нами була розроблена програма реабілітації «ШЛЯХ ДО ПЕРЕМОГИ».

Програма побудована, з урахуванням основних принципів психогігієни та психопрофілактики професійного вигорання, а саме: комплексності, системності, розвитку психіки та орієнтацію на ресурси особистості.

Її основною метою є актуалізація наявних та пошук нових

ресурсів для посилення стресостійкості і відновлення сил, ресурсне підживлення учасників, оволодіння новими методами відновлення та профілактика професійного вигорання працівників допоміжних професій.

Під час проведення реабілітаційної програми учасники мають можливість об'єктивно оцінити свій емоційний стан і, за допомогою фахівців, підібрати ефективні техніки подолання хронічної перевтоми, виснаження та відновлення працездатності.

Програма триває тиждень та включає п'ять послідовних блоків. Кожен день починається з ранкових процедур, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів та роботу з тілом. Кожного вечора є можливість (в залежності від локації та місця проведення) відвідування СПА-процедур, екскурсії, тілесних практик на свіжому повітрі, здійснити прогулянки. Кількість учасників – 20 чоловік.

Перший день програми включає організаційні та процедурні моменти, пов'язані з розміщенням та поселенням учасників. Закінчується програма підведенням підсумків та вихідним анкетуванням.

Структуро програма включає:

Перший блок. Знайомство та входження в новий досвід.

Мета: знайомство, встановлення психологічного контакту, налагодження міжособистісної взаємодії.

Зміст роботи: Вхідне тестування, представлення мети та завдань, ознайомлення з регламентом роботи та структурою програми; знайомство, обговорення та прийняття правил роботи в групі та визначення очікувань від програми.

Другий блок: Актуалізація проблемних питань. Особливості переживання стресових і травматичних ситуацій

Мета: ознайомити з ефективними техніками роботи зі стресовими і травматичними ситуаціями; розвинути навички ефективної самодопомоги.

Зміст роботи: розгляд існуючих стрес-факторів (особисті та професійні: стрес, що я про нього знаю; як впливають реалії сьогодення на мене; вправи «думки-емоції-дії» (що мене турбує; про що говорить мені моє тіло); алгоритм роботи з власним стресом (що є стрес-фактором для мене особисто, що є

сигналами “SOS”– власні прояви стресу, як я долаю стрес, особиста зона відповідальності (що я можу зробити, та що можу вплинути); самодопомога та турбота про себе (відпрацювання технік, спрямованих подолання та профілактики стресу; робота зі страхом та тривогою; профілактика навченої безпорадності).

Третій блок: Горе та втрати.

Мета: ознайомити з техніками опанування горя та втрати, подолання наслідків травмівних подій, роботи зі страхами та особливостями повернення до життя.

Зміст роботи: обговорення існуючих викликів сьогодення (з чим стикається фахівець у професійній діяльності та особистому житті; горе та втрата, особливості горювання; як скорбота впливає на почуття, думки та поведінку?); стратегії опанування та відреагування (навички екологічного відреагування негативних емоцій; горювання та скорбота як життєвий досвід, робота з відчуттям провини, сорому та відповідальністю, обличчя страху).

Четвертий блок: Профілактика та подолання професійного вигорання.

Мета: ознайомити з техніками психологічного відновлення, профілактики та подолання професійного вигорання; скласти особистий план профілактики професійного вигорання та особистої безпеки при виконанні професійних завдань.

Зміст роботи: сутність та особливості прояву професійного вигорання (причини виникнення, характер розгортання та симптоматика; рівні прояву: напруження, резистенція, виснаження; симптоматика вторинної травматизації фахівців); СТОП вигорання (профілактики та подолання професійного вигорання; рекомендації для фахівців: як не згоріти на роботі? складання особистого плану профілактики професійного вигорання та особистої безпеки при виконанні професійних завдань)

П'ятий блок: Накачка ресурсів.

Мета: сформувати навички психологічного відновлення; оволодіти методами і техніками самодопомоги для подолання перевтоми, відновлення після травми, накопичення ресурсів.

Зміст роботи: актуалізація знань «Що таке ресурси?» (життєві ресурси особистості: куди зникають та де взяти?)

джерела психологічних ресурсів; куди зникла мотивація?); апробація ресурсних технік (опрацювання технік накачки ресурсів; обмін досвідом : як я знаходжу ресурси?).

При отриманні зворотного зв'язку та аналізу результатів анкетування було констатовано наявність позитивної динаміки та задоволення від участі у реабілітаційній програмі. Учасники відмітили насиченість, доступність, професіоналізм, дружню атмосферу та динамічність програми.

### **Список використаних джерел**

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

**УДК 378.091.3:159.9-051):355.01(477)**

**Войналович Олександра,**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки Українського державного  
університету імені Михайла Драгоманова*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Професія психолога в останні роки у нашій країні стала однією із найзатребуваніших і найпопулярніших. Це свідчення того, що психологічна наука стала соціально визнаною, у суспільстві з'явилася потреба у професії психолога. Розвиток практичної психології зумовив необхідність підготовки психолога-практика та здійснення правильного професійного відбору, що зазвичай вимагає проведення різнопланових заходів та спостережень протягом тривалого часу.

Необхідність підготовки практичного психолога передбачає визначення низки вимог, що висуваються до представників цієї професії, зокрема до необхідних якостей, які забезпечують успіх професійної діяльності. Зміст навчання обов'язково має передбачати формування особистості практикуючого психолога, зміну внутрішньої психічної структури суб'єкта навчання, оскільки основним інструментом у роботі практичного психолога є він сам. Специфіка професії психолога



визначається змістом його діяльності як фахівця, який контактує із внутрішнім світом іншої людини під час вирішення практичних професійних завдань.

Наразі в Україні триває війна. Як і будь-яка війна, вона має свою специфіку і висуває нові вимоги до усіх, хто дотичний до боротьби за незалежність, життя і волю. Особливої ролі в умовах ведення війни набуває діяльність психолога, спрямована на: психологічну допомогу військовим, ветеранам та членам їх сімей під час їх реабілітації та реадaptaції; психологічну підтримку цивільного населення і внутрішньо-переміщених осіб із тимчасово окупованих територій України. Сучасна війна в Україні відзначається особливостями, з якими досі не стикались ні військові, ні психологи жодної країни світу [5].

Таким чином постає необхідність формувати власний і новий досвід з урахуванням актуальних вимог часу. З огляду на поточні вимоги воєнного часу до психологічного забезпечення військових та демобілізованих і психологічного супроводу населення формується потреба на фахову психологічну підготовку психологів, підвищення їх кваліфікації з урахуванням запитів, зумовлених сучасними особливостями ведення війни. Саме тому закладами вищої освіти у процесі підготовки фахівців психології реалізуються наступні завдання:

- формування у слухачів системи фахових психологічних знань щодо забезпечення психологічного супроводу військовослужбовців та умінь і навичок його здійснення в умовах впливу бойової обстановки на психіку людини;
- оволодіння слухачами основами кризової та екстремальної психології та поняттями патопсихології (бойовий стрес, бойова психологічна травма, бойові стресові розлади, фрустраційна толерантність, стресостійкість та ін);
- розвиток у слухачів практичних навичок застосовування основних психодіагностичних методик виявлення особливостей психоемоційного стану, встановлення рівня стресу та стресостійкості, динаміки психологічного стану, схильності до девіантних форм поведінки та індивідуально-психологічних чинників їх ризику; діагностичних ознак необхідності посиленої психологічної уваги;

- набуття слухачами знань і навичок використання технологій психологічної допомоги та психопрофілактичної роботи з населенням зі складу групи посиленої психологічної уваги. [2, с.161].

У процесі надання освітніх послуг вдосконалюватимуться наступні загальні компетентності:

- здатність формулювати власну думку, володіти навичками ведення наукової і загальнокультурної дискусії;
- здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу;
- здатність оволодіти навичками використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- здатністю вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
- здатністю бути критичним і самокритичним в професійній діяльності;
- здатністю приймати обґрунтовані рішення;
- володіти навичками міжособистісної взаємодії; здатністю працювати в команді.

У процесі навчання необхідно формувати у здобувачів освіти наступні професійні компетентності:

- здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології;
- здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ;
- здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків;
- здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел;
- здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження;
- здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації;
- здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту;
- здатність дотримуватися норм професійної етики [1, с.214].

Особливої уваги, з огляду на особливості реалізації професійних завдань в надзвичайних умовах, потребують питання диференційної діагностики негативних психоемоційних і психофізичних станів, стресових розладів, психотичних і непсихотичних синдромів та правильної первинної кваліфікації військовослужбовців внаслідок психічної бойової травматизації.

Докладного системного розгляду особливо потребують порушення емоційно-вольової сфери і свідомості та їх діагностичні критерії. Доцільно практично опрацювати навички використання сучасного психодіагностичного інструментарію для виявлення проявів бойової психічної патології [2, с.143]. Потрібно зосередити увагу на особливостях психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їх сімей: сучасні вимоги професійної підготовки в галузі психологічної допомоги, відновлення оптимального психоемоційного стану, психологічної реабілітації та психологічної профілактики постстресових розладів та девіантної поведінки [2, с.178]. Основними завданнями підготовки психолога є:

- формування у слухачів системи фахових психологічних знань щодо особливостей реадaptaції учасників бойових дій, повернених з полону, військових ветеранів;
- оволодіння слухачами основами патопсихології та психологічної допомоги у процесі відновлення оптимального психоемоційного і психофізичного стану;
- розвиток у слухачів практичних навичок застосовування основних психологічних технологій психологічної допомоги військовослужбовцям і членам їх сімей у процесі реадaptaції;
- набуття слухачами знань і навичок використання методів психопрофілактики дезадаптивних і девіантних форм поведінки і соціально-психологічної реабілітації [5].

Особливої уваги потребує психологічна допомога у роботі із сім'ями військових ветеранів. Найближче оточення стає площиною найгостріших драм, бере на себе весь тягар емоційної напруги, психоемоційної нестабільності, ускладнень адаптації, коли повторно має бути зламано і змінено вже бойовий життєвий стереотип, що набагато складніше. Проте саме сім'я є найголовнішим ресурсом підтримки і зрештою, відновлення. Тому

коректний і вчасний психологічний супровід сім'ї військового ветерана спроможний запобігти непорозумінню у сімейних відносинах.

Проблеми психосоціальної адаптації військових, ветеранів, полонених, людей із тимчасово окупованих територій і шляхи психологічної підтримки процесу поступового повернення до мирного життя ґрунтуються на концептуальних засадах Національної Доктрини розвитку освіти, Державній Національній програмі «Освіта» («Україна ХХІ століття»), Законі України «Про освіту», Законі України «Про вищу освіту».

### ***Список використаних джерел***

1. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2017. 502 с.
2. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник / Н. А. Агаєва ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
4. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. Київ : Державне управління, 2016. С. 104–111.
5. Тохтамиш О. М. Реабілітаційна психологія: навчально-методичний посібник. Вінниця : ТОВ Віндрук, 2014. 102 с.

**УДК 159.98:616.8-085.851**

***Чемодурова Юлія,***

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри менеджменту освіти та психології  
КЗ «Запорізький обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти» ЗОР,  
ORCID: 0000-0002-5432-2334*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОЕДУКАЦІЇ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ**

Сьогодні особливості професійної діяльності практичних

психологів системи освіти обумовлені сучасними викликами повномасштабної війни в Україні. Вже третій рік поспіль українське суспільство перебуває у стані напруженості, гострого або хронічного стресу, що потребує від громадян значної мобілізації внутрішніх ресурсів щодо його подолання та нормалізації власного психічного стану. Відомо, що такий режим мобілізації сил може негативно позначитися на різних аспектах як фізичного та ментального здоров'я людини. Тому, вирішення проблеми збереження психологічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни потребує постійного пошуку більш ефективних шляхів попередження наслідків посттравматичних впливів. В свою чергу, глибина та складність психічного травмування, наслідки та процес відновлення будуть залежить від багатьох чинників, в тому числі, від віку людини, ступеню її залученості до травмівної події, її життєвого досвіду, рівня стресостійкості, наявності психосоціальної підтримки з боку оточення тощо. Всі ці аспекти потрібно враховувати практичному психологу в процесі надання психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, які зазнали психотравми, пережили надзвичайні події і/або стали свідками таких подій, загрозливих для життя та здоров'я їх самих або близьких [6].

У межах чинного професійного стандарту за професією «Практичний психолог закладу освіти (2020), професійна профілактика відноситься до трудових функцій, яка містить професійні компетентності (за груповою дією або групою трудових дій), що передбачають вміння і здатність фахівця: 1) визначати актуальні напрями і завдання психопрофілактики з урахуванням моніторингу та аналізу соціально-психологічної ситуації в закладі освіти відповідно до визначених завдань, потреб, особливостей розвитку та вікових особливостей цільової аудиторії; 2) планувати, організовувати та визначати ключові показники ефективності психопрофілактики відповідно до визначених завдань, потреб, особливостей розвитку та вікових особливостей цільової аудиторії; 3) обирати та практично застосовувати інструменти (методи, методики, процедури), види, форми та змістовне наповнення психопрофілактичних дій відповідно до визначених завдань,

потреб, особливостей розвитку та вікових особливостей цільової аудиторії; 4) оцінювати ефективність психологічної профілактики відповідно до зазначених завдань [5]. Крім того, діюче Положення про психологічну службу системи освіти України (2018), одним з пріоритетних напрямків діяльності практичного психолога визнає саме напрям профілактичний, який передбачає «..своєчасне попередження відхилень у розвитку та становленні особистості, міжособистісних стосунках, запобігання конфліктним ситуаціям в освітньому процесі» [4], що в умовах надзвичайної ситуації, війни набуває особливого змісту.

Отже, сьогодні психопрофілактика виходить за межі професійного застосування тільки працівниками медичної галузі (як система заходів з запобігання виникненню і розвитку психічних розладів) та стає пріоритетним напрямом психологічної практики в роботі психолога системи освіти. В умовах кризових, надзвичайних ситуацій психопрофілактична робота є спеціальним видом діяльності практичного психолога, яка спрямована на збереження, зміцнення та відновлення соціально-психологічного добробуту, психічного та фізичного здоров'я учасників освітнього процесу, запобігання виникненню в них соціально-психологічної та особистісної дезадаптації.

Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) визначає психологічне здоров'я (mental health) як «стан добробуту, в якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно і плідно працювати і мати можливості робити внесок у життя своєї спільноти» [7]. Підкреслюється, що попереджувальні заходи щодо охорони та зміцнення ментального здоров'я проводяться шляхом оцінки ризиків та управління стресовими та психосоціальними чинниками, підвищення кваліфікації персоналу та рівнем поінформованості населення [7].

Вітчизняні теоретики і практики в галузі психології і суміжних наук, продовжують пошуки нових підходів та можливостей у роботі зі збереження психічного здоров'я, надання психологічної допомоги різним категоріям населення,

подолання наслідків психологічної травматизації дорослих та дітей (Дворник М. С., Лозінська Н. С., Климчук В. О., Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Приходько І. І., Титаренко Т. М. та ін).

Так, у наукових розвідках представлені адаптовані класифікації превентивних заходів, більшість з яких побудовані на основі визнаної ВООЗ термінології та поділяються на заходи первинної, вторинної та третинної психопрофілактики [2]. Відповідно, метою первинної психопрофілактики визнається попередження виникненню психологічної травматизації при відсутності ознак травми з максимальним охоптом цільової аудиторії. Вторинна психопрофілактика передбачає найбільш раннє виявлення ознак післястресових порушень, організацію та проведення заходів щодо їх подолання. Третинна психопрофілактика спрямована на попередження рецидивів психотравми, відновлення життєдіяльності та повноцінного соціально-психологічного функціонування постраждалої людини [2].

Важливо зазначити, що заходи з психопрофілактики в закладі освіти повинні носити комплексний, послідовний і системний характер. Велике значення в системі психопрофілактичних заходів має виявлення постраждалих дітей, які мають ознаки психотравми, облік та організація їх психологічного супроводу. Своєчасне виявлення таких дітей може бути здійснено тільки за умови спільних зусиль як працівників психологічної служби (практичного психолога та соціального педагога), так і педагогів закладу. Отже, система психопрофілактичних заходів повинна бути орієнтована, перш за все, на раннє виявлення осіб, які мають різний травмівний досвід, попередження погіршення їх психічного стану, надання психосоціальної підтримки та відновлення їх добробуту.

У сьогоденнішніх реаліях повномасштабної війни в Україні, необхідним етапом психологічної профілактики у роботі практичного психолога з травмами війни стає психоедукація (інформування).

У широкому розумінні психоедукація (від англ. psychoeducation – «психологічна освіта») – це пояснення, донесення до людей необхідної інформації про психічне

здоров'я. У контексті психотравматизації, пов'язаної з війною, психоедукація дає можливість інформувати постраждалу особу про природу травми, її вплив на роботу мозку, когнітивну, фізичну, емоційну, духовну та соціальну сферу життєдіяльності людини. Важливо зазначити, що мета практичного психолога під час інформування не просто надати знання людині, але й навчити її, як поводитися з отриманою інформацією. Тобто, не просто повідомити факти, а й запустити процеси, які сприятимуть розвитку адаптивної поведінки, активному вирішенню проблем, пов'язаних з травмуванням [1].

Першочерговим завданням психоедукації є засвоєння дорослим або дитиною доступних, реалістичних, науково обґрунтованих, правдивих знань про психотравму та травмівний вплив подій, що сталися. На основі цих знань особистість може отримувати більший контроль над проявами психотравми завдяки своєчасному і правильному розумінню свого стану, вмінню розпізнавати окремі ознаки і симптоми психологічного травмування.

Так, під час реалізації психоедукації психолог інформує про те, що психотравма може впливати на здатність особистості опрацьовувати думки, викликати відчуття сорому, провини, страху, гніву та болю; впливати на фізичний стан організму (м'язи, суглоби, травлення та обмін речовин, температуру, сон, імунну систему тощо) [3]. Також психотравма впливає на те, як людина починає бачити світ і ту реальність, яка її оточує; і, як правило, реальність сприймається небезпечною. Все це випробовує на міцність і міжособистісні стосунки у родині, відносини з друзями, колегами та зовсім незнайомими людьми.

Важливо зазначити, що інформування повинно здійснюватися маленькими кроками, в повільному темпі. Розповідаючи про психотравму та її наслідки, психолог, навіть опосередковано, допомагаємо клієнту звертати увагу на внутрішні та зовнішні «сигнали». Психоедукація дає можливість людині, яка зазнала психотравми, усвідомити, що вона не ушкоджена, що низка симптомів, які вона може відчувати, є нормальною реакцією організму і психіки на ненормальну ситуацію. З цими симптомами важко жити, але вони є захисною реакцією для виживання, і чим краще людина



буде їх розуміти, тим простіше їй буде ними керувати [3]. Однак, потрібно пам'ятати, що інформування про симптоми психотравми може викликати неприємні відчуття та думки, які нагадують про ті травмівні події, які були пережиті. Тобто, таким людям потрібна, перш за все, підтримка у згадуванні пережитого; потрібно допомогти їм зрозуміти, що завдана психічна травма – не на все життя і що з часом людина може зцілитися.

Отримання подібної інформації про симптоми, про те як їх розпізнавати, передбачати, що вони означають і як з ними справлятися, найчастіше зменшує у людини почуття сорому, збентеження, відчуття того, що з ним щось ні так, що він «ненормальний». Важливо, особливо у роботі з дітьми та підлітками, здійснювати психоедукацію доступною мовою та допомогти зрозуміти той факт, що якщо людина змогла пережити такий жахливий досвід, значить у неї є всі необхідні ресурси, щоб подолати і симптоми цього досвіду. Психоедукація показує, як людина може турбуватися про себе; які вона має зовнішні та внутрішні ресурси здолати травмівний досвід і вистояти; які техніки і стратегії вона може обирати, щоб навчитися керувати своїм життям.

Психоедукація, в тому числі, сприяє формуванню активної позиції людини щодо подолання травмівного досвіду та його наслідків, прийняття відповідальності за свою соціальну поведінку, напрацюванню ефективних копінг-стратегій, відновленню порушених через травму соціальних контактів, підвищенню соціальної і комунікативної компетентності як у самого постраждалого, так і у його оточення [1]. Тому дуже важливо залучати в психоедукацію сім'ю, родину та близьке оточення, що дає всім можливість чути і розуміти, що відбувається з їх близькою людиною, а також самим включатися в процес зцілення.

Отже, враховуючи вищесказане, провідними завданнями психопрофілактики в освітньому процесі, на наш погляд, є:

- Допомога дітям і підліткам в адаптації до змін в освітньому процесі в умовах війни, в тому числі до різних форм навчання (дистанційного, змішаного, очного); надання конкретних рекомендацій педагогам, батькам, вихователям

щодо психосоціальної підтримки дітям у цій складний період.

- Попередження дезадаптивних станів у дітей, їх психотравматизації підчас стресу, кризових та надзвичайних ситуацій.
- Реалізація заходів з попередження розвитку гострих стресових станів у дітей і підлітків; зниження психоемоційного навантаження педагогічного колективу.
- Створення умов безпечного освітнього середовища закладу освіти, сприятливого психологічного клімату в учнівських і педагогічних колективах.
- Розробка та реалізація програм психологічного супроводу дітей з різним рівнем психотравматизації; здійснення психоедукації з питань стресових станів, психологічного травмування відповідно до особливостей розвитку та вікових особливостей цільової аудиторії.

### **Список використаних джерел**

1. Каминська А.О. Психоедукація як елемент психосоціальних інтервенцій у складі комплексної системи медико-психологічного супроводу сім'ї, де проживає хворий з ендогенним психічним розладом. Психіатрія, неврологія та медична психологія. №13, 2020. С. 104-108.
2. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.
3. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / заг. ред. К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ: Міністерство у справах ветеранів, 2020. 192 с.
4. Положення про психологічну службу у системі освіти України від 22.05.2018 № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18>.
5. Професійний стандарт за професією «Практичний психолог закладу освіти». URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/12/Standart\\_Praktychnyy\\_psykholoh.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholoh.pdf)
6. Чемодурова Ю.М. Надання психосоціальної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах війни. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія

«Медицина»). № 9 (14), 2022. С. 676-687.

7. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/about/general-programme-of-work>.

**УДК 378.091:159-051]:004(083.94)"364"**

**Отамась Інна,**

*кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри професійної і вищої освіти, проректор з наукової роботи та цифровізації Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти», Київ, Україна*

**Киричук Валерій,**

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології управління Центрального інституту післядипломної освіти Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти», Київ, Україна*

## **ПІДГОТОВКА ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНО- РОЗВИВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЗАСОБАМИ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

**Вступ.** Соціальна проблема особистісного розвитку дітей шкільного віку характеризується педагогічною спільнотою системи освіти не задовільно, тому потребує нагального перегляду та підтримки на рівні держави та суспільства.

Особливо актуальною залишається проблема цілеспрямованого, усвідомленого підходу до визначення освітньої стратегії й тактики, реалізація яких можлива за умови входження національної системи освіти до європейського соціально-культурного простору, через збагачення традиційних та інноваційних моделей, створення нових освітніх цифрових технологій тощо.

Реалізація у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) України гуманістичної педагогіки співробітництва, партнерства, співтворчості передбачає перехід від навчально-дисциплінарної моделі організації педагогічного процесу до моделі особистісно-розвивальної, за якої кожна особистість

учня, розглядається як творча індивідуальність із задатками обдарованості.

Особистісно-розвивальний підхід потребує створення інноваційної цілісної освітньої системи, для забезпечення повноцінного розвитку кожної особистості учня, стосовно реалізації мети освіти згідно Закону України «Про освіту».

На сучасному етапі розвитку системи освіти в нашій країні на зміну окремим технологіям та безсистемним традиційним практикам, що використовуються у закладах середньої освіти України, мають прийти цифрові Інтернет-технології, взаємозалежні та об'єднані в цілісну інноваційну освітню систему.

**Основний зміст.** Для створення нової освітньої системи впродовж багатьох останніх років у співпраці з групою вчених, педагогів-практиків, практичних психологів та медиків на кафедрі психології управління ЦПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України створювалась інноваційна особистісно-розвивальна система, насамперед в першу чергу для закладів загальної середньої освіти.

Метою даної нової освітньої системи є особистісний, соціальний розвиток та збереження здоров'я дітей шкільного віку.

Особистісно-розвивальну систему (далі ОРС), автоматизовано на спеціально створеній освітній платформі хмарному сервісі проєктного управління освітнім процесом «Універсал-онлайн». <http://universal-school.com>

Модель платформи хмарному сервісі проєктного управління освітнім процесом «Універсал-онлайн» пропонуємо розглянути в меню на сайті хмарного сервісу за посиланням <http://universal-online.org>

Метою інноваційної особистісно-розвивальної системи є усебічний особистісний розвиток дітей шкільного віку.

Основним завданням системи – це проєктування особистісно-розвивального змісту освітнього процесу на реалізацію задач особистісного розвитку учнів в різних сферах: фізичній, психічній, соціальній, духовній, що конструюються за результатами комплексної діагностики та аналізу учасників освітнього середовища закладу з використанням цифрових технологій.

Основні етапи роботи на платформі хмарного сервісу проєктного управління освітнім процесом «Універсал-онлайн»,

це:

- комплексна соціально-психолого-педагогічна діагностика та аналіз поточного (актуального) рівня особистісного розвитку учня: необхідно проаналізувати особистісний розвиток та інтереси, визначити основні проблеми та потенційні можливості вихованців для їх особистісного розвитку;
- визначення цілей (цілепокладання): на основі системного аналізу поточного рівня розвитку дітей шкільного віку необхідно сформулювати тактичні задачі особистісного розвитку, в яких напрямках потрібно зосередити зусилля для особистісного розвитку, що будуть реалізовуватись в освітньому процесі закладу та сім'ї впродовж конкретного періоду часу;
- планування дій: розроблення системного плану дій, який дозволяє досягати визначені цілі та розв'язувати проблеми особистісного розвитку учнів. Для цього потрібно зробити проєктно-модульний план закладу на навчальний рік та творчі проєкти класних керівників, системні календарні плани вчителів-предметників на навчальні семестри;
- реалізація проєктно-модульних планів: виконувати заплановані дії в проєктах на реалізацію задач особистісного розвитку учнів та проблемних завдань закладу, які автоматично конструюються на платформі сервісу за результатами аналізу діагностики учасників освітнього середовища закладу.

Важливо постійно стежити за прогресом та вносити корективи, якщо це необхідно, а саме:

- оцінювання особистісного розвитку учнів: після виконання запланованих моні-модулів у проєктах, на основі аналізу наступного комплексного діагностичного зрізу учасників освітнього середовища закладу;
- визначення динаміки особистісного розвитку кожного учня, класу та закладу в цілому.

Для успішного особистісного розвитку дітей шкільного віку важливо постійно враховувати їхні індивідуальні особливості розвитку та потреби, а також створювати сприятливе безпечне

освітнє середовище у закладі та родині. Також важливо пам'ятати, що особистісний розвиток дитини має здійснюватися відповідно її віку, статі.

З метою визначення ефективності та результативності особистісно-розвивальної системи яка автоматизована на платформі хмарного сервісу заклади освіти, що зареєстровані на платформі сервісу, проводять моніторинг за понад сто критеріями особистісного розвитку учнів закладів, що знаходяться у різних регіонах України.

Для цього на кінець кожного семестру проходять опитування усі учасники освітнього середовища закладів, що використовують платформу хмарного сервісу проєктного управління освітнім процесом «Універсал-онлайн» за усіма діагностичними методиками.

Наприклад, зараз проходить весняний діагностичний зріз, який більшістю закладів освіти завершують в травні.

Адже до завершення навчального року, ще треба встигнути провести психолого-педагогічні консилиуми за результатами комплексної діагностики у кожному класі, створити у творчих групах проблемні й цільові проєкти для проєктно-модульного плану роботи закладу на наступний навчальний рік.

У цьому навчальному році вже є новий рекорд, встановлений у закладі середньої освіти Святошинського району, міста Києва, де вже проведено опитування 30 класних керівників, 734 учнів, 488 батьків усього за дев'ять робочих днів з використанням персональних комп'ютерів та гаджетів.

Результатом комплексної соціально-психолого-педагогічної діагностики особистісного розвитку учнів закладу за понад 100 критеріями є більше ніж 500 різних вибірок: таблиці, діаграми, матриці, характеристики, рекомендації на кожного учня і класи, візитні картки на класи із задачами особистісного розвитку учнів, зведені таблиці по закладу за усіма діагностичними методиками, списки учнів за визначеними індикаторами зони та групи ризику, з прогнозуванням конкурентних діагнозів захворювання, булінг, суїциди тощо.

Пару років тому порахували скільки часу потрібно щоб провести опитування усіх учасників освітнього процесу та опрацювати результати вручну, поставити конкретні завдання

по закладу, конструювати тактичні задачі на кожного учня, групу, класний колектив, без використання платформи хмарного сервісу проєктного управління освітнім процесом «Універсал-онлайн».

Вияснили, що для цього було б необхідно біля 50 працівників психологічної служби в одному закладі, які цю роботу виконували впродовж декількох місяців.

Хоча на наш погляд конструювання задач особистісного розвитку дітей шкільного віку ще нікому у світі в системі освіти не вдалося зробити вручну.

Адже за кожною проблемою, яку виявлено під час комплексної соціально-психолого-педагогічної діагностики особистісного розвитку за більш як сто критеріями, автоматично на платформі хмарного сервісу конструюється декілька десятків тисяч варіантів її вирішення.

Як результат в технологічному модулі платформи хмарного сервісу отримуємо за 40 секунд приблизно шість задач особистісного розвитку на кожний клас. А саме конкретно: «Що робити» (зміст, смисл), «Як» (шляхи та форми психолого-педагогічного впливу), «Яким чином» (психолого-педагогічні методи – засоби).

На реалізацію задач особистісного розвитку учнів, які є готовими психолого-педагогічними рецептами на розв'язання проблем та розвитку потенційних можливостей, підбираємо найбільше ефективні виховні та корекційно-розвивальні програми, яких вже понад сто в інформаційному банку на платформі сервісу, уже зі сценаріями годин спілкування з елементами тренінгу.

На реалізацію визначених програм, створюємо творчі проєкти для кожного класного керівника, проводимо наступний діагностичний зріз з усіма учасниками освітнього середовища закладу, аналізуємо результати особистісного розвитку кожного учня в динаміці у системі багаторічного моніторингу.

**Висновок.** Як бачимо, основним завданням організації та проведення моніторингу опитування учасників освітнього середовища практичними психологами є визначення ефективності роботи педагогічного колективу, за результатами особистісного розвитку вихованців у конкретному класному

колективі та закладі в цілому.

Саме, моніторинг особистісного розвитку дітей шкільного віку, що проводиться за результатами діагностичних зрізів дає можливість практичним психологам разом з адміністрацією закладів середньої освіти проводити системно-комплексний аналіз стану розвитку кожного суб'єкта педагогічного управління, порівнювати його з результатами попередніх діагностичних зрізів, відстежувати динаміку та закономірності розвитку окремих учнів, класних колективів та закладу в цілому.

Як засвідчують результати моніторингу особистісного розвитку учнів закладів, що використовують платформу хмарного сервісу проектного управління освітнім процесом «Універсал-онлайн» відбуваються конструктивні зміни в особистісному розвитку більшості учнів, у тому числі обдарованих вихованців.

Динаміка конструктивних змін особистісного розвитку учнів у закладах середньої освіти насамперед залежить від кількості та якості впровадження в освітній процес дев'яти психолого-педагогічних технологічних модулів платформи сервісу.

Наприклад, впровадження працівниками психологічної служби разом педагогічним колективом тільки перших трьох технологічних модулів платформи хмарного сервісу: «Діагностика», «Аналіз» та «Конструювання», що є підготовчим блоком цілісної особистісно-розвивальної системи підвищує ефективність роботи закладу на 22 %.

Впровадження в практику роботи педагогічними працівниками закладу трьох наступних технологічних модулів: «Програмування», «Моделювання» та «Планування», що є основним блоком особистісно-розвивальної системи покращує результати ще на 18-20 %.

Ефективність освітнього процесу ще підвищується на 28 % при впровадженні в закладах середньої освіти ще трьох технологічних модулів сервісу: «Творення», Реалізація» та Моніторинг».

Результати моніторингу особистісного розвитку учнів у порівнянні за двома останніми діагностичними зрізами опитування учасників освітнього середовища експериментальних



закладів середньої освіти об'єднаних територіальних громад, що проводився 2018-2023 роках на Всеукраїнському рівні, на платформі хмарного сервісу проєктного управління освітнім процесом «Універсал-онлайн»:

1. Втричі зріс рівень інтеграції та згуртування учнів в класних колективах, підвищилась на 43 % життєва активність учнів, особливо в соціально-комунікативній діяльності.
2. Значних успіхів досягнуто у формуванні ціннісних орієнтацій та пріоритетів вихованців у таких групах видів діяльності, як: соціально-комунікативна – на 74 %; навчально-пізнавальна – на 63 %; громадсько-корисна – на 41 %; національно-громадянська – на 26 %.
3. Суттєво знизився рівень ізоляції та відторгнення учнів в класних колективах, в середньому на 68 %. Так, наприклад середній показник контрольних закладів середньої освіти по Україні (при виборці біля ста ЗЗСО): ізоляція та відторгнення учнів становить 9 відсотків відторгнення (разом 33 %) в експериментальних закладах 4 відсотки відторгнення 14 відсотків ізоляція (разом 18 %).
4. У багатьох учнів проведено коригування вад особистісного розвитку, наприклад, тривожність знизилась в середньому на 38 %; імпульсивність на 27 %; схильність до нечесної поведінки на 39 %; агресивність на 25 %; тощо.

### ***Список використаної літератури***

1. Киричук В. О., Мельник М. Ю., Андросович К. А., Давидова М. О. *Технології соціально-педагогічного проєктування в системі взаємодії учасників навчально-виховного процесу*: монографія. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 204 с.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. *Психологія здоров'я людини* / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ – Вежа; Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
3. Орлова Е. А., Колесник Н. Т. *Клиническая психология* : учеб. для бакалавров; отв. ред. Г. И. Ефремова. – 2-е изд., испр. и доп. Москва : Изд-во Юрайт, 2014. 363 с. Серия : Бакалавр. Базовый курс.
2. Швець А. Як ми бачимо один одного або Я і Ти : програма корекційних занять з тривожними дітьми та дітьми надмірно вразливими (знервованими). Олександрія : Наук.-метод. центр

управління освіти, молоді та спорту Олександр. міської ради, 2016. 59 с. URL: <https://docs.google.com/document/d/1nnNousSBakMAuyljQOwnhF83Yf8OdzCeAys69SoSFUI/edit#heading=h.gjdgxs> (дата звернення: 22.04.2024)

3. Психолого-педагогічна робота з дітьми, схильними до прояву девіантної, делінквентної поведінки (з досвіду роботи спеціалістів психологічної служби системи освіти України) / авт. кол.: О. П. Абухажар, Н. М. Акімова, В. В. Білецька та ін; упоряд.: В. Г. Панок, Ю. А. Луценко. Київ : Укр.НМЦ практи. психології і соціал. роботи, 2014.

**УДК: 159.91/.942/.95+616-009**

***Кабанцева Анастасія,***

*к. психол.н., учена секретарка, завідувачка відділення  
клінічної психології Державного закладу  
«Науково-практичний медичний  
реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»  
ORCID 0000-0001-7678-6052*

## **ПРИНЦИПИ КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ ДЛЯ НАДАННЯ ФАХОВОЇ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

**Вступ.** Сучасні умови буття наповнені надзвичайними стресовими ситуаціями, що часто несуть ряд випробувань та викликів [1], та потребують значних психологічних ресурсів та негативно відображаються на ментальному, фізичному та соматичному здоров'ї особистості. Активні військові дії та негативний інформаційний вплив є суттєвою загрозою ментальному здоров'ю, життєвим настановам особистості, структурі цінностей, мотивам, що ведуть до порушення світогляду та десоціалізації [2, 3]. Інформація стала повноцінною зброєю на ряду з традиційним військовим знаряддям, застосування якої отримала назву інформаційно-психологічної війни. Наслідками такої війни стають:

- лабільність настрою, наявність страху, туги, тривоги, депресії тощо;

- поява різних стеничних і астенічних емоційних розладів;
- інші порушення ментального здоров'я різного генезу.

Особливо однією з найбільш вразливих категорій є діти. Дитяча психіка дуже чутлива до змін структура. Тому у процесі відновлення після інтенсивних негативних впливів в умовах воєнних дій необхідним виступає залучення фахівців медичної ланки, зокрема клінічних психологів, педіатрів, дитячих лікарів-неврологів, лікарів-психіатрів, лікарів-кардіологів тощо [4]. Поряд із цим, допомоги потребують і батьки, які також відмічають зміни свого самопочуття. Дана тенденція буде тривалий час зберігатися і після завершення воєнних дій. Тому, розробка та поширення системи перенаправлення для надання фахової медико-психологічної допомоги є актуальним питанням у воєнні та повоєнні часи.

**Мета роботи:** визначити принципи клінічної психології в системі перенаправлення та представити досвід надання фахової медико-психологічної допомоги на базі державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України» (далі: ДЗ «НПМ РДЦ МОЗ України»).

**Виклад основного матеріалу.** Вивчення впливу стресових факторів, їх глибини та наслідків для функціонування психіки і особистості в цілому, без сумніву є предметом досліджень клінічної психології. Остання сформувалася як галузь науки на стику медицини та психології, серед основних завдань якої є психопрофілактика, психодіагностика, психокорекція змін самопочуття особистості під впливом хвороб та патологічних станів, а також розробка заходів психологічної реабілітації щодо відновлення та зміцнення ментального здоров'я після перенесених наслідків стресових подій.

Грунтуючись на теоретико-методологічному аналізі літературних джерел та досвіду роботи ДЗ «НПМ РДЦ МОЗ України», зокрема узагальнюючи отримані дані досліджень, що проводяться з початком збройного конфлікту на сході України, який розпочався у 2014 році, а саме здійснення моніторингу емоцій війни серед дітей, підлітків і дорослих з метою виявлення актуальних проблем ментального і соматичного генезу у мешканців регіону Донецької та Луганської областей, а

із загостренням конфлікту з лютого 2022 року територія досліджень розширилася ще на центральну і західну частини нашої держави, для проведення заходів відновлення ментального здоров'я дітей, підлітків і дорослих визначені принципи клінічної психології, що повинні бути ураховані при організації надання комплексної медико-психологічної клінічної реабілітації:

- ✓ *принцип єдності* - єдність психіки і діяльності, душевного і тілесного, психічного і соматичного. Особистість розглядається як ціла структура, ураховується вплив психогенних факторів на протікання соматичних та фізичних змін в організмі;
- ✓ *принцип розвитку* – визначення особливостей розвитку і змін, зокрема визначення етіології і патогенезу хворобливих станів особистості;
- ✓ *принцип об'єктивізації* – узагальнення актуального стану здоров'я, визначення основних та супутніх проблем;
- ✓ *принцип детермінізму* – визначення причинно-наслідкових зв'язків між пережитими явищами та їх наслідками;
- ✓ *принцип комплексного підходу* – одночасне вирішення багатьох і різних проблем функціонування особистості, а також урахування рівня її інтеграції в соціум;
- ✓ *принцип структурності* – сукупність стійких етапів реабілітації, кожний з яких вміщує певні частини, що забезпечують цілісність і тотожність, збереження основних своїх характеристик при різних зовнішніх і внутрішніх змінах;
- ✓ *принцип системності* – розроблена структура реалізується у конкретній системі реабілітації;
- ✓ *принцип особистісного та індивідуального підходів* – кожна особистість виступає цілісною істотою з індивідуальними особливостями (індивідуально-психологічні, соматичні, фізичні).

Дотримуючись визначених організаційних принципів надання допомоги та проведенні реабілітації серед дітей та підлітків розроблено технологію «Системне коло» (рис. 1).

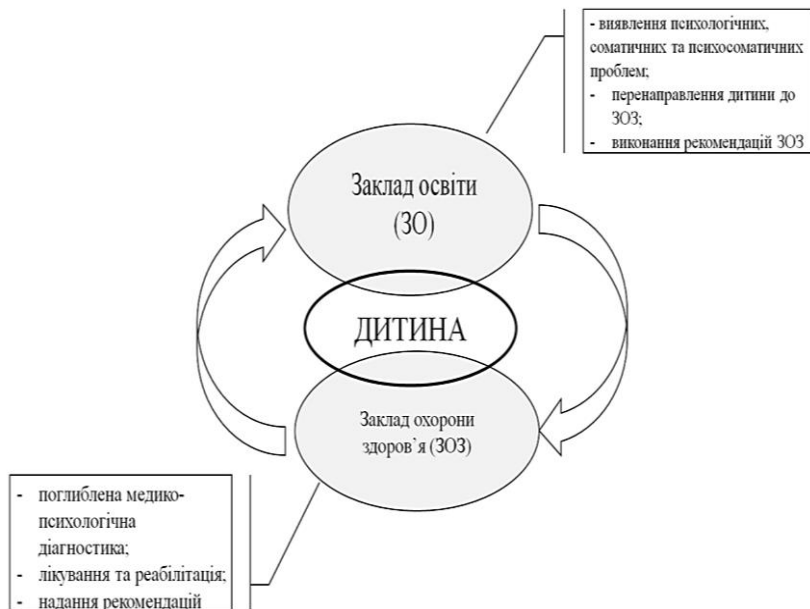


Рис. 1. Технологія «Системне коло»

Унікальність зазначеної технології полягає у взаємодії закладів освіти і охорони здоров'я. Технологія відповідає певній структурі, що має етапність дій і на кожному з етапів визначені конкретні виконавці.

Перший етап – первинна оцінка, що полягає у проведенні скринінгу маркерів змін емоційних та поведінкових реакцій дитини. Дану оцінку проводить педагог, який інформує практичного психолога закладу освіти про виявлені зміни. Також проблеми дитини можуть бути окреслені батьками або власно психологом під час планової роботи з дитячим колективом закладу.

Другий етап – диференційна психодіагностика. На даному етапі практичний психолог проводить психодіагностику психічних станів і психічних процесів дитини за відповідним психодіагностичним комплексом.

Третій етап – “Redirect” (переорієнтування). За результатами психологічного тестування визначається подальша лінія допомоги (системно-діяльнісна або комплексна). Перший

варіант передбачає роботу з дитиною, яка має тільки проблеми психологічного характеру і потребує психолого-педагогічної роботи, де план корекційно-розвиваючих заходів розроблюється психолого-педагогічним консилиумом закладу освіти. Другий варіант реалізується у випадку виявлення у дитини психологічних проблем із розвитком соматичних та психосоматичних наслідків. У такому випадку дитина перенаправляється до медичного закладу. Даний варіант передбачає реалізацію фахової медико-психологічної допомоги, до якої входить: поглиблене медико-психологічне обстеження, лікування та реабілітація. Завданням закладу освіти є організація пояснювальної роботи з батьками щодо необхідності перенаправлення дитини до закладу охорони здоров'я. Медико-психологічне обстеження і сплановані заходи комплексної медико-психологічної клінічної реабілітації здійснюються у рамках процесу маршрутизації пацієнта.

У ході проведення клініко-психологічного обстеження дитини застосовується авторський комп'ютеризований комплекс «ЕМОДІТ», Карти клініко-психологічного та соціального обстеження дітей різних вікових категорій, що значно прискорюють об'єктивізацію стану особистості.



*Рис. 2. Алгоритм надання комплексної медико-психологічної клінічної реабілітації*

Під час здійснення етапу поглибленої медико-психологічної діагностики дитини проводиться також скринінгова оцінка

психоемоційного стану та функціонування батьків, за результатами чого останні можуть бути перенаправлені до лікаря-координатора медичного закладу. Потреба в таких заходах обґрунтовується тим, що психоемоційний стан батьків прямопропорційно впливає на психоемоційний стан дітей та процес їх відновлення. Тому при встановленні змін ментального здоров'я у батьків, їм також пропонується програма відповідної допомоги у конкретному випадку. Алгоритм надання комплексної медико-психологічної клінічної реабілітації є універсальним, що підходить для дітей, підлітків і дорослих (рис. 2), але кожний етап буде мати свою специфіку.

Тому на третьому етапі надання комплексної медико-психологічної клінічної реабілітації лікарем-педіатром та клінічним психологом здійснюється об'єктивізація актуального стану здоров'я дитини (підлітка), визначаються пріоритетні та супутні проблеми, що перешкоджають процесу всебічного та сталого розвитку.

Четвертий етап – кадровий. На цьому етапі відбувається формування мультидисциплінарної реабілітаційної команди. Відповідно до окреслених проблем здоров'я дитини формується відповідна команда фахівців.

П'ятий та шості етапи – реабілітаційно-відновлювальний. Відбувається укладання та реалізація плану реабілітації. На цих етапах фахівці мультидисциплінарної реабілітаційної команди організовують комплексний процес реабілітації з урахуванням всіх індивідуальних характеристик особистості. План реабілітації дітей та підлітків складається мультидисциплінарною командою з обов'язковою активною залученістю батьків. Під час реалізації плану реабілітації систематично проводиться моніторинг змін стану здоров'я.

Сьомий етап – підсумково-рекомендаційний. Проводиться завершальна медико-психологічна діагностика, здійснюється ефективність проведених заходів, формуються заключні рекомендації для дитини, батьків, педагогів.

### **Висновки:**

1. Великий навал випробувань на психіку людства, де бойові дії посідають одно з головних місць, актуалізує потребу у забезпеченні доступності до фахової медико-психологічної

- допомоги. Чітко визначені принципи клінічної психології забезпечують високу якість та ефективність проведеної комплексної медико-психологічної клінічної реабілітації.
2. Система надання допомоги повинна бути гнучкою, мобільною та комплексною, оскільки вплив стресових подій несе загрозу ментальному, фізичному та соматичному здоров'ю дітей, підлітків, дорослих, а алгоритм надання комплексної медико-психологічної клінічної реабілітації – універсальним, і з обов'язковим урахуванням певних особливостей на кожному з його етапів, зокрема ураховуючи контингент (діти, підлітки чи батьки).
  3. Організація комплексної медико-психологічної клінічної реабілітації, що ґрунтується на визначених принципах клінічної психології забезпечує послідовність, регламентованість, змістовність дій всіх учасників відновлювального процесу ментального здоров'я.

### ***Список використаних джерел***

1. Миронець, С. М. Аналіз понятійного апарату надзвичайних ситуацій та їх психологічні аспекти. / С. М. Миронець. [Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ : "ГНОЗИС", 2002, Т. IV, ч.4. С. 170-174.
2. Панченко О.А. Постстресові розлади в умовах інформаційно-психологічної турбулентності. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Маріуполь, 28 лют. 2018 р.) Маріуполь, 2018. С. 50-52.
3. Кабанцева А.В. Сприймання емоційних порушень в умовах проведення антитерористичної операції / А.В. Кабанцева // Збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії, (Маріуполь, 28 лютого 2018 р). Маріуполь: ДонДУУ, 2018. – С. 107-109.
4. Кабанцева А.В. Колаборація психологів, лікарів, педагогів у роботі з дітьми, які мають емоційні порушення / А.В. Кабанцева // Теорія та практика сучасної психології. - Запоріжжя. – 2019. – Вип.1. – С. 134-138.



**УДК: 614.85:364.62:355.1-058.65**

**Цумарева Наталя,**

*к.психол.н, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін  
Донецького державного університету внутрішніх справ  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4005-0745>*

## **ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ МОБІЛЬНОЇ БРИГАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ДОМАШНЬОГО ТА ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНОГО НАСИЛЬСТВА У ВОЄННІ ЧАСИ**

Проблема насильства набула особливої гостроти під час повномаштабного вторгнення та окупації України з боку терористичної країни. Так, за статистикою UNFPA, в Україні від домашнього насильства щороку страждає близько 100 тис. осіб (90 % з яких – жінки та діти). Близько 44 % українців стикались у своєму житті з насильством в сім'ї; жінки частіше потерпають від насильства в дорослому віці (33% проти 23% чоловіків), в той час як чоловіки – у віці до 18 років (34% юнаків проти 27% дівчат) [1].

Беззаперечно, будь-які форми насильства накладають глибокий відбиток на психіці постраждалих. Вони часто не мають можливості піти від кривдника, тому вимушені продовжувати з ним взаємодію та проживання на одній території. Така специфіка потребує не лише спеціальної підготовки від фахівців, що допомагають постраждалим від домашнього насильства, а й оперативної реакції – таку надають мобільні бригади соціально-психологічної допомоги. Наразі в Україні діють 109 мобільних бригад соціально-психологічної допомоги у 22 областях, підтриманими UNFPA – Фондом ООН у галузі народонаселення.

Мобільна бригада соціально-психологічної допомоги – це спеціально утворене об'єднання спеціалістів (практичного психолога, соціального працівника), які надають екстрену та планову соціально-психологічну допомогу постраждалим (у т. ч. особам до 18 років) від домашнього насильства та/або гендерно зумовленого насильства (ГЗН) (в українському законодавстві вживається термін «насильство за ознакою

статі»), шляхом безпосереднього втручання та перенаправлення за потреби до інших фахівців та служб [2].

Мобільна бригада діє на підставі Типового Положення про мобільну бригаду соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 22 серпня 2018 р. № 654, забезпечуючи мінімально необхідний обсяг послуг, а саме:

- оцінювання психологічного стану постраждалої особи;
- оцінювання ризиків продовження чи повторного вчинення щодо неї насильства;
- кризове та екстрене втручання з метою негайного усунення або мінімізації наслідків насильства шляхом виклику екстреної медичної допомоги, уповноваженого підрозділу органу Національної поліції, направлення та/або транспортування до притулку для постраждалих осіб, центру медико-соціальної реабілітації постраждалих осіб тощо;
- надання психологічної допомоги (діагностика, консультування, корекція, терапія), зокрема дітям, відповідно до індивідуальних потреб;
- складання плану заходів щодо безпеки постраждалих осіб;
- консультування з питань, пов'язаних із протидією насильству, зокрема із залученням у разі потреби різних фахівців (представники Національної поліції України, представники безоплатної правової допомоги, спеціалісти служб у справах дітей, представники загальних служб надають соціальні послуги, медичну, соціальну та психологічну допомогу);
- надання інформації про найближчі лікувальні заклади, в яких наявні медичні набори термінової пост-контактної профілактики ВІЛ/СНІДу, інфекцій, що передаються статевим шляхом, небажаної вагітності, і сприяння отриманню постонтактної профілактики протягом 72 годин із моменту небажаного та / або незахищеного сексуального контакту (за потреби);
- направлення до закладів із соціальної та реабілітаційної підтримки постраждалих осіб;
- направлення в разі потреби до відповідних загальних або

спеціалізованих служб підтримки постраждалих осіб та/або інших суб'єктів (до поліції, закладів охорони здоров'я, служби у справах дітей, управлінь праці та соціального захисту населення, притулків, центрів первинної правової допомоги за додатковою юридичною, медичною, чи соціальною послугою;

- супровід постраждалої особи до спеціалізованого притулку (шелтеру, соціальної квартири), медичного або іншого закладу;
- інформування кривдника щодо можливості за власним бажанням пройти програму для кривдників [3].

В умовах війни функції мобільних бригад значно розширилися – вони реагують на потребу громад в наданні кваліфікованої допомоги при виникненні надзвичайних ситуацій, допомагають постраждалим від сексуального насильства, пов'язаного з військовим конфліктом (СНПК), працюють у місцях компактного проживання ВПО, комплексно працюють з особами, які виїхали з окупованих територій, з громадянами, які зазнали тортур і полону, з ветеранами війни та їх сім'ями, з вразливими верствами населення тощо.

Мобільна бригада соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього та ГЗН почала своє функціонування в м. Кропивницькому з серпня 2022 р. за підтримки Фонду ООН у галузі народонаселення в Україні та Міністерства соціальної політики України. За рік існування мобільною бригадою було надано послуги 805 особам, з яких 728 жінок та 77 чоловіків. Із них близько 20% клієнтів складають ВПО, а 80% є місцевим населенням, більше 10% осіб мають інвалідність.

Серед основних напрямків роботи мобільної бригади слід зазначити постійне проведення низки заходів, що сприяють запобіганню фактів домашнього та ГЗН. Зокрема, це індивідуальні психологічні консультації (стаціонарно та за допомогою відеозв'язку), здійснення планових та екстрених виїздів; проведення адвокаційних зустрічей; представництво інтересів клієнтів в судах; проведення групових інформаційних зустрічей з питань запобіганню і протидії домашньому та гендерно зумовленому насильству; здійснення соціальних

супроводів постраждалих за допомогою кейс-менеджменту.

Адвокаційні зустрічі та взаємодія мобільної бригадою з представниками Департаменту соціальної політики Кропивницької міської ради, Центру матері і дитини, Центру соціально-психологічної допомоги, кризової кімнати та притулку, безоплатної юридичної допомоги, поліцією, громадськими організаціями, центрами соціальних служб, представниками місцевого самоврядування, медичними закладами, службою у справах дітей, ювенальною превенцією і т. д. дають можливість здійснювати перенаправлення та тривалий супровід осіб, що постраждали від домашнього та ГЗН.

Важливою ланкою роботи мобільної бригади є проведення інформаційно-просвітницьких заходів. Так, за рік діяльності 2943 учасників отримали інформацію з тематики запобігання та протидії домашньому та ГЗН. На інформаційних заходах, які ми проводимо в навчальних закладах, бібліотеках, в місцях компактного поселення ВПО, в громадах, під час публічних заходів, при роздачі інформаційних листівок, різноманітних акцій, під час проведення Всеукраїнських заходів, зокрема, «16 днів проти насильства», екстрених виїздів і т.д., учасники дізнаються про те, чим відрізняється насильство від конфлікту, які є вид, форми та причини насильства, чому суспільство може толерувати явище насильства, розбираються в питаннях циклів насильства, а найголовніше – дізнаються як діяти у випадку насильства, щоб захистити себе та рідних. Важливою в цьому плані виступає співпраця із ЗМІ – участі працівників мобільної бригади в радіо- та телепередачах, записі інтерв'ю для місцевих інтернет-видань, написання статей в соціальних мережах, наповнення контентом «Телеграм-каналу».

Важливою частиною роботи є індивідуальні та групові психодіагностики, консультації, проведення психологічних ігор та психотерапія, які є невід'ємною складовою в боротьбі постраждалих за вихід з «кола насильства». Складним, але актуальним питанням є психологічна робота мобільної бригади з постраждалими від сексуального насильства, пов'язаного з військовим конфліктом, адже виявляти та фіксувати воєнні злочини, що пов'язані із примусовим оголошенням та оглядом, зґвалтуванням, сексуальним рабством, примусом до проституції,

примусовою вагітністю/аборт, примусовою стерилізацією, а також будь-яку іншу форму сексуального насильства, катування, вчиненого щодо жінок, чоловіків, дівчат або хлопців, людей похилого віку, є досить делікатним та важким завданням та потребує підтримки правоохоронних органів.

Важливим напрямком діяльності мобільної бригади є також робота з ВПО. Фахівці мобільної бригади надають не тільки інформаційну, соціальну, психологічну підтримку, а, за можливості допомагають у вирішенні із пошуком тимчасового прихистку, гуманітарної допомоги, одягу, працевлаштування, влаштування дітей до садочків, шкіл, отримання медичної, юридичної допомоги тощо.

Щодо роботи з дітьми, слід зауважити, що за українським законодавством неповнолітні діти, які стали свідками домашнього насильства, автоматично вважаються постраждалими від насильства. Тому мобільна бригада приділяє цьому напрямку роботи особливу увагу слід. Необхідно відмітити, що діти часто соромляться або бояться розповісти про те, що вони зазнають різних видів насильства через боязнь помсти кривдника, відчувають сором перед оточенням, зневіру у можливостях захисту, небажання згадувати та говорити про травмуючі події тощо. До того ж, часто діти просто не знають іншого ставлення до себе, а тому вважають його нормою або ж можуть перейняти «соціальну естафету» від своїх батьків і демонструвати її у відносинах з іншими. Тому, обов'язком мобільної бригади є не тільки психологічні консультації та підтримка дітей, постраждалих від домашнього насильства, але й повідомлення у поліцію, службу у справах дітей, ювенальну юстицію. Важливість вчасної допомоги дітям, що є свідками та постраждалими від домашнього насильства – найкращий спосіб запобігти негативним наслідкам та психічним розладам, які можуть бути спричиненими пережитими в дитинстві травматичними досвідами. До нас також часто звертаються громади, ГО, окремі постраждалі задля отримання довготривалого психологічного супроводу дітей, набуття ними статусу дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів.

Отже, в Україні робота мобільних бригад соціально-

психологічної допомоги постраждалим від домашнього та ГЗН після імплементації в національне законодавство змінила свій характер – тепер це спеціалізована служба підтримки постраждалих осіб, які функціонують на всій території держави та ефективно діють в рамках запобігання та протидії різних форм домашнього та гендерно зумовленого насильства щодо дорослих та дітей.

### **Список використаних джерел**

1. Мобільна бригада соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства: особливості створення і забезпечення роботи : методичний посіб./за заг. ред. Кочемировська О.О. Київ : ФОП Клименко, 2020. 80 с.
2. Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству і насильству за ознакою статі : Постанова Кабінету Міністрів України від 22 серпня 2018 р. № 658.
3. Про затвердження Типового положення про мобільну бригаду соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі : Постанова Кабінету Міністрів України від 22 серпня 2018 р. № 654.

**УДК 159.942:378.046-021.68**

**Піковець Наталія,**

*кандидат психологічних наук, завідувач кафедри  
психології Комунального навчального закладу  
«Черкаський обласний інститут післядипломної  
освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»*

## **ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У КОНТЕКСТІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ**

Війна є великим викликом для кожної людини. Мабуть, немає нікого, хто б сказав, що спокійно реагує на усі ті події, які ми проживаємо. В таких моментах важливо навчитися справлятися з усіма викликами та відчуттями, дозволяти собі час на відчуття і проживання своїх емоцій та вміти йти далі, продовжувати діяти,

виконувати професійні обов'язки, відновлюватися, психологічно зростати, ставати особистістю, яка здатна дбати про своє психічне здоров'я і особистісну цілісність, жити згідно своїх цінностей, робити вибір і рухатися далі.

Здійснення освітнього процесу у розпал кризи має супроводжуватися створенням для здобувачів освіти безпечного і стабільного середовища, наданням допомоги з відновлення відчуття нормальності, гідності та надії, забезпечуючи як безперервність навчання, так і соціально-емоційну підтримку.

Особливість професійної діяльності педагогів в умовах війни полягає в тому, що вони щоденно можуть спостерігати вияв сильних емоційних проявів, іноді досить складних і неприємних почуттів. Здійснюючи навчання, виховання та розвиток здобувачів освіти, перед вчителями постає необхідність приділяти увагу їхнім потребам, інколи досягаючи меж своїх емоційних можливостей та професійної компетентності.

Війна в Україні актуалізувала потребу сучасної школи в переорієнтації на емоційну складову в освітньому процесі. Це спонукає педагогів здійснювати освітній процес на емоційній основі, будувати стосунки з учнями на засадах довіри, поваги, емпатії, підтримки, свідомо виражати та керувати своїми емоціями, розпізнавати та розуміти емоційний світ здобувачів освіти, створювати позитивний настрій та сприятливий психологічний клімат [5, с.114].

Робота вчителя завжди пов'язана із взаємодією з людьми, а тому потребує високого рівня розвитку комунікативних навичок, сильну нервову систему, наявність внутрішніх ресурсів. Професійна діяльність педагога вважається однією з найбільш емоційно напружених. Це пояснюється значним щоденним навантаженням, інформаційним перевантаженням, великою кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, високим ступенем особистої відповідальності педагога. Сьогодення несе виклики для вчителів у вигляді дистанційної/змішаної форми освіти, освоєння нових технологій та зміни принципів роботи, необхідності швидко переорієнтовуватися та адаптовуватись до

змін в освітньому процесі та впродовж робочого дня. Все це призводить до негативних наслідків, серед яких: стреси, емоційне виснаження, професійне вигорання – які, в свою чергу, негативно позначаються на особистісному психічному стані та продуктивності праці педагога [3].

У контексті війни у щоденній професійній діяльності педагогів з'являється ціла низка додаткових стресових чинників і передумов, відтак уміння ефективно менеджерувати стресову реакцію, запобігати вигоранню, віднаходити та користуватися зовнішніми і внутрішніми ресурсами та відновлюватися – набуло зараз особливої ваги. Нині важливо – зміцнювати стійкість та надавати ефективну психосоціальну підтримку собі і людям, які зіткнулися з життєвими труднощами та випробуваннями, педагогам зокрема.

Конкурентноздатним ресурсом діяльності педагога у ситуації, що наразі проживається, є не стільки спеціальні знання, вміння і навички, володіння інформацією, освоєні технології і методи навчання та виховання, скільки його психологічна культура, що передбачає готовність до продуктивної комунікації, емоційно розумної поведінки, позитивної міжособистісної взаємодії, володіння способами самозбереження психічного здоров'я та профілактики професійного вигорання.

Плекання такої готовності в умовах тривалої і виснажливої війни, формування важливих вмінь турботи про власне психологічне благополуччя і психічну рівновагу серед педагогічних працівників доцільно здійснювати також в контексті їхньої післядипломної освіти. Цілком обґрунтовано припустити, що вчитель, який вмє позитивно налаштовуватися, турбуватися про себе, управляти своїм психоемоційним станом, здатний навчити цьому інших учасників освітнього процесу (учнів, батьків), передусім власним прикладом, а також, у спілкуванні і взаємодії з ними під час уроків та в позаурочний час.

Під час курсів підвищення кваліфікації, в рамках занять психологічного блоку, значна увага приділяється інформаційно-смысловому контенту, а саме – проведенню психоедукації та психопросвіти педагогічних працівників з метою пояснення і донесення необхідної інформації про психічне здоров'я,



психологічні негаразди та їх наслідки для особи.

Орієнтиром психоедукації визначаємо такі моменти:

- усвідомлення й розуміння власного психологічного стану;
- виявлення причини порушення функціонування психіки, а також симптомів;
- попередження людини про негативний вплив емоційного вигорання на якість життя, її продуктивність у роботі, взаємодії з людьми; про вплив на здоров'я, зміни фізіологічних процесів організму через дистрес; про вплив на поведінку людини тощо;
- визначення умов для профілактики емоційного вигорання;
- ознайомлення з техніками і прийомами як справлятися зі стресами «тут і тепер», не накопичуючи їх у собі;
- визначення чинників, що впливають на стан здоров'я [2].

Окрім орієнтирів психоедукації окреслюємо чинники, кроки для вирішення проблеми емоційного вигорання та підтримки психологічного благополуччя:

1) Прийняття відповідальності за своє життя, зокрема за своє здоров'я.

Відповідальність постає необхідною умовою реалізації індивідуальної свободи, що водночас є здійсненням свободи й інших людей. Рівень свободи в кожному окремому випадку визначається ступенем усвідомлення людиною об'єктивних соціальних умов і глибиною розуміння особистого обов'язку та власної відповідальності. Свобода та відповідальність є основними взаємопов'язаними критеріями морального та духовного простору життя людини. Зокрема свобода особистості є основною умовою її відповідального життя. Тільки прийнявши відповідальність за себе, за вільний усвідомлений вибір і за його наслідки, людина може керувати своїм життям і бути психологічно готовою до помилок та випробувань.

2) Самопізнання як аналіз себе.

Практика конструктивного самоаналізу є досить продуктивною та має велике значення, насамперед, для самої людини, що відкриває перспективи для власної самореалізації, і передбачає не лише розвиток індивідуальних особливих талантів, а й розвиток потенційних можливостей як сильного та цілісного

індивіда, вільного від внутрішніх та зовнішніх примусів. Самопізнання не є самоціллю, проте слугує способом повноцінного зростання і самостановлення особистості. Довгий час учені розглядали самопізнання людини у ширшому контексті проблем інстанції «Я», свідомості та самосвідомості [4, с. 58].

3) Процес внутрішньої інтеграції.

Самопізнання є необхідною, але недостатньою умовою. Наступним важливим кроком є прийняття людиною себе такою, якою вона є – прийняти внутрішні суперечності, що сприяє досягненню цілісності «Я».

4) Вміння жити в теперішньому часі.

Концентрування людини на сьогоднішніх переживаннях, реалізуючи свою унікальність. Принцип «тут і тепер» є необхідною умовою гармонійного існування та творчого самовираження, що може слугувати чинником психологічного благополуччя особи.

5) Стратегії ефективності в сучасному світі.

Вміння структурувати та організовувати розпорядок дня, що має включати в себе також планування відпочинку від справ; розвиток емоційного інтелекту, прийоми «швидкої допомоги», дельта розвитку, самоаналіз. тощо

Вважаємо, що психоедукація є важливим кроком до добробуту на робочому місці.

Також педагоги знайомляться зі стратегіями самодопомоги: як поповнювати основні ресурси організму; оволодівають вміннями чути себе і віднаходити свій темп життя, зменшувати зайві витрати енергії; розвивають готовність до труднощів, плекають психологічну стійкість.

Як з'ясувалося, педагоги прагнуть і вміють турбуватися про інших, підтримуючи їх, проявляючи співпереживання і емпатію, проте зовсім мало приділяють уваги, а часто і нехтують своїми особистими потребами, залишаючи їх без задоволення і піклування. Відтак, досить швидко вони відчують втому і виснаження, втрату фізичної і моральної енергії, починають вважати себе непродуктивними і малоефективними. Під час занять, що проходять в інтерактивній формі, намагаємося спрямовувати увагу педагогів на себе, навчаємо їх дослухатися до своїх відчуттів, ідентифікуючи емоції і почуття,

конструктивно їх проживати і виражати.

Мультизадачність і наднормова зайнятість роботою сучасного вчителя навантажує і перевантажує його професійний простір, спонукає додавати зусилля для контролю тих чи інших, чи кількох водночас ситуацій і, таким чином, втрачається життєва енергія, недостатньо часу для відпочинку і відновлення, не завжди є розуміння як допомогти і підтримати самого себе. Разом з цим педагоги відзначають високий рівень критичності своїх рішень і дій, що також підвищує стресогенність повсякденних професійних обов'язків. Орієнтуємо таким чином педагогів на пошук внутрішніх, особистісних ресурсів, як опору, до яких варто звертатися в складні часи, а також зменшуємо самокритику і розвиваємо навички самоспівчуття.

Самокритика і самоспівчуття – це певні переконання (усвідомлювані або ні, свідомі або автоматичні) і рішення – ставитися певним чином до себе. Ці феномени можна, таким чином, розглядати як певний вибір людини, що дає їй право обирати і розвивати самоспівчуття як альтернативний спосіб внутрішнього самоставлення.

Приділена також увага, в контексті занять, ознайомленню педагогів з ідеєю майнфулнесу як комплексного психосоматичного підходу, що допомагає змінити спосіб, через який вчителі осмислюють і відчують свої переживання, особливо стресові: вчитися зосереджуватися на власних думках і відчуттях, що дає змогу ставитися до них більш усвідомлено, менше «застрягати» і краще давати їм раду. Майнфулнес визначається дослідниками як безоціночне фокусування свідомості з повним зосередженням на поточному моменті та фіксації різних аспектів реальності без спроб їх інтерпретувати чи оцінювати. «Усвідомленість визначається як здатність повністю усвідомлювати те, що відбувається всередині нас (в тілі, розумі, серці, душі), з повною концентрацією уваги на тому, що відбувається навколо нас (в людях, фізичному світі, нашому оточенні)» [1].

Чимало психологічних труднощів людини спричинені невдалими спробами позбутись проблем, щоб уникнути страждань, шляхом заперечення або уникнення їх. Проте ця стратегія не є ефективною, відмовившись від неї є ймовірність

значно кращих перспектив для людини в цілому. Майндфулнес в контексті самоспівчуття має на увазі усвідомлення своїх болісних переживань збалансованим чином: не ігнорувати, не уникати і не перебільшувати свої болісні думки і емоції.

Варто відзначити відкритість педагогів до змін щодо себе і особистої ефективності, вони виявляють інтерес до інформації і практик з тайм-, стрес- і енерго-менеджменту, рефлексують, аналізуючи свої думки, почуття, бажання, цілі тощо. Основна мета такої взаємодії з педагогами – допомогти вчителю жити наповнено, опираючись на власні інтереси, цінності, залишатися вмотивованим, ефективним і ресурсним та впроваджувати надалі таку життєву стратегію у взаємодію з іншими учасниками освітнього процесу.

### ***Список використаних джерел***

1. Заїка І. Психологічні умови подолання особистісної напруженості персоналу організацій (на прикладі персоналу освітніх організацій). URL: [https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Zaika-I\\_Zapobigannya-vygorannyu-pedagogiv.pdf](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Zaika-I_Zapobigannya-vygorannyu-pedagogiv.pdf).
2. Заяць А. Р. Психоедукація як засіб попередження емоційного вигорання вчителів : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. психол. наук, старш. викл. кафедри практичної психології Оксана Юріївна Михайленко. Кривий Ріг, 2023. 70 с.
3. Кравець О. Застосування технік майндфулнес у роботі з педагогічним колективом URL: [https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Kravets-O\\_Mayndfulness-dlya-pedagogiv.pdf](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Kravets-O_Mayndfulness-dlya-pedagogiv.pdf).
4. Момот Л. А. Науково-психологічний погляд на феномен самопізнання. Науковий журнал «Габітус». Випуск 48. 2023. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/9.pdf>.
5. Сухопара І. Емоційна компетентність вчителя в контексті нової української школи. Наукові записки Бердянського педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки : зб. наук. пр. Вип.1. Бердянськ : БДПУ, 2020. С. 111-123

**УДК 32:159.9**

**Лазоренко Борис,**

*кандидат філософських наук, доцент,  
провідний науковий співробітник,  
відділ соціальної психології особистості,  
Інститут соціальної та політичної психології  
Національної академії педагогічних наук України  
[orcid.org/0000-0002-2113-0424](https://orcid.org/0000-0002-2113-0424)*

## **ОСОБИСТИСНЕ ЗРОСТАННЯ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ПРАЦІВНИЦЬ ОСВІТИ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ**

Забезпечення психологічного добробуту (далі ПБ) працівниць освіти деокупованих територій є актуальним завданням щодо відновлення освітнього процесу на цих територіях та навчання і виховання дітей, які пережили російську окупацію, надання їм певної психологічної підтримки у відновленні та забезпеченні їхнього ПД. Для надання такої підтримки у самих працівниць освіти має бути належний рівень власного ПД. Влітку 2023 р. в складі команди психологів в рамках реалізації проекту «Психологи на війні» під керівництвом В.Р Дорожкіна нами було проведено навчальні заняття з першої психологічної само та взаємодопомоги для працівниць освіти звільненого від російських окупантів м. Херсона. В рамках цих занять також було проведено пілотне дослідження [2] симптомів травматичних стресових станів (далі СТСС) Згідно адаптованої В. Безшейко для української популяції Шкали для клінічної діагностики ПТСР The National Center for PTSD та опитувальника "Перелік симптомів ПТСР" [1]. Для визначення рівнів ПБ досліджуваних учасниць був застосований адаптований для української популяції С. В. Карскановою [3] опитувальник «Шкали ПБ» К. Рифф[4].

Метою тез є визначення співвідношення різних рівнів ПД та СТСС досліджуваних та з'ясування ролі шкали «Особистісного зростання» (далі ОЗ) та інших шкал ПД в його структурі згідно концепції К.Рифф та відповідного опитувальника в адаптації С. В. Карсканової.

У дослідження взяли участь працівниці шкільної та дошкільної освіти деокупованого м. Херсон (26 осіб віком від 21 до 62 р.).

В процесі обробки отриманих результатів ми з'ясували зазначені ними рівні СТСС. Високий рівень виявили 10 осіб, 38,5% досліджуваних, середній - 7 осіб, 26,9% і низький - 9 осіб, 34,6 %. Відповідно респондентки виявили: високі рівні ПД - 13 осіб, 50,0%; середні - 7 осіб, 26,9%; низькі - 6 осіб, 23,1%. Тобто, перебуваючи в окупації, а також у зоні продовження систематичних обстрілів міста після деокупації, 16 осіб, 61,5% працівниць освіти змогли забезпечити низькі і середні рівні симптоматики психотравмівних стресових станів і відповідно 50% з них утримали високі рівні ПД, а біля 27% середні рівні ПД, які відповідають середній нормі за умов звичайного мирного життя, Таблиці 1 і 2.

Цікавими виявились результати порівняння учасниць дослідження з різним співвідношенням рівнів СТСС і ПД. Перш за все, зазначимо важливу лідерську групу щодо бажаного співвідношення цих рівнів, а саме високий рівень ПД при низькому рівні СТСС, становили 9 осіб, 34,6%. Це може свідчити про високий рівень резилієнтності їх психіки щодо впливу психотравмівних чинників зовнішнього середовища на їхнє ПБ.

Також привернули увагу працівниці освіти (7 осіб, 26,9%) із високим та середнім ПД, але з високим рівнем переживання СТСС, Таблиця 2. Таке поєднання суперечить уявленню про те, що особи із високим СТСС не може мати високі та середні рівні ПД. Стосовно процесу трансформації травмівних стресових станів і набуття особою особистісного зростання, яке зафіксовано у багатьох дослідженнях в своєму позитивному результаті як посттравматичне особистісне зростання, маємо гіпотезу про те, що відповідальною за це є стратегія та компетенції шкали ОЗ. В зв'язку з цим ми проаналізували отримані результати щодо з'ясування взаємозв'язку ПД особи в умовах її перебування в психотравмівному середовищі з феноменом посттравматичного особистісного зростання. Ми взяли до уваги концептуалізацію К. Рифф особистісного зростання в структурі ПД і відповідну його операціоналізацією в її опитувальнику у форматі окремої шкали «Особистісне

зростання». Результати цього аналізу ми надаємо у Таблиці 3.

Важливим для нас є те, що завдяки застосуванню діагностичних інструментів ми можемо визначати осіб, які мають високі рівні СТСС, але разом із тим зазначають високі та середні рівні ПБ. Такі особи, за умови надання належної психологічної допомоги та супроводу, можуть набути комплексного забезпечення свого ПД та подальшого особистісного зростання.

Протилежним цьому явищу є процес травматичної трансформації стресових станів особи у бік формування ПТСР, після її виходу із зони травмівного середовища. Згідно нашого дослідження маркером диспозиції до цього може бути поєднання у особи високого рівня ПТСР із низьким рівнем ПБ. Таких у нашому дослідженні виявилось чотири особи, 15,4%. На нашу думку вони потребують фахової психотерапевтичної і психологічної допомоги та супроводу щодо профілактики та убезпечення їх від такого сценарію переживання ними травмівних стресових станів та відповідного забезпечення їхнього ПД.

Таблиця 1

Назва. шкал	Високий ПД, низький СТСС та відповідні рівні ОЗ									
	66	63	69	62	78	66	71	48	67	
Позитивні відносини	67	72	60	67	52	62	60	51	65	
Автономія.	71	56	63	71	76	68	71	56	68	
Управління середовищем	80	77	72	71	74	68	69	71	51	
Особистісне зростання	70	67	71	75	65	71	66	64	66	
Цілі життя.	75	64	53	75	72	71	74	65	59	
Самоприйняття										

\*Низький рівень ОЗ від 54 балів і нижче; середній рівень від 55 до 68 балів і високий рівень від 69 балів і вище.

У зв'язку з цим, ми дослідили значущість показника ОЗ в структурі ПД відносно показників інших шкал. Так стосовно лідерської групи респонденток із високим ПБ та низьким СТСС (9 осіб) показник ОС був високим у 7-ми осіб, у однієї особи середній і у ще однієї низьким. При цьому у трьох з них він був найвищим серед показників інших шкал.

*Таблиця 2*

Високий ПД,				Середній ПД, середній СТСС				Середній ПД, висок. СТСС			Низький ПД, високий СТСС				Низ. ПД Серед. СТСС	
Сер. СТСС	Висок. СТСС															
67	63	65	67	56	60	55	49	57	58	51	48	53	52	54	54	54
55	57	62	50	57	57	58	63	52	57	48	47	43	45	50	48	53
66	59	64	53	60	58	51	62	58	62	56	53	51	60	47	48	46
68	77	68	64	60	56	57	52	60	54	60	54	52	52	44	51	52
64	71	67	54	52	54	55	61	59	54	59	50	54	43	52	50	48
69	58	73	69	61	60	58	61	60	59	55	50	52	49	51	46	54

У групі з високим ПД і високими та середнім рівнем СТСС (4 особи ) показник ОЗ був середнім та високим. Також у групі із середнім рівнем ПД і середнім рівнем СТСС у трьох осіб середні показники ОЗ, а в однієї особи низький показник. Схоже становище і у групі респонденток із середніми рівнями ПД і СТСС. Із трьох осіб у двох середні показники ОЗ, а в однієї низький. В останній групі досліджуваних із низькими рівнями ПД та середніми та високими рівнями СТСС (6 осіб) з'ясовано низькі показники ОЗ.

Таким чином можемо виокремити тенденцію значущості шкали ОЗ та її показника в структурі ПД і її провідну роль стосовно його забезпечення та можливого покращення. Як правило, високі рівні ПД співвідносяться з високими показниками ОЗ, а в ситуаціях низьких і середніх рівнів ПД високі показники ОЗ можуть свідчити про потенціал особистості до особистісного зростання і покращення ПД. Разом з тим, маємо зазначити, що серед загалу респондентів із високими та середніми рівнями ПД (20 осіб, 76,9%) декілька осіб (3 особи, 1,2%) виявили низькі показники ОЗ. Також серед усіх досліджуваних в структурі їхнього ПД найвищі значення показників ОЗ відносно показників інших шкал мало місце у 7 осіб – 26,9% і більшість їх (5 осіб) зосереджено серед осіб із високим ПД і по одній особі в групах із середнім та низьким рівнем ПД. У інших осіб найвищими були показники інших шкал. Зважаючи на це, ми визначили рейтинг найвищих і найнижчих показників шкал щодо забезпечення ПБ особистості та її особистісного зростання\*, Таблиця 3.



Таблиця 3

Назви шкал	Найвищі показники	Найнижчі показники
Позитивні відносини	5	3
Автономія	2	11
Управління середовищем	3	4
Особистісне зростання	8	4
Цілі життя	3	5
Самоприйняття	11	3

\*Деякі досліджувані серед найвищих показників шкал (5 осіб) і найнижчих показників шкал (2 особи) за деякими показниками цих шкал мали однакові значення, які ми врахували у цих рейтингах.

Згідно отриманих результатів такого рейтингу маємо зазначити, що серед різних груп співвіднесення рівнів ПД і СТСС найвищі показники виявилися за шкалами «Самоприйняття» (11), «Особистісне зростання» (8) і «Позитивні відносини» (5). Серед найнижчих показників лідером із значним відривом від інших шкал виявилась шкала «Автономія» (11), наступна шкала «Цілі життя» (5), за ними із однаковим значенням показника йдуть «Управління середовищем» (4) і «Особистісне зростання» (4).

Таким чином з'ясувались наступні тенденції взаємовідношення окремих шкал ПД досліджуваних, які перебували в умовах психотравмивного середовища окупації та постійних обстрілів міста після деокупації. Поряд із значущістю для забезпечення високих і середніх рівнів ПД досліджуваних шкали ОЗ, для збереження ПД в цих умовах у осіб із різними рівнями ПД мали шкали «Самоприйняття» і «Позитивні відносини» та відповідні їм стратегії. При цьому менш важливими для особистості в цих умовах виявились шкали «Автономія» і «Цілі життя» та відповідні їм стратегії.

Отримані результати свідчать про необхідність в процесі надання працівникам освіти необхідної психотерапевтичної і психологічної допомоги та супроводу також приділяти належну

увагу гармонізації різних шкал їхнього ПД щодо збалансування показників цих шкал та їхніх стратегій.

На загал, з'ясована можливість для особистості, яка перебуває в умовах війни у прифронтових та деокупованих територіях, уникати набуття високого рівня СТСС і зберігати високий рівень ПД, і навіть, набуваючи високого рівня СТСС у такому середовищі, формувати середні та високі рівні ПБ.

### **Список використаних джерел**

1. Bezsheiko V. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника "Перелік симптомів ПТСР" для української популяції. РМГР [інтернет]. 19, Вересень [цит. за 26, Квітень 2024];1(1): e010108: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>
2. Дорожкін В.Р., Лазоренко Б.П. Посттравматичні стресові стани та психологічне благополуччя працівниць освіти прифронтових та деокупованих територій в умовах війни. *Journal of modern psychology* № 1 (32), 2024. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-7>
3. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф: процес та результати адаптації // *«Практична психологія та соціальна робота»* №1, 2011, С. 1-10.
4. Ryff, C. D. Eudaimonic well-being and education: Probing the connections. Well-being and higher education: A strategy for change and the realization of education's greater purposes. In: D. W. Harward (Ed.): *Bringing Theory to Practice*. Washington, DC, 2016. S. 37–48.

**УДК 159.944.4:355.1:316.62**

**Почапська Евелін,**

*Вінницький державний педагогічний університет  
ім. Михайла Коцюбинського, м. Вінниця*

## **ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ: ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ**

Сьогодні наша держава і кожен її громадянин щодня стикаються з важкими реаліями, з початку повномасштабного вторгнення зі сторони росії. Більшість осіб з військовим фахом і без нього вимушені воювати і багато сімей не були готовими

до того, що їм прийдеться розлучатися з важливим членом сім'ї. Такі умови стають причиною стресу багатьох осіб. Крім того, що життя одного з членів родини майже щодня перебуває під загрозою, сама сім'я переживає чималі труднощі в соціальних та інших сферах життя.

Сучасна сім'я військовослужбовця часто стикається з численними соціальними та психологічними проблемами [1]. Високий рівень тривоги, пов'язаний із специфікою професії військового, небезпекою для здоров'я та життя, а також часті переїзди, пов'язані зі зміною місця служби, створюють складнощі для сімейного благополуччя. Проблеми виховання дітей, авторитарний підхід батьків, постійні зміни навчальних закладів також ускладнюють ситуацію.

Проаналізувавши проблеми сьогодення, з якими стикаються сім'ї військовослужбовців, такі як, соціальне відчуження, дезадаптація, проблеми в родині, депресія фінансові труднощі та недостатність психологічної підтримки та ін. Ці фактори можуть негативно впливати на якість життя сімей військових та на розвиток їхніх дітей. Можна дійти висновку, що в умовах сьогодення, коли життя майже кожного військового стоїть під загрозою, їх сім'ї потребують більшої допомоги та підтримки ніж зазвичай і завданням соціальних працівників, психологів та соціальних педагогів полягає в тому, щоб сприяти налагодженню всіх аспектів благополучної життєдіяльності: економічний аспект, психологічний та моральний.

Багато військових ведуть службу без ротацій або мають лише короткі відпустки, що призводить до тривалої відсутності батька або чоловіка у сім'ї. Це може негативно позначитися на психологічному стані дітей, які потребують присутності обох батьків. Дефіцит батьківської уваги може призвести до розвитку проблем у психічному стані дітей. Великою проблемою в багатьох сімей постає велика відстань між місцем проживання сім'ї військового та місцем його проходження служби, це викликано проблемами пов'язані з забезпеченням їх дружин роботою поруч з місцем проходження служби, а також з ускладненнями в забезпеченні їх житлом.

Через повномасштабне вторгнення, коли в лавах збройних сил воює приблизно 700 тисяч громадян [2], фінансування не

вистачає на кожного, скорочуються зарплатні військовослужбовців в залежності від місця їх дислокації, до того ж зараз служба в армії є набагато небезпечнішою ніж до 2022 чи 2014. Ці всі фактори знижують престиж такої роботи як військовослужбовець і через це розвивається низка соціальних проблем, з якими стикаються родини військових: знижується активність сімей в соціальних процесах, розвивається соціальна пасивність сімей військових, знижується їх життєдіяльність, зменшується адаптивність родини, вони важче переносять переїзди, якісь негативні новини чи ситуації, сім'я замикається в собі і відділяється від соціуму [7].

Н. Олексюк зазначає – благополучна життєдіяльність родини (сімейне благополуччя) військовослужбовця має в собі такі складові: економічна, психологічна та моральна. Життєдіяльність сім'ї вважається складним процесом існування та розвитку як такої в структурі економічних, соціальних, культурних та політичних зв'язків. Область сімейної життєдіяльності є дуже складною і вона добуває свій зміст у вираженні функцій, які нею здійснюються [5].

Економічне благополуччя визначається рівнем життя сім'ї військового. Його охарактеризує іра та рівень задоволення потреб сім'ї. Зазвичай воно включає в себе розмір грошової виплати військовому, реальний прибуток сім'ї, розмір благ і послуг, які споживаються сім'єю, співвідношення трудового та вільного проведення часу, умови життя, рівень навчання, який здобувають члени сім'ї, охорона здоров'я та ін.

Психологічна складова благополуччя сім'ї означає в собі стійкий настрій сім'ї, формування якого складається з духовних турбот, відносин один з одним, а також з іншими людьми, відношення до праці, навколишніх родіїв. Психологічна складова є показником особистісних взаємин членів родини.

Моральна складова благополуччя зазначає поведінку, яка повинна відповідати нормам та правилам моралі, які є прийнятними в соціумі, в якому перебуває сім'я, що теж повинно відображати рівень соціалізації членів сім'ї. Якщо соціально-педагогічний процес є налагодженим, то всі зазначені аспекти відповідають благополучній життєдіяльності сім'ї військовослужбовця [3].

До того ж окремою категорією проблем, з якими стикаються сім'ї військовослужбовців, можна назвати сімейні проблеми. Доречно звернути увагу на дослідження Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних сил України щодо особливостей негативних психічних станів у військовослужбовців [4]. Дане дослідження звертає увагу на важливість розвитку та підтримки доброзичливих та теплих стосунків в середині сім'ї, адже в даному випадку ці стосунки стають підтримувальним фактором військовослужбовця під час виконання завдань. Протилежна ситуація навпаки може стати негативним фактором під час виконання бойових завдань та служби загалом. В даному дослідженні опитувані заявляли, що якщо перед від'їздом на фронт у подружжя спостерігались погані стосунки, то потім це перетікало в конфлікти, агресивність, непослух під час виконання бойових завдань і навіть спроби самогубства шляхом необережної поведінки. Також однією з проблем які можна віднести до сімейних варто зазначити зміну ставлення дитини до батька – військовослужбовця. Що погіршує моральний та психологічний стан військовослужбовця і може тягнути за собою погіршення настрою чи, навіть, агресію. Жодна з цих ситуацій не призведе до покращення стосунків та соціальної реабілітації сім'ї та психологічному відновленню військовослужбовця. Тому усі ці проблеми потребують цілісного огляду, а також і покращення соціальної та педагогічної роботи з даною категорією населення. Очевидно, що є потреба в організації соціального та педагогічного процесу з сім'ями військових як вагомого фактору їх позитивної життєдіяльності.

Психологічно-соціальна підтримка членів сімей військових повинна мати в собі: інформування про отримання різного виду соціальної допомоги, допомогу по конкретним питанням, створення підтримуючого соціального середовища і, безпосередньо, отримання психологічної допомоги. Останні два пункти по своїй суті є взаємозалежними. Важливим аспектом в психологічній допомозі є доступність консультацій та тих чи інших групових занять для членів сімей військовослужбовців, практично останнє і являє собою створення підтримуючого середовища.

Узагальнюючи, дослідження показало, що сучасні військові дії суттєво впливають на психологічний стан сімей військовослужбовців. Надання адекватної соціальної та психологічної підтримки може допомогти зменшити стрес та полегшити процес адаптації після повернення додому. Також важливо постійно вдосконалювати систему соціальної підтримки для забезпечення доступності послуг для сімей військовослужбовців. Дослідження підкреслює необхідність вдосконалення системи соціальної підтримки для сімей військових, яка забезпечуватиме їм необхідну допомогу та психологічну підтримку у складних ситуаціях. Цей підхід може сприяти зменшенню стресового навантаження на сім'ї військових та полегшити їх адаптацію до нових умов життя після воєнних подій.

### ***Список використаних джерел***

1. Дідик, Н. Ф. (2018). Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. Український психологічний журнал, 1(7), 41–56
2. Взято з: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3488704-zelenskij-skazav-skilki-zahisnikiv-zaraz-vouut-za-ukrainu.html>
3. Пальчевський С.С. Соціальна педагогіка: Навчальний посібник. – К., 2005. – 560 с.
4. Дідик, Н. Ф. (2018). Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. Український психологічний журнал
5. Соціальний супровід сімей, які спинилися в складних життєвих обставинах: Методичний посібник /І. Д. Зверева та ін. – К. : Держсоцслужба, 2006. – 104 с.
6. Агаєв, Н. А., & Флоранська, О. Ст (2003). Проблема психологічного забезпечення психічного здоров'я військовослужбовців та членів їх сімей. Екологічна психологія в Україні. Взято з [http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2003\\_01/sb01\\_01.pdf](http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2003_01/sb01_01.pdf).
7. Подружжя Після АТО [Електронний ресурс] / Жіноча Сила України. – Режим доступу: <https://www.facebook.com/syla.in.ua/photos/a.1493232400952388.1073741827.1493225824286379/1919922314950059/?type=3&theater>

**УДК 378.046-021.68:165.742(043.2)**

**Нікітюк Катерина,**

*методист відділу розвитку особистості,*

*викладач кафедри педагогіки і психології*

*Донецького обласного ІППО*

*ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7578-5875>*

## **ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ІДЕЇ ЛЮДИНОЦЕНТРИЗМУ В СИСТЕМІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

Поняття людиноцентризму сповнене глибокого філософського змісту. Терміном «людиноцентризм» позначаються різноманітні й водночас концептуально спрямовані відтінки філософської думки, об'єктом яких є людина. Реалізація ідеї людиноцентризму є ключовим принципом імплементації концепції Нової української школи, що передбачає розвиток і сприяння автономії педагогічних працівників; актуалізацію уваги на розвитку дитини в новій українській школі, підтримку її можливостей та ресурсів, створення таких умов, при яких дитина почуватиметься у безпеці, відчуватиме підтримку та віру у власні сили [1].

Наукова спільнота дотепер не може дійти до єдиної думки щодо сутності людиноцентризму. У цьому зв'язку привертає увагу дослідницька позиція ученого-філософа В.Кременя, який на основі рефлексії надбань світової педагогічної думки та урахуванні закономірностей розвитку освітнього простору сформував стратегією людиноцентризму як новий довгостроковий план поступу не лише української освіти, а й самого українського суспільства. Так, на думку науковця, філософія людиноцентризму увібрала в себе найважливіші ідеї гуманізму та філософського антропоцентризму, акцентує увагу на вивченні людини в усіх її сутнісних аспектах, виявленні внутрішніх, глибинних основ її буття, на особистісних цінностях та способах і можливостях їх реалізації, а поняття людиноцентризму сповнене глибокого філософського змісту і використовується для позначення різноманітних й водночас концептуально спрямованих відтінків філософської думки,

об'єктом яких є людина [8].

Варто зазначити, що характерною рисою людиноцентризму є визнання цілісності внутрішнього світу людини, яка забезпечує взаємозв'язок особистості й суспільства. У форматі гармонійної реалізації положень філософії людиноцентризму в галузі освіти виняткову роль відіграють концепції сучасної гуманістичної психології (А. Маслоу, Е.Берн, К. Роджерс, В. Франкл, Ш. Бюлер, Р. Мей, С. Джуард, Р.Ерскін, Ф.Інгліш та ін).

Перша у світі практика особистісно-орієнтованої освіти належить відомому американському психотерапевту К. Роджерсу, який зазначав, що педагогіка, як і терапія, повинна допомагати людині бути здоровою, тобто бути самою собою, мати адекватні уявлення про свої можливості та постійно розвиватися [6].

Філософія Карла Роджерса заснована на довірі до внутрішнього імпульсу у напрямку зростання, властивому кожному індивідууму. Дослідження терапевтичного процесу, проведене науковцем, виявило, що сприяння особистісному розвитку відбувається за умов: ціннісного ставлення до особистості, визнання її внутрішнього досвіду, надання людині свободи у проживанні власних почуттів і почуттів інших людей без будь-яких психологічних загроз.

Серед універсальних цінностей людиноцентризму, які втілюються в освіті сьогодні, варто назвати такі: кожна людина має безумовну цінність, значення і гідність; кожна людина має здатність думати, може зробити себе особистістю, і вона сама відповідальна за свої вчинки та власну долю; знеособлені люди знімають із себе відповідальність за власні вчинки; людина завжди стоїть перед вибором, вона вільна у своєму виборі й тому несе моральну відповідальність перед собою та іншими; філософія, як духовна дія, спрямована на встановлення комунікації та взаєморозуміння людей.

Безперечним є факт, що від самоцінності залежать взаємини людини з оточуючими. Тільки відчуваючи свою високу цінність, людина здатна бачити, приймати й поважати високу цінність інших людей [6]. Отже, мета людиноцентрованої освіти – розвиток особистісної цілісності й самоцінності



людини.

Ставлення до людини як до найвищої соціальної цінності, повага її гідності, визнання права на життя, вільний розвиток, реалізацію своїх здібностей та особистих прагнень, – все це становить основу універсального принципу людиноцентризму. Розбудова людиноцентрованого освітнього простору потребує особистісної рефлексії кожного фахівця і поступового розв'язання завдань:

- розвиток універсальних цінностей шляхом позитивного оцінювання та прийняття власного «Я», своїх почуттів та переживань, визнання, реалізації соціально-психологічних потреб;
- розвиток у учасників освітнього процесу особистісних установок, що відповідають універсальним цінностям шляхом реалізації стратегій роботи, які сприяють формуванню позитивної самооцінки здобувачів освіти;
- створення психологічного клімату довіри між суб'єктами освіти шляхом розвитку у фахівців емпатії, конгруентності, здатності до фасилітації;
- забезпечення партнерства, співробітництва у прийнятті рішень між усіма учасниками освітнього процесу шляхом оволодіння методами ведення діалогу та полілогу, усвідомленого та емпатійного слухання, ненасильницької та безконфліктної комунікації, стратегіями попередження, подолання і трансформації конфліктів;
- актуалізація ресурсів особистості шляхом визнання і задоволення її соціально-психологічних потреб.

За цих умов, на нашу думку, пріоритетного значення набуває післядипломна педагогічна освіта, розвиток якої відкриває нові перспективи трансформації національної системи освіти на засадах людиноцентризму.

Головною особливістю сучасної післядипломної педагогічної освіти як складно організованої, відкритої, нелінійної, синергетичної системи є те, що вона знаходиться в стані постійного оновлення й неперервного розвитку, виступаючи потужним генератором і поширювачем нових перспективних ідей, менеджером інноваційного клімату, транслятором майстерного професійно-педагогічного досвіду [9].

Практика роботи Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти у визначеній проблематиці надала змогу усвідомити багатогранність чинників, що впливають на професійний розвиток педагогічних працівників. Відтак, освітній процес ґрунтується на принципах науковості, прогностичності, гнучкості, мобільності, модульності, технологічності, випереджувального характеру науково-методичного обслуговування, неперервності, інноваційності, людиноцентризму, гуманізму, наступності та неперервності, відкритості, партнерства, моніторингу, кооперації, спільного прогнозування подальшого розвитку за аналізом результату, ієрархічності професійно-особистісного зростання, принципах андрагогіки й акмеології, відповідно до чинного законодавства України з питань освіти з урахуванням особливостей та індивідуальних потреб керівних і педагогічних кадрів у неперервному особистому та професійному зростанні.

Особливої уваги заслуговує досвід імплементації ідеї людиноцентризму на прикладі дистанційного спецкурсу за програмою підвищення кваліфікації «Емоційна компетентність: життєвий ресурс і професійний потенціал у галузі освіти» для всіх категорій педагогічних працівників.

Актуальність зазначеної варіативної форми підвищення кваліфікації полягає у визнанні цінності емоційної компетентності особистості як сукупності набутих знань, сформованих умінь і навичок, досвіду, які позитивно впливають на якість життя і професійну діяльність особистості. Спецкурс репрезентує унікальну методику навчання емоційній грамотності американського психолога і психотерапевта Claude Steiner [3; 11]. Під емоційною грамотністю він розумів здатність людини сприймати, оцінювати, розуміти емоції, а також керувати ними, сприяючи цим своєму емоційному та інтелектуальному зростанню. За визначенням Claude Steiner, «Емоційна грамотність – це емоційний інтелект, що знаходиться в серці і сфокусований на любові» [10; 11]. Емоційна професійна компетентність віднесена до тих стандартів педагогічних працівників, якими має володіти педагог у межах трудової функції «партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу» [2; 4]. Тому набуття і розвиток емоційної

компетентності є необхідною складовою професійної підготовки й підвищення кваліфікації сучасного вчителства в контексті реалізації ідеї людиноцентризму.

Мета спецкурсу – підвищення емоційно-етичної і психологічної компетентностей педагогічних працівників. Спецкурс спрямований на розв’язання трьох груп задач. По-перше, систематизувати знання щодо особливостей динаміки емоційного розвитку особистості в онтогенезі; зв’язку потреб та емоцій; чинників емоційного вигорання у професійній діяльності; ефективних стратегій розвитку емоційної компетентності. По-друге, формувати наступні вміння: застосовувати ефективні стратегії розвитку емоційної компетентності; практики попередження емоційного вигорання у професійній діяльності. По-третє, сприяти затвердженню цінностей, ставлень: людиноцентризм; верховенство права; забезпечення рівного доступу до освіти без дискримінації; розвиток інклюзивного освітнього середовища; цілісність і наступність системи освіти; академічна доброчесність; академічна свобода; гуманізм; демократизм; формування громадянської культури та культури демократії; навчання впродовж життя.

Дизайн спецкурсу складається з трьох модулів.

Модуль I «Стратегії розвитку емоційної компетентності» присвячено дослідженню питань: причинно-наслідкові зв’язки між емоціями і потребами; види і функції емоцій; класифікація в теорії і практиці транзакційного аналізу; емоційно-поведінкові патерни, що заміщують собою автентичні, але пригнічені емоції; цінність, знецінення, усвідомлення, спонтанність, відповідальність.

Модуль II «Динаміка емоційного розвитку особистості в онтогенезі» передбачає ознайомлення педагогів з інформацією про наслідки знецінювання емоцій; маркери емоційно зрілої особистості; шкалу і шаблі емоційного усвідомлення; алгоритм поведінки дорослого, спрямованої на формування емоційної компетентності дитини.

Модуль III «Емоційна компетентність як складова професійної діяльності» ставить за мету ознайомити учасників підвищення кваліфікації з переліком навичок зростаючої

складності, притаманних емоційно компетентній особистості; елементами емоційної компетентності в структурі професійного стандарту; чинниками емоційного вигорання у професійній діяльності.

Навчання за програмою спецкурсу пройшли понад 100 педагогічних працівників різних спеціальностей. Відтак, спецкурс «Емоційна компетентність: життєвий ресурс і професійний потенціал у галузі освіти» постає як засіб професійного й особистісного зростання дорослих шляхом вдосконалення базових компетентностей: соціальної, культурної, лідерської та підприємницької, психологічної, емоційно-етичної, педагогічного партнерства, інклюзивної, здоров'язбережувальної, проєктувальної, прогностичної, організаційної, оцінювально-аналітичної, рефлексивної, здатності до навчання впродовж життя.

Отже, перехід до нового людиноцентрованого та ціннісно-орієнтованого суспільства можливий лише за умови переосмислення базових засад та орієнтирів побудови, функціонування й розвитку соціальних інститутів, зокрема національної системи освіти. Відтак, для кожного педагогічного працівника вагомого значення набувають професійні компетентності, які: 1) дозволяють ефективно реагувати на потреби цільової аудиторії, враховувати вікові й особистісні особливості суб'єктів освіти і чинники, що впливають на їх стан; 2) підтримують оновлення і упорядкування професійно важливої інформації та сприяють ефективному плануванню роботи за провідними напрямками; 3) надають можливість обирати і застосовувати оптимальні технології, методики, методи роботи.

Сьогодні реалізація ідеї людиноцентризму знаходить своє практичне продовження в галузі психотерапевтичної практики, консультування, особистісно-орієнтованій системі післядипломної педагогічної освіти, педагогіці партнерства і практиці соціальної інклюзії. Сучасна система підвищення кваліфікації педагогічних працівників побудована на засадах інтеграції знань, відповідає структурі професійної компетентності, спрямована на реалізацію актуальних соціальних запитів, узгоджується з цілями та стандартами

системи освіти України і враховує потреби педагогів.

Емоційна компетентність, як інтегративний конструкт, є важливою умовою ефективності професійної діяльності сучасного педагога, оскільки зумовлює збільшення показників відповідальності за якість власних переживань, налаштовує на пошук причинно-наслідкових зв'язків між подіями і емоційними реакціями, дозволяє усвідомлено обирати спосіб емоційного реагування і стратегію дій.

Окреслений досвід роботи не претендує на всебічне розв'язання проблеми й не вичерпує всіх аспектів окресленої теми, а закладає основу для подальшого дослідження і практичного опрацювання особливостей розвитку емоційної компетентності як професійного потенціалу в галузі освіти.

### ***Список використаних джерел***

1. Про освіту: Закон України від 5 вересня 2017 року № 2145-VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/page>
2. Про внесення зміни до статті 51 Закону України «Про повну загальну середню освіту» щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу: Закон України від 03.05.2023 № 12/38-2023/93817 URL: <https://drive.google.com/file/d/18QdT5zVxBsD0mUtIVkGkIC70zHo-KfvX/view>
3. Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року N 2118 Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 25 січня 2024 р. за N 129/41474. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/RE41474?an=1>
2. Про затвердження професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)»: Наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 23.12.2020 № 2736-20 URL: <http://surl.li/ecfvh>
3. Бойко А. Людиноцентризм як принцип особистісно орієнтованого навчання / А. Бойко // Вища освіта України. 2008. № 4. С. 37–43.
4. Бочкарьова Н. С. Гуманістичний характер цінностей у педагогічній системі К. Роджерса// Науковий вісник Донбасу. 2011. №3. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd\\_2011\\_3\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_3_3)

5. Вишневецький О. Людиноцентризм як педагогічна проблема на тлі сучасних цивілізаційних процесів / О. Вишневецький // Освіта: всеукраїнський громадсько-політичний тижневик. 2008. № 32/33. С. 10–11
6. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі / В. Г. Кремень. – 2-е вид. – К.: Т-во «Знання» України, 2011. 520с.
7. Сидоренко В.В. Науково-методичний менеджмент освітніх інновацій в умовах післядипломної педагогічної освіти // Науковий вісник УМО: електронне видання. Київ: ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 2016. Вип. 1. Ч. 1. С. 240–254. URL: <http://umo.edu.ua>.
8. Korniyeva, L. (2023). Rethinking the Parent: A Valuing-Based Ego State Model. International Journal of Transactional Analysis Research & Practice, 14(2), 24–32. URL: <https://ijtar.org/article/view/23773/14889>
9. Steiner, C.M. (2003). Emotional Literacy; Intelligence with a Heart. Personhood Press.

**УДК 159.923.2:613.8**

**Пономарьова Валерія,**

*кандидат медичних наук, доцент кафедри  
психіатрії, адиктології, психотерапії та клінічної психології  
Навчально-науковий медичний  
інститут НТУ «ХПІ», м. Харків, Україна  
<http://orcid.org/0000-0003-2513-3187>  
e-mail: [valeriyaponomaryova@ukr.net](mailto:valeriyaponomaryova@ukr.net)*

**Остапенко Олександра,**

*асистент кафедри психіатрії, адиктології,  
психотерапії та клінічної психології  
Навчально-науковий медичний  
інститут НТУ «ХПІ», м. Харків, Україна  
<https://orcid.org/0009-0008-1800-5594>  
e-mail: [sept2125@gmail.com](mailto:sept2125@gmail.com)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРИЙНЯТТЯ ОБРАЗУ ТІЛА У ПЕРІОД ДОРОСЛІШАННЯ**

Підлітковий період є одним з найважливіших етапів в житті

людини, який супроводжується не лише фізіологічними та психологічними змінами, але й активним формуванням самоідентифікації та самооцінки. Особливе значення в цьому контексті має прийняття образу тіла, яке впливає на психічне здоров'я та соціальну адаптацію молодих людей. Наша робота спрямована на детальне дослідження цього питання та аргументацію його актуальності в сучасному світі.

*Актуальність* даної роботи полягає у тому, що в останні роки спостерігається зростаюча увага до психологічного та психічного здоров'я підлітків та молоді. Відчуття незручності, невпевненості та стресу, пов'язані з прийняттям образу тіла, стають важливою проблемою, яка вимагає комплексного підходу та досліджень для забезпечення позитивного розвитку молодшої генерації.

*Дана робота має на меті* проаналізувати вплив прийняття образу тіла на самоідентифікацію та самооцінку підлітків у період дорослішання, розглянути психологічні аспекти цього процесу та запропонувати рекомендації для покращення психічного здоров'я та соціальної адаптації молоді.

*Ступінь вивчення проблеми.* Проблема прийняття образу тіла у період дорослішання привертає увагу вчених з різних галузей, таких як психологія, медицина, соціологія. Наукові дослідження з цієї теми охоплюють широкий спектр аспектів, включаючи вплив гендерних стереотипів, механізми виникнення деформацій образу тіла, психологічні особливості сприйняття тіла та інші аспекти, що впливають на формування образу тіла у підлітків та молоді.

Дана тема розглядається з точки зору різних аспектів прийняття образу тіла у період дорослішання. Наприклад, Олійник С. В. зосереджується на психологічних особливостях сприймання образу власного тіла у підлітковому віці, виходячи з практичного досвіду та аналізу психологічних аспектів цієї проблеми.

Один з аспектів, який важливо враховувати при дослідженні прийняття образу тіла, – це гендерні особливості тілесного локусу контролю, які були досліджені Лесніченкою Н. П. (2021) [3]. Це вказує на індивідуальні відмінності у сприйнятті власного тіла залежно від гендерних особливостей.

Також робота Тіунової А.О. розглядає дестабілізацію образу

тіла як перехідний стан у розвитку особистості підлітка, що дозволяє зрозуміти динаміку змін у сприйнятті власного тіла та їхній вплив на психічне здоров'я.

Бондаревич С. та Суслік Л. у своїй роботі висвітлюють вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. Це дозволяє розглянути проблему з гендерної перспективи та зрозуміти, як самооцінка може змінюватися в залежності від стереотипів.

Дослідження Левицької І., Сизон О. О., Рудник Т. І. зосереджується на механізмах виникнення й особливостях прояву деформацій образу тіла в юнацькому віці. Це допомагає зрозуміти, які фактори сприяють формуванню негативного образу тіла та його вплив на психічне здоров'я.

*Виклад основного матеріалу.* Образ тіла грає ключову роль у формуванні ідентичності та самооцінки підлітків. Період дорослішання, що охоплює віковий діапазон від приблизно 10 до 20 років, є критичним періодом для розвитку психіки та формування особистості. У цьому віці молоді люди активно вивчають себе, свої можливості та зовнішній вигляд. Процес прийняття образу тіла включає в себе не лише фізичний аспект, а й психологічні та соціокультурні складові.

Підлітковий вік має особливу важливість у формуванні образу власного тіла та самосвідомості. Це період життя, коли особистість розвивається і зазнає значних змін, а вплив зовнішнього вигляду може бути особливо значущим. Наприклад, деформації образу тіла можуть призводити до складнощів у формуванні самооцінки, особливо у підлітків, які дуже чутливі до змін у своєму зовнішньому вигляді. [2]

На фізіологічному рівні, період дорослішання супроводжується інтенсивними змінами у тілі підлітків. Цей час відзначається не лише збільшенням росту, але й розвитком м'язів, кісток, статевих органів та змінами у вигляді обличчя. Такі зміни можуть призводити до відчуття незручності та невпевненості у власному вигляді, особливо для тих, хто зазнає значних різниць у фізичному розвитку порівняно зі своїми ровесниками.

Однією з ключових особливостей прийняття образу тіла є пошук власної ідентичності. Підлітки активно експериментують



зі своїм зовнішнім виглядом, вибираючи стиль одягу, зачіску та макіяж, що відображає їхні внутрішні цінності та смаки. Важливо враховувати, що ідеали краси можуть значно відрізнятись в залежності від культурних та соціальних контекстів, тому кожен підліток формує своє уявлення про привабливість на основі власного досвіду та впливу зовнішніх чинників.

Формування власного образу тіла має велике значення для розвитку самооцінки підлітків. Цей образ включає уявлення про свій тілесний вигляд та порівняння себе зі стандартами "мужності" або "жіночності". Він є основою для різних захоплень, наприклад, хлопці активно займаються спортом, щоб підвищити фізичну силу, а дівчата обирають ритмічну гімнастику для підтримки стрункості та привабливості. [2]

На фізіологічному рівні, ріст тіла та його зміни можуть варіювати серед індивідів, що призводить до появи різних типів фігур і розмірів тіла. Ця різноманітність може сприйматись як позитивна чи негативна залежно від соціокультурного контексту та індивідуальних уподобань. Наприклад, в сучасному світі дедалі більше приділяється уваги різноманітності фізичних типів та розмірів, що сприяє розширенню уявлень про красу та привабливість.

Однак, не завжди цей процес простий і безпроблемний. Багато підлітків стикаються зі страхом перед власним тілом, невпевненістю в своєму зовнішньому вигляді та порівнянням себе з іншими. Соціальні медіа, реклама та інші чинники можуть створювати ідеалізовані стандарти краси, які не завжди відповідають реальності.

Під час дорослішання, підлітки також стикаються з різними стереотипами та очікуваннями щодо свого вигляду. Суспільні стандарти краси, які пропагуються у ЗМІ та соціальних мережах, можуть створювати неправдиві уявлення про ідеальне тіло, що може викликати стрес та невпевненість у підлітків. Важливо підтримувати здорове сприйняття свого тіла, навчаючи молодих людей цінувати не лише зовнішню привабливість, а й внутрішню гармонію та здоров'я.

У дослідженні, проведеному Бондаревичем та Сусліком (2022) [1], доведено, що психологічні особливості гендерних стереотипів, такі як маскуліnnість, фемінність та андрогінність, впливають на

самооцінку особистості. Згідно з отриманими даними, існує зворотний кореляційний зв'язок між ступенем маскулінності та самооцінкою: чим вищий ступінь маскулінності, тим ймовірніше завищена самооцінка, і навпаки, чим більший ступінь фемінності, тим вища ймовірність низької самооцінки.

У результаті дослідження виявлено, що більшість досліджуваних має андрогінний тип гендеру, що характеризується високою самооцінкою. Це вказує на те, що особи з андрогінним типом гендеру відчують більшу впевненість у собі та мають адекватну оцінку власного статеворольового статусу.

Дослідження також виявило, що середнє значення самооцінки у жіночій групі вище, ніж у чоловічій, що відповідає раніше проведеним дослідженням про вищу самооцінку в жіночій групі. Також зауважено, що розбіжність оцінок середнього значення самооцінки у жіночій групі значно менша, ніж у чоловічій, що свідчить про меншу різницю у відчуттях власної цінності серед жінок. [1]

Аналізуючи дане дослідження можна стверджувати що, психологічні особливості гендерних стереотипів мають суттєвий вплив на формування самооцінки особистості та її Я-концепції як компонентів самосвідомості. Результати цього дослідження дозволяють краще зрозуміти, як гендерні стереотипи впливають на сприйняття себе та свого тіла.

Позитивна самооцінка підлітка тісно пов'язана з фізичною привабливістю, яка впливає на їхню спільноту та популярність. Привабливі підлітки часто викликають позитивне ставлення і розглядаються як чуйні, доброзичливі, розумні та успішні. Однак важливо розуміти, що фізична привабливість не завжди відображає моральні якості людини, і таке сприйняття може призводити до перекручень у самооцінці та взаємодії з оточуючими [4].

Розглядаючи психологічний аспект прийняття образу тіла, важливо зазначити значення самооцінки та самоповаги. Підлітки, які позитивно ставляться до себе та свого вигляду, мають більшу впевненість у собі та здатність до соціальної адаптації. Негативне сприйняття власного тіла може призвести до розвитку комплексів, депресії та тривожних станів, що

негативно впливає на загальний психічний стан підлітків.

Один із ключових психологічних аспектів, який виявляє значущий вплив, є тілесний локус контролю, або відчуття контролю над власним тілом.

У рамках дослідження, проведеного Лесніченко Н. П. (2021) було виділено п'ять основних профілів тілесного локусу контролю, серед яких виділяються "інтернальний", "екстернальний у сфері краси та сексу", "помірно-інтернальний", "помірно-екстернальний" та "екстернальний". Гендерні відмінності виявлені у поширеності цих типів, що підкреслює роль статі в уявленні про контроль над власним тілом [3].

Гендерні відмінності також значно впливають на сприйняття тіла та його частин. У жінок ставлення до грудей виявлено як значущу детермінанту краси та самосвідомості, тоді як у чоловіків ставлення до геніталій має важливе значення у формуванні їх тілесного Я [3].

Стосунки зі своїм тілом також можуть впливати на психічне здоров'я загалом. Наприклад, особи з високим рівнем прийняття свого образу тіла часто мають кращу самооцінку, менше схильні до розвитку депресії та тривожних розладів. З іншого боку, низьке самоприйняття тіла може призводити до розладів харчування, погіршення психічного стану та негативного впливу на соціальні відносини.

Підлітки та молоді люди в цей час активно вивчають себе та намагаються зрозуміти, хто вони є в сучасному світі. Це часто пов'язано з усвідомленням того, як вони виглядають ззовні та як це відображається на їхніх стосунках з іншими. Наприклад, відчуття прийняття та задоволення власним образом тіла може сприяти позитивним стосункам з оточуючими, збільшенню самовпевненості та підвищенню емоційного благополуччя. З іншого боку, негативне сприйняття свого тіла може призвести до відчуття невпевненості, стресу та негативного ставлення до себе [6].

Дестабілізація образу тіла, яка проявляється під час перехідного стану особистості, має вплив на різні аспекти життя підлітка, включаючи увагу, сон, настрій, соціальні зв'язки, та сфери особистого, професійного, і сімейного життя. Цей перехідний стан характеризується кількома особливостями, що визначають його вплив на розвиток особистості

Оцінюючи дестабілізацію образу тіла як перехідний стан у розвитку особистості підлітка, важливо розуміти, що цей стан може мати як позитивний, так і негативний вплив. Поряд з негативними аспектами, підліток також отримує можливості для нового особистісного росту. З використанням свого потенціалу він може розпочати новий етап свого розвитку. Таким чином, перехідний стан є явищем, що відображає не лише труднощі, але і потенційні можливості для формування гармонійної особистості та самостійного творення свого життєвого шляху [5].

**Висновок.** Особливості прийняття образу тіла у період дорослішання є важливим аспектом розвитку особистості, що впливає на багатогранність самовизначення та соціальну адаптацію особи. Цей період характеризується не лише фізичними трансформаціями, а й психологічними змінами, які відображаються у сприйнятті власного тіла та його образу.

В результаті досліджень особливостей прийняття образу тіла в період дорослішання виявлено, що цей процес є складним і багатогранним. Він включає у себе елементи самопізнання, самооцінки, взаємодії з оточуючим середовищем та формування власного ідентичного образу. Дослідження також підтвердило, що вплив на прийняття образу тіла має як внутрішні, так і зовнішні фактори, такі як психологічний стан, соціокультурні стереотипи, індивідуальні характеристики особистості та медійна експозиція.

З урахуванням всіх цих факторів, можна зробити висновок, що важливою складовою успішного дорослішання є здатність індивіда зберігати позитивне ставлення до свого тіла та його образу. Це сприяє формуванню здорової самооцінки, підвищенню рівня самоприйняття та забезпечує психологічний комфорт у взаємодії зі світом. Таким чином, розуміння та усвідомлення особливостей прийняття образу тіла у період дорослішання є важливим для підтримки психологічного та емоційного благополуччя особистості у цьому важливому етапі її життя.

### ***Список використаних джерел***

1. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на

- формування самооцінки особистості. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія.* 2022. № 3 (52). С. 27–35.
2. Левицька І., Сизон О. О., Рудник Т. І. Механізми виникнення й особливості прояву деформацій образу тіла в юнацькому віці. *Журнал дерматовенерології та косметології імені М.О. Торсуєва.* 2018.
  3. Лесніченко Н. П. Гендерні особливості тілесного локусу контролю в юнацькому віці. Харків, 2021. 212 с.
  2. Олійник С. В. Психологічні особливості сприймання образу власного тіла у підлітковому віці. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2008.
  3. Тиунова А. О. Дестабілізація образу тіла як перехідний стан у розвитку особистості підлітка. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія.* 2015. Т. 35, № 1.
  4. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку. Кривий Ріг, 2021. С. 216.

**УДК 159.9:37.011.3-051:305]"364"**

**Гулий Юрій,**

кандидат психологічних наук,  
завідувач кафедри психології, Національний аерокосмічний  
університет ім. М. Є. Жуковського «ХАІ», м. Харків, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-6035-8811>

**Волошина Марія,**

асистент кафедри психології  
Національний аерокосмічний університет  
ім. М. Є. Жуковського «ХАІ», м. Харків, Україна

**Сушко Анастасія,**

здобувачка вищої освіти кафедри психології  
Національний аерокосмічний університет  
ім. М. Є. Жуковського «ХАІ», м. Харків, Україна

## **ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЕКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ОБРАЗУ ВЧИТЕЛЯ ЗЗСО УЧНЯМИ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Життя у військовий час є для нашого народу реальністю

сьогодення, а не нічним жахіттям. Однак всупереч всім тим складнощам, що трапляються кожен день наші громадяни продовжують будувати, народжувати, створювати, конструювати, заробляти і найголовніше – навчати та зрощувати нове покоління українців, за якими є світле майбутнє України.

Приділяли свою увагу вивченню феномену образу особистості вчителя ЗЗСО у різних соціальних вимірах у психолого-педагогічному знанні наступні науковці: Н. М. Токарева [3], Є. І. Карпенко [7], І. П. Андриаді [1], М. Б. Євтух [4], О. І. Власова [6], І. П. Підласий [2], М. Й. Варій [5].

На думку Є. І. Карпенка, особистості педагога пред'являється ряд найсерйозніших вимог. Серед головних та додаткових психологічних властивостей, необхідних для кваліфікованого педагога, є стійкі, постійно властиві вчителю та вихователю всіх епох, часів і народів, та мінливі, зумовлені особливостями етапу соціально-економічного розвитку суспільства, де живе та працює вчитель [7].

Існують різні підходи щодо визначення структури особистості педагога. Вони висвітлюють специфічні аспекти цього феномену, враховуючи середовище, культурні особливості та специфіку його діяльності. Особистість є центральним фактором у концепції праці вчителя, запропонованої Н. М. Токаревою [3]. Структура особистості вчителя включає:

- мотивацію особистості (спрямованість особистості та її види);
- властивості особистості (педагогічні здібності, характер та її риси, психічні процеси та стану особистості);
- інтегральні характеристики особистості (педагогічне самосвідомість, індивідуальний стиль, креативність як творчий потенціал), що визначають неповторність та унікальність особистості вчителя [3].

Актуальність даної роботи полягає у тому, що досі є певна нестача досліджень сприйняття учнем вчителя у дистанційному форматі навчання під час воєнного стану. Освітній процес безупинно йде всупереч складних умов і, в свою чергу,

стикається з певними труднощами відносин учень-вчитель. Водночас залишається не зрозумілим, через що ці складності виникають. Тому, на нашу думку, цей феномен необхідно дослідити, оскільки вчитель продовжує навчати нове покоління українців жити, навчати долати труднощі та йти до перемоги на усіх фронтах.

Метою дослідження є вивчення гендерних особливостей суб'єктивного сприйняття образу вчителя ЗЗСО учнями середніх класів під час воєнного стану. Саме дослідивши це питання стане зрозумілим, яким чином воєнний час впливає на сприйняття учнями образу вчителя, у яких аспектах проявляється цей вплив та які закономірності простежуються у феномені, що обраний предметом дослідження.

Гендерний аспект необхідний у цьому дослідженні за для того, аби вивчити феномен з усіх сторін особистості та врахувати усі можливі чинники, що можуть вплинути на сприйняття учнем образу вчителя.

Дослідження гендерних особливостей суб'єктивного сприйняття образу вчителя ЗЗСО у свідомості учнів середніх класів під час військового стану відбувалося дистанційно. Середній вік учасників дослідження склав 12 років, загальна вибірка – 80 осіб, яка була розділена на дві дослідницькі групи. До першої групи увійшло 40 учнів (чоловічого гендеру) середньої школи, до другої групи – 40 учениць (жіночого гендеру) середньої школи. Формування груп відбувалося за методом експертної оцінки, на підставі критерію чоловічого або жіночого гендеру та наявності критерію навчання у середній школі.

Отже, на підставі отриманих даних висвітлено наступну картину сприйняття описових ознак образу особистості вчителя ЗЗСО: найвагомішими для учнів середніх класів є педагогічний такт, вміння знайти правильний тон та стиль спілкування з дітьми, ставлення без оцінки до дій та вчинків, а також зовнішності учнів, безперервний розвиток вчителя, сучасність, змога входити до положення учня. Виявлені спільні ознаки свідчать про сприйняття учнями середніх класів вчителя, як окремої особистості, з якою вони взаємодіють у процесі навчання. Сприйняття цього образу, як наставника та

особистості, що приймає учня безоцінно, поважає себе та інших, прагне бути кращою версією себе. Цікаво, що вік учнів середньої школи – це підлітковий вік і таке сприйняття особистості вчителя може бути пов'язано зі змінами у сприйнятті себе, побудові власних меж та нових соціальних відносин. Таким чином, підліток чекає від вчителя тих проявів, які відбуваються в ньому.

Стосовно гендерних особливостей сприйняття образу особистості вчителя, вони проявились у: вимогливості, наполегливості, залученні учнів до шкільної самодіяльності та відповідальності. Показники цих ознак у учениць жіночого гендеру перевищували показники учнів чоловічого гендеру.

Найвагоміші якості цих образів у першій групі (хлопців) було виявлено такі: самоконтроль, практичність, розвинуте мислення, сміливість, самостійність, твердість, незалежність.

Вилучені ознаки свідчать про свідоме, оцінне сприйняття образу вчителя. Опора на особистісні якості, що є прагматичними, фундаментальними для становлення індивідуальності.

Таким чином можна зробити висновок, що дівчатам (другій групі) притаманне емоційне сприйняття образу вчителя, йде опір на чуттєві, духовні якості особистості. Образ особистості вчителя сприймається як доброзичливий, людський та чуттєвий.

Отримані дані, шляхом використання техніки репертуарних решіток Келлі [8] дали змогу створити повне уявлення про сприйняття психосемантичних структур, що складаються з розважливого, оцінного ставлення хлопців до образу вчителя та емоційного ставлення учениць до образу особистості вчителя ЗЗСО та містять у собі різну низку якостей, що складають повноцінний образ сучасного вчителя.

Членам 1-ї дослідницької групи (хлопцям) притаманний вибір вчителів чоловічого гендеру, яким властиві наступні особистісні риси: стійкість, професіоналізм, впевненість, мужність, цілеспрямованість, сучасність, гуманність, авторитетність. Спостерігається прагматична, зважена картина сприйняття образу особистості вчителя, що пересікається з результатами попередніх методик та підтверджує теорію. Йде опір на якості, що мають практично значущий вектор у структурі



особистості.

Учасники 2-ї дослідницької групи (дівчата) схильні обирати та довіряти вчителів жіночого гендеру, що мають наступні якості особистості: гуманність, доброта, жіночність, чуйність, співчуття, м'якість. А також вагомим є стиль одягу вчителя. Отже, спостерігаємо, що дівчатам притаманне сприйняття образу вчителя через призму чуттєвості, емоційності.

Аналізуючи отримані дані проєктивної методики було вилучено наступні гендерні особливості: дівчатам притаманне більш деталізоване сприйняття образу вчителя ЗЗСО, спостерігається вимальовування елементів на зображенні вчителя, використання додаткових елементів інтер'єру, елементів зовнішності у вигляді прикрас, макіяжу, манікюру, елементів одягу. Хлопці в свою чергу більш абстрактно сприймають образ вчителя, спостерігається цілісне але не деталізоване зображення особистості. На малюнках проілюстровані всі необхідні для людини елементи але без додаткових елементів, в цілому зображення спокійні та цілісні.

Комплекс обраних методик дослідження дав змогу скласти чітке уявлення про гендерні особливості сприйняття образу вчителя учнями, що дозволило виокремити дві картини сприйняття: дівчатам притаманне емоційне, чуттєве ставлення до образу вчителя, що базується на відповідних якостях особистості, що є для них вагомими. Хлопці в свою чергу сприймають образ вчителя прагматично, спираючись на практично значущі якості, що формують особистість.

Узагальнюючи отримані результати, можна казати про загально позитивне ставлення учнів до образу вчителя. Варто зауважити, що вилучені результати даної методики доповнюють отриману інформацію про сприйняття образу у попередніх методиках.

Результати дослідження, що були отримані шляхом використання вищезгаданих методик, дають змогу зробити наступні висновки, щодо гендерних відмінностей суб'єктивного сприйняття образу вчителя ЗЗСО учнями середніх класів під час воєнного стану.

Дівчата схильні до емоційного, чуттєвого сприйняття образу вчителя. У їхній свідомості переважають більш гуманні, духовні

якості особистості. Даний феномен може свідчити про важкість переживань воєнних подій та бажання відчувати від вчителя підтримку, доброзичливість, спостерігати позитивне ставлення до себе, аби хоч іноді відчувати себе як раніше, до жакливих подій.

У свою чергу хлопцям притаманне прагматичне сприйняття образу вчителя, спостерігається оцінка особистості шляхом вилучення якостей, що є практично значущими для життя. Йде опір на мужність, впевненість та незалежність. Дані закономірності можуть свідчити про бажання бачити ці якості у іншому дорослому, тобто вчителі за для того аби відчувати певну безпеку, впевненість у собі та сьогодишньому дні, певну стабільність та спокій, що так зараз не вистачає всім громадянам нашої країни, а тим паче дітям, що стали свідками таких страшних подій.

Під час воєнного стану образ вчителя, який сформувався за часів очного навчання є певним емоційним якорем, що підтримує учня та дає змогу комфортно себе почувати, оскільки не дивлячись на всі обставини, вчитель залишається вчителем у всі часи та несе цей образ при будь-яких умовах.

Дане дослідження з теоретичного боку дає можливість отримати більше інформації про особистісні та гендерні особливості учнів, особливості сприйняття вчителів учнями під впливом дистанційної освіти у воєнний час. Розглянути особистість учасників освітнього процесу під новим кутом сприйняття.

З практичного боку результати даного дослідження можна реалізувати з метою оптимізації та покращення умов освітнього процесу; розробки рекомендацій для вчителів щодо створення комфортного середовища для більш ефективної взаємодії з учнями; створення тренінгових програм, спрямованих на пропедевтичну роботу з особистісними особливостями вчителів, що можуть негативно впливати на освітній процес та сприйняття образу вчителя.

### ***Список використаних джерел***

1. Андріаді І. П. Теорія та практика становлення авторитету вчителя. Київ: Видавництво Ліра-К, 2018. 262 с.
2. Підласий, І. П. Психологія та педагогіка: навч. посіб. 2-ге вид.,

- переробл. та допов. Черкаси: Мірайт, 2019. 331 с.
3. Токарева Н. М. Основи педагогічної психології: *навчально-методичний посібник*. Кривий Ріг, 2013. 223 с.
  4. Євтух М. Б., Лузік Е. В. Педагогічна психологія: Підручник. Київ: Кондор Видавництво, 2015. 420 с.
  5. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ: «Центр учбової літератури», 2008. 592 с.
  6. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посіб. Київ: Либідь, 2005. 400 с.
  7. Карпенко Є. І. Вікова та педагогічна психологія: Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посіб. Дрогобич : Просвіт, 2014. 152 с.
  8. Kelly C., Brower C. Making Meaning Through Media: Scaffolding Academic and Critical Media Literacy With Texts About Schooling. *Journal of adolescent and adult literacy*. 2017. Vol. 60 (6). P. 655-666. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/jaal.614>

**УДК 373.3/.5.091.113:613.86:159.91-051**

**Мантачка Ірина,**

*практичний психолог-методист Жашиківського ліцею №1  
Жашиківської міської ради Черкаської області*

**Кравченко Анна,**

*педагог соціальний Жашиківського ліцею №1  
Жашиківської міської ради Черкаської області*

**ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я  
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ  
КОРЕКЦІЙНО–РОЗВИТКОВИХ ЗАНЬ  
ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА,  
ПЕДАГОГА СОЦІАЛЬНОГО В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ**

Через воєнний стан та важкі події в країні, пов'язані з ним, виникає потреба в проведенні психологічної просвітницької діяльності та інформуванні здобувачів освіти щодо питань збереження їхнього соціального благополуччя і психічного здоров'я.

Діти під час війни переживають стрес. Не у всіх розвивається психологічна травма, але кожна дитина потребує

підтримки. Головну роль у цьому відіграють батьки, психологи, педагоги соціальні. Існують базові правила, як підтримати дитину в ситуації, пов'язаній із важкими подіями, щоб стабілізувати її стан [8, с.6].

Діяльність практичного психолога, педагога соціального в закладі освіти спрямована на профілактику стресів, зокрема розв'язання освітніх та виховних завдань, що сприятимуть збереженню психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, формуванню моделі бажаної поведінки, усвідомленню основних рис відповідальної поведінки, повноцінному розвитку особистості, створенню умов для формування мотивації до самовиховання й саморозвитку [5, с.2].

Дослідники вказують на те, що більшість хвороб психічного, соматичного і фізичного характеру виникають саме через латентну чи часткову втрату психічного здоров'я. Термін «психічне здоров'я» трактується як стан, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно й плідно працювати [11, с.18].

Особлива увага в сучасному суспільстві приділяється формуванню культури піклування про ментальне (психічне) здоров'я, а також дає розуміння цінності здоров'я та показує інструменти, які допоможуть українцям дбати про свій внутрішній стан. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», ініційована Оленою Зеленською, має на меті допомогти українцям знайти джерело сили, внутрішнє джерело на рівні усвідомлення й визнання власного психічного стану та хоча б приблизної оцінки ступеня його кризовості. Піклування про ментальне здоров'я має стати звичною відповідальністю кожного [2, с.1].

Ментальне здоров'я – це непомітний, але водночас головний двигун людини, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати в суспільстві. Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Тому дбати про своє ментальне здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне. Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле.

Психічне (ментальне) здоров'я сучасних дітей є невід'ємною частиною їхнього життя. У повсякденному житті вони не замислюються про важливість душевного здоров'я, часто не звертають увагу на власний психоемоційний стан (тривожність, істеричу, дратівливість, різкі перепади настрою) та не контролюють його. [1, с.23]

Діяльність закладу освіти спрямована на профілактику та подолання проблем, пов'язаних із душевним здоров'ям, на допомогу здобувачам освіти у подоланні життєвих проблем. Для фахівців психологічної служби закладу загальної середньої освіти допомога в забезпеченні стійкого ментального здоров'я – це новий виклик сучасності, який потребує особливої уваги. Впродовж 2023 року за вимогами сьогодення психологічною службою закладу освіти було розроблено авторську корекційно-розвиткову програму «Душевне здоров'я. Ти як?».

Основними напрямками забезпечення душевного/ментального здоров'я здобувачів освіти є:

- Розкрити сутність та значення ментального (душевного) здоров'я для здобувача освіти.
- Визначити вплив душевного здоров'я на життєдіяльність дитини.
- Проаналізувати види допомоги при психічних розладах.
- Визначити та обґрунтувати методи підтримання душевного здоров'я.

Теоретична значущість корекційно–розвиткової програми «Душевне здоров'я. Ти як?» полягає в тому, що визначено сутність та значення психічного здоров'я для здобувача освіти, охарактеризовано вплив його на життєдіяльність особистості; розкрито ряд методів збереження душевного здоров'я.

Питання формування психічного здоров'я здобувачів освіти в закладах загальної середньої освіти висвітлено в документах [2, 3, 4, 5, 6, 7], у засобах масової інформації та громадських організацій.

Корекційно-розвиткова програма «Душевне здоров'я. Ти як?», яку ми впроваджуємо у своєму закладі, спрямована на надання здобувачам освіти інформації про душевне здоров'я, піклування про своє психічне благополуччя, благополуччя близьких та способи його підтримки.

Мета корекційно-розвиткових занять – дати учням базові навички самодопомоги та надання собі психологічної підтримки; сприяти формуванню стресостійкості, життєстійкості, навичок психологічного розвантаження та стабілізації емоційного стану; формувати ціннісне ставлення до власного душевного здоров'я [9, с.5].

Основні завдання корекційно-розвиткової програми:

- підтримувати психічне здоров'я;
- зменшувати тривожність, посилювати відчуття внутрішнього спокою;
- розвивати в дітей емоційний інтелект: сприйняття й розуміння власних емоцій;
- навчити керувати власними емоціями та гармонійно функціонувати;
- вчити аналізувати власні переживання, стани;
- виробити навички уникнення стресових ситуацій та навчати адекватно на них реагувати;
- формувати позитивне самосприйняття, контроль власної поведінки.

Корекційно-розвиткова програма «Душевне здоров'я. Ти як?» розрахована на здобувачів освіти 4-6 класів (9-12 років), складається з 7 занять, які проводяться 1 раз на тиждень. Тривалість кожного заняття 45 хвилин. Рекомендована кількість учасників 10-12 осіб. Реалізація програми здійснюється протягом етапів:

На I організаційному етапі планується графік проведення занять, готуються необхідні матеріали та обладнання для реалізації програми. Формується група здобувачів освіти.

На II основному етапі один раз на тиждень з групою дітей проводяться корекційно-розвиткові заняття. У межах першого заняття здійснено вхідне опитування. Основна мета – створити атмосферу довіри, комфорту та відкритості в групі, зняти напруження. На 2-6 заняттях надавалася інформація про психічне здоров'я, про те, як важливо піклуватися про душевне благополуччя своє та близьких, про засоби його підтримки. Тривалість кожного заняття 45 хвилин.

На III заключному етапі організовується самостійна робота учасників, зосереджена на розв'язуванні вправи «Кросворд» для

закріплення основних термінів, ключових слів за програмою «Душевне здоров'я. Ти як?». Проводиться вихідне опитування.

Очікувані результати:

- 1) підвищення інформаційної компетентності стосовно використання методів підтримки психічного здоров'я;
- 2) формування навичок підтримки душевного здоров'я учасників;
- 3) зменшення тривожності, посилення відчуття внутрішнього спокою;
- 4) формування позитивного самосприйняття;
- 5) сформоване вміння керувати власними емоціями.

Авторська корекційно-розвиткова програма «Душевне здоров'я. Ти як?» проходила апробацію в Жашківському ліцеї №1 Жашківської міської ради Черкаської області з березня 2023 року по жовтень 2023 року. У програмі взяло участь 46 здобувачів освіти віком 9-12 років. Було організовано дві групи по 11 осіб у березні-квітні 2023 року та дві групи по 12 осіб у вересні-жовтні 2023 року. При формуванні груп акцентували уваги на здобувачах освіти з числа внутрішньо переміщених осіб та батьки, яких мобілізовані і є учасниками бойових дій.

У ході апробації програми особлива увага зверталася на наступне.

- Формування ціннісного ставлення до свого психічного здоров'я, розкриття цікавих факти про стрес, стресостійкість, життєстійкість. Здобувачів освіти навчали «скидати» накопичені негативні емоції та напругу, що сприяло зниженню занепокоєння, тривожності, страху, апатії.
- Ознайомлення з базовими навичками самодопомоги та надання психологічної підтримки, психологічного розвантаження, формування стресостійкості та стабілізації емоційного стану.
- Створення ситуацій з усвідомлення й аналізу власних емоцій, переживань, зміни станів, які виникають під час стресової ситуації, а також формувати відповідні навички реагування в них; розвиток вмінь застосовувати релаксаційні вправи, щоб швидко перемикатися з негативних емоцій і переживань на позитивні або відволікатися.

При впровадженні програми «Душевне здоров'я. Ти як?»

використовували тест «Ментальне здоров'я» Хорунжа Г [10], отримані дані вхідного і вихідного опитування свідчать про значущий позитивний вплив програми на психоемоційний стан учасників дослідження (табл. 1)

*Таблиця 1*

**Зміни в інформованості щодо підтримки свого душевного здоров'я та в психоемоційному стані здобувачів освіти за результатами вхідного і вихідного опитування (у%)**

Питання	Варіанти відповідей		
Ментальне здоров'я – це...	Психічне здоров'я	Добробут і стабільність	Щастя та добробут, де людина реалізує свої здібності
	26% (-8%)	19% (-10%)	55% (+18%)
Основна риса ментально здорової людини	Не здатна розрізняти свої емоції	Важко адаптується до нових умов життя	Здатність отримувати задоволення від життя
	7% (-14%)	9% (-23%)	84% (+37%)
Психічне здоров'я залежить...	Генетичних чинників	Стресу	Психічного тиску
	37% (+2%)	38% (+19%)	25% (-21%)
Психічне здоров'я не залежить від...	Дитячого досвіду	Соціального оточення	Дозвілля
	40% (-18%)	33% (+10%)	27% (+8%)
Способи збереження ментального здоров'я...	Читання	Ігри на планшеті	Повноцінне харчування
	31% (+21%)	33% (-42%)	36% (+21%)
Особливості поведінки...	Порушення сну	Агресія	Дратівливість, гнів
	33% (+10%)	34% (-14%)	33% (+4%)
Когнітивні порушення...	Тривога	Зниження пам'яті, сприйняття	Труднощі з чітким мисленням
	36% (-18%)	42% (+7%)	22% (+11%)

За результатами вхідного і вихідного опитування учасники



показали збільшення рівня обізнаності за темою «Психічне (ментальне) здоров'я». Показник «Щастя та добробут, де людина реалізує свої здібності» збільшився на 18% і після проведеної роботи становить 55%. Здобувачі освіти засвоїли, що основна риса ментально здорової людини – це здатність отримувати задоволення від життя – 84%, тобто показник збільшився на 37%; розуміють, що психічне здоров'я залежить від генетичних чинників 37% (+2%), стресу 38% (+19%), психічного тиску 25% (-21%); не залежить від дитячого досвіду 40% (-18%), а на нього має вплив соціального оточення 33% (+10%) та дозвілля самої особистості 27% (+8%).

У ході проведення занять використання арт терапевтичних методик, релаксаційних вправ, інформаційних роликів учасники сприяло збільшенню показника інформованості про способи збереження ментального здоров'я за такими напрямками: читання 31% (+21%), повноцінне харчування 36% (+21%), а зменшення показника за напрямком: ігри на планшеті 33% (-42%); Більшого ступеню розуміння набули особливості прояву поведінкових реакцій при порушенні душевного здоров'я, серед яких: порушення сну 33% (+10%), агресія 34% (-14%), дратівливість, гнів 33% (+4%) та когнітивної сфери (тривога 36% (-18%), зниженням пам'яті і сприйняттям 42% (+7%), труднощі з чіткістю мислення 22% (+11%) та ін.). Після проходження занять корекційно-розвиткової програми «Душевне здоров'я. Ти як?» учасники усвідомили важливість піклування про своє душевне благополуччя та близьких, про способи його підтримки.

Отже, розробка корекційно-розвиткової програми «Душевне здоров'я. Ти як?» сприяє підвищенню фахового рівня фахівців психологічної служби. Оскільки дозволяє вивчити стан проблеми. Ознайомитися із арт терапевтичними методиками, техніками, релаксаційними вправами, особливостями їх застосування та впровадження. Тобто все це підвищує рівень професійної компетентності (громадянська, соціальна, навчальна, лідерська, мовна, етична) практичного психолога, педагога соціального.

Означена авторська корекційно-розвиткова програма «Душевне здоров'я. Ти як?» у січні 2024 року відзначена I

місцем у II (обласному) етапі Всеукраїнського конкурсу авторських програм психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» за номінацією «Корекційно-розвиткові програми».

### ***Список використаних джерел***

1. Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події: навч. посіб. / за ред. О. Калашник. Київ: Рада Європи, 2022. 104 с.
2. Всеукраїнська програма ментального здоров'я Ти як? за ініціативи Олени Зеленської. URL: <https://www.howareu.com/> (дата звернення: 10.11.2023).
3. Закон України «Про освіту». URL: <http://surl.li/awtx>
4. Положення про психологічну службу в системі освіти України. URL: <http://surl.li/pjeia>
5. Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2023 рік». Розпорядження КМУ від 24.02.2023 № 174-р. URL: <https://cutt.ly/swKfbs3i>
6. Про освітній онлайн-курс «Життєстійкість молоді в умовах криз». Лист Офісу Президента України від 22.12.2022 №15/2-01/57. URL: <http://surl.li/lawcx>
7. Про психологічні хвилинки. Лист Інституту модернізації змісту освіти від 15.05.2023 N 21/08-793 URL: <https://cutt.ly/bwKfPHbU>
8. Ройз С., Булавінова К., Побережна Ю. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам: брошура / за ред. Я. Дзюбенко. Львів: ЮНІСЕФ в Україні, Український католицький університет за підтримки Міністерства охорони здоров'я, USAID Ukraine, 2023. 50 с.
9. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 76 с.
10. Хорунжа Г. Тест Ментальне здоров'я. Платформа На урок. URL: <http://surl.li/sxmob>
11. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. *Психолог.* 2007. № 23. С.17-24.

**УДК 373.3/5.091.113:613.86:159.91-051**

**Білопола Вікторія,**

*практичний психолог комунального закладу  
дошкільної освіти (ясла-садок) №236 комбінованого типу  
Криворізької міської ради*

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В СИСТЕМІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА**

Збереження психологічного здоров'я завжди було актуальним завданням системи освіти. Але реалії сьогодення, війна, що увірвалась у життя кожного українця, поставили це завдання на перше місце. І головну роль в його реалізації відіграє саме психологічна служба закладу освіти. Завдання психолога – навчити дорослих і дітей розуміти свій емоційний стан, не лякатися його проявів, допомогти оволодіти навичками його саморегуляції.

З початком війни освітній процес у ЗДО перейшов у дистанційний формат і довелося шукати ті форми роботи, які допоможуть і дорослим, і дітям підтримувати ментальне здоров'я навіть в таких умовах взаємодії. Таким чином у нашому закладі склалася певна система роботи, яка отримала свою ефективність. Це і психологічні хвилинки, і арт-вправи, і казкотерапія, і психологічний дайджест з порадами та рекомендаціями для педагогів і батьків, і різноманітні відеоконсультації, відеопоради тощо. Коли заклад дошкільної освіти перейшов у роботу в офлайн режимі, всі ці напрацювання дистанційної роботи успішно почали використовуватись у безпосередній взаємодії з дітьми і педагогами.

Опишемо у цій статті детальніше зазначені вище форми роботи, направлені на психологічну підтримку учасників освітнього процесу та досвід їх використання в онлайн та офлайн режимі.

Але спочатку варто зазначити, що на початку навчального року практичним психологом за допомогою Google Форм проводилось анкетування батьків, з метою оцінки емоційного стану дітей у період війни. Ця інформація дала можливість

спланувати необхідні заходи, надати батькам відповідні поради та рекомендації, щоб підтримати дітей у цей складний час. Також була проведена і онлайн-діагностика емоційного стану педагогів за такими методиками: тест «Самооцінка психічних станів» (за Гансом Айзенком) та Шкала тривоги Бека. Відповідно до отриманих результатів педагогам були надані рекомендації щодо збереження свого психологічного здоров'я та сплановані заходи, метою яких було формування у педагогів навичок збереження ментального здоров'я. Така діагностика проводилась за умов як дистанційної так і офлайн роботи.

Тепер власне перейдемо до опису вищезазначених форм роботи з учасниками освітнього процесу.

Так, в дистанційному формі щотижня батьки та педагоги у свої групові чати отримували посилання на психологічну хвилинку. Її мета – психоемоційне та м'язове розвантаження. При створенні психологічної хвилинки використовувались «Картки сили» та картки «Вдих-видих» психологині Світлани Ройз [2], [5]. Психологічну хвилинку рекомендувалось виконувати не лише дітям, але й дорослим. В першій частині психологічної хвилинки пропонується попрацювати з образом тварини чи певного природнього явища, виконати вправи на заземлення, відчуття кордонів тіла. Далі йде коротенький відеоролик із заспокійливою музикою, з метою релаксації. Третя частина – це вправа на дихання, щоб ще більше заспокоїтися та взяти під контроль тривогу та прояви стресу.

Під час роботи в офлайн режимі психологічні хвилинки зберегли свою актуальність. Їх записи щотижня використовуються у роботі з дітьми. Особливо вони корисні, коли діти перебувають в укритті. Але й окрім цього психологічні хвилинки є елементами різноманітних занять з дошкільниками.

Чудово зарекомендувала себе у роботі з тривогою, страхами та гнівом і арт-терапія. Тим більше це дієвий метод для роботи з дітьми дошкільного віку. А тому під час дистанційної роботи раз на тиждень дітям пропонувалось виконати тематичну арт-вправу. До кожної творчої роботи був коментар психолога. Таким чином вправа отримувала певне символічне та терапевтичне значення. Так, наприклад дітям пропонувались

такі арт-вправи як «Сонечко гарного настрою», «Лаподруг» (методика Вікторії Назаревич), «Яскрава веселка», «Різнобарвні метелики позитиву», «Сміливі зайчики» та ін.

Під час роботи в офлайн режимі заняття з використанням елементів арт-терапії стали одними з найулюбленіших у дошкільників. На початку навчального року був складений план занять арт-майстерні «Творчі рученята». Ці заняття проводяться з дітьми усіх груп дошкільного закладу. Їх тематика різноманітна: «Сміливий пес Патрон», «Браслети суперсили», «Парасолька безпеки», «Зоряне небо нашої групи», «Веселковий їжачок» та ін. За рекомендацією ЮНІСЕФ на заняття до дітей приходять Іскорки Суперсил, які підтримують вихованців під час виконання завдань [4]. Також щотижня з дітьми проводяться арт-заняття «Веселі розмальовки з Позитивчиком». Це авторські розробки розмальовок. Під час занять використовується м'яка іграшка у вигляді усміхненого смайлика, яка дуже подобається дітям. Розмальовки мають свій психологічний зміст та сприяють покращенню настрою у дітей. Їх тематика різноманітна. Наприклад: «розфарбуй хмаринки, щоб вони стали яскравими та веселими», «зроби кульки кольоровими і веселими як на свято», «розфарбуй цю сіру сумну пляму, щоб вона стала веселою та різнокольоровою» та ін. Для розмальовок дітям пропонуються не звичайні олівці, а більш нестандартні матеріали для розфарбовування. Це воскова крейда, або воскові олівці. Малювання ними зменшує контроль за процесом розфарбовування, адже тут важливий не результат, а сам процес.

Також чудовим методом у роботі з дітьми дошкільного віку є казкотерапія. З метою використання цього методу під час роботи в дистанційному форматі, шляхом театралізації з використанням казкового героя, робився відеозапис казки терапевтичного характеру, яка направлена на корекцію дитячих страхів, тривожності, формування впевненості у собі, віри у власні сили тощо. Ця форма роботи отримала назву «Казки котика Муркотика». Кожна казка супроводжується слайдами з картинками, які відповідають її змісту. Зараз ці відеозаписи успішно використовуються в роботі з дітьми в укритті.

Усвідомлення, розуміння своїх емоцій, вміння їх

контролювати, розуміння емоцій інших людей – це важливі навички сучасної людини, які потрібно розвивати з ранніх років. Надзвичайно важливі вони саме зараз, у період війни. Тож з метою розвитку емоційного інтелекту, ще під час дистанційної роботи дітям для перегляду пропонувалися відеозаняття за авторською розвитковою програмою «У Країні Емоцій». Відеозаняття спрямовані на засвоєння дітьми знань про шість базових емоцій: радість, сум, подив, злість, страх і сором.

Зараз ці заняття є можливість проводити в офлайн форматі, але зроблені відеозаписи також є актуальними, наприклад у роботі педагогів закладу, або з тими дітьми, які все ще перебувають на дистанційній формі навчання.

З метою допомогти дитині впоратися з негативними емоціями та почуттями, такими як страх, тривога, гнів, сум, батькам було рекомендовано вдома створити «коробку спокою». Рекомендації щодо наповнення такої коробки були зібрані у відео «Яскраві та цікаві іграшки-антистрес для дітей». Така коробка міститься у кабінеті психолога і під час роботи офлайн стала чудовим помічником, особливо, коли діти перебувають у укритті.

У ній зібрані різноманітні іграшки антистрес. Ця робота не потребує спеціальної підготовки чи інструкції. Але ефект надзвичайний. Діти з неймовірним захопленням граються цими іграшками, мнуть, розтягують, крутять. Завдання психолога лише контролювати сам процес гри, адже інколи вони настільки захоплюються, що можуть зачепити одне одного якоюсь з іграшок. Можна грати як індивідуально, так і в групі.

Також слід відзначити, що досить корисними у роботі з дітьми є різноманітні психологічні ігри та техніки роботи, розроблені українськими психологинями Світлоною Ройз та Вікторією Назаревич. Так, цікавими та ефективними для дітей є психологічні ігри «Невидимі дари: знаходь свою силу» [6], «Суперсила усмішки» [9], «Обійманці» [3]. Гра «Суперсила усмішки» познайомила дітей зі світом усмішок, а фотографування з примірюванням на себе різноманітних посмішок викликало у дітей багато позитивних емоцій. Гра «Обійманці» також надзвичайно подобається дітям, вони залюбки пробують різні види обіймів і це стало вже ритуалом

під час ранкових зустрічей. За спостереженнями, діти зараз набагато більше проявляють інтерес до обіймів, ніж це було до війни. В індивідуальній роботі з дітьми чудово зарекомендувала себе методика «Терапевтичний їжачок» Вікторії Назаревич [7]. Діти позитивно реагують на взаємодію з ним, він м'який, приємний на дотик, його можна одягнути на руку, ніби він обіймає. А історії та розмальовки до нього допомагають працювати з різноманітними психологічними проблемами дітей, пов'язаними з війною і не тільки.

Що стосується роботи практичного психолога з дорослими учасниками освітнього процесу, то щотижня батькам та педагогам надаються інформаційні матеріали, консультації з корисною інформацією щодо збереження як свого психологічного здоров'я, так і дітей. Наприклад: консультації «Недитячі запитання: як говорити з дитиною про війну та її наслідки» [8], «Як підтримати дітей в умовах війни», «Ефективні способи швидко заспокоїтися», а також поради «40 ігор у темряві» (за матеріалами Світлани Ройз) та поради як допомогти дитині впоратися зі страхом гучних звуків тощо.

З початком війни дуже багато дієвих корисних порад щодо збереження психологічного здоров'я надається різними українськими психологами. Їх можна знайти у фахових виданнях, на сайтах, сторінках соцмереж. З метою добірки та систематизації найбільш актуальні з них, виникла ідея створити так званий «Психологічний дайджест», який виходить щомісяця і спрямований на психологічну просвіту педагогів та батьків. У ньому збирається інформація лише від фахівців в галузі психології, з надійних та перевірених джерел. Наприклад, «Психологічний дайджест» може містити наступні поради: «10 засобів невідкладної психологічної самодопомоги в умовах війни» [1], «Як впоратися з панікою», «Ігри для зняття тривоги у дітей», «Елементи арттерапії для саморегуляції» та ін. Ця форма роботи була актуальною і під час роботи в дистанційному режимі і залишилась зараз, коли садочок вже працює офлайн.

Також щоквартально з педагогами закладу проводяться арт-зустрічі, з метою психоемоційного розвантаження. З початку війни вони проводились в онлайн-режимі, на платформах Zoom та Google Meet, а зараз вже в форматі живих

зустрічей. За цей час з педагогами були проведені найрізноманітніші вправи. Серед них, медитація «Моє безпечне місце», арт-вправи «Каракулі», «Картина спокою», «Чарівний ландшафт», «Метафоричні автопортрети» та ін..

В умовах війни кожен з нас знайшов свій спосіб, або способи, що допомагають підтримувати свій емоційний стан в рівновазі. А тому педагогів закладу було запрошено до участі у челенджі «Мої способи збереження внутрішньої рівноваги», за результатами якого було створено відео «Способи збереження душевної рівноваги в умовах війни від педагогів КЗДО КТ № 236 КМР». Педагоги досить активно відгукнулися на участь у челенджі, надсилали фото або короткі відеоролики з тими видами діяльності, які допомагають їм відновлювати свій ресурс. Це були заняття спортом, йога, відпочинок на природі, спілкування з тваринами, дозвілля з дітьми, кулінарія, догляд за кімнатними рослинами, робота на дачній ділянці, малювання, вивчення англійської мови та багато інших цікавих справ.

Окремо хотілося б зупинитися на проведенні марафону «Почуття вдячності як ресурс» для педагогів та батьків закладу, метою якого було підвищення стресостійкості, зниження внутрішньої напруги, збереження оптимізму. В ході марафону, щодня учасникам надавалися завдання, в ході виконання яких необхідно було написати не менше десяти пунктів з вдячністю. Тематика завдань постійно змінювалася. Так, необхідно було написати слова вдячності своєму тілу, відносинам, достатку, щасливим моментами життя, собі, улюбленому хобі тощо. Педагоги та батьки дуже позитивно відреагували на це завдання, хоча спочатку воно здалося їм трохи дивним, адже у житті ми звикли більше орієнтуватися на те чого нам не вистачає, те, що нас не влаштовує, і акцентувати на цьому нашу увагу. А цей марафон дозволив побачити, як насправді багато позитивного і хорошого у нас є і з нами відбувається.

Тож незважаючи на емоційно складні умови життя та роботи, нам все таки вдалося адаптуватися до викликів сьогодення та сформувати зручну і ефективну для нашого закладу модель психологічного супроводу всіх учасників освітнього процесу як у дистанційному форматі, та і в офлайн режимі.



**Список використаних джерел**

1. 10 засобів невідкладної психологічної самопомоги в умовах війни / І. Кондратець // Дошкільне виховання. – 2022. – №3-4. – С. 10-11
2. Вдих-видих. Картки для дихальних практик стабілізації. Від дитячої психологині Світлани Ройз [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/breathe-cards>
3. Гра «Обійманці» – практикум близькості [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <https://numo.mon.gov.ua/gra-obijmanci-praktikum-blizkosti?color-blue=&icon-4=>
4. Іскорки Суперсил [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <https://numo.mon.gov.ua/puppet-show>
5. Картки сили. Ігрові та терапевтичні картки для роботи із дітьми до 8 років від Світлани Ройз [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards>
6. Невидимі дари: знаходь свою силу [Електронний ресурс]. – Режим доступу URL: <https://nus.org.ua/news/nevydymi-dary-znahod-svoyu-sylu-v-ukrayini-stvoryly-terapevtychnu-gru-dlya-ditej/>
7. Набір «Терапевтичний Їжачок» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <https://nazarevich-art.com/art-shop/nabir-terapevtichnij-yizhachok/>
8. Недитячі запитання: як говорити з дитиною про війну та її наслідки / О. Мойзріст // Практичний психолог: дитячий садок. – 2022. - №5
9. Сила усмішки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <https://nus.org.ua/news/syla-usmishky-dlya-ditej-stvoryly-bezplatnu-terapevtychnu-gru/>

**Аксьонова Ірина,**  
практичний психолог  
Нікольської гімназії "Софія"  
із ЗОШ I ступеня №2  
Нікольської селищної ради Донецької області

## **ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВЧИТЕЛІВ У ВОЄННИЙ ТА ПІСЛЯВОЄННИЙ ЧАС НА ПРИКЛАДІ НІКОЛЬСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ "СОФІЯ"**

Воєнний стан створює умови стресу для всіх учасників освітнього процесу, тому психологічна підтримка на робочому місці стала невід'ємною частиною складової психологічного благополуччя вчителів. Задля впровадження перших кроків та політики психологічної підтримки дуже важливо створити безпечний *простір у закладі освіти. У це визначення покладено певні умови:*

- усіх учасників освітнього процесу, як вчителів так і дітей, поважають та захищають;
- працює система взаємопідтримки;
- відсутня будь-яка дискримінація ;
- унеможливлені будь-які прояви насильства через забезпечення ресурсів для його запобігання;
- дотримані правила й норми соціальної, психологічної, інформаційної безпеки наскільки це можливо в умовах дистанційного навчання.

Коли людина сідає в літак, там діє правило "кисневої маски". Спочатку треба врятувати себе й тоді допомогти іншим. У системі освіти це правило діє так само. Вчителі мають бути емоційно здоровими людьми, відчувати психологічний комфорт, вміти стабілізуватися, задля налагодження стану дітей. Особливо в умовах збройної агресії та небезпеки, яка поряд із кожним.

### **Роль координатора та команди першої психологічної допомоги у наданні психологічної підтримки**

Роль координатора та команди психологічної підтримки (далі ППД) в наданні психологічної підтримки у школі є

критично важливою для забезпечення добробуту учнів та персоналу. У Нікольській гімназії “Софія” визначені пункти, за які відповідає координатор, та, окремо, команда ППД.

**1. Координатор ППД:**

- планування та координація дій: координатор, в гімназії це психолог, відповідає за розробку та реалізацію програм психологічної підтримки серед педагогів. Він аналізує потреби учнів та персоналу, встановлює пріоритети та розробляє стратегії для забезпечення ефективної підтримки.
- координація команди: координатор також співпрацює зі складом команди ППД, визначає ролі та обов'язки кожного члена, забезпечує взаємодію та спільність цілей.
- моніторинг та оцінка: координатор у гімназії відстежує ефективність програм психологічної підтримки, здійснює оцінку їх впливу на добробут учнів та персоналу, вносить корективи в роботу команди за необхідності.

**2. Команда ППД:**

- забезпечують індивідуальну консультаційну та терапевтичну підтримку для учнів та персоналу гімназії. Вони виявляють проблеми та розробляють індивідуальні плани допомоги.
- допомагають вчителям розуміти та працювати з психологічними аспектами навчання та виховання, розробляють психолого-педагогічні програми та рекомендації.
- забезпечують розвиток соціальних та емоційних навичок учнів.

Важливо залучати до співпраці інші служби. Оскільки Нікольська ТГ працює дистанційно, то робота ведеться також у дистанційному форматі. Заплановані зустрічі з медичною службою, задля забезпечення комплексної підтримки.

У цілому, координатор та команда психологічної підтримки в Нікольській гімназії “Софія” виконують ключову роль у створенні безпечного, підтримуючого та сприятливого середовища для розвитку учнів та забезпечення добробуту всієї освітньої спільноти. Їх спільна робота забезпечує ефективну підтримку та розвиток кожної особистості в освітньому

середовищі.

**Техніки психологічної підтримки вчителів,  
які використовують у Нікольській гімназії “Софія”**

Саме у нашому закладі освіти ми використовуємо кілька ефективних технік психологічної підтримки для вчителів:

**1. Індивідуальна консультація:**

- проведення індивідуальних сесій з вчителями, де вони можуть вільно висловлювати свої турботи та проблеми.
- розглядання стресових ситуацій або труднощів, з якими вчителі стикаються.
- надання практичних порад та стратегій управління стресом та вирішення проблем.

**2. Групові сесії:**

- організація групових зустрічей для вчителів з метою обміну досвідом та підтримки один одного.
- проведення тренінгів з техніками стрес-менеджменту, комунікації та позитивного мислення.
- створення спільноти, де вчителі можуть відчувати підтримку та розуміння.

**3. Психологічні тренінги та семінари:**

- організація професійних розвиткових заходів, спрямованих на покращення психологічного благополуччя вчителів.
- проведення семінарів з теми самопізнання, емоційного інтелекту та особистісного зростання.
- навчання практичних навичок, які допоможуть вчителям ефективно керувати своїм стресом та відновлювати енергію.

**4. Самопізнання та саморефлексія:**

- заохочення вчителів до регулярної самооцінки їх емоційного стану та потреб.
- підтримка в розвитку самопізнання.

**5. Підтримка встановлення власних кордонів:**

- навчання вчителів встановлювати обмеження між роботою та особистим життям.
- поради з управління часом та прийняттям запитів на допомогу в межах можливостей.

Ці техніки спрямовані на підтримку психологічного благополуччя вчителів, зменшення стресу та підвищення їхньої загальної ефективності та задоволення від професійної

діяльності, запобігання професійному вигоранню.

### **Створення психологічної безпеки у гімназії**

Створення психологічної безпеки у закладі освіти є важливою складовою для забезпечення добробуту учнів, педагогічного персоналу та всієї гімназійної спільноти. Є кілька ключових аспектів, які ми врахували при створенні психологічної безпеки в гімназії.

У закладі була запроваджена політика психологічної підтримки педагогів у воєнний та післявоєнний час [1]. Саме для забезпечення дружнього, підтримуючого клімату в колективі, де кожен працівник почувається важливим та поважаним. На постійній основі розпочалась робота з підтримки соціальних взаємодій, стимулювання співпраці, організації групових проєктів, проведення тренінгів з навичок самопомогі у стресовому стані. Обов'язковими заходами є зустрічі та психологічні хвилинки на нарадах, де педагоги працюють над питаннями емоційного здоров'я вміння керувати стресом та вирішувати конфлікти. У рамках програми психологічної підтримки для педагогів був створений віртуальний кабінет, який продовжує поповнюватися важливою інформацією від координатора [2].

Тільки такий комплексний підхід може забезпечити безпеку та добробут освітянської спільноти.

### **Список використаних джерел**

1. Програма психосоціальної підтримки на робочому місці у воєнний і післявоєнний час: веб-сайт. URL:<https://padlet.com/iaksenova3105/padlet-tvubsgyahu2i63uv>
2. Підтримка психологічного благополуччя вчителів: веб-сайт. URL:<https://padlet.com/iaksenova3105/padlet-tvubsgyahu2i63uv>

**Шуй Наталя,**

*магістр, практичний психолог,  
Вінницький торговельно-економічний інститут  
Київського національного  
торговельно-економічного університету,  
<https://orcid.org/0000-0003-3860-0418>*

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ОСНОВНИЙ ОСОБИСТІСНИЙ ФЕНОМЕН ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

У сучасному світі поруч з максимальними можливостями для розвитку і саморозвитку нас часто підстерігають випробування, тому важливо вправно тримати удар і продовжувати свій шлях, незважаючи ні на що. Але, на жаль, живучи в суспільстві, людина не може ізолюватися від проблем, тому в буремні часи найважливішим завданням постає збереження себе і свого психічного здоров'я застосовуючи різноманітні методи, зокрема формуючи власну стресостійкість.

Мета даної роботи постає через необхідність висвітлити досвід роботи практичного психолога ВТЕІ ДТЕУ в галузі збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу шляхом розвитку стресостійкості.

Аналізуючи психологічну літературу, можна дійти висновку, що поняття «психічне здоров'я» науковці розуміють в залежності від прийнятої ними концепції особистості, адже більшість з них тлумачать поняття «психічне здоров'я» по-своєму.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – це такий стан психічного благополуччя, який дозволяє людині впоратися зі стресами, реалізувати свої здібності, добре виконувати діяльність, а також робити внесок в суспільство. За їх твердженням психічне здоров'я – це більше ніж просто відсутність психічних розладів. Воно існує в складній множинності факторів, які по-різному відчуються в залежності від індивідуальних особливостей тієї чи іншої

особистості [8].

З визначення А. Ребера, можемо побачити, що поняття психічного здоров'я варто асоціювати не стільки з відсутністю психічних порушень, як з високою функціональністю особистості в сферах поведінкової та емоційної регуляції [9].

М. Андрос стверджує, що під поняттям «психічне здоров'я» варто розуміти функціонування психіки індивіда, яке дозволяє йому гармонійно взаємодіяти з навколишнім світом [1].

На основі аналізу наукової літератури вважаємо за необхідне виділити критерії психічного здоров'я. Наразі можемо говорити про існування двоформатної структури у визначенні здорової особистості :структурно-процесуальне психічне здоров'я і психологічне здоров'я. Звідси можемо простежити, що структурно – процесуальне психічне здоров'я відноситься до психічної діяльності й характеризує емоційно-вольову та когнітивну сфери. В свою чергу психологічне здоров'я об'єднує компоненти соціального, емоційного та духовного (ресурси) благополуччя оскільки виступає основою задоволення життєвих потреб щодо оптимальної взаємодії з оточенням, досягнення цілей та реалізації активного способу життя. У зв'язку з вищевикладеним вважаємо за необхідне сконцентруватися на виділенні критеріїв саме психологічного здоров'я.

К. Роджерс виділив п'ять основних ознак психологічно здорової, тобто повноцінно функціонуючої особистості:

1. Відкрита переживанням (вміє приймати свої емоційні реакції та емоції);
2. Веде екзистенційний спосіб життя ( приймає кожне переживання як унікальний досвід, відмінний від того, що вже траплявся; людина живе повноцінне насичене життя);
3. Має організмичну довіру (керує своєю поведінкою відповідно до своїх внутрішніх відчуттів);
4. Проявляє емпіричну свободу (проживає можливості свободи, вона вільна від світу, від себе, від обмежень чи заборон);
5. Креативна (творчо обдарована, продукує власні ідеї, цілі, мету) [10].

Екзистенційна психологія в свою чергу базується на наступних критеріях концепції психологічного здоров'я:

1. Теперішній час для психологічно здорової особи сприймається як усвідомлення її діяльності та внутрішніх мотивів, що спонукають до цієї діяльності; 2. Для психологічно здорової людини характерна відкритість до майбутнього, очікування змін та уявлення про те, які фактори можуть впливати на бажане майбутнє; 3. Минуле сприймається як доступна для пам'яті цінність, яка вже не існує, але ще може бути для нас корисним як досвід, який не варто відсторонювати. Даний досвід потребує емоційного опрацювання; 4. Єдність минулого, теперішнього і майбутнього; 5. У випадках психологічного нездоров'я проявляється неможливість виходу за межі, за контекст, за рамки. Тому особистості важко побачити безмежні можливості світу. 6. Психологічно здорова особистість не завжди діє «правильно», вона спонтанна і вільна діяти на власний розсуд. 7. Адаптивність та усвідомленість в діях і вчинках особистості [3].

Аналізуючи зміст і психологічну структуру поняття «стресостійкості» ми дійшли висновку, що на сьогодні не існує чіткого й однозначного розуміння терміну «стресостійкість». Кожен науковий підхід виділяє свій акцент в даному понятті, тому зосередимось на кількох різних трактуваннях стресостійкості.

Представники гуманістично-екзистенційного напрямку пов'язують стресостійкість із самореалізацією та самоактуалізацією особистості. В даному підході наголошують на тому, що потенційні можливості закладені в людині стають поштовхом для позитивного зростання стресостійкості, що в свою чергу сприяє покращенню психічного здоров'я.

Р. Шевченко дійшов висновку, що стресостійкість являє собою інтегральну ознаку особистості, яка відзначається потрібним ступенем адаптивності діяльності в екстремальних умовах, допомагає пережити інтелектуальні, вольові, емоційні навантаження, спровоковані особливостями професії без переживання несприятливих наслідків для професійної діяльності та здоров'я (власного та оточення) [4].

Г. Мигаль та О. Протасенко схильні вважати стресостійкість, як здатність особистості чинити опір негативному впливу стресорів, яка зумовлена сукупністю біологічних та соціальних властивостей особистості [5].

В. Корольчук в поняття стресостійкості включає розуміння



її як властивості особистості, яка здатна до змін і постає результатом трансактного процесу зіткнення особи з стрес-фактором. Науковиця схильна вважати, що стресостійкість формується в процесі життєдіяльності і професійного становлення особистості [2].

Звернемо нашу увагу на дві теоретичні моделі стресостійкості, оскільки вони описують основні характеристики та фактори, які власне сприяють формуванню стресостійкості особистості.

Теоретична модель стресостійкості Сюзен Кобаса (Theoretical Model of Stress Resistance by Susan Kobasa) складається з трьох основних характеристик: здатності особистості відчувати, що вона контролює події у своєму житті, а не є жертвою обставин, на які неможливо вплинути (контроль); здатності брати на себе нові завдання, які можуть бути незвичними та складними (здатність до прийняття викликів); здатності перенаправляти свої ресурси та зусилля на нові завдання, якщо попередні виконати не вдалося (здатність до переорієнтації) [6]. Важливою деталлю в цій моделі виступає опис чотирьох факторів : фізична форма, психологічний стан, соціальна підтримка, тип стресора, від яких залежить стресостійкість.

Ресурсноорієнтована модель подолання стресу (BASIC Ph) М. Лахада базується на ідеї, що в кожній людині є таке унікальне поєднання ресурсів подолання труднощів, за допомогою якого вона може зберігати стійкість у стресових ситуаціях. Такий ресурсний потенціал існує в шести модальностях подолання кризи : вірі в Бога, людей чи в себе, сенсовій і ціннісній наповненості нашого життя; вмінні розуміти, розпізнавати і трансформувати власні почуття та емоції; прагненні до спілкування та встановлення соціальних контактів; творчих здібностях та уяві; ментальних здібностях і фізичній активності [7]. На думку М. Лахада у кожній людини є всі шість каналів, але домінуючими є три, кожен з цих напрямків подолання стресу можна розвивати впродовж всього свого життя.

Звернемось до практичного аспекту реалізації моделі формування стресостійкості Опираючись на теорії розвитку особистості, ми звернули увагу на те, що основний вплив на становлення особистості чинить середовище, важливою ланкою якого є соціальні інститути. Тому в рамках нашого освітнього

середовища, намагаємось реалізувати екологічну модель соціально-психологічної підтримки учасників освітнього процесу. Зокрема важливим елементом в реалізації відповідної моделі, виступає довірливе партнерське спілкування між всіма учасниками освітнього процесу. Звернемо вашу увагу на кілька практичних методів для досягнення даної мети.

Дієвою практикою стало проведення занять з елементами тренінгу «Ти і твої емоції», щоб сформувати чи поліпшити навички розуміння і прийняття власних емоцій та емоцій інших людей. Важливим методом роботи є застосування арт-терапевтичних технік, які допомагають подолати напругу та досягти емоційної стабільності. Методи арт-терапії та ігрової терапії допомагають опиратися стресу. Крім того застосовуючи техніки арт-терапії, в процесі малювання ми можемо застосовувати додаткову техніку «уявного помічника» для тих, хто крім тривоги відчуває страх. В обмеженому просторі бомбосховища прекрасно працюють методи «Прогресивної м'язової релаксації» та техніки «Майндфулнес».

Відповідно до зміни провідної діяльності і новоутворень психіки, заняття для підлітків мають опору на спілкування і висловлення власних думок, переживань та ідей. Темі занять відповідають основним критеріям психічного здоров'я та стресостійкості, а саме: заняття з елементами тренінгу «Важливість емоційного інтелекту», дискусії «Як самооцінка впливає на мій статус в колективі?», заняття з елементами тренінгу «У пошуках внутрішніх ресурсів», техніки арт-терапії для подолання тривожності. Важливо відзначити в цьому віковому періоді ми помічаємо у підлітків прояви так званого перед іспитного стресу, тому учасники освітнього процесу доволі часто звертаються за підказками, як впоратися з хвилюванням. Основні техніки роботи в даній темі, сфокусовані на дихальних вправах, методах прогресивної м'язової релаксації та самонавіюванні. Звернімо увагу на дихальні техніки, доволі часто під час навчання цим технікам підлітки скептично ставляться до них, тому перед початком роботи необхідно пояснити на елементарному рівні мозкові і тілесні реакції на стрес, для цього ми намагаємось згадати уривки з фільмів або життєві ситуації в яких ми спостерігали поведінку людини в стресі і аналізуючи цей

досвід складаємо власний алгоритм дій. Нами здебільшого рекомендується і застосовується вправа «Дихання за квадратом», але в адаптованому форматі. Отже, суть полягає в тому, щоб вказівним пальцем однієї руки ми малюємо квадрат на іншій руці при цьому ми паралельно робимо вдих–затримка–видих–затримка на кожну сторону квадрата і так по колу, зверніть увагу, що виконуючи кожну зміну дихання ми обов'язково рахуємо до чотирьох. Під час виконання вправи працює дихання, дрібна моторика і за допомогою рахування ми вмикаємо мозкову діяльність, що дозволяє переводити інстинктивні реакції в раціональну поведінку.

Робота психолога зі студентами заснована на їх орієнтації на професійну діяльність і спрямована на допомогу в подоланні страхів невідомості, підтримку в ситуації невизначеності, розвиток вміння протистояти викликам і швидко переформатовувати свою діяльність відповідно до викликів життя. Особливо актуальні для даного вікового періоду заняття з елементами тренінгу, які мають на меті самопізнання, самовдосконалення і самовиховання. Тому ми пропонуємо активно застосовувати особистісно-орієнтований підхід під час підготовки до таких занять. Звернімо увагу на основні заходи, які можна проводити для юнацтва: заняття з елементами тренінгу «Світ моїх емоцій», дискусії «Упевненість у собі як показник успішності в майбутньому», заняття з елементами тренінгу «Техніки самодопомоги у стресових ситуаціях», заняття з елементами тренінгу «Профілактика тривожної поведінки», дискусії «Де знайти психологічний ресурс?», бесіди «Як впоратися з тривогою», серії тренінгових занять «Мій шлях до мрії».

Важливим елементом збереження психічного здоров'я і боротьби зі стресом є командні ігри, саме тому рекомендуємо проводити психологічний тимбілдінг для об'єднання команд. Зазвичай це завдання для пізнання свого оточення та відкриття себе перед ним. Окрім загальновідомих тренінгових вправ для згуртування колективу, нами була модернізована одна з вправ для знайомства – «Павутинка». Помітивши особливу увагу молоді до трендів соціальної мережі Тік-Ток, ми використали одну із ідей для відео. Суть гри полягала в тому, що учасники повинні передавати один одному клубок ниток, плетучи павутинку дружби, але передаючи клубочок, учасники мали

послугуватися прийомами представлення своїх друзів, тому застосовували популярну фразу «Я передаю клубок людині, яка ...». Виконання вправи супроводжується позитивним настроєм та активною участю всіх учасників колективу. Для практичного психолога вправа стає додатковим інструментом діагностики міжособистісних взаємин серед груп, тобто свого роду підтвердженням результатів соціометрії.

За час повномасштабної війни на групових заняттях виникла ідея застосовувати щоденники емоцій, щоб відстежувати динаміку змін свого стану, але виявилось, що для багатьох учасників груп було важко описати свій стан або зрозуміти свої емоції, тому ми домовилися описувати події, які сталися з нами за день і малювати поруч смайлик з нашими емоціями щодо цього. В листопаді під час семінару для практичних психологів на тему «Психологічні ресурси: вправи і можливості у важкі часи» Барбара Прайтлер запропонувала техніку «Хроніки перемоги», яку ми успішно реалізуємо до сьогодні зберігаючи наші рефлексії (стосовно щоденних подій), картинки, відео, малюнки та музику, які допомагають берегти свій психічний стан.

Позитивний терапевтичний ефект демонструє застосування техніки С. Кові «Коло тривоги і коло контролю» з його книги «7 навичок високо ефективних людей». Техніка дозволяє відчувати самоефективність та допомагає зібратися в ситуації стресу й невизначеності. Перемикаючи увагу ми потрапляємо з імпульсивного в проактивний стан, тобто раціоналізуємо емоції і знижуємо рівень стресу та тривоги.

Також з лютого ми реалізуємо методику «Діти і війна: навчання технік зцілення». Вона швидка у застосуванні. Основна перевага даної методики в тому, що вона дозволяє швидко впоратися з стресом війни, а отже знижує ризик появи психологічних проблем і загроз психічному здоров'ю. Застосування методики має на меті навчити учасників дієвим технікам самодопомоги після пережитого стресу війни.

Під час повітряної тривоги в укритті, ми рекомендуємо проводити ігри, які передбачають когнітивну роботу. Здебільшого це ігри де вмикається спостережливність, тренується концентрація й швидкість переключення уваги, а також розуміння емоційних реакцій, тренування креативності

мислення та пам'яті. Працюючи в укрітті, ми помітили зацікавленість учасників освітнього процесу в творчих методах подолання тривоги, наприклад ритміки, пісні та музика.

Отож, різноманітність технік, методів і підходів для формування стресостійкості дозволяє практичному психологу застосовувати творчий підхід у їх впровадженні. Втім варто пам'ятати, що результативність застосування будь-якої психологічної техніки, вправи або тренінгу залежить від сукупності факторів одними з яких постає вміння адаптувати матеріал для різних вікових груп учасників освітнього процесу відповідно до сучасних технологій та готовність учасників освітнього процесу до конгруентної та плідної взаємодії.

### ***Список використаних джерел***

1. Андрос М.Є. "Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл" // Освіта і управління. – Том 2. – 1998. – Число 2. – С. 64.
2. Корольчук В. "Психологія стресостійкості особистості". Київ, 2009. – 511 с.
3. Коцан Я., Ложніков Г., Мушкевич М. "Психологія здоров'я людини". Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
4. Шевченко Р. "Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців". Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2020. – 22 с.
5. Шпак М. М. "Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень" // Габітус. 2022. Вип. 39. С. 199–203.
6. Susan Kobasa "Resilience: Hardiness". MentalHelp.net. URL: [посилання] (дата звернення: 20.03.2023).
7. Lahad, M., & Leykin, D. "The Integrative Model of Resiliency – The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival?" The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 2013.
8. "Mental health". World Health Organization (WHO). URL: [посилання] (дата звернення: 20.03.2023).
9. Reber, AS. "Dictionary of psychology". London: Penguin/Viking, 1995.
10. Rogers. "On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy". Boston, 1961.

**ЗБІРНИК ТЕЗ  
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**“ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ’Я  
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ:  
МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД  
ТА УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ”**

**30 квітня, 01 травня 2024, Київ, Україна**

Рекомендовано до видання 27.05.2024 р.

Відділ інформаційно-видавничої діяльності  
м. Київ, Україна

